# PENGARUH TERMOTERAPI HOT-PACK TERHADAP TINGKAT KENYAMANAN (NYERI) REMAJA PUTRI PADA SAAT MENGALAMI DYSMENORRHEA

Susi Milwati Poltekkes Kemenkes Malang

Email: [susi\_milwati@poltekkes-malang.ac.id](mailto:susi_milwati@poltekkes-malang.ac.id)

Fitriana Kurniasari S Poltekkes Kemenkes Malang [fitriana.polkesma@gmail.com](mailto:fitriana.polkesma@gmail.com)

Dina Aulia Poltekkes Kemenkes Malang

[dinaaulia829@email.com](mailto:dinaaulia829@email.com)

## Abstract

*Over the past 50 years, 75% of women experience dysmenorrhea. Around 20-40% of women treated it by pharmacology or non-pharmacology, no one has treated dysmenorrhea with a hot-pack belt. Comfort is a person's experience of an intervention is holistic. Handling comfort (pain) can be done using a hot-pack thermotherapy. The purpose of this study was to analyze the effect of hot-pack thermotherapy on the comfort (pain) level of young women when having dysmenorrhea inSingosari Al-Maarif Vocational High School. This research design used quasy experiment with a consecutive sampling technique obtained 32 students as samples. Data retrieval is done by interviewing, measuring the score of comfort (pain) level with Shortened General Comfort Quessioner’s Kolcaba. The results of the experiment before being given hot- pack thermotherapy from 32 respondents, 24 female students (63%) were at an uncomfortable level. After the being given of hot-pack thermotherapy, the comfort (pain) level turned out to be as comfortable as 21 students (66%). The data is processed using a paired t-test with the result P-value of 0.000 <α (0.05), which means hypoptesis is accepted. There is effect of hot-pack thermotherapy on the comfort (pain) level of young women when experiencing dysmenorhhea inSingosari Al-Maarif Vocational High School. Thermotherapy hot-pack can be used to increase comfort to relieve of pain when dysmenorrhea occurs.*

*Keywords: Dysmenorrhea, Comfort, Thermotherapy, Hot-Pack.*

# Abstrak

Selama 50 tahun terakhir, tercatat 75% wanita mengalami dismenorea. Dalam beberapa masa sebanyak 20-40% wanita mengatasinya dengan bantuan farmakologi atau dengan non farmakologi, belum ada yang melakukan penanganan dismenore dengan sabuk hot- pack. Kenyamanan adalah pengalaman seseorang dari suatu intervensi bersifat holistik. Penanganan kenyamanan (nyeri) dapat dilakukan menggunakan termoterapi hot-pack. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh termoterapi hot-pack terhadap tingkat kenyamanan (nyeri) remaja putri pada saat mengalami dysmenorrhea di SMKS Plus Al-Maarif Singosari. Desain Penelitian ini menggunakan quasy experiment dengan teknik consecutive sampling didapatkan 32 siswi sebagai sampel. Pengambilan data

dilakukan dengan cara wawancara, pengukuran skor tingkat kenyamanan (nyeri) dengan Shortened General Comfort Quessioner Kolcaba. Hasil penelitian sebelum diberikan termoterapi hot-pack dari 32 responden 24 siswi (63%) berada pada tingkat tidak nyaman. Setelah dilakukan pemberian termoterapi hot-pack tingkat nyaman (nyeri) berubah menjadi nyaman sebanyak 21 siswi (66%). Data tersebut diolah dengan uji paired t-tes didapatkan nilai P value sebesar 0.000 < α (0.05), yang artinya hioptesis diterima. Terdapat pengaruh termoterapi hot-pack terhadap tingkat kenyamanan (nyeri) remaja putri pada saat mengalami dysmenorhhea di SMKS Plus Al-Maarif Singosari. Termoterapi hot-pack dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan (nyeri) saat terjadi dismenore.

Kata kunci: Dismenore, Kenyamanan, Termoterapi, Hot-pack.

# Pendahuluan

Angka kejadian kasus dismenorea cukup tinggi, dari hasil penelitian didapatkan angka 54,9% wanita mengalami dismenorea, mulai dari nyeri ringan 24,25%, nyeri sedang 21,28% dan nyeri berat 9,36% ini berarti 1 diantara 10 remaja putri mengalami dismenore yang berat, di Amerika tercatat adanya dismenore dapat mempengaruhi ekonomi karena kehilangan 600 juta jam kerja dan total kerugian diperkirakan 2 milyar dollar pertahun. Di Indonesia sendiri, angka kejadian dismenore 64,25 %, terdiri dari dismenore primer 54,89 % dan dismenore Skunder 9,36 %. Kurun waktu 50 tahun terakhir tercatat sebanyak 75% wanita mengalami nyeri haid. Dalam beberapa masa sebanyak 20-40% para wanita mengatasinya dengan bantuan medis atau farmakologi dan selebihnya dengan cara nonfarmakologi (Ikatan Bidan Indonesia Jawa Timur, 2015).

Menurut Steven (2000 dalam Sulistyo, 2016) nyeri dapat ditangani secara non- farmakologis yaitu dengan melakukan pemberian kompres panas, biasanya dilakukan hanya setempat saja pada bagian tubuh yang mengalami nyeri. Pemberian terapi panas menyebabkan pembuluh-pembuluh darah akan melebar sehingga memperbaiki vakularisasi darah di dalam jaringan. Kolcaba, dalam Alligod (2017) mengatakan bahwa penanganan kenyamanan pada kebutuhan fisik secara nonfarmakologis dapat dilakukan dilakukan dengan cara sederhana yaitu merubah posisi, backrub, sentuhan terapeutik, kompres hangat atau dingin,. Selain itu ada terapi alternative lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa nyaman saat mengalami nyeri haid yaitu salah satunya adalah pemberian termoterapi hot-pack untuk meningkatkan rasa nyaman saat mengalami nyeri haid.

Peneliti Dahlan (2017) menunjukan bahwa rata-rata nyeri responden sebelum diberikan kompres hangat adalah 5.60. Rata-rata nyeri responden setelah diberikan kompres hangat adalah 2.62, terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat dengan p = 0,000 dimana p < 0,05. Kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. Oleh karena itu direkomendasikan pada tenaga kesehatan kompres hangat sebagai salah satu cara alternatif non-farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenorea. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh termoterapi hot-pack terhadap tingkat kenyamanan (nyeri) remaja putri pada saat mengalami dysmenorrhea di SMKS Plus Al-Maarif Singosari.

Metode Penelitian

Metode penelitian Quasi Eksperiment dengan rancangan pre test dan post test. Sampel adalah siswi yang mengalami dismenore di SMKS Plus Al-Maarif Singosari dan memiliki criteria inklusi yaitu,: (1) Siswi berusia 15 hingga 19 tahun, (2) Siswi yang mengalami dismenore pada hari pertama atau kedua, (3) Dismenore yang dialami pada tingkat nyeri ringan, nyeri sedang hingga nyeri berat terkontrol, (4) Bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan data dengan menggunakan consecutive sampling. Variable dalam penelitian ini adallah termoterapi hot-pack sebagai variable bebas dan tingkat kenyamanan (nyeri) dismenore sebagai variabel terikat. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, kuesioner pre dan post test tentang tingkat kenyamanan (nyeri), dan lembar wawancara mengenai riwayat menstruasi dan dismenore.

Data yang diperoleh selanjutnya diberikan kode nilai sebagai berikut nilai 0 (7- 10) jika Sangat Tidak Setuju (Nyeri Berat). nilai1 (4-6) = Tidak Setuju (Nyeri Sedang), nilai 2 (1-3) = Setuju (Nyeri Ringan), dan nilai 3 (0) = Sangat Setuju (Tidak Nyeri). Analisa data menggunakan teknik analisis uji statistik paired t-test dengan bantuan SPSS no. 16 dengan signifikansi 0,05, pengambilan kesimpulan bahwa hipotessis ditolak jika nilai P <0,05 dan hipotesis diterima jika nilai P ≥ 0,05.

# Hasil dan Pembahasan

Data Umum

Tabel 1.1 Katakteristik Dismenore Sampel Penelitian Sebelum Diberikan Termoterapi Hot-Pack Di SMK Plus Al-Maarif Singosari

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Karakteristik** | **Sample (n=32)** | |
| **Frekuensi** | **%** |
| **Kelas**   1. (Sepuluh) 2. (Sebelas) 3. (Dua Belas) | 11  7  14 | 34  22  44 |
| **Usia**   1. Tahun 2. Tahun 3. Tahun 4. Tahun 5. Tahun | 2  10  8  11  1 | 6  31  25  35  3 |
| **Usia Menarch** 11Tahun 12 Tahun   1. Tahun 2. Tahun 3. Tahun | 6  5  11  8  2 | 19  16  34  25  6 |
| **Dismenore Setiap Menstrusi**  Ya Tidak | 30  2 | 94  6 |
| **Dismnenore Muncul**  Menjelang Menstruasi Hari Pertama  Hari Kedua | 13  14  5 | 40  44  16 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Karakteristik** | **Sample (n=32)** | |
| **Frekuensi** | **%** |
| **Dismenenore di Sertai Nyeri Punggung**  Ya Tidak | 30  2 | 94  6 |
| **Skala Nyeri (Pre Test)**  Tidak Nyeri Nyeri Ringan Nyeri Sedang  Nyeri Berat Terkontrol  Nyeri Berat Tidak TerkoNtrol | 0  6  20  6  0 | 0  19  62  19  0 |
| **Lama Dismenore**   1. Hari 2. Hari 3. Hari 4. Hari   7 Hari | 4  18  6  2  2 | 13  56  19  6  6 |
| **Skor Kenyamanan (Pre Test)**  Sangat Tidak Nyaman Tidak Nyaman Nyaman  Sangat Nyaman | 2  25  4  1 | 6  78  13  3 |
| **Penanganan Ketidaknyamanan (Nyeri)**  Diam (Beristirahat) Minum Jamu  Minum Obat Anti Nyeri Memijat Perut  Kompres Hangat | 26  4  1  1  7 | 59  13  3  3  22 |
| **Pengetahuan Tentang *Hot-Pack***  Ya Tidak | 3  28 | 9  91 |

Data Khusus

Tabel 1.2 Tabel Perbedaan Skala Nyeri Dismenorea Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Siswi SMK Plus Al-Maarif Singosari Pada Bulan Desember 2021

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Data | Pre Test | | Post Test | |
| f | % | f | % |
| **Skala Nyeri** |  |  |  |  |
| Tidak Nyeri | 0 | 0 | 4 | 13 |
| Nyeri Ringan | 7 | 22 | 19 | 59 |
| Nyeri Sedang | 18 | 56 | 9 | 28 |
| Nyeri Berat | 7 | 22 | 0 | 0 |
| Terkotrol | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Nyeri Berat |  |  |  |  |
| Tidak Terkontrol |  |  |  |  |
| **Jumlah** | 32 | 100 | 32 | 100 |

Tabel 1.3 Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kenyamanan (Nyeri) Dismenore Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pada Siswi SMK Plus Al-Maarif Singosari

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pengukuran** | **N** | **Mean** | **P value** |
| **Sebelum** | 32 | 5.03 | 0.000 |
| **Sesudah** | 32 | 2.75 |

Tabel 1.4 Perbedaan rata-rata tingkat kenyamanan (Nyeri) dismenore ditinjau dari Kebutuhan Fisik sebelum dan sesudah diberikan pada siswi SMK Plus Al-Maarif Singosari

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pengukuran** | **N** | **Mean** | **P Value** |
| **Kebutuhan Fisik** Sebelum Sesudah | 32  32 | 12.06  18.47 | 0.000 |
| **Kebutuhan Psikospiritual**  Sebelum Sesudah | 32  32 | 6.38  8.31 | 0.000 |
| **Kebutuhan Lingkungan** Sebelum  Sesudah | 32  32 | 6.81  10.00 | 0.000 |
| **Kebutuhan Sosiokultural**  Sebelum Sesudah | 32  32 | 8.41  11.72 | 0.000 |

Analisa Data. Data tersebut diolah dengan uji paired t-tes didapatkan nilai P value sebesar 0.000 < α (0.05), yang artinya hioptesis diterima. yang artinya ada pengaruh antara termoterapi Hot-Pack terhadap tingkat kenyamanan (Nyeri) remaja putri pada saat mengalami dismenorea di SMK Plus Al-Maarif Singosari.

Pembahasan

Tingkat Kenyamanan (Nyeri) Sebelum diberikan termoterapi Hot-Pack.

Dismenore primer terjadi disebabkan karena meningkatnya sekresi hormon prostaglandin (PG) F2-alfa yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang menyebakan hipertonus dan vasokonstriksi miometrium sehingga menimbulkan iskemia dan nyeri pada bagian bawah abdomen. Kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus, sekresi hormon prostaglandin yang tinggi, dan terjadi pelebaran dinding uterus saat mengeluarkan darah haid inilah yang menyebabkan terjadilah nyeri saat haid (Marlina , 2012).

Eva (2010) berdasarkan usia terjadinya menarche dapat memberikan dampak psikologi yang mempengaruhi kualitas nyeri. Sesuai data penelitian bahwa semakin tinggi usia saat mengalami menarche semakin rendah skala nyeri kertika mengalami dismenore, dan semakin rendah usia responden saat mengalami menarche maka semakin tinggi skala nyeri saat mengalami dismenore. Berdasarkan data peneliti dapat

bahwa siswa kelas 12 mengalami dismenore saat menstruasi tiba dengan rata-rata mengalami nyeri sedang, dimana siswi kelas 12 akan segera menghadapi ujian kelulusan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Prihatama (2013) bahwa ada hubungan yang signifikan antara stress dan dismenore pada siswi kelas tiga SMA Negeri 2 Ngawi dengan nilai P Value sebesar 0.002 (interval kepercayaan 95%).Tingkat kenyamanan (nyeri) yang dirasakan setiap individu berbeda-beda hal ini dipengaruhi oleh semakin tinggi tingkat stress yang dialami perempuan menjelang haid dapat mempengaruhi skala nyeri dismenorea.

Tingkat Kenyamanan (Nyeri) Sesudah Diberikan Termoterapi Hot-Pack

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 59% responden mengalami perubahan skala nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah diberikan termoterapi hot- pack yang dimasukkan kedalam sabuk. Arovah (2016) mengatakan bahwa energi panas dalam fisioterapi dapat digunakan sebagai peningkat aliran darah dalam kulit menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah yang dapat melancarkan peningkatan suplai oksigen dan nutrisi menuju jaringan. Panas juga dapat meningkatkan elastisitas otot sehingga mengurangi kekakuan otot. Menurut Asmadi (2008: 159) tujuan pemberian termoterapi untuk memperlancar sirkulasi darah, megurangi rasa sakit, memberi rasa hangat, dan tenang, merangsang peristaltik usus. Potter & Perry (2006) mengatakan intensitas nyeri dapat diukur dari respon fisiologis.

Respon fisiologis dapat diukur dari pengukuran tekanan darah, nadi, dan prekuensi pernapasan. Dapat dilihat dari hasil penelitian pengukuran tekanan darah, nadi, dan frekuwensi normal setelah dilakukan pemberian termoterapi hot-pack. Panas dapat mengurangi nyeri lewat mekanisme gatecontrol dimana sensasi panas yang diteruskan lewat serabut C mengaburkan persepsi nyeri yang diteruskan oleh serabut AΔ atau melalui peningkatan sekresi endorphin, kakuan otot yang disebabkan oleh ischemia dapat diperbaiki dengan jalan meningkatkan aliran darah pada area radang.

Adanya perubahan tingkat kenyamanan (nyeri) sedang menjadi nyeri ringan yang dialami oleh responden setelah dilakukan termoterapi hot-pack ini sesuai dengan teori yang diungkapkan Koizer & Erb’s (2009) bahwa pemberian kompres hangat menyebabkan sirkulasi dan vaskularisasi darah lancar. dimana terjadi perpindahan panas secara konduksi sehingga terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot. Termoterapi dengan suhu 40°C mengakibatkan terjadinya vasodilatasi di daerah simpisis pubis yang bisa membuka aliran darah dan aliran darah menjadi lancar kembali sehingga terjadi relaksasi pada otot mengakibatkan kontraksi otot menurun dan nyeri berkurang.

Hal yang utama menyebabkan dismenore primer ada hubungannya dengan faktor endokrin yaitu hormon estrogen, progesteron, dan prostaglandin. Sehari sebelum terjadi ovulasi hormone estrogen akan mengalami penurunan, dan hormone progesterone akan meningkat. Teori tersebut memiliki hubungan dengan pengaruh termoterapi menggubakan hot-pack terhadap dismenore primer, karena mekasime terdajinya penurunan nyeri akibat dilakukan termoterapi hot-pack karena panas menyebabkan vasodilatasi. Sekaligus meransang transmisi implus nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat terhamat ketika diberikan termoterapi. Sesuai pernyataan Potter & Perry (2006), panas dapat merangsang serat saraf yang menutup gerbang sehingga transmisi implus nyeri ke medulla spinalis dan otak dihambat.

Ditinjau dari aspek-aspek kenyamanan yang di ungkapakan Kolcaba (2006) bahwa kenyamanan merupakan kebutuhan dasar seorang individu yang berisifat

holostik meliputi kebutuan fisik, psikopsiritual, lingkungan, dan sosiokultural. Dalam Nanda (2018) Ketidaknyamanan diakibatkan oleh kurangnya kemudahan, kelegaan, dan transendensi dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan, budaya, dan / atau sosial.

Penutup

Ketidaknyamanan (nyeri) dapat dipengaruhi 4 aspek kenyamanan yaitu kebutuhan fisik, psikospiritual, lingkungan, dan sosiokultural. Ketidaknyamanan akibat nyeri dapat diatasi dengan pemberian termoterapi hot-pack. Hasil penelitian menunjukkan responden yang mendapatkan termoteapi hot-pack merasa relaks, dan nyaman.. Skala nyeri dismenore responden sebelum diberikan termoterapi hot-pack memiliki skala nyeri sedang. Skala nyeri dismenore responden sesudah diberikan termoterapi hot-pack berubah menjadi nyeri ringan.

DAFTAR PUSTAKA

Alligood, Marta Raile. 2017. *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka*. Indonesia : Elsevier

An-nafi. A. F., 2009. *Pengaruh Kenyamanan Lingkungan Fisik Ruang Rawat Inap Kelas III Terhadap Kepuasan Pasien di RSUI Kustati Surakarta*, Skripsi, Universitas Sebelas Maret Fakultas Kedokteran, Surakarta.

Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. Edisi 1. Jakarta : ECG Arovah, Novita Intan. 2016. *Fisioterapi Olahraga*. Jakarta : EGC.

Dahlan, Asmita. 2017. *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang*. Padang : STIKes Ranah Minang Padang.

Kozier & Erb, 2009. *Buku Ajar Keperawatan Klinis Kozier & Erb*. Edisi 5. Jakarta: EGC.

Manuaba. 2010. *Buku Ajar Pemuntun Kuliah Ginekologi*. Jakarta : CV. Trans Info Media

Marlina, E. 2012. Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri di SMA N 1 Tanjung Mutiara Kab. Agam. <http://repository.unand.ac.id/17914>**.**

NANDA, 2018. *Nursing Diagnoses Definitions and Classification 2018-2020 Ed. 11*.

New York : Thieme

Perry dan Potter, 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta : EGC. Prihatama, Pahlevi Yudha, 2013. *Hubungan Antara Stres Dan Dismenore Pada Siswi*

*Kelas Tiga SMA Negeri 2 Ngawi*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.