

PENERAPAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DISMENOREPADA REMAJA PUTRI DI AKPER KESDAM II/SRIWIJAYA

Dwi Apriani¹, Weni Apriyani²

¹² Dosen Akademi Keperawatan Kesdam II/Sriwijaya Palembang
rindasandy25@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. Kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh wanita remaja di rumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. Pendekatan yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, dimana hasilnya tidak berbentuk angka-angka. Sampel yang digunakan adalah dua pasien yang mengalami nyeri haid. Metode yang digunakan adalah observasi dan pengkajian pasien pada Ny'R' dan Ny'S' yang mengalami Dismenore, sebelum dan sesudah diberi terapi kompres hangat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan penerapan kompres hangat, skala nyeri pada kasus I Nn."A" dari skala nyeri 4 menjadi 3, dan pada kasus II Nn."D" dari skala 4 menjadi 3. Berdasarkan hasil penelitian hal ini menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat efektif untuk menurunkan skala nyeri dengan diagnosa dismenore.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Dismenore, Remaja Putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is abdominal pain that comes from uterine cramps that occur during menstruation. Pain occurs at the same time as the onset of menstruation and lasts several hours to several days until it reaches the peak of pain. A warm compress can be done by adolescent women at home as an alternative to reduce pain due to dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the application of warm compresses to decrease dysmenorrhea in adolescent girls. The approach used by researchers in this study is a qualitative approach, where the results are not in the form of numbers. The samples used were two patients who experienced menstrual pain. The method used is observation and assessment of patients on Ny'R' and Ny'S' who experience dysmenorrhea, before and after being given warm compress therapy. The results of this study indicate that after being given the application of a warm compress, the pain scale in case I Nn "A" from a pain scale of 4 to 3, and in case II Nn "D" from a scale of 4 to 3. Based on the results of this study, it shows that the application of warm compresses is effective for reducing pain scale with a diagnosis of dysmenorrhea.

Keywords : Warm Compress, Dysmenorrhea, Young Women

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh wanita muda. Dismenore adalah nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah ini terjadi karna ketidak seimbangan hormon progesteron, stress, dan aktivitas berlebih. Angka kejadian dismenore didunia sangat tinggi lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenore, kejadian dismenore dampaknya harus mendapatkan perhatian dan penanganan yang efektif.¹

Nyeri haid merupakan salah satu masalah yang paling sering terjadi lebih dari 50% wanita tidak mampu melakukan aktivitas harian 1 sampai 3 hari setiap bulannya dari sekitar 10% wanita. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri haid antara lain faktor kejiwaan ,usia dan penyakit menahun. Dismenore tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tapi juga fisik dan fisiologis.² Menurut Marlina (2018) sebanyak 90% wanita mengalami dismenore atau nyeri haid pada wanita yang sedang menstruasi.³ Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder.⁴ Di Palembang khususnya, berdasarkan data dari dinkes kota kejadian nyeri haid sebesar 56%. Nyeri haid banyak terjadi dan ditemukan pada wanita remaja.²

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau

proses tumbuh kearah kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang pesat disertai dengan perubahan organ reproduksi.⁵ Melihat dampak dari nyeri haid tersebut dapat dikatakan bahwa nyeri haid merupakan salah satu problema dalam kehidupan remaja. Untuk mengatasi nyeri haid atau dismenore dapat dilakukan dengan melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dengan cara pemberian obat analgesik dan anti inflamasi, sedangkan terapi non farmakologi dengan cara pemberian berupa kompres hangat. Penggunaan kompres hangat di area perut bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian nyeri.

Kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh wanita remaja di rumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore, dari hasil yang didapatkan bahwa kompres hangat sangat berpengaruh dalam penurunan tingkat nyeri dismenore. Kompres hangat biasanya dilakukan dengan meletakkan botol kosong atau kantong tebal berisi air hangat yang di balut sebuah kain sehingga menghasilkan panas dari botol tersebut ke perut bawah . Pemberian kompres hangat pada wanita dengan dismenore dapat menimbulkan efek bagi rahim yakni, melunak kan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi diritmik dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. Berdasarkan studi pendahuluan dengan penyebaran kuesioner

dismenore pada mahasiswa akper dari jumlah 268 remaja putri Di akper kesdam II/sriwijaya didapatkan 73 remaja putri di akper Kesdam II/Sriwijaya mengalami Dismenore. Karena selama ini mahasiswa di akper selalu mengkonsumsi farmakologi seperti paracetamol untuk mengurangi Dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMAS Inshafuddi Banda Aceh maka dapat di simpulkan bahwa: dari 37 responden sebelum diberikan kompres hangat

intensitas nyeri responden dalam skala 4,70, sesudah dilakukan kompres hangat terdapat penurunan intensitas nyeri responden dalam skala 0,70, dan terdapat efektivitas pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri SMAS Inshafuddin Banda Aceh. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan terapi kompres hangat. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti berkesimpulan bahwa ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 25 April – 10 Juni 2018 pada Mahasiswi tingkat 1 STIKES Mitra Adiguna Palembang, maka dapat disimpulkan Ada pengaruh yang signifikan terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi tingkat I STIKES Mitra

Adiguna Palembang Tahun 2018 dengan nilai $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$.⁶

Berdasarkan beberapa permasalahan yang disebutkan diatas, peneliti melakukan penelitian tentang judul "*Penerapan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Akper Kesdam Ii/Sriwijaya*" yang bertujuan untuk mengetahui penerapan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

KAJIAN PUSTAKA

Kompres Hangat

Kompres hangat adalah tindakan memberikan cairan yang hangat kepada seseorang ataupun yang lainnya dengan tujuan agar memenuhi kebutuhna rasa nyaman, mengurangi sakit, mencegah adanya spasme otot, memberikan rasa hangat, dan memperlancar sirkulasi darah.

Dismenore

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium. Onset awal dismenore primer biasanya terjadi

dalam waktu 6 sampai 12 bulan setelah menarke dengan durasi nyeri umumnya 8 sampai 72 jam. Dismenore primer berkaitan dengan kontraksi otot uterus (miometrium) dan sekresi prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder disebabkan adanya masalah patologis di rongga panggul.⁷

Remaja Putri

Remaja merupakan periode yang penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Pada periode ini banyak terjadi perubahan pada diri remaja serta banyakpula pemantapan pola-pola orang dewasa. Remaja putri adalah individu yang memiliki rentang usia 12-21 tahun yang memiliki minat-minat pribadi untuk mengetahui tentang dunia yang ditinggalinya, mulai dari lingkungannya, keluarganya, kelebihan, dan kekurangan dirinya sendiri.

Akper Kesdam II/Sriwijaya

Pendidikan Akper Kesdam II/Sriwijaya terletak di jln Sultan Mahmud Badaruddin II No. 1 30132 Palembang, Sumatera Selatan.. Akper Kesdam II/Sriwijaya merupakan pendidikan kesehatan yang berbasis bording school (diasramakan) selama 3 tahun dengan semua fasilitas yang ada, antara lain ruang kelas yang dilengkapi area hospot area, mini hospital, laboratorium keperawatan, laboratorium komputer, laboratorium bahasa, perpustakaan, asrama organik, asrama putri, ruang makan, ruang untuk bertamu, kantin, mini market, lapangan apel, cctv, serta fasilitas pendukung olahraga lainnya. Mahasiswa yang berada di dalam Akper Kesdam II/Sriwijaya ini berjumlah 330 orang

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dimana pendekatan kualitatif adalah mekanisme kerja penelitian yang berpedoman penilaian subjektif nonstatistik atau nonmatematis, dimana ukuran nilai yang digunakan dalam penelitian ini bukanlah angka-angka skor, melainkan kategorisasi nilai atau kualitasnya. Subjek studi kasus yang digunakan dalam penelitian karya tulis ilmiah ini adalah dua pasien yang mengalami Dismenore dan akan diberikan penerapan kompres hangat untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri dengan batas usia 18-20 Tahun di akper kesdam II/sriwijaya. Metode yang digunakan adalah observasi dan pengkajian pasien pada Ny'R' dan Ny'S' yang mengalami Dismenore, sebelum dan sesudah diberi terapi kompres hangat. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengkaji responden untuk mengetahui skala nyeri menstruasi (Dismenore), data yang diambil adalah data yang diambil secara langsung oleh peneliti, sebelum melakukan penelitian peneliti akan meminta persetujuan responden menggunakan informed consent. Dari data yang didapatkan, peneliti menyajikan data secara deskriptif dalam bentuk kata-kata bukan angka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kasus 1

Pengkajian kasus pertama pada Nn."A" berumur 18 Tahun pada tanggal 30 Mei 2022. Alamat Lahat dan sekarang sedang berkuliah di Akper

Kesdam II/Sriwijaya, agama islam. Nn."A" merasakan Dismenore selalu pada saat menstruasi, dengan siklus teratur setiap bulannya, menstruasi terjadi paling lama 5 hari dan paling cepat 3 hari, derasnya menstruasi tidak derass dihari pertama, kemudian di hari ke 2 sampai hari ke 4 sangat deras dan dismenore terjadi di hari 1-2 saat awal menstruasi. Hasil data objektif didapatkan data TD 100/80mmHg, suhu 36^o C, RR 22x/Menit. Nadi 90x/Menit, data subjektif klien mengeluh mengalami nyeri dan kram perut bagian bawah, sulit melakukan aktivitas dan nyeri kram seringkali terjadi akibat Dismenore pada Nn."A" nyeri sudah tidak terasa pada hari ke 5. Setelah dilakukan pengkajian dengan memberikan lembar skala nyeri NRS, didapatkan tingkat nyeri pada Klien Nn."A" yang mengalami Dismenore Pada Hari ke-1 dengan Skala 4 (skala nyeri sedang).

Kasus 2

Pengkajian kasus pertama pada Nn."D" berumur 18 Tahun pada tanggal 31 Mei 2022. Alamat Palembang dan sekarang sedang berkuliah di Akper Kesdam II/Sriwijaya, agama islam. Nn."D" merasakan Dismenore selalu pada saat menstruasi, dengan siklus teratur setiap bulannya, menstruasi terjadi paling lama 7 hari dan paling cepat 5 hari, derasnya menstruasi deras dihari pertama, kemudian di hari ke 4 sampai hari ke 6 sangat deras dan dismenore terjadi di hari 1-2 saat awal menstruasi. Hasil data objektif didapatkan data TD 110/70mmHg, suhu 36^o C, RR 20x/Menit. Nadi 97x/Menit, data

subjektif klien mengeluh mengalami nyeri dan kram perut bagian bawah, sulit melakukan aktivitas dan nyeri kram seringkali terjadi akibat Dismenore pada Nn."D" nyeri sudah tidak terasa pada hari ke 6. Setelah dilakukan pengkajian dengan memberikan lembar skala nyeri NRS, didapatkan tingkat nyeri pada Klien Nn."D" yang mengalami Dismenore Pada Hari ke 1-2 dengan Skala 4 (skala nyeri sedang).

Diagnosa dan Intervensi

Hasil dari pengkajian Klien I dan Klien II didapatkan diagnosa utama yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis ditandai dengan Klien I mengatakan mengeluh nyeri pada bagian perut bawah pada saat menstruasi hari pertama, Klien mengatakan tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari saat hari pertama menstruasi, Klien mengatakan sakitnya seperti ditusuk-tusuk dan klien II Klien mengeluh ketika sedang mestruasi nyeri pada bagian perut bawah dan pinggang, Klien mengatakan sakitnya seperti ditusuk-tusuk, Klien mengatakan nyeri haid terasa terus-menerus pada hari pertama, Klien mengatakan nyeri haid mengganggu proses pembelajaran. Berdasarkan masalah keperawatan yang dialami klien yaitu Nn "A" dan Nn "D" dengan diagnosa yang sama yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera Fisiologis ditandai dengan nyeri dibagian perut bawah dan pinggang, maka penulis merencanakan untuk mengajarkan penerapan latihan Penerapan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenore pada remaja

putri yang dilakukan 2 kali pada saat Dismenore, dengan tujuan diharapkan setelah dilakukan tindakan Kompres Hangat terhadap penurunan dismenore masalah nyeri berkurang, kemudian memberikan lembar observasi skala nyeri NRS kepada klien untuk mengetahui adakah perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Kompres Hangat terhadap penurunan dismenore

Implementasi kasus-kasus

Tindakan keperawatan untuk Diagnosa nyeri akut dikarenakan dismenore, sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu memberikan lembar informed consent (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan dalam keikutsertaan didalam penelitian. Pengkajian kasus pertama pada Nn."A" berumur 18 Tahun pada tanggal 30 Mei 2022. Alamat Lahat dan sekarang sedang berkuliah di Akper Kesdam II/Sriwijaya, agama islam. Nn."A" merasakan Dismenore selalu pada saat menstruasi, dengan siklus teratur setiap bulannya, menstruasi terjadi paling lama 5 hari dan paling cepat 3 hari, derasnya menstruasi tidak derass dihari pertama, kemudian di hari ke 2 sampai hari ke 4 sangat deras dan dismenore terjadi di hari 1-2 saat awal menstruasi. Hasil data objektif didapatkan data TD 100/80mmHg, suhu 36^oC, RR 22x/Menit. Nadi 90x/Menit, data subjektif klien mengeluh mengalami nyeri dan kram perut bagian bawah, sulit melakukan aktivitas dan nyeri kram seringkali terjadi akibat Dismenore pada Nn."A" nyeri sudah tidak terasa pada hari ke 5.

Setelah dilakukan pengkajian dengan memberikan lembar skala nyeri NRS, didapatkan tingkat nyeri pada Klien Nn."A" yang mengalami Dismenore Pada Hari ke-1 dengan Skala 4 (skala nyeri sedang)

Penerapan dilakukan pada hari yang sama pada tanggal 30 Mei 2022 dilakukan tindakan kompres hangat klien diminta untuk posisi supine, kemudian dilakukan penerapan kompres hangat, observasi setelah dilakukan penerapan kompres hangat didapatkan data nyeri dan kram perut di bagian bawah. Klien sudah sedikit berkurang skala nyeri yang dirasakan setelah dilakukan penerapan kompres hangat yaitu 4(nyeri sedang). Penerapan hari ke 2 dilakukan pada tanggal 31 Mei 2022 klien kembali di posisikan supine kemudian dilakukan penerapan kompres hangat, observasi setelah dilakukan penerapan kompres hangat didapatkan nyeri dan kram perut bagian bawah sudah berkurang klien tampak rileks, skala nyeri yang dirasakan setelah dilakukan penerapan kompres hangat yaitu 3(Nyeri Ringan).

Kasus 2

Tindakan keperawatan untuk Diagnosa nyeri akut dikarenakan dismenore, sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu memberikan lembar informed consent (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan dalam keikutsertaan didalam penelitian. Pengkajian kasus pertama pada Nn."D" berumur 18 Tahun pada tanggal 31 Mei 2022. Alamat Palembang dan

sekarang sedang berkuliah di Akper Kesdam II/Sriwijaya, agama islam. Nn."D" merasakan Dismenore selalu pada saat menstruasi, dengan siklus teratur setiap bulannya, menstruasi terjadi paling lama 7 hari dan paling cepat 5 hari, derasnya menstruasi deras dihari pertama, kemudian di hari ke 4 sampai hari ke 6 sangat deras dan dismenore terjadi di hari 1-2 saat awal menstruasi. Hasil data objektif didapatkan data TD 110/70mmHg, suhu 36^oC, RR 20x/Menit. Nadi 97x/Menit, data subjektif klien mengeluh mengalami nyeri dan kram perut bagian bawah, sulit melakukan aktivitas dan nyeri kram seringkali terjadi akibat Dismenore pada Nn."D" nyeri sudah tidak terasa pada hari ke 6. Setelah dilakukan pengkajian dengan memberikan lembar skala nyeri NRS, didapatkan tingkat nyeri pada Klien Nn."D" yang mengalami Dismenore Pada Hari ke 1-2 dengan Skala 4 (skala nyeri sedang).

Penerapan dilakukan pada hari yang sama pada tanggal 31 mei 2022 dilakukan tindakan kompres hangat klien diminta untuk posisi supine, kemudian dilakukan penerapan kompres hangat, observasi setelah dilakukan penerapan kompres hangat didapatkan data nyeri dan kram perut di bagian bawah. Klien sudah sedikit berkurang skala nyeri yang dirasakan setelah dilakukan penerapan kompres hangat yaitu 4(nyeri sedang). Penerapan hari ke 2 dilakukan pada tanggal 01 junii 2022 klien kembali di posisikan supine kemudian dilakukan penerapan kompres hangat, observasi setelah dilakukan penerapan kompres hangat didapatkan nyeri dan kram

perut bagian bawah sudah berkurang klien tampak rileks, skala nyeri yang dirasakan setelah dilakukan penerapan kompres hangat yaitu 3(Nyeri Ringan).

Pembahasan

Peneliti melakukan pembahasan untuk mengetahui sejauh mana tindakan keperawatan Kompres hangat yang di lakukan dan adanya perbedaan pada klien I dan Klien II antara teori dan kenyataan yang ada di lapangan untuk mengurangi Dismenore pada remaja putri di akper

kesdam II/Sriwijaya. Pada saat di observasi di lapangan terdapat 73 mahasiswi remaja putri akper kesdam mengalami dismenore setiap bulannya.

Studi kasus dilakukan dengan melakukan pengkajian awal sebelum melakukan implementasi keperawatan pada kedua kasus didapatkan data, usia pada kedua kasus berada pada rentang umur remaja akhir 18-21 tahun. Nyeri haid banyak terjadi dan ditemukan pada remaja putri, keluhan nyeri haid terbanyak antara usia 18-21 tahun. Kedua kasus sama-sama merasakan nyeri sebelum dilakukan penerapan kompres hangat dengan skala 4 mengeluhkan nyeri di perut bagian bawah dan sulit melakukan aktivitas. Menstruasi adalah pendarahan berkala dari Rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala karena luruhnya lapisan endometrium rahim. Kondisi ini terjadi karena tidak terjadi pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding Rahim yang menebal (endometrium) sebagai persiapan kehamilan luruh.³

Studi kasus pada kasus I dan II ini didapatkan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera Fisiologis, pengertian dari nyeri akut adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI 2019). Nyeri haid merupakan salah satu masalah yang paling sering terjadi lebih dari 50% wanita tidak mampu melakukan aktivitas harian 1 sampai 3 hari setiap bulannya dari sekitar 10% wanita. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri haid antara lain faktor kejiwaan, usia dan penyakit menahun. Dismenore tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tapi juga fisik dan fisiologis.²

Intervensi yang akan dilakukan pada kedua kasus tersebut adalah tindakan keperawatan komplementer yaitu teknik kompres hangat terhadap penurunan dismenore. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dismenore (nyeri haid) yaitu dengan melakukan kompres hangat. Kompres hangat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah perut.⁶ Menurut Marlina (2018), menyatakan bahwa terdapat berbagai macam metode alternatif untuk mengatasi dismenore yaitu metode farmakologis dan non farmakologis. Metode farmakologi seperti analgesik dapat digunakan dalam mengatasi

nyeri, untuk metode non farmakologi salah satunya adalah kompres hangat. Kompres hangat merupakan pemanfaatan suhu hangat dengan terapi kompres berupa metode pemanfaatan konduksi suhu, Kompres hangat memberikan efek relaksasi, vasodilatasi pembuluh darah, sehingga oksigen dapat lebih banyak terserap pada jaringan tersebut yang dibuktikan dengan berkurangnya dismenore dengan kompres hangat. Pada penelitian (Marlina 2018). Dilakukan kompres hangat selama 30 menit sebanyak 2 kali dengan suhu 40C dalam kantong karet air yang diletakan di atas bagian suprapubik dan perut bagian bawah atau area nyeri.

Salah satu tindakan yang dapat diberikan pada kedua kasus dengan dismenore yaitu pemberian teknik kompres hangat, sebelum tindakan diberikan penelitian mengukur skala nyeri klien dengan NRS. Dihari pertama sebelum dilakukan penerapan kompres hangat skala yang dirasakan klien yaitu 4, setelah dilakukan penerapan kompres hangat selama 30 menit nyeri 4 berkurang menjadi 3, dihari kedua dilakukan kembali penerapan kompres hangat skala nyeri sudah turun menjadi 3. Pada klien I Nn."A" dihari pertama sebelum dilakukan penerapan kompres hangat skala yang dirasakan klien yaitu 4, hal yang sama juga dilakukan pada klien II Nn."A" dilakukan penerapan kompres hangat dihari pertama dilakukan selama 30 menit nyeri 4 berkurang menjadi 3. Terapi nonfarmakologi dengan kompres hangat adalah terapi komplementer yang sederhana bagi remaja putri yang

mengalami dismenore. Kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh remaja putri di rumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore (Pangesti, Lestari, and Riyanto 2017). Kompres hangat akan memberikan efek bagi rahim dari konduksi kalor, yakni, melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi disritmik tadi dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi pembuluh darah sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. Dengan demikian darah menstruasi akan mudah keluar di ikuti penurunan kadar konsentrasi prostaglandin, sehingga nyeri haid akan berkurang.¹

Marlina (2018) menyatakan bahwa terdapat berbagai macam metode alternatif untuk mengatasi dismenore yaitu metode farmakologis dan non farmakologis. Metode farmakologi seperti analgesik dapat digunakan dalam mengatasi nyeri, untuk metode non farmakologi salah satunya adalah kompres hangat. Kompres hangat merupakan pemanfaatan suhu hangat dengan terapi kompres berupa metode pemanfaatan konduksi suhu, Kompres hangat memberikan efek relaksasi, vasodilatasi pembuluh darah, sehingga oksigen dapat lebih banyak terserap pada jaringan tersebut yang dibuktikan dengan berkurangnya dismenore dengan kompres hangat.

SIMPULAN

Setelah dilakukan studi kasus pada klien Nn.A dan Nn.D dengan implementasi keperawatan penerapan kompres hangat pada klien dismenore. Maka

penulis dapat mengambil kesimpulan yaitu:

1. Pengkajian, dari hasil pengkajian didapatkan dua kasus pada Nn."A" dan Nn."D" sama-sama mengalami Dismenore dengan nyeri 4 yaitu sedang.
2. Diagnosa Keperawatan, diagnosa keperawatan yang di dapat pada kedua kasus tersebut adalah diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis.
3. Intervensi keperawatan, Intervensi yang dibuat penulis untuk menyelesaikan masalah pada kasus tersebut penerapan kompres hangat dengan baik sesuai kebutuhan pada kasus.
4. Implementasi keperawatan , tindakan yang dilakukan penulis yaitu memberikan penerapan kompres hangat untuk menurunkan nyeri, penulis melakukan terapi sesuaidengan SOP
5. Evaluasi keperawatan, dari hasil evaluasi setelah diberikan penerapan kompres hangat, skala nyeri pada kasus I Nn."A" dari skala nyeri 4 menjadi 3, dan pada kasus II Nn."D" dari skala 4 menjadi 3. Berdasarkan hasil penelitian hal ini menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat efektif untuk menurunkan skala nyeri dengan diagnosa dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Pangesti RH, Lestari GI, Riyanto R. Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. *J Kesehat Metro Sai Wawai*. 2017;10(2):97.
- Rahmadhayanti E, Afriyani R, Wulandari A. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *J Kesehat*. 2017;8(3):369.
- Marlina ED. pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan kecemasan dan nyeri selama kala I fase aktif persalinan. *J Ilm Bidan* [Internet]. 2018;3(1):9–14. Available from: <https://ibi.or.id/journal/index.php/jib/article/view/49>
- Dhirah UH, Sutami AN. Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh Effectiveness Of Giving Warm Compress To Decreasing The Intensity Of Dismenorea In Adolescent Teens In Inshafuddin Banda Aceh Pr. *J Healthc Technol Med* [Internet]. 2019;5(2):270–9. Available from: <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/457>
- Rattu OS, Mayasari W, Dusra E, Pelupessy A. Pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri di kepulauan kelang. *TRIK-Tunas-TUNas Ris Kesehat* [Internet]. 2021;11(5):87–90. Available from: <http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/2trik11204>
- Dewi BP. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea). *J IPTEKS Terap Res Appl Sci Educ* [Internet]. 2019;10(2):141–7. Available from: <http://prosiding.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/PSNMA/article/view/4>
1. Larasati, T. A. A, Alatas F. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*. 2016;5(3):79–84.

2.