

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI AIR HANGAT DAN AIR DINGIN TERHADAP DYSMENORRHEA PADA MAHASISWI STIKES NANI HASANUDDIN MAKASSAR

Nurafriani¹, Yusnaeni², Susi Sastika³

¹STIKES Nani Hasanuddin Makassar

²STIKES Nani Hasanuddin Makassar

³STIKES Nani Hasanuddin Makassar

Alamat korespondensi : (afrianinur03@gmail.com/085255505297)

ABSTRAK

Dysmenorrhea adalah nyeri yang dialami oleh seorang wanita sebagai suatu akibat dari periode menstruasinya. penyebab *dysmenorrhea* adalah senyawa melekul yang disebut prostaglandins. Senyawa ini menyebabkan otot kandungan untuk berkontraksi sehingga menimbulkan nyeri. Mengatasi *dysmenorrhea* dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi seperti, relaksasi, terapi air hangat atau air dingin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian terapi air hangat dan air dingin terhadap *dysmenorrhea* pada mahasiswa stikes nani hasanuddin Makassar. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra eksperimen design: one group pre post-test design*. Pengambilan sampel menggunakan *non probability: accidental sampling* jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 16 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara langsung dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian menunjukkan keseluruhan responden mengalami penurunan nyeri *dysmenorrhea* setelah dilakukan terapi air hangat dan air dingin selama 15 menit. Hasil analisa dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai *p-Value* sebesar 0,008 pada kelompok air hangat dan pada kelompok air dingin di peroleh nilai *p-Value* sebesar 0,010 dimana pada kelompok air hangat $p < \alpha$ (0,008 < 0,05), dan pada kelompok air dingin $p < \alpha$ (0,010 < 0,05), yang artinya ada pengaruh pemberian terapi air hangat dan air dingin terhadap *dysmenorrhea* pada mahasiswa stikes nani hasanuddin Makassar. Perbandingan *mean rank* yang didapat antara perubahan intensitas nyeri pada kelompok air dingin lebih besar yaitu *mean rank*= 3,26 sedangkan kelompok kompres hangat yaitu *mean rank*= 3 oleh karena itu terapi air dingin lebih efektif untuk menurunkan skala nyeri *dysmenorrhea* dibanding terapi air hangat.

Kata Kunci: Terapi Air Hangat, Terapi Air Dingin, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Dismenorea adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah. Nyeri haid merupakan penyakit yang sudah cukup lama dikenal. Nyeri yang dirasakan saat haid tidak hanya terjadi pada bagian simpisis pubis, namun beberapa remaja perempuan kerap merasakan pada punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha atas, hingga betis. Rasa nyeri dapat disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang (Anugraheni, 2013)

Menurut data *World Health Organization* (WHO) (2012), didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea berat. Di Malaysia prevalensi dismenorea pada wanita sebanyak 62,3% Sedangkan di Indonesia angka kejadian dismenorea 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder Dinas Kesehatan

Sul-sel menyebutkan bahwa permasalahan remaja pada saat ini adalah semakin meningkatnya jumlah kejadian dismenorea pada remaja putri dengan perbandingan dari bulan kebulan berikutnya semakin meningkat. Dilihat dari data Dinas Kesehatan Sul-sel tahun 2009 menyebutkan bahwa penderita dismenorea pada bulan Mei- juli mengalami peningkatan 82, 177, 261 orang, kemudian pada bulan agustus mengalami penurunan menjadi 170 orang, namun pada bulan september sampai november terus meningkat dari 180, 202, 245 penderita dismenorea

Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri, baik secara farmakologis, maupun non farmakologis. Manajemen non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi nonfarmakologis menggunakan proses fisiologis, oleh karena itu mengurangi rasa nyeri skala ringan atau sedang lebih baik menggunakan terapi non farmakologis. Manajemen nyeri non

farmakologis yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri antara lain dengan menggunakan tehnik distraksi, relaksasi, stimulasi kulit, masase punggung, kompres dingin dan kompres hangat

Dari 10 orang mahasiswi stikes nani yang di wawancarai langsung 6 diantaranya mengatakan sering mengalami nyeri haid dengan skala nyeri ringan sampai sedang, dan 4 orang lainnya mengatakan pernah mengalami nyeri haid dengan skala nyeri berat. Akibat nyeri tersebut mahasiswi yang mengalami nyeri haid tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Sebagian dari mereka yang mengalami nyeri haid mengatakan untuk menghilangkan nyeri haid dengan mengkonsumsi obat-obatan penurun rasa sakit.

Berdasarkan hal tersebut mendorong peneliti untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian terapi air hangat dan air dingin terhadap dysmenorrhea pada mahasiswi stikes nani hasanuddin Makassar.

BAHAN DAN METODE

Lokasi, Populasi dan Sampel

Penelitian ini dilakukan di kampus stikes nani hasanuddin Makassar Waktu penelitian berlangsung selama satu bulan, dari bulan juni-juli 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswi S1 keperawatan angkatan 2016. Pada penelitian ini sampel diambil dari mahasiswi yang mengalami *dysmenorrhea* dan hadir saat penelitian.

Pengolahan Data

1. Editing

Yaitu kegiatan dalam memeriksa data, kelengkapan, kebenaran dalam mengisi data, keseragaman ukuran keterbacaan tulisan dan konsistensi data berdasarkan tujuan yang ingin di dapat dalam penelitian

2. Coding

Merupakan langkah pemberian kode data yang berskala nominal dan ordinal untuk membantu peneliti dalam mengidentifikasi variabel dan memudahkan untuk pengolahan data.

Analisis Data

1. Analisis univariat

Dilakukan terhadap setiap variabel untuk menghasilkan distribusi, frekuensi dan presentasi dari setiap variabel yang diteliti.

2. Analisis bivariat

Dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariabel

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar

Umur	n	%
18-19	5	31,2
20-21	9	56,2
≥22	2	12,5
Total	16	100,0

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 16 responden (100%) yang diteliti, responden yang berumur 18-19 tahun sebanyak 5 responden (31,2%), 20-21 9 responden (56.2%), ≥22 tahun 2 responden (12.5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan agama di stikes nani hasanuddin Makassar

Agama	n	%
Islam	15	93,8
Kristen	1	6,2
Total	16	100,0

Tabel 2 diatas dari 16 responden (100%) yang diteliti, responden yang beragama islam sebanyak 15 responden (93.8%) beragama kristen sebanyak 1 responden (6.2%)

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas di stikes nani hasanuddin makassar

Kelas	n	%
A1	8	50,0
A2	8	50,0
Total	16	100,0

Tabel 3 diatas dari 16 responden (100%) yang diteliti, 8 responden (50.0%) dari kelas A1 dan 8 responden (50.0%) dari kelas A2.

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok air hangat dan air dingin di stikes nani hasanuddin Makassar

Kelompok	n	%
Air hangat	8	50,0
Air Dingin	8	50,0
Total	16	100,0

Tabel 4 diatas dari 16 responden (100%) yang diteliti, 8 responden (50.0%) kelompok air hangat dan 8 responden (50.0%) kelompok air dingin

Tabel 5. Hasil uji Normalitas *Shapiro-wilk*

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistik	Df	Sig.
Pretest Air Hangat	745	8	0,007
Posttest Air Hangat	745	8	0,007
Pretest air dingin	810	8	0,037
Posttest Air Dingin	641	8	< 0,001

Tabel 5 diatas diketahui bahwa hasil dari uji normalitas *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai Sig. 0,007 pada kelompok *pretest* air hangat dan 0,007 pada kelompok *posttest* air hangat serta 0,037 pada kelompok *pretest* air dingin dan < 0,001 pada kelompok *post-test* air dingin. Yang artinya nilai Sig.<0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data bersifat tidak normal.

2. Analisis Bivariabel

Tabel 6. Distribusi pengaruh pemberian terapi air hangat dan air dingin terhadap nyeri *dysmenorrhea* pada mahasiswa stikes nani hasanuddin makassar

Terapi	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Air Hangat	0	0,0	4	50,0
Nyeri ringan	- 4	50,0	- 4	50,0
Nyeri sedang	- 4	50,0	- 0	0,0
Nyeri berat	- 4	50,0	- 0	0,0
Air Dingin	- 0	0,0	- 3	37,5
Nyeri ringan	- 2	25,0	- 5	62,5
Nyeri sedang	- 6	75,0	- 0	0,0
Nyeri berat	- 6	75,0	- 0	0,0
- Sig.= 0,008				
- Sig.= 0,010				

Tabel 6 diatas dalam kelompok air hangat sebelum diberikan intervensi (*Pre-test*) didapatkan 4 responden (50,0%) yang mengalami nyeri sedang dan 4 responden (50,0%) yang mengalami nyeri berat terkontrol. setelah diberikan intervensi (*Post-test*) didapatkan 4 responden (50,0%) nyeri ringan dan 4 responden (50,0%) yang mengalami nyeri sedang. Pada kelompok air dingin sebelum diberikan intervensi (*Pre-test*) terapi air dingin didapatkan 2 responden (25,0%) nyeri sedang dan 6 responden (75,0%) nyeri berat terkontrol. Setelah dilakukan intervensi (*Post-test*) didapatkan 3 responden (37,5%) nyeri ringan dan 5 responden (62,5%) nyeri sedang.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai *p-Value* sebesar 0,008 pada kelompok air hangat dan pada kelompok air dingin di peroleh nilai *p-Value* sebesar 0,010. pada kelompok air hangat $p < \alpha$ (0,008 < 0,05), dan pada kelompok air dingin $p < \alpha$ (0,010 < 0,05), maka H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh pemberian terapi air hangat dan air dingin terhadap nyeri *Dysmenorrhea* pada mahasiswa stikes nani hasanuddin Makassar.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh pemberian terapi air hangat dan air dingin terhadap *dysmenorrhea*

Identifikasi kategori nyeri *dysmenorrhea* sebelum pemberian terapi kompres air hangat. Pada kelompok air hangat terdapat 4 responden (50,0%) dengan skala nyeri sedang dan 4 responden (50,0%) dengan nyeri berat terkontrol, dan setelah dilakukan tindakan terapi kompres air hangat terdapat perubahan pada tingkat nyeri sebelum dan setelah pemberian terapi kompres air hangat dimana pada kelompok air hangat pada *post-test* didapatkan hasil 4 responden (50%) dengan nyeri sedang dan 4 responden (50%) dengan nyeri ringan.

Berdasarkan hasil dari uji statistik *Wilcoxon signed rank test* tabel 5.10 didapatkan nilai *p-Value* sebesar 0,008 dimana $p < \alpha$ (0,008 < 0,05) maka H_1 diterima yang artinya, ada Pengaruh Pemberian Terapi kompres air hangat Terhadap nyeri *dysmenorrhea* mahasiswa stikes nani hasanuddin Makassar penelitian ini diperkuat dengan penelitian Oktasari (2014) mengatakan bahwa Kompres hangat merupakan salah satu metode non-farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nida & Septianasari (2016) tentang pengaruh pemberian terapi air hangat terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* pada siswi kelas XI SMK MUHAMMADIYAH menyatakan terapi air hangat berpengaruh untuk menurunkan nyeri haid. Kesimpulannya terapi kompres hangat berpengaruh untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea*

2. Pengaruh pemberian terapi air dingin terhadap nyeri *dysmenorrhea*

Berdasarkan hasil penelitian kategori nyeri *dysmenorrhea* sebelum pemberian

terapi kompres air dingin terdapat 2 responden (25,0%) dengan skala nyeri sedang dan 6 responden (75,0%) dengan nyeri berat terkontrol, dan setelah dilakukan tindakan terapi kompres air dingin terdapat perubahan pada tingkat nyeri sebelum dan setelah pemberian terapi kompres air dingin dimana pada kelompok air dingin pada *post-test* didapatkan hasil 3 responden (37,5%) dengan nyeri ringan dan 5 responden (62,5%) dengan nyeri sedang.

Berdasarkan hasil dari uji statistik *Wilcoxon signed rank test* tabel 5.10 didapatkan nilai *p-Value* sebesar 0,010 dimana $p < \alpha$ ($0,008 < 0,05$) maka H_1 diterima yang artinya, ada Pengaruh Pemberian Terapi kompres air dingin Terhadap nyeri *dysmenorrhea* mahasiswa stikes nani hasanuddin Makassar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2014) yang melakukan penelitian di RSUD unggaran tentang efektifitas kompres dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien fraktur menyatakan bahwa terapi air dingin berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Oktasari, et.al (2014) yang meneliti tentang perbandingan efektifitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan *Dysmenorrhea* pada remaja putri menemukan bahwa air dingin berpengaruh untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmawati (2013) di BPS Sitti Alfirdaus Kingking kabupaten Tuban tentang pengaruh kompres dingin terhadap pengurangan nyeri luka perineum pada ibu nifas menyatakan bahwa kompres dingin terbukti untuk menghilangkan nyeri. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan terapi kompres air dingin sangat efektif untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea*.

3. Pengaruh pemberian terapi air hangat dan dingin terhadap nyeri *dysmenorrhea*

Identifikasi kategori nyeri *dysmenorrhea* sebelum dilakukan intervensi Pada kelompok air hangat didapat rata rata responden mengalami nyeri 4 responden (50,0%), 4 responden (50,0%) dengan nyeri berat terkontrol, setelah dilakukan tindakan terapi kompres air hangat terdapat perubahan pada tingkat nyeri sebelum dan setelah pemberian terapi kompres air hangat pada kelompok air hangat didapatkan hasil 4 responden (50%) dengan nyeri sedang

dan 4 responden (50%) dengan nyeri ringan. Pada kelompok air dingin sebelum dilakukan intervensi didapatkan rata rata responden mengalami nyeri berat terkontrol yaitu 6 responden (75,0%) dengan skala nyeri berat terkontrol dan 2 responden (25,0%) yang mengalami nyeri sedang. setelah dilakukan tindakan terapi kompres air dingin terdapat perubahan skala nyeri sebelum dan setelah pemberian terapi kompres air dingin. Pada kelompok air dingin di dapatkan hasil 5 responden (62,5%) yang mengalami nyeri sedang dan 3 responden (37,5%) yang mengalami nyeri sedang, yang artinya ada pengaruh pemberian terapi kompres air dingin terhadap nyeri *dysmenorrhea*.

Berdasarkan hasil dari uji statistik *Wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai *mean* (nilai rata-rata) pada kelompok air hangat yaitu *mean*= 6,75 (*pre-test*) dan *mean*= 3,75 (*post-test*) yang artinya terjadi perubahan nyeri *dysmenorrhea* sebelum dan setelah pemberian terapi kompres air hangat dan dapat dilihat dari penurunan nilai *mean*=3. Pada kelompok air dingin didapatkan nilai *mean*=6,88 (*pre-test*) dan *mean*=3,62 (*post-test*) yang artinya terjadi perubahan skala nyeri *dysmenorrhea* sebelum dan setelah diberikan terapi kompres air dingin dan dapat dilihat dari penurunan nilai *mean*=3,26.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktasari & Utami (2014) tentang perbandingan efektifitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri yang menyatakan bahwa kompres dingin lebih efektif untuk mengurangi skala nyeri dibanding kompres hangat.

Berdasarkan dari penjelasan nilai *mean* pada masing masing kelompok terapi yaitu pada kelompok air hangat diperoleh perubahan nilai *mean*=3 dan pada kelompok air dingin diperoleh perubahan nilai *mean*=3,26 yang artinya perubahan nilai *mean* pada kelompok air dingin lebih besar sehingga peneliti berpendapat bahwa terapi kompres air dingin lebih efektif untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* dibanding dengan terapi kompres air hangat.

KESIMPULAN

1. Ada pengaruh pemberian terapi air hangat terhadap perubahan skala nyeri *dysmenorrhea* pada mahasiswa stikes nani hasanuddin makassar

2. Ada pengaruh pemberian terapi air dingin terhadap perubahan skala nyeri *dysmenorrhea* pada mahasiswi stikes nani hasanuddin Makassar
3. Terapi air dingin lebih efektif menurunkan skala nyeri *dysmenorrhea* dibanding dengan terapi air hangat.

SARAN

1. Bagi perawat dan tenaga kesehatan hasil penelitian ini dapat diharapkan sebagai asuhan keperawatan pada kesehatan reproduksi khususnya *dysmenorrhea*.

2. Bagi remaja yang mengalami *dysmenorrhea* dapat menggunakan terapi kompres air hangat atau air dingin untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* sehingga dapat mengurangi konsumsi obat-obatan penghilang rasa nyeri.
3. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penggunaan metode lain untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, W. (2013). *Efektifitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore pada mahasiswi stikes Rs. Baptis kediri. Jurnal STIKES*, 6, 1
- Nida, S. S. (2016). *Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukeharjo. jurnal kebidanan dan kesehatan tradisional*, 1, 2.
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis, edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktasari, M. U. (2014). *perbandingan kompres hangat dan kompres dingin terhadap dismenorre terhadap remaja putri*.
- Permatasari, S. (2016). *kompres hangat atasi nyeri pada petani penderita nyeri punggung bawah di kelurahan candi kecamatan ampel kabupaten boyolali. Jurnal Gaster*.
- Purnamasari, I. S. (2014). *efektifitas kompres dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien fraktur di RSUD unggaran. jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan*, 2.
- Rahmawati, E.S. (2013). *Pengaruh kompres dingin terhadap pengurangan nyeri luka perenium pada ibu nifas di BPS Siti Alfirdaus Kingking Kabupaten Tuban. jurnal Sain Med*. 5,1.
- Savitri, R. (2015). *gambaran skala nyeri haid pada remaja. Jurnal keperawatan aisyiyah*, 2.
- Siswanto, S. S. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan dan kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.
- Sulistyaningsih. (2012). *Metodologi penelitian kebidanan kuantitatif-kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

