

**PENGUATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI UNTUK MELAKUKAN
PENANGANAN NYERI HAID (DISMENOREA) DENGAN KOMPRES HANGAT
DI SMK DHARMA WANITA GRESIK TAHUN 2020**

**Munisah¹, Lidia Aditama Putri², Diyana Faricha Hanum³, Alfu Lailah⁴, Hilda
Indriani⁵**

^{1,2,3} Dosen Program Studi D III Kebidanan Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gresik

^{4,5} Mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gresik

ABSTRACT

Sometimes women experience pain when menstruating, but some people have less information about handling it by applying warm compress. The purpose of the study aimed to determine the effect of providing lessons regarding the management of menstrual pain with warm compresses on the knowledge of female teenagers in Dharma Wanita Gresik Vocational School. This study used a sample of 235 students. MacNemar test was used as analysis method. The results showed that before the lessons given, about 192 students (81.7%) had less knowledge about handling dysmenorrhoea. But after the counseling about menstrual pain (dysmenorrhoea) and its treatment by applying warm compresses the knowledge of students is getting better by 219 students (93.3%). From the MacNemar test results obtained pvalue (0,000), it shows that students' knowledge about menstrual pain (*dysmenorrhoea*) and its treatment with warm compresses has been increased.

Keyword: *Knowledge, female, student, warm compresses, menstrual pain.*

A. PENDAHULUAN

Saat seseorang memasuki masa remaja terjadi berbagai perubahan baik fisik maupun mental. Pada remaja putri khususnya ditandai dengan dimulainya siklus menstruasi. Pada masa ini mereka seharusnya mendapatkan informasi yang akurat tentang menstruasi. Informasi tersebut misalnya tentang proses terjadinya menstruasi, gangguan menstruasi yang mungkin terjadi, mitos atau kebiasaan yang ada di masyarakat yang berkaitan dengan menstruasi dan sebagainya. Ada beberapa gangguan menstruasi salah satunya adalah disminore atau nyeri haid. Disminore adalah kekakuan atau kejang dibagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau saat menstruasi yang memaksa wanita untuk untuk beristirahat atau berakibat berkurangnya aktifitas sehari-hari.

Prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami nyeri haid sekitar 55% (Depekes RI, 2016). Menurut penelitian Rakhma, 2012 di SMK Arjuna Depok menyebutkan bahwa siswa yang mengalami nyeri ringan sebanyak 60 orang (46,5%), yang mengalami nyeri sedang 44 orang (34,1%) dan yang mengalami nyeri hebat sebanyak 25 orang (19,4%). Dan ditangani non farmakologi sebanyak 65 orang (50,4%) dan yang menggunakan obat-obatan sebanyak 16 orang (12,6%). Menurut penelitian Susanti, 2018, di MTs Muhammadiyah 2 Malang lebih dari 56.7% remaja putri mengalami nyeri haid berat.

Nyeri haid sangat berdampak buruk pada remaja putri, hal ini menyebabkan

terganggunya aktifitas sehari-hari. Akibat nyeri haid, remaja putri tidak dapat pergi ke sekolah, aktifitas belajar menjadi terganggu, konsentrasi menjadi menurun, sehingga materi yang diberikan selama pelajaran tidak bisa ditangkap dengan baik, dan menyebabkan prestasi belajar menurun. Menurut penelitian Saguni, dkk, 2013, yang dilakukan di SMA Kristen I Tomohon menyatakan bahwa akibat nyeri haid yang dirasakan diperut menjalar ke punggung dapat mengganggu aktifitas dan kualitas hidup, yaitu konsentrasi belajar berkurang dan siswa meminta ijin untuk istirahat diruang UKS atau istirahat di rumah. Dan kejadian ini sebesar 68,9% dari 132 responden. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian materi mengenai penanganan nyeri haid dengan kompres hangat terhadap pengetahuan remaja putri di SMK Dharma Wanita Gresik.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Nyeri Haid (Disminorea)

a. Pengertian Nyeri Haid

Disminorea adalah rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid (Andriyani, 2013). Disminorea adalah nyeri yang dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum atau saat menstruasi (Lowdermilk *et al*, 2013).

b. Waktu Kejadian

Waktu terjadi disminorea menurut Andriyani, 2013, berlangsung sehari sebelum menstruasi atau hari pertama menstruasi. Berlangsung selama 48 sampai dengan 72 jam

c. Pembagian Disminorea

Pembagian disminorea dibagi menjadi 2 yaitu:

1) Disminorea Primer

Disminorea primer adalah nyeri haid yang dirasakan sejak pertama kali haid (Andriyani, 2013).

2) Disminorea Sekunder

Disminorea sekunder adalah nyeri haid yang dirasakan akibat sensasi nyeri haid yang terjadi pada beberapa kasus kemungkinan akibat adanya gangguan dari sistem reproduksi wanita (Andriyani, 2013). Nyeri saat menstruasi yang disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan, yang terjadi setelah usia wanita lebih dari 25 tahun, yang penyebabnya adalah kelainan pelvis (Lowdermilk *et al*, 2013).

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi

Menurut Wiknjosastro (2005) faktor penyebab terjadinya disminorea adalah:

1) Psikis

Pada gadis-gadis yang emosional apabila tidak mendapatkan pengetahuan yang jelas maka mudah terjadi disminorea.

2) Konstitusional

Faktor ini erat hubungannya dengan faktor psikis. Faktor –faktor anemia, penyakit menahun, dan sebagainya mempengaruhi timbulnya disminorea.

3) Obstruksi kanalis servikalis

Salah satu faktor yang paling tua untuk menerangkan terjadinya disminorea adalah stenosis canalis servikalis. Pada wanita dengan uterus hiperantefleksi mungkin dapat terjadi stenosis canalis servikalis.

4) Endokrin

Pada umumnya anggapan bahwa kejang yang terjadi pada disminorea primer disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan. Faktor ini mempunyai hubungan dengan tonus otot dan kontraktilitas otot uterus

e. Gejala

Gejala pada disminorea sesuai dengan jenis disminorea yaitu:

1) Disminorea Primer

Gejala yang dirasakan pada disminorea primer adalah tidak enak badan, lelah, mual, muntah, diare, nyeri punggung bawah, sakit kepala, kadang-kadang juga disertai vertigo atau sensasi mau jatuh, perasaan cemas dan gelisah hingga jatuh pingsan. Nyeri yang dirasakan berlokasi di area suprapubis dapat berupa nyeri tajam, dalam dan kram, tumpul dan sakit (Anurogo, 2011).

2) Disminorea Sekunder

Gejala yang dirasakan pada disminorea sekunder adalah darah yang keluar dalam jumlah banyak dan tidak beraturan, nyeri saat berhubungan seksual, nyeri yang muncul diluar waktu haid, nyeri tekan pada panggul, ditemukan cairan yang keluar dari vagina teraba benjolan pada rahim atau rongga panggul.

f. Penanganan Nyeri Haid (Dismenorea) dengan Kompres Hangat

Penanganan nyeri haid menurut Andriyani (2013) tempatkan handuk atau botol isi air hangat pada bagian punggung atau perut. Berkurangnya nyeri haid setelah diberikan tindakan kompres hangat dikarenakan adanya rangsangan impuls yang memblokir persepsi nyeri agar tidak sampai ke hipotalamus. Tata laksana kompres dengan botol air panas/WWZ sebagai berikut:

- 1) Persiapan alat: Botol/Buli-buli/WWZ dan pembungkusnya (bisa berupa kain biasa), termos berisi air panas, termometer air dan lap/kain bersih.
- 2) Prosedur Pelaksanaan : cuci tangan dengan 6 langkah, lakukan pemasangan terlebih dahulu pada buli-buli panas/botol dengan cara : mengisi buli-buli atau botol dengan air panas, kencangkan penutupnya kemudian membalik posisi buli-buli berulang-ulang, lalu kosongkan isinya (untuk mengecek buli-buli/ botol bocor atau tidak). Siapkan dan ukur air yang diinginkan (50-60) derajat celcius. Isi buli-buli atau botol dengan air panas sebanyak kurang lebih setengah bagian dari buli-buli tersebut, lalu keluarkan udaranya dengan cara : letakkan atau tidurkan buli-buli di atas meja atau tempat datar, bagian atas buli-buli dilipat sampai kelihatan

permukaan air di leher buli-buli. Kemudian penutup buli-buli atau botol di tutup dengan rapat/benar. Periksa apakah buli-buli bocor atau tidak lalu keringkan dengan lap dan masukkan ke dalam sarung buli-buli (kalau tidak ada dibungkus dengan kain bersih). Letakkan atau pasang buli-buli pada area yang memerlukan (perut atau punggung). Periksa secara teratur kondisi untuk mengetahui kelainan yang timbul akibat pemberian kompres dengan buli-buli panas, seperti kemerahan, ketidaknyamanan, kebocoran. Ganti buli-buli panas setelah 30 menit di pasang dengan air panas lagi, dikompres lagi sesuai yang dikehendaki. Bereskan alat-alat bila nyeri sudah menghilang. Cuci tangan.

2. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmojo, 2014). Dari indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba melalui panca indera ini manusia mendapatkan pengetahuan. Saat melakukan penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek, sehingga pengetahuan yang diperoleh seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda.

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, dimana Notoatmodjo (2014) dan Fitriani (2015), menyebutkannya yaitu :

1) Pendidikan

Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut, karena tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon yang datang dari luar. Pendidikan tinggi seseorang akan mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh pada pendidikan non formal.

2) Paparan media massa

Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Seseorang yang terpapar informasi akan memperoleh informasi yang lebih banyak melalui berbagai media cetak maupun elektronik, berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat berupa media massa dibandingkan dengan orang lain yang tidak pernah terpapar informasi, maka pengetahuannya lebih sedikit.

3) Ekonomi

Ekonomi akan mempengaruhi pemenuhan kebutuhan akan informasi, dimana pendidikan adalah termasuk kebutuhan primer. Dalam memenuhi kebutuhan primer maupun sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik lebih mudah mencukupi dibanding keluarga dengan status ekonomi rendah.

4) Hubungan sosial

Sementara itu faktor hubungan sosial juga mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikator untuk menerima pesan menurut model komunikasi media. Karena manusia adalah makhluk sosial dimana saling berinteraksi antara satu dengan lainnya.

5) Pengalaman

Pengalaman adalah cara untuk memperoleh kebenaran atas suatu pengetahuan. Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman baik dari pengalaman pribadi atau dari pengalaman orang lain.

6) Usia

Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak. Karena usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang

7) Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada pada lingkungan tersebut. Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.

c. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan merupakan domain kognitif yang berperan penting dalam pembentukan seseorang dalam mengambil tindakan, sesuai yang disampaikan Notoatmodjo (2014) ada enam tingkatan, yaitu :

- 1) Tahu (*Know*), tahu ini merupakan pengetahuan yang paling rendah. Tahu diartikan mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang spesifik dari rangsangan yang telah diterima atau seluruh bahan yang dipelajari.
- 2) Memahami (*Comprehention*), yaitu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.
- 3) Aplikasi (*Application*), yaitu kemampuan menggunakan materi hukum, menggunakan rumus, dan menggunakan metode yang sudah dipelajarinya yang diterapkan dalam kehidupan/situasi yang nyata.
- 4) Analisis (*Analysis*), yaitu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

- 5) Sintesis (*Synthesis*), sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang telah ada, yaitu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian dalam bentuk keseluruhan yang baru.

Evaluasi (*Evaluation*), yaitu kemampuan untuk melakukan penilaian. Penilaian tersebut berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada, dimana penilain tersebut dilakukan pada suatu materi atau objek

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan desain penelitian deskriptif analitik, variabel *independent* Pengetahuan Penanganan Dismenorea Dengan Kompres Hangat sedangkan variabel *dependent* Pemahaman remaja putri SMK Dharma Wanita Gresik. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang ada di Sekolah Menengah Kejuruan Dharma Wanita di Kabupaten Gresik, dengan jumlah 235 responden. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *simple random sampling*, instrument dari penelitian ini adalah kuesioner. Waktu penelitian ini adalah Bulan Maret sampai dengan Oktober 2020. Dimana analisa data yang kita lakukan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Untuk analisis peneliti menggunakan sistem *software* komputer SPSS 22 dengan uji McNemar.

D. HASIL PENELITIAN

1. Data umum

- a) Distribusi Responden Menurut Usia
Tabel 1 Distribusi Menurut Usia

Umur Responden	Jumlah	Persentase
15 Tahun	13	5,5
16 Tahun	105	44,7
17 Tahun	94	40,0
18 Tahun	23	9,8
Total	235	100

Hasil penelitian di SMK Dharma Wanita Gresik ini, responden yang terbanyak berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 105 (44,7%) siswa.

- b) Distribusi Responden Menurut Kelas
Tabel 2 Distribusi Menurut Kelas

Kelas	Jumlah	Persentase
10	82	34,9
11	143	60,9
12	10	4,2
Total	235	100

Hasil dari penelitian berdasarkan kelas, siswa yang kita ambil datanya untuk penelitian mayoritas atau sebagian besar adalah kelas 11 atau kelas 2 sekolah menengah kejuruan, yaitu sebesar 143 orang atau sebesar 60,9%.

- c) Distribusi Responden Menurut Waktu Menarche

Tabel 3 Distribusi Menurut Waktu Menarche

Menarch	Jumlah	Persentase
8	2	0,9
10	11	4,7
11	34	14,5
12	86	36,6
13	59	25,1
14	34	14,5
15	9	3,8
Total	235	100

Dari tabel diatas menunjukkan mayoritas usia menarche adalah di usia 12 tahun, yang mana sebanyak 86 responden atau sebesar 36,6%

- d) Distribusi Responden Menurut Sumber Informasi

Tabel 4 Distribusi Menurut Sumber Informasi

Informasi	Jumlah	Persentase
Tidak Pernah	85	36,2
Pernah	150	63,8
Total	235	100

Dari data yang ada menunjukkan sebagian besar siswa SMK Dharma Wanita Gresik pernah mendapatkan informasi yang benar tentang haid, nyeri haid dan penanganan dengan kompres hangat sebanyak 150 (63,8%) responden.

- e) Distribusi Responden Menurut Dismenorea

Tabel 5 Distribusi Menurut Dismenorea

Dismenorea	Jumlah	Persentase
Tidak	24	10,3
Ya	211	89,7
Total	235	100

Hasil menunjukkan 89,7% responden mengalami dismenorea, sedangkan 10,3% responden tidak mengalaminya.

- f) Distribusi Responden Menurut Durasi Haid

Tabel 6 Distribusi Menurut Durasi Haid

Durasi Haid	Jumlah	Persentase
< 3 hari (durasi sebentar)	204	86,8
≥3 hari (durasi lama)	31	13,2
Total	235	100

Dari hasil menunjukkan durasi sebentar yang menduduki mayoritas remaja putri di SMK Dharma Wanita Gresik, yaitu sebesar 204 (86,8%) siswa.

g) Distribusi Responden Menurut Derajat Nyeri

Tabel 7 Distribusi Menurut Derajat Nyeri

Derajat Nyeri	Jumlah	Persentase
Berat	176	74,9
Ringan	59	25,1
Total	235	100

Hasil data penyebaran menurut derajat nyeri yang dialami siswa yaitu derajat nyeri berat, yaitu sebesar 176 (74,9%), dimana siswa setiap bulannya mengalami menstruasi dan terjadi dismenorea berat, yang mengganggu aktifitas proses belajar mengajar di SMK Dharma Wanita Gresik.

2. Data Khusus

a) Distribusi Pretest

Tabel 8 Distribusi Pretest

Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Kurang	192	81,7
Baik	43	18,3
Total	235	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas siswa berpengetahuan kurang tentang dismenore dan penanganannya dengan kompres hangat, yaitu sebesar 192 (81,7%) siswa.

b) Distribusi Postest

Tabel 9 Distribusi Postest

Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Kurang	16	6,8
Baik	219	93,2
Total	235	100

Dari tabel diatas menjelaskan tentang pengetahuan siswa yang dilakukan setelah diberi penyuluhan tentang nyeri haid dan penanganannya dengan kompres hangat, pengetahuan siswa naik drastis yaitu yang semula pengetahuannya kurang menjadi baik sebanyak 219 (93,3%) siswa.

c) Tabel Silang Pretest dan Postest

Tabel 10 Tabel Silang Pretest dan Postest

Pretest	Postest	
	Pengetahuan Kurang	Pengetahuan Baik
Pengetahuan Kurang	16	176
Pengetahuan Baik	0	43

Menurut tabel 10 menjelaskan bahwa siswa SMK Dharma Wanita Gresik sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang nyeri haid dan penanganannya dengan kompres hangat, menjelaskan bahwa siswa yang dari awal sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan pengetahuannya kurang sebanyak 16 (6,8%). Sedangkan siswa sebelum diberikan penyuluhan nyeri haid dan penanganannya dengan kompres hangat mempunyai pengetahuan yang

kurang dan setelah diberikan penyuluhan nyeri haid dan penanganannya dengan kompres hangat, sebagian besar pengetahuannya menjadi baik yaitu 176 (74,9%). Siswa sebelum dilakukan penyuluhan tentang nyeri haid dan penanganannya dengan kompres hangat, mempunyai pengetahuan yang baik, tetapi setelah dilakukan penyuluhan tentang nyeri haid dan penanganannya dengan kompres hangat, pengetahuannya menjadi kurang tidak ada. Dan Siswa yang mempunyai pengetahuan baik sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhannya nyeri haid dan penanganannya dengan kompres hangat adalah sebesar 43 (18,3%) siswa.

d) Hasil Uji McNemar

Tabel 11 Hasil Uji McNemar^a

Pretest Dan Postest	
N	235
Chi-Square ^b	174.006
Asymp. Sig.	.000

Menurut tabel 11 menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan penyuluhan tentang nyeri haid (dismenorea) dan penanganannya dengan kompres hangat, pengetahuan siswa SMK Dharma Wanita Gresik menjadi kuat, yang ditandai dengan nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000 ($\alpha < 0,05$). Dengan nilai *correlation coefficient* 174.006 menunjukkan bahwa dengan penyuluhan nyeri haid (dismenorea) dan penanganannya dengan kompres hangat sangat efektif sebesar 174 kali menguatkan pengetahuan siswa menjadi baik.

E. PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Siswa sebelum Diberikan Penyuluhan Penanganan Nyeri Haid Dengan Kompres Hangat (*Pre Test*)

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang berpengetahuan kurang tentang dismenore dan penanganannya dengan kompres hangat, yaitu sebesar 192 (81,7%) siswa dari jumlah responden 235 siswa.

Menurut Notoatmodjo (2014) adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Dari indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba melalui panca indera ini manusia mendapatkan pengetahuan. Tapi melalui mata dan telinga manusia memperoleh sebagian besar pengetahuan. Saat melakukan penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek, sehingga pengetahuan yang diperoleh seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda.

Pengetahuan mayoritas siswa yang kurang tentang dismenore dan penanganannya dengan kompres hangat, yaitu sebesar 192 (81,7%) hal ini disebabkan karena siswa yang mayoritas tidak mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan sebanyak 150 (63,8%) siswa, sehingga pengetahuan dan tindakan bila terjadi nyeri haid tidak ditangani dengan kompres hangat. Begitu pula dengan SMK Dharma Wanita Gresik, juga belum memberikan penyuluhan tentang bila nyeri haid dilakukan kompres hangat dan siswa kurang aktif mencari informasi tentang penanganan nyeri haid dengan melakukan kompres hangat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ridawati & Rismayanti (2019) yaitu siswa yang berpengetahuan kurang sebanyak 33 (66%) responden. Dimana penelitian ini menyebutkan bahwa pengetahuan siswa ini kurang dikarenakan pihak sekolah belum memberikan informasi tentang nyeri haid dan penanganannya dengan kompres hangat, kurangnya minat siswa untuk mencari informasi tentang penanganan nyeri haid dengan kompres hangat.

2. Pengetahuan Siswa Sesudah Diberikan Penyuluhan Penanganan Nyeri Haid Dengan Kompres Hangat (*Post Test*)

Dari hasil penelitian ini menjelaskan bahwa pengetahuan siswa naik drastis sesudah diberikan penyuluhan tentang nyeri haid dan penanganannya dengan kompres hangat yaitu sebanyak 219 (93,3%) siswa.

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Wawan dan Dewi (2011) yang menyatakan bahwa merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Dimana perubahan itu sangat baik untuk perkembangan pengetahuan siswa, sehingga siswa bisa menerapkan informasi yang didapatkan untuk menangani keluhan mereka saat terjadi nyeri menstruasi dengan menggunakan kompres hangat dengan menggunakan WWZ atau botol yang berisi air hangat. Wawasan pengetahuan tentang kompres hangat untuk menangani nyeri adalah sangat penting untuk siswa supaya aktifitas sehari-hari, terutama aktifitas untuk belajar disekolah tidak mengalami hambatan karena nyeri haidnya sudah tertangani dengan baik.

3. Pengaruh Pemberian Materi Penanganan Nyeri Haid Dengan Kompres Hangat Terhadap Pengetahuan Remaja Putri

Hasil uji McNemar menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan penyuluhan tentang nyeri haid (dismenorea) dan penanganannya dengan kompres hangat, pengetahuan siswa SMK Dharma Wanita Gresik menjadi kuat, yang ditandai dengan nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000 ($\alpha < 0,05$). Dengan nilai *correlation coefisient* atau $N = 174.006$. Menunjukkan bahwa dengan penyuluhan nyeri haid (dismenorea) dan penanganannya dengan kompres hangat sangat efektif sebesar 174 kali menguatkan pengetahuan siswa menjadi baik.

Menurut Koziar dan Glenoira (2010) kompres hangat menggunakan botol yang dibungkus kain dimana terjadi perpindahan panas (konduksi) dari botol ke dalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenorea primer. Karena pada wanita yang dismenorea ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Berkurangnya nyeri haid setelah diberikan tindakan kompres hangat dikarenakan adanya rangsangan impuls yang memblokir persepsi nyeri agar tidak sampai ke hipotalamus.

Ini sejalan dengan hasil penelitian Mujahadatuljannah (2017) bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan dismenorhea pada siswi kelas X SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Dan hasil dari penelitian Istiningrum, dkk

(2016) didapatkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan dismenorea yang cukup (70%) dan sikap penanganan dismenore yang cukup (80%) sebelum pendidikan kesehatan. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan dismenorea yang baik (80%) dan sikap penanganan dismenorea yang baik (90%). setelah pendidikan kesehatan ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap penanganan dismenorea di SMP N 1 Godean Sleman Yogyakarta.

Pada prakteknya informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan dengan tambahan demontarasi akan menambah pengetahuan, dan ada perubahan perilaku lebih baik

F. PENUTUP

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 81,7% remaja putri SMK Dharma Wanita Gresik mempunyai pengetahuan yang kurang mengenai penanganan nyeri haid (dismenorea) dengan kompres hangat sebelum diberikan materi. Dan setelah diberikan materi tentang penanganan nyeri haid (dismenorea) dengan kompres hangat, 93,3% remaja putri SMK Dharma Wanita Gresik mempunyai pengetahuan yang bagus. Pemberian materi mengenai penanganan nyeri haid dengan kompres hangat berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri SMK Dharma Wanita Gresik dengan nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000. Diharapkan pihak sekolah lebih aktif untuk memberikan penyuluhan kepada siswa tentang permasalahannya, terutama tentang kesehatan kesehatan reproduksi remaja, yang mana bisa bekerjasama dengan tenaga kesehatan, supaya siswanya dalam kondisi sehat. Bila siswa dalam kondisi sehat, bisa berpengaruh pada kondisi proses belajar dan prestasi siswa meningkat. Begitu pula dengan siswanya harus lebih proaktif dalam menjaga kesehatan reproduksinya dengan cara selalu mencari informasi yang benar tentang kesehatan reproduksi..

G. DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani. 2013. *Panduan Kesehatan Perempuan*. Solo: As-Sallam Group
- Anurogo, D dan Ari W. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Departemen Kesehatan RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia 2015*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Fitriani NL dan Andriyani S. 2015. *Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di Sd Negeri Ii Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015*. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia. Vol. 1. No. 1 (7-26).
- Istiningrum, Hana Dwi and Warsiti, .2016. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Penanganan Dismenorea Di SMP Godean Sleman Yogyakarta*. thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/1856>
- Kozier, B., Glenora Erb, Audrey Berman dan Shirlee J. Snyder. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E. & Cashion, K. 2013. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : PT. Salemba

- Manuaba, IBG. 2010. *Buku Penuntun Ajar Kuliah Gynekologi*. Jakarta:Trans Info media
- Maidartati, Hayati, S., dan Hasanah, AF. 2018. *Efektifitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung*. Bandung: Jurnal Keperawatan BSI, VI(2)
- Mahua, H. Mudayatiningsih, S dan Perwiraningtyas, P. 2018. *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang*. Malang. Nursing News. Volume 3, Nomor 1.
- Mujahadatuljannah, dan Tri Wahyuning, P. 2017. *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dismenorhea Pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/2772>.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Paramita,D.P,. 2010. *Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Perilaku Penanganan Dismenore Pada Siswi SMK YPKK 1 Sleman Yogyakarta*. Surakarta. FK UNS
- Ridawati dan Rismayanti. 2019. *Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore*. Mataram. Jurnal Keperawatan Terpadu.
- Rakhma, A. 2012. *Gambaran Derajat dismenorea Dan Upaya Penanganannya Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok*. Jakarta: FK UIN Syarif Hidayatullah
- Riset Kesehatan Dasar. 2010. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Saguni, FC., Madianung, A., Masi, G. 2013. *Hubungan Dismenorea dengan Aktifitas Belajar Remaja Putri Di SMA Kristen I Tomohon*, FK Universitas Sam Ratulangi Manado, ejournal Keperawatan.
- Susanti. R D. Utami N.W, Lasr i. 2018. *Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri MTS Muhammadiyah 2 Malang* Nursing News Volume 3, Nomor 1, 2018
- Wawan, A., Dewi, M. 2011. *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wiknjosastro. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo