

# Keefektifan Penggunaan Celana Dalam Pereda Dismenorea (CEDARRIS) Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi

Wiwin Widiyanti  
Happy Dwi Aprilina

Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Dismenore merupakan nyeri yang diderita wanita saat menstruasi. Dismenore yang dialami wanita mengakibatkan aktivitas sehari-hari terganggu dan menurunnya kinerja. Banyak wanita hanya mengatasinya dengan istirahat. Salah satu cara penanganannya yaitu dengan melakukan kompres hangat. Celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS) merupakan inovasi produk dengan konsep kompres hangat yang digunakan untuk mengatasi nyeri menstruasi. Penggunaan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS) tidak memakan waktu yang lama dan kerja fisik yang berat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan penggunaan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS) terhadap tingkat nyeri menstruasi. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *one group pretest-posttest design*. Jumlah responden sebanyak 30 mahasiswi putri Angkatan 2020 Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Teknik sampling yang digunakan *cluster random sampling*. Analisis yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon* dengan  $\alpha=0,05$ . Sebelum penggunaan celana dalam pereda dismenore (CEDARRIS) sebagian besar mahasiswi mengalami nyeri sedang dan sesudah penggunaan celana dalam pereda dismenore (CEDARRIS) sebagian besar mahasiswi berada pada skala nyeri ringan. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Z-score* -4,690 dengan *p value* 0,000 ( $p < 0.05$ ). Penggunaan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS) efektif untuk mengurangi tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi Keperawatan S1 angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan perubahan fisiologis yang dialami oleh perempuan secara periodik dan dialami oleh wanita secara teratur setiap bulannya (Prawirohardjo, 2014). Menstruasi terkadang diiringi juga dengan gangguan salah satunya adalah dismenore (Manuaba, 2013). Dismenore merupakan nyeri yang diderita wanita saat menstruasi. Nyeri dapat dirasakan sebelum, selama, dan setelah menstruasi (Price & Wilson, 2016).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2017, prevalensi dismenore sebanyak 90% wanita dengan dismenore, dimana 10-16% di antaranya menderita dismenore berat. Prevalensi dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dengan negara lainnya. Menurut Proverawati & Misaroh (2017) di Indonesia angka kejadian dismenore sebanyak 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore berkisar 45-95% di kalangan perempuan umur produktif. Menurut Fatmawati (2016) angka kejadian dismenore di Jawa Tengah secara umum sebanyak 56%.

Berdasarkan hasil penelitian Fitri (2020), menunjukkan bahwa sebanyak 87,5% mahasiswi yang merasakan nyeri haid mengalami gangguan aktivitas belajar. Dismenore yang dialami wanita mengakibatkan aktivitas sehari-hari terganggu dan menurunnya kinerja.

Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dismenore atau nyeri haid yaitu dengan

melakukan kompres hangat. Kompres hangat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi nyeri atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (Tambun & Sinaga, 2022).

Celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS) merupakan pengembangan inovasi produk yang menggunakan konsep kompres hangat dibuat khusus untuk wanita yang mengalami nyeri menstruasi. Celana dalam ini bertujuan untuk menambah rasa nyaman dan menurunkan nyeri menstruasi yang dirasakan oleh wanita (Pertiwi, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada mahasiswi Angkatan 2020 Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto terdapat 8 dari 10 mahasiswi mengalami dismenore. Sebanyak 20% tidak mengalami dismenore, 40% mengalami nyeri ringan, 30% mengalami nyeri sedang dan 10% mengalami nyeri berat. 50% mengatasi nyeri dengan istirahat dan berbaring, 30% dengan kompres hangat dan 20% dengan meminum obat anti nyeri.

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu "Apakah penggunaan celana dalam pereda dismenore efektif terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi?". Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: 1) Mengetahui karakteristik responden yaitu, menarche, dan siklus menstruasi, 2) Mengetahui tingkat nyeri menstruasi yang dialami responden sebelum dan sesudah menggunakan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS), 3) Menganalisis perbedaan tingkat nyeri menstruasi yang dialami responden sebelum dan sesudah menggunakan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS).

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian menggunakan bentuk desain pre-eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Oktober 2022 sampai dengan Juli 2023. Pengambilan data penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 April sampai dengan 20 Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 130 mahasiswi putri Angkatan 2020 Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 responden dengan kriteria inklusi: 1) Mahasiswi putri aktif Keperawatan S1 Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Purwokerto; 2) Mengalami nyeri menstruasi pada hari pertama; 3) Bersedia tidak menggunakan obat anti nyeri atau menggunakan terapi lainnya, dan kriteria eksklusi: Tingkat nyeri menstruasi sangat berat (skala 10). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah probability sampling berupa cluster random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner Numeric Rating Scale (NRS). Uji validitas dan reliabilitas tidak dilakukan dalam penelitian ini dikarenakan peneliti menggunakan alat ukur Numeric Rating Scale (NRS) yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk didapatkan hasil data tidak berdistribusi normal, sehingga penelitian ini menggunakan uji statistik Wilcoxon Matched Pairs yang dilakukan untuk menganalisis perbedaan tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah menggunakan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS) pada mahasiswi putri Angkatan 2020 Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik penelitian dengan nomor registrasi KEPK/UMP/64/II/2023.

## HASIL

Karakteristik Responden	f	%
Menarche		
<10 Tahun	1	3,3%
10-14 Tahun	21	70,0%
>14 Tahun	8	26,7%

Siklus Menstruasi		
<21 Hari	4	13,3%
21-35 Hari	24	80,0%
>35 Hari	2	6,7%
Total	30	100,0%

**Table 1.** *Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden*

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada karakteristik responden menarche sebagian besar mahasiswa mengalami menarche pada usia 10-14 tahun yaitu sebanyak 21 orang dengan persentase 70,0%. Sedangkan pada karakteristik responden siklus menstruasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki siklus menstruasi normal 21-35 hari yaitu sebanyak 24 orang dengan persentase 80,0%.

Tingkat Nyeri	Penggunaan Celana Dalam Pereda Dismenorea (CEDARRIS)			
	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Nyeri Ringan (1-3)	4	13,3%	25	83,3%
Nyeri Sedang (4-6)	25	83,3%	5	16,7%
Nyeri Berat (7-9)	1	3,3%	0	0,0%
Total	30	100,0%	30	100,0%

**Table 2.** *Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Penggunaan Celana Dalam Pereda Dismenorea (CEDARRIS)*

Tabel 2 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar tingkat nyeri saat sebelum penggunaan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS) pada mahasiswa yaitu sebanyak 25 orang mengalami nyeri sedang dengan persentase 83,3%. Sedangkan tingkat nyeri sesudah penggunaan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS) pada mahasiswa sebagian besar berada pada skala nyeri ringan yaitu sebanyak 25 orang dengan persentase 83,3%.

Variabel	n	Nilai p
Tingkat nyeri menstruasi sebelum penggunaan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS)	30	0,000
Tingkat nyeri menstruasi sesudah penggunaan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS)	30	

**Table 3.** *Ranks Tingkat Nyeri Dismenore*

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswa putri Keperawatan S1 angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Purwokerto sesudah penggunaan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS).

## PEMBAHASAN

### Menarche

Menarche adalah usia pertama kali wanita mengalami menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2017). Pembagian usia menarche menurut Winkjosastro (2008), Menarche prekoks yang dialami sebelum usia 10 tahun, Menarche normal yang datang pada usia 10-14 tahun, Menarche tarda yang baru datang setelah umur 14 tahun.

Mahasiswi putri mengalami menarche pada usia normal 10-14 tahun. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Fitriiningtyas et al., (2017), yang menyatakan bahwa santri putri mengalami usia menarche paling banyak dalam kategori normal yaitu pada usia 11-13 tahun. Selain itu, hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Yuliana & Elsanti, (2019), bahwa sebagian besar siswi kelas XII memiliki umur menarche normal sebanyak 37 siswi.

## **Siklus Menstruasi**

Pembagian siklus menstruasi yaitu polimenore (siklus menstruasi <21 hari), normal (siklus menstruasi 21-35 hari), oligomenore (siklus menstruasi >35 hari) (Fitriiningtyas et al., 2017).

Mahasiswi putri dapat dikatakan memiliki siklus menstruasi normal yaitu 21-35 hari. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriiningtyas et al., (2017), diperoleh hasil bahwa santri putri sebagian besar mengalami siklus menstruasi normal (21-35 hari). Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020), bahwa berdasarkan hasil penelitian remaja mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur lebih banyak daripada remaja yang mengalami siklus menstruasi teratur.

## **Tingkat nyeri menstruasi sebelum penggunaan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS)**

Hasil sebelum pemberian intervensi penggunaan celana dalam pereda dismenore terhadap tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi Angkatan 2020 Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto diketahui sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (4-6).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sutami & Dhirah, 2019), yang menunjukkan sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar responden yang mengalami nyeri menstruasi berada pada kategori nyeri sedang. Nyeri yang dialami responden bervariasi. Hal ini disebabkan intensitas nyeri pada individu yang berbeda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial.

Menurut peneliti, dismenore dengan derajat nyeri sedang sudah mulai mengganggu aktivitas penderitanya sehingga dibutuhkan pengobatan untuk menangani nyeri tersebut. Cara mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan obat golongan nonsteroid anti-inflammatory drugs (NSAIDs) seperti ibuprofen, naproxen, diclofenac, hydrocodonedan acetaminophen (Anugraheni & Wahyuningsih, 2013). Sedangkan secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam (Patricia et al., 2011).

## **Tingkat nyeri menstruasi sesudah penggunaan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS)**

Hasil sesudah pemberian intervensi penggunaan celana dalam pereda dismenore terhadap tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi Angkatan 2020 Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto diketahui sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (1-3).

Hal ini sejalan dengan penelitian Sihombing et al., (2020), yang menyatakan bahwa sesudah dilakukan kompres hangat didapatkan paling banyak responden dengan intensitas nyeri ringan yaitu sebesar 56,8%. Penurunan nyeri responden disebabkan adanya perpindahan panas secara konduksi dari buli-buli panas ke dalam perut yang melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan nyeri pada responden yang mengalami dysmenorrhea. Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat

menimbulkan efek fisiologis. Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasikan otot-otot yang tegang. Kompres hangat dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas atau kantong air panas secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Anugraheni & Wahyuningsih, 2013).

## **Perbedaan Tingkat Nyeri Mnestruasi Sebelum dan Sesudah Penggunaan Celana Dalam Pereda Dismenore (CEDARRIS)**

Dismenore merupakan nyeri yang diderita wanita saat menstruasi. Nyeri ini dirasakan di perut bagian bawah. Nyeri dapat dirasakan sebelum, selama, dan setelah menstruasi (Price & Wilson, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Orhan et al. (2018), penelitian ini mendapatkan hasil bahwa nyeri dismenore berpengaruh negatif terhadap akademik, kinerja dan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan sosial. Selain itu penelitian dari Schoep et al., (2019), bahwa prevalensi dismenore yang tinggi dengan disertai keluhan psikologis dan nyeri mengakibatkan adanya penurunan aktivitas pada penderita dismenore.

Celana dalam pereda dismenore (CEDARRIS) merupakan pengembangan inovasi produk yang menggunakan konsep kompres hangat dibuat khusus untuk wanita yang mengalami nyeri menstruasi. Celana dalam ini bertujuan untuk menambah rasa nyaman dan menurunkan nyeri menstruasi yang dirasakan oleh wanita. Hal ini didukung oleh teori Perry dan Potter (2017), kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dapat membantu mengurangi nyeri. Prinsip kerja kompres hangat yaitu menggunakan buli-buli panas yang dibungkus kain secara konduksi akan terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri dismenore yang dirasakan akan berkurang atau hilang.

## **Pemberian intervensi penggunaan celana dalam pereda dismenore**

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Endah Estining (2018), ditemukan hasil bahwa pemberian kompres hangat yang telah dilakukan pada mahasiswa AKPER Widya Husada Semarang yang mengalami dismenore menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami penurunan skala nyeri 2-3 tingkat dengan keterangan skala nyeri sedang, nyeri ringan, dan bahkan tidak nyeri. Penulis penelitian ini menarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa AKPER Widya Husada Semarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Shifa et al. (2021), menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru dengan menggunakan uji Mann Wihtney didapatkan nilai p value 0,011 ( $\alpha=0,05$ ). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Sutami & Dhirah (2019), yaitu pemberian terapi kompres air hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri SMAS Inshafuddin Banda Aceh (p value 0,000, pada  $\alpha=0,05$ ).

Berdasarkan keterangan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS) sangat efektif dilakukan untuk mengurangi tingkat nyeri menstruasi karena tidak memakan waktu yang lama dan kerja fisik yang berat tetapi tetap harus hati-hati karena buli-buli yang terlalu panas dapat mengakibatkan iritasi pada kulit.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Sebagian besar mahasiswa (70%) mengalami menarche pada usia 10-14 tahun dan siklus

menstruasi normal 21-35 hari (80,0%). Tingkat nyeri menstruasi responden sebelum menggunakan celana dalam pereda dismenore (CEDARRIS) sebagian besar responden (83,3%) berada dalam skala nyeri sedang. Tingkat nyeri menstruasi sesudah menggunakan celana dalam pereda dismenore (CEDARRIS) selama 2x30 menit sebagian besar responden (83,3%) berada dalam skala nyeri ringan. Penggunaan celana dalam pereda dismenorea (CEDARRIS) efektif untuk mengurangi tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi Keperawatan S1 angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Purwokerto (p value 0,000, pada  $\alpha=0,05$ ). Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneruskan penelitian ini dengan menggunakan produk celana dalam yang memiliki efektifitas sama, tetapi dengan harga lebih ekonomis.

## KEKURANGAN KAJIAN

Pada penelitian ini, peneliti menyadari adanya kelemahan dan kekurangan sehingga mungkin hasil yang didapatkan belum optimal atau dapat dikatakan sempurna. Dalam penelitian ini, peneliti membutuhkan biaya lebih besar dikarenakan harga bahan produk yang mahal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Delfina, R., Saleha, N., & Sardaniah, S. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Program Studi D III Keperawatan Fmipa Universitas Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (Jvk)*, 3(1), 13-19. <https://doi.org/10.33369/jvk.V3i1.11402>
- El-Manan. (2015). *Kamus Pintar Kesehatan Wanita*. Cetakan Pertama. Jogjakarta: Bukubiru.
- Fitriiningtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. (2017). Usia Menarche, Status Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 58. <https://doi.org/10.17977/um044v2i2p58-56>
- Mahua, H., Mudayatiningasih, S., & Perwiraningtyas, P. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK penerbangan Angkasa Singosari Malang. *Nursing News*, 3.
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2019). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan Bsi*, Vi.
- Manuaba. (2013). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Orhan, C., Çelenay, Ş. T., Demirtürk, F., Özgül, S., Üzelpasacı, E., & Akbayrak, T. (2019). Effects Of Menstrual Pain On The Academic Performance And Participation In Sports And Social Activities In Turkish University Students With Primary Dysmenorrhea: A Case Control Study. *Journal Of Obstetrics And Gynaecology Research*, 44(11), 2101-2109. <https://doi.org/10.1111/Jog.13768>
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan* (A. B. Saifuddin, T. Rachimhadhi, & G. H. Wiknjosastro, Eds.; 4th Ed.). Pt Bina Pustaka.
- Price & Wilson. (2016). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Ed.6 Vol.2. EGC.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Ratnawati, A. (2017). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Pustaka Baru Press.
- Schoep, M. E., Nieboer, T. E., Van Der Zanden, M., Braat, D. D. M., & Nap, A. W. (2019). The Impact Of Menstrual Symptoms On Everyday Life: A Survey Among 42,879 Women. *American Journal Of Obstetrics And Gynecology*, 220(6), 569.E1-569.E7.



<https://doi.org/10.1016/J.Ajog.2019.02.048>

Shifa, A. R. Al, Mahmud, N. U., dan Sartika. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitasdismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Ddi Mangkosokabupaten Barru. *Window of Public Health Journal*, 2.

Sutami, A. N., dan Dhirah, U. H. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh.

Yuliana, I., & Elsanti, D. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas XII SMA Negeri Baturraden.