

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMINORE

**Ida Tri Wahyuni¹, Fauzia Laili², Betanuari Sabda Nirwana³,
Khofidhotur Rofiah⁴, Dewi Asmaul Husna⁵**

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Kesehatan Kebidanan Universitas Kadiri

⁵ Universitas Bhakti Asih Tangerang

Korespondensi:

E-mail: idatriwahyuni@unik-kediri.ac.id

Abstrak

Dismenore merupakan keluhan umum pada wanita usia produktif yang ditandai dengan nyeri haid yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemberian kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja putri pada SMP 7 Negeri Kota Kediri. Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis. Kompres dingin adalah suatu metode dalam penggunaan suhu rendah setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologi. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 32 responden remaja putri yang mengalami nyeri haid dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa $p = 0,000$ dan $\alpha = 0,05$ sehingga $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri disminorhea terdapat perbedaan jumlah nyeri disminorhea setelah diberikan kompres hangat dimana dalam kategori nyeri sedang sebelum diberikan terapi kompres hangat terdapat 29 responden, sedangkan sebelum pemberian kompres hangat tidak terdapat remaja yang mengalami nyeri disminorhea, dan setelah pemberian kompres hangat terdapat 6 penderita yang tidak mengalami nyeri. Penurunan nyeri pada masing-masing responden sangat bervariasi, hal itu sangat erat terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri yang dibawa oleh responden baik dari diri responden sendiri maupun dari lingkungan luar

Kata Kunci: Dismenore, nyeri haid, remaja, kompres hangat, manajemen nonfarmakologis.

Abstract

Dysmenorrhea is a common complaint among women of productive age, characterized by menstrual pain that interferes with daily activities. This study aims to determine the effect of warm compress application on reducing the pain scale of dysmenorrhea in adolescent girls at SMP 7 Negeri Kota Kediri. Warm compresses are a method involving localized application of heat, which can induce several physiological effects. Cold compresses, on the other hand, involve the localized application of low temperatures and can also produce various physiological responses. The study population consisted of 32 adolescent female respondents experiencing menstrual pain, selected using simple random sampling. The Wilcoxon test results showed that $p = 0.000$ and $\alpha = 0.05$, thus $p < \alpha$, leading to the rejection of H_0 and acceptance of H_1 . This indicates that there is a significant effect of warm compress application on reducing the pain scale of dysmenorrhea. A difference in the number of pain cases was observed before and after warm compress therapy: before treatment, 29 respondents reported moderate pain, while none experienced dysmenorrhea; after treatment, 6 respondents reported no pain at all. The degree of pain reduction varied significantly among respondents, closely related to individual internal factors as well as external environmental factors influencing pain perception.

Keywords: *Dysmenorrhea, menstrual pain, adolescents, warm compresses, non-pharmacological management*

LATAR BELAKANG

Gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita haid adalah *dismenore*. *Dismenore* dibedakan menjadi dua yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer biasanya terjadi dari mulai pertama haid kurang lebih usia 10-15 tahun (menarke) sampai usia 25 tahun. Nyeri pada *dismenore* primer lebih dikarenakan kontraksi uterus. Sedangkan *dismenore* sekunder disebabkan oleh kelainan yang didapat di dalam rongga uterus (1). Pada saat menstruasi berbagai keluhan atau masalah yang biasanya dialami seorang wanita namun masalah terbanyak adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat, hal ini biasa disebut dengan *dismenore* atau nyeri haid. Dalam penelitiannya menemukan bahwa *dismenore* merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%) diikuti ketidakteraturan menstruasi (31,2%), serta perpanjangan durasi menstruasi (5,3%). Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi *dismenore* mencapai 59,7%. Mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa *dismenore* menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (2).

Menurut keterangan guru koordinator UKS di SMP Negeri 7 Kota Kediri di sekolah tersebut menyebutkan bahwa setiap bulannya selalu ada siswi ke UKS dan izin untuk tidak mengikuti proses belajar karena mengalami dismenore, dan siswi lainnya yang mengalami dismenore tetap mengikuti proses pembelajaran di sekolah namun tidak dapat berkonsentrasi karena gejala yang dirasakan. Berdasarkan wawancara dengan 7 siswi, 3 siswi (43%) diantaranya mengatakan upaya penanganan dismenore yang dilakukan adalah dengan mengoleskan dengan minyak kayu putih pada daerah yang nyeri dan beristirahat serta menunggu sampai nyeri yang dirasakan hilang, dan 4 siswi lainnya (57%) mengatakan minum obat analgetik seperti asam mefenamat, dan sebagian lagi hanya membiarkan dan tidak pernah melakukan penanganan dismenore karena terbatasnya informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi dan permasalahannya, yaitu dismenore.

Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan nyeri pada *dismenore* baik secara farmakologis misalnya dengan obat-obatan golongan analgetik maupun secara nonfarmakologis misalnya kompres hangat. Kompres panas yaitu dimana kompres hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan

dan meningkatkan perasaan sejahtera, meningkatkan aliran menstruasi, dan meredakan *vasokongesti pelvis* (3).

Kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang (4). Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Panas dapat di salurkan melalui konduksi (botol air panas). Panas dapat melebarkan pembuluh darah dan dapat meningkatkan aliran darah. Kompres hangat adalah metode yang digunakan untuk meredakan nyeri dengan cara menggunakan buli-buli yang diisi dengan air panas yang ditempelkan pada sisi perut kiri dan kanan (5).

Selain itu, kompres hangat juga berfungsi menghilangkan sensasi rasa sakit. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik, terapi kompres hangat dilakukan selama 20 menit dengan 1 kali pemberian dan pengukuran intensitas nyeri dilakukan dari menit ke 15-20 selama tindakan (6). Kompres hangat dilakukan dengan memprgunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang (7).

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang merasakan nyeri haid kelas VII dan VIII di SMP Negeri 7 Kota Kediri sebanyak 125 siswi. Teknik sampling yang dipakai adalah *Simple random sampling* yaitu cara pengambilan sampel yang digunakan bila anggota populasinya tidak homogen yang terdiri atas kelompok yang homogen atau berstrata secara proporsional. Perhitungan sampel menggunakan rumus *Federer* dengan masing-masing kelompok adalah 32 responden. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 7 Kota Kediri pada bulan April - Mei tahun 2025. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer dari hasil pengisian lembar observasi skala nyeri menurut Wong beker untuk mengetahui skala nyeri yang dirasakan oleh remaja putri dan lembar checklist pelaksanaan kompres hangat.

Proses pengumpulan data berupa *editing, coding, scoring, tabulating*, dengan analisis karakteristik data univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Teknis pengolahan

data hasil observasi penelitian selanjutnya diproses secara komputerisasi untuk mendapatkan nilai signifikansi dengan menggunakan *Software Statistical Product and Service Solution 18 for Windows* (SPSS 18).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan Nyeri Disminorhea sebelum pemberian kompres hangat di SMPN 7 Kota Kediri

Tingkat nyeri	Jumlah	Percentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	3	9,4
Nyeri sedang	29	90,6
Nyeri berat	0	0
Nyeri sangat berat	0	0
Total	32	100

Sumber : Data Primer 2025

Data distribusi tabel diatas diperoleh data bahwa hampir seluruhnya responden mengalami nyeri sedang sebanyak 29 responden (90,6%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan Nyeri Disminorhea Sesudah pemberian kompres hangat di SMPN 7 Kota Kediri

Tingkat nyeri	Jumlah	Percentase (%)
Tidak nyeri	6	18,8
Nyeri ringan	13	40,6
Nyeri sedang	13	40,6
Nyeri berat	0	0
Nyeri sangat berat	0	0
Total	32	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden mengalami nyeri tingkat ringan dan sedang masing-masing sebanyak 13 responden (40,6%).

Tabel 3. Tabulasi Perbedaan Nyeri Disminorhea sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat di SMPN 7 Kota Kediri

Nyeri Disminorhea	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak nyeri	0	0	6	18,8
Nyeri ringan	3	9,4	13	40,6
Nyeri sedang	29	90,6	13	40,6
Nyeri berat	0	0	0	0
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Total	32	100	32	100
		P = 0,00	$\alpha = 0,05$	

Sumber : Data Primer 2025

Data distribusi tabel 3. diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan jumlah nyeri disminorhea setelah diberikan kompres hangat dimana dalam kategori nyeri sedang sebelum diberikan terapi kompres hangat terdapat 29 responden akan tetapi setelah pemberian terapi kompres hangat mengalami penurunan menjadi 13 responden. Sedangkan sebelum pemberian kompres hangat tidak terdapat remaja yang mengalami nyeri disminorhea, dan setelah pemberian kompres hangat terdapat 6 penderita yang tidak mengalami nyeri. Data tersebut menjelaskan bahwa terdapat penurunan jumlah nyeri disminorhea sebelum diberikan kompres hangat dan sesudah diberikan kompres hangat. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan data bahwa $p = 0,000$ dan $\alpha = 0,05$ sehingga $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan skala Nyeri Disminore di SMPN 7 Kota Kediri.

Penggunaan kompres hangat selain menurunkan sensasi nyeri juga dapat meningkatkan proses penyembuhan jaringan yang mengalami kerusakan. Penggunaan panas atau hangat dari jahe yang digunakan selain memberi efek mengatasi atau menghilangkan sensasi nyeri, teknik ini juga membantu reaksi fisiologis antara lain : meningkatkan respon inflamasi, meningkatkan aliran darah dalam jaringan, dan meningkatkan pembentukan edema. Pada aplikasi kompres hangat selain memberikan efek menurunkan sensasi nyeri , juga dapat memberikan efek fisiologis antara lain : menurunkan respons inflamasi jaringan, menurunkan aliran darah dan mengurangi edema (8).

Dari data perubahan nyeri responden diatas dapat digambarkan bahwa penurunan nyeri pada masing-masing responden sangat bervariasi, hal itu sangat erat terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri yang dibawa oleh responden baik dari diri responden sendiri maupun dari lingkungan luar (9). Namun diliat dari perubahan yang terjadi terapi kompres hangat dapat

menunjukkan hasil perubahan yang cukup efektif. Prinsip manajemen nyeri non farmakologis pada kompres hangat focus pada peregangan otot dengan memanfaatkan energy panas, sehingga saat diaplikasikan dapat bekerja dengan maksimal untuk menurunkan intensitas nyeri serta membuat rasa nyaman dengan terapi yang dilakukan serta menurunkan stress psikologis yang dialami pasien, sehingga dari dalam tubuh dapat memproduksi hormon-hormon *relaxan* seperti *endorphin* dan *serotonin* sehingga dapat menurunkan rasa nyeri (10).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini mayoritas responden memiliki nyeri tingkat ringan dan sedang, setelah diberikan kompres hangat terhadap remaja putri di SMPN 7 Kota Kediri terdapat penurunan skala nyeri dismenore.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak Kampus Universitas Kadiri yang telah memberikan dukungan dan perizinan serta seluruh keluarga besar SMPN 7 Kota Kediri beserta staff yang bertugas dalam membantu pelaksanaan penelitian ini berjalan dengan lancar dan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Arinto, R. and Sari, D.P., 2022. *Penerapan kompres hangat sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi dismenore pada remaja di SMA Negeri 1 Malang*. *Jurnal Kesehatan Perempuan dan Anak*, 10(1), pp.25–31. doi:10.21776/ub.jkpa.2022.010.01.04
- Budiarti, L., 2021. *Pengaruh terapi panas lokal terhadap skala nyeri pada remaja dengan dismenore primer: studi eksperimen terhadap dua kelompok*. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Indonesia*, 8(3), pp.401–408. doi:10.30872/jkki.v8i3.123.
- Chandra, N. and Nugroho, A., 2020. *Manajemen nyeri menstruasi pada remaja: tinjauan tentang efektivitas kompres hangat dan latihan fisik*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(2), pp.115–123. doi:10.21581/jikm.v7i2.115.
- Dewi, M.L., 2020. *Pengaruh terapi panas terhadap nyeri menstruasi: studi eksperimental terhadap kelompok remaja*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Maternal dan Anak*, 8(3), pp.203–210. doi:10.21109/jimak.v8i3.4512.

- Fitriani, S. and Wijaya, D., 2023. *Efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMA Jakarta: evaluasi pra-post terapi*. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(1), pp.112–120. doi:10.21776/ub/jpki.2023.006.01.10.
- Ginting, Y. and Prabawa, R., 2021. *Penggunaan kompres hangat sebagai alat bantu dalam pengelolaan dismenore: studi kasus di puskesmas Depok*. *Jurnal Kebidanan dan Maternitas*, 14(2), pp.89–95. doi:10.33953/jkm.v14i2.150.
- Haryanti, T., 2019. *Faktor-faktor yang memengaruhi intensitas nyeri haid pada remaja putri di sekolah menengah*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi dan Keluarga*, 7(1), pp.34–40. doi:10.33959/jkrk.v7i1.61.
- Kartika, I. and Rizky, A., 2022. *Tinjauan literatur: efektivitas kompres hangat dalam mengurangi dismenore primer dan sekunder*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Perilaku*, 5(3), pp.155–162. doi:10.24807/jkmp.v5i3.789
- Lestari, S. and Suryani, Y., 2020. *Peran perawat kesehatan sekolah dalam memberikan edukasi manajemen nyeri haid pada remaja*. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 12(1), pp.55–62. doi:10.30872/jkkm.v12i1.180.
- Mulyanto, H., 2018. *Manajemen nonfarmakologis nyeri menstruasi: kajian dari sudut pandang fisiologi dan psikososial*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(4), pp.220–228. doi:10.31106/jik.v9i4.220.