

# Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi di MTs Miftahul Iman

Vera Yulandasari<sup>1)\*</sup>, Haris Suhamdani<sup>2)</sup>, Lalu Muhammad Sadam Husen<sup>3)</sup>

Email: vera.yulandasari15@gmail.com

<sup>1,2)</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia

<sup>3)</sup> Program Studi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia

## ABSTRAK

Masa menstruasi merupakan fenomena alamiah yang terjadi sepanjang fase reproduksi setiap wanita. Kebanyakan wanita mengalami nyeri selama periode menstruasi tersebut. Nyeri ini dapat mengganggu kegiatan sehari-hari pada remaja salah satunya belajar, sehingga harus ditangani dengan tepat seperti halnya dengan tindakan non-farmakologi seperti terapi kompres hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya penurunan skala nyeri dismenore pada remaja melalui kompres air hangat. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pre eksperimental menggunakan metode one group pretest-posttest design. Sampel penelitian ini adalah siswi mts miftahul iman yang mengalami dismenore dan tidak memiliki riwayat menggunakan terapis farmakologis sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Untuk skala nyeri menggunakan skala penilaian numerik (Numerical Rating Scale, NRS) skala 0-10. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dismenore pada remaja sebelum di berikan terapi kompres air hangat dan sesudah di berikan terapi kompres air hangat dengan taraf signifikan dilihat dari nilai  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat di simpulkan kompres air hangat dapat digunakan sebagai alternative terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan dismenore.

**Kata kunci:** dismenore, kompres hangat, nyeri, siswi

## ABSTRACT

Menstruation is a natural phenomenon that occurs during the reproductive phase of every woman. Most women experience pain during their menstrual period. This pain can interfere with daily activities in adolescents, one of which is learning, so it must be handled appropriately as is the case with non-pharmacological measures such as warm compress therapy. This study aims to determine the decrease in the pain scale of dysmenorrhea in adolescents through warm water compresses. This type of research is a quantitative study with a pre-experimental research design using the one group pretest-posttest design method. The sample of this study was 30 students of MTs Miftahul Iman who experienced dysmenorrhea and had no history of using pharmacological therapists with purposive sampling as the sampling technique. For pain scale using a numerical rating scale (Numerical Rating Scale, NRS) a scale of 0-10. The results of this study showed a decrease in the pain scale of dysmenorrhea in adolescents before being given warm water compress therapy and after being given warm water compress therapy with a significant level seen from the p value of  $0.000 < 0.05$ . It can be concluded that warm water compresses can be used as an alternative non-pharmacological therapy for the management of dysmenorrhea.

**Keywords:** dysmenorrhea, female student, pain, warm compress

## 1. LATAR BELAKANG

Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting untuk mendapatkan perhatian terutama pada kalangan remaja, karena remaja merupakan

generasi penerus bangsa. Remaja yang kelak akan menikah dan menjadi orang tua sebaiknya mempunyai kesehatan reproduksi yang prima, sehingga kualitas hidup remaja dapat meningkat

kearah yang lebih baik lagi [1]. Pada masa remaja terjadi pubertas yang di tandai dengan adanya kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan bereproduksi, di mana salah satu cirinya yaitu dengan terjadinya menstruasi (menarche) [2].

Menstruasi merupakan siklus normal yang terjadi pada wanita sehat, yang datangnya setiap bulan pada usia reproduksi [3]. Menstruasi biasanya menyebabkan nyeri perut yang di sebut dismenore, yaitu ketidaknyaman yang terjadi saat menstruasi berupa nyeri pada perut [4].

Nyeri haid ini sendiri adalah keluhan yang paling sering dialami perempuan pada bagian perut bawah. Istilah ini di sebut dismenore atau dysmenorrhea yang berasal dari kata Yunani. dysmenorrhea dibagi menjadi dua macam yaitu dysmenorrhea primer dan dysmenorrhea sekunder. Dysmenorrhea primer yaitu nyeri menstruasi yang timbul tanpa ada sebab yang dapat diketahui. Dysmenorrhea primer terjadi sejak usia pertama kali datangnya menstruasi disebabkan oleh faktor intrisik uterus dan berhubungan erat dengan ketidak seimbangan hormon steroid seks ovarium, yaitu karena produksi hormon prostaglandin yang berlebih pada fase sekresi yang menyebabkan perangsangan pada otot-otot polos endometrium. Sedangkan dysmenorrhea sekunder adalah nyeri yang disebabkan oleh simptom penyakit ginekologi seperti endometriosis atau fibroid [5].

Indonesia sendiri diperkirakan sekitar 55% pada Wanita usia produktif yang mengalami dismenore [6], walaupun dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul

akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktifitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari [2].

Ada dua Tindakan yang bisa mengurangi dismenore, yaitu secara farmakologis dan non farmakologi. Intervensi keperawatan yang dapat di lakukan untuk penurunan skala nyeri dismenore adalah kompres hangat, yaitu dengan memberikan rasa hangat[6]. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Dhirah (2019)[7] yang mengatakan bahwa kompres air hangat dapat berpengaruh terhadap penurunan Dismenore, disebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari air hangat ke dalam perut yang dapat melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga dapat menurunkan intensitas dismenore.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pre eksperimental menggunakan metode one group pretest-postest design. Sampel penelitian ini adalah siswi mts miftahul iman yang mengalami dismenore dan tidak memiliki riwayat menggunakan terapis farmakologis sebanyak 30 orang dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Untuk skala nyeri menggunakan skala penilaian numerik (*Numerical Rating Scale*, NRS) skala 0-10.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**

*Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum Dan Setelah Di Lakukan Kompres Hangat*

Kategori	Pre-Test			Post-Test		
	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
Tidak nyeri (0)	0	0	0%	0	0	0%
Nyeri ringan (1-3)	1	0	0	1	3	10%
	2	1	3.3%	2	12	40%
	3	3	10%	3	10	33.3%
Nyeri sedang (4-6)	4	6	20%	4	4	13.3%
	5	9	30%	5	1	3.3%
	6	11	36.7%	6	0	0%
Nyeri berat terkontrol (7-10)	7-10	0	0	7-10	0	0%
Total	30	30	100%	30	30	100%

Dari Tabel 1 dapat diketahui tingkat intensitas nyeri dismenore sebelum di lakukan kompres hangat yaitu 4 orang mengalami nyeri ringan dan 26 orang mengalami nyeri sedang. Tingkat intensitas nyeri dismenore sesudah di lakukan kompres hangat yaitu 25 orang mengalami nyeri ringan dan 5 orang mengalami nyeri sedang.

Hasil uji normalitas data menggunakan uji Shapiro wilk di perlihatkan hasil pada Tabel 2. Berdasarkan Tabel 2 tersebut, hasil uji normalitas data dengan uji Shapiro Wilk diketahui bahwa data dismenore sebelum kompres hangat tidak terdistribusi normal karena nilai sig.  $0.001 < 0.05$  begitu juga dengan data dismenore sesudah kompres hangat yang tidak terdistribusi normal karena nilai sig.  $0.008 < 0.05$ . Dimana data diketahui terdistribusi normal apabila nilai sig.  $> 0.05$ .

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisa uji Wilcoxon pada penelitian ini disajikan dalam table 3.

**Table 2.**  
*Hasil Uji Normalitas Data Shapiro Wilk*

	Statistik	n	Sig.
Pre test	0.855	30	0.001
Post test	0.899	30	0.008

**Tabel 3.**  
*Analisis Pengaruh Terapi Kompres Hangat dalam Penurunan Skala Nyeri Dismenore*

	n	z	Sig.
Terapi kompres hangat dalam penurunan skala nyeri dismenore	30	-4.901	0.000

Berdasarkan tabel di atas dapat di ketahui bahwa dari 30 responden skala nyeri, post-test mengalami penurunan dari pada skala nyeri pretest. Dari perhitungan uji Wilcoxon, yaitu nilai Z yang didapatkan sebesar -4.901 dengan Asymp.sig (2 tailed) sebesar  $0.000 < 0.05$ . Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat penurunan skala nyeri dismenore melalui terapi kompres hangat.

Pada penelitian ini menunjukkan ada perbedaan skala nyeri dismenore sebelum di

berikan terapi kompres hangat dan sesudah di berikan terapi kompres hangat. Hal ini terbukti pada hasil perlakuan yang telah dilaksanakan pada 30 responden, setelah pemberian kompres hangat, ternyata mampu menurunkan skala nyeri dismenore. Hasil penelitian ini di dukung oleh teori Lowdermirik [8] yang menyatakan di mana nyeri dismenore dapat berkurang dengan terapi non-farmakologi berupa kompres hangat karena dengan kompres hangat dapat memberi rasa aman dan nyaman pada bagian tubuh yang diperlukan. Hal ini dikarenakan pemindahan panas dari air hangat ke perut, sehingga perut yang di kompres menjadi hangat, adanya pelebaran pembuluh darah di bagian yang mengalami nyeri dan meningkatnya aliran darah sehingga nyeri dismenore di sekitaran tersebut akan berkurang.

Seperti yang diketahui kompres hangat merupakan metode yang dapat memberi rasa hangat pada klien, dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang di beri kompres serta yang dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan [9]. Terapi kompres air hangat ini juga efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengurangi berbagai jenis nyeri lainnya [10].

Penelitian yang dilakukan Yunianingrum [11] mengatakan terapi kompres hangat juga dapat berpengaruh terhadap aktivitas serabut saraf. Implus nyeri yang dihantarkan oleh serabut saraf berdiameter kecil akan membuka pintu gerbang sum-sum tulang belakang kemudian dapat diteruskan ke farmatioretikulo batang otak yang selanjutnya dilanjutkan ke thalamus atau korteks untuk di interpretasikan sebagai nyeri. Sedangkan pada kompres hangat dapat merangsang serabut saraf berdiameter besar yang akan menyebabkan pintu gerbang *spinal cord* menutup sehingga implus nyeri tidak dapat memasuki spinal cord dan tidak diteruskan ke korteks awareness untuk diinterpretasikan sebagai nyeri.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres air hangat pada 30 responden yang menyatakan terdapat katagori nyeri sedang yang presentasinya lebih besar saat sebelum dilakukan

kompres hangat menjadi penurunan ke katagori nyeri ringan setelah dilakukan kompres hangat.

Efektifitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Mustaghfiroh [12] dengan judul Penerapan Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri dan penelitian yang di lakukan oleh Siregar [13] dengan judul pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di mas Al-Manar Hamparan Perak, kedua penelitian ini menunjukkan hasil yang sama bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah di lakukannya kompres hangat. Hal ini di dukung oleh hasil penelitian yang dilakuakan Sumiaty [14] yang menyimpulkan bahwa pemberian kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri

#### 4. KESIMPULAN

Dengan pemberian terapi kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja. Hal ini dapat dilihat dari penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada 30 responden yang menyatakan terdapat katagori nyeri sedang yang presentasinya lebih besar saat sebelum dilakukan kompres hangat menjadi penurunan ke katagori nyeri ringan setelah dilakukan kompres hangat. Dibuktikan dengan adanya taraf signifikan yang dilihat dari nilai  $0,000 < 0,05$ .

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Salbiah, "Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching," *J. Ilmu Keperawatan*, vol. 3, no. 1, pp. 72–82, 2015.
- [2] J. K. Tyas, A. A. Ina, and P. Tjondronegoro, "Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore," *J. Kesehat.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–6, Jun. 2018.
- [3] A. Rahayu, S. Pertiwi, and S. Patimah, "PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP RASA SAKIT DISMENORE PADA MAHASISWI JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA TAHUN 2017," *J. Bidan "Midwife Journal"*, vol. 3, no. 02, pp. 22–30, 2017.
- [4] D. Nurafifah, I. Mauliyah, A. Impartina, M. Lamongan, J. Plalangan, and P. Km, "Warm compresses to decrease dysmenorrhea among adolescents," *J. Heal. Technol. Assess. Midwifery*, vol. 3, no. 2, pp. 110–114, Nov. 2020.
- [5] L. Natalia and P. Fitriani, "PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN NYERI DYSMENORRHEA PRIMER PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DAN VIII DI SMPN 2 MAJALENGKA TAHUN 2020," *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 12, no. 2, p. 350, Aug. 2021.
- [6] D. Dahliana, S. Suprida, and Y. Yuliana, "Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat," *J. Complement. Heal.*, vol. 1, no. 2, pp. 47–52, 2021.
- [7] U. H. Dhirah and A. N. Sutami, "Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh," *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 5, no. 2, pp. 270–278, Oct. 2019.
- [8] L. Lowdermilk, S. E. Perry, and M. C. Cashion, *Maternity Nursing - Revised Reprint.*, 8th ed. United States of America: Mosby Elsevier, 2014.
- [9] R. Delfina, N. Saleha, and S. Sardaniah, "PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE) PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN FMIPA UNIVERSITAS BENGKULU," *J. Vokasi Keperawatan*, vol. 3, no. 1, pp. 13–19, Jun. 2020.
- [10] L. Munthe, "PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP NYERI DISMENOREA PADAREMAJA DI WILAYAH PUSKESMAS SIMALANGALAM,"

*JIDAN (JURNAL Ilm. KEBIDANAN)*,  
vol. 1, no. 1, pp. 42–53, Jul. 2021.

- [11] M. Yunianingrum, Esti; Widyastuti, Yani; Margono, “PENGARUH KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AS SALAFIYYAH DAN PONDOK PESANTREN ASH-SHOLIHAH SLEMAN - Repository Poltekkesjogja,” Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2018.
- [12] L. Mustaghfiroh and W. Widyastuti, “Penerapan Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri,” in *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 2021, vol. 1, pp. 2374–2379.
- [13] A. Siregar, “PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI MAS AL-MANAR HAMPARAN PERAK TAHUN 2020 | Maieftiki Journals,” *Maieftiki J.*, pp. 94–101, 2021.
- [14] S. Sumiaty, A. V. M. Dupa, L. Suryani, and K. Ramadhan, “Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhoe) dengan Kompres Hangat,” *J. Bidan Cerdas*, vol. 3, no. 1, pp. 31–37, May 2021.