

EFEKTIVITAS KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 03 LANGGAM KECAMATAN LANGGAM KABUPATEN PELALAWAN

Fitri Yani¹, Fajar Sari Tanberika², Fatma Nadia³, Nurhidaya Fitri⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru, Riau, Indonesia

Fitrayani1127@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan saat menstruasi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan. Nyeri dismenore dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, serta kualitas hidup remaja putri. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah pemberian kompres hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 03 Langgam. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experimental* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 40 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum pemberian kompres hangat adalah $3,23 \pm 1,143$, sedangkan setelah pemberian kompres hangat menurun menjadi $0,28 \pm 0,554$. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $t = 24,898$ dengan $p < 0,001$, yang menunjukkan ada pengaruh signifikan pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri, dapat disimpulkan pemberian kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Kompres hangat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman, mudah, murah, dan dapat dilakukan sendiri untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi.

Kata kunci : Kompres Hangat; Dismenore; Intensitas Nyeri; Remaja Putri; Terapi Nonfarmakologis

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain experienced during menstruation caused by increased prostaglandin production, which leads to excessive uterine contractions. Dysmenorrhea pain can interfere with the academic activities, concentration, and quality of life of adolescent girls. One non-pharmacological measure to alleviate this pain is the application of warm compresses. This study aimed to determine the effect of warm compresses on reducing dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls at SMA Negeri 03 Langgam. A quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was employed. The study sample consisted of 40 respondents selected via total sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale before and after the application of warm compresses. Data analysis was conducted using the paired-sample t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the mean pain intensity was 3.23 ± 1.143 before the warm compress application and decreased to 0.28 ± 0.554 afterward. Statistical analysis yielded a t-value of 24.898 ($p < 0.001$), indicating a significant effect of warm compresses on reducing dysmenorrhea pain intensity; thus, it can be concluded that warm compresses are effective in reducing dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls. Warm compresses are recommended as a safe, simple, cost-effective, and self-administered non-pharmacological therapy to help alleviate menstrual pain.

Keywords : Warm Compress; Dysmenorrhea; Pain Intensity; Adolescent Girls; Non-Pharmacological Therapy.

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan suatu rasa tidak enak di perut bawah sebelum dan selama menstruasi dan sering kali disertai rasa mual (Sastrawinata, 2008). Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenore juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. Kadang sampai terjadi muntah. Gejala dan tanda dari dismenore adalah nyeri pada bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. (Sastrawinata 2018)

Jenis dismenore ada 2 yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa kelainan anatomis alat kelamin. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan kelainan anatomis ini kemungkinan adalah haid disertai infeksi, endometriosis, kloaka uteri, polip endometrial, polip serviks, pemakaian IUD atau AKDR. Faktor penyebab dismenore primer adalah faktor karena anemia, penyakit tahunan dan sebagainya dapat mempengaruhi timbulnya dismenore. Faktor endokrin pada umumnya kejang yang terjadi pada dismenore primer disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan, faktor endokrin mempunyai hubungan otot usus. Dismenore sekunder disebabkan adanya keluhan sakit waktu haid akibat kelainan – kelainan organik misalnya: haid disertai infeksi, endometriosis, mioma uteri, polip endometrial, polip serviks dan pemakaian IUD atau AKDR. (Prawirohardjo, S. 2016).

Dismenore terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang pertama disebut menarke paling sering terjadi pada usia 11 tahun, tetapi bisa juga terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun. Menstruasi merupakan pertanda masa produktif pada kehidupan seorang wanita. Siklus

menstruasi berkisar antara 21-40 hari. Hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari (Iluni, 2020).

Rasa nyeri yang biasanya terjadi pada hari-hari pertama haid merupakan hal yang wajar, sebab itu masih termasuk dalam Premenstrual Syndrome (PMS). Saat sedang mendapatkan siklus menstruasi, umumnya akan disertai dengan berbagai gejala yang timbul. Gejala-gejala ini pada umumnya hanya berlangsung sekitar 1 atau 2 hari. Dismenore dapat dikurangi secara farmakologis dan non farmakologis. Secara nonfarmakologis diantaranya istirahat yang cukup, mengonsumsi minuman hangat berkalsium tinggi, relaksasi dalam atau yoga melakukan aktivitas fisik seperti olah raga, bersepeda dan senam aerobik, akupresure, mandi dengan air hangat, kompres dengan kantong air hangat (buli-buli)/hangat pada bagian yang terasa nyeri (Kozier & Erb's, 2009 & Bobak, 2015).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA N 03 Langgam pada Desember 2025, terdapat siswi dari kelas VII sampai dengan siswi kelas IX sejumlah 370 siswi. Peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap siswi dengan sampel 10 responden. Berdasarkan wawancara dan observasi kepada 10 siswi tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat 4 siswi yang mengalami dismenore sedang, 3 siswi dismenore ringan dan 3 siswi tidak mengalami dismenore. Sebagian siswi yang mengalami dismenore memilih untuk minum obat anti nyeri dan siswanya memilih untuk tidur atau istirahat. Sedikit siswa yang mengatakan melakukan tindakan yang bersifat nonfarmakologi atau tindakan yang tanpa menggunakan obat seperti kompres hangat dan terapi lainnya.

Namun sejauh ini efektivitas kompres air hangat terhadap dismenore masih perlu diteliti, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul efektivitas kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri di SMAN 03 Langgam.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experiment* adalah salah satu rancangan penelitian yang dipergunakan untuk mencari hubungan sebab akibat (Sastroasmoro, 2008). Tujuan penelitian quasi eksperimen untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *one group pre test and post test design*, ialah suatu penelitian yang dilakukan untuk menilai satu kelompok saja secara utuh (Notoatmodjo, 2005). Peneliti tidak menggunakan kelompok pembanding (kontrol) namun pada penelitian ini akan dilakukan pengujian pertama (*pre test*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (intervensi). Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri dismenore pada siswa dengan rancangan penelitian. Penelitian dilaksanakan di SMAN 03 Langgam. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja siswa putri kelas 2 yang mengalami keluhan nyeri saat dismenore di SMAN 03 Langgam sejumlah 85 siswi, sampel penelitian 40 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum Pemberian Kompres Hangat

Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Nyeri ringan	28	70,0
Nyeri sedang	12	30,0
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 28 responden (70,0%), sedangkan 12 responden (30,0%) mengalami nyeri sedang. Tidak terdapat responden yang mengalami nyeri berat.

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sesudah Pemberian Kompres Hangat

Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak nyeri	31	77,5
Nyeri ringan	9	22,5
Nyeri sedang	0	0
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa setelah diberikan kompres hangat sebagian besar responden tidak lagi merasakan nyeri, yaitu sebanyak 31 responden (77,5%), sedangkan 9 responden (22,5%) masih mengalami nyeri ringan. Tidak terdapat responden yang mengalami nyeri sedang maupun nyeri berat.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Perbedaan Rata-rata Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat

Variabel	Mean	SD	t	p-value
Sebelum kompres hangat	3,23	1,143		
Sesudah kompres hangat	0,28	0,554	24,898	<0,001

Hasil analisis menggunakan uji *Paired Sample t-test* menunjukkan rata-rata tingkat nyeri sebelum intervensi sebesar 3,23, sedangkan sesudah intervensi menurun menjadi 0,28. Hasil uji diperoleh $t = 24,898$ dengan $p < 0,001$, sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_a) diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (70,0%) dan sisanya mengalami nyeri sedang (30,0%). Kondisi ini menggambarkan bahwa dismenore merupakan keluhan yang umum dialami oleh remaja putri akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan nyeri.

Setelah dilakukan kompres hangat terjadi penurunan tingkat nyeri yang sangat jelas. Sebanyak 77,5% responden sudah tidak merasakan nyeri, sedangkan sisanya hanya mengalami nyeri ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa kompres hangat efektif mengurangi intensitas nyeri dismenore.

Secara fisiologis, panas lokal meningkatkan vasodilatasi, memperbaiki aliran darah, mengurangi spasme otot uterus, dan menghambat transmisi impuls nyeri

melalui mekanisme *gate control theory*. Hasil uji statistik menunjukkan $p < 0,001$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore. Penurunan rata-rata skor nyeri dari 3,23 menjadi 0,28 menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam mengurangi keluhan nyeri pada remaja putri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Delfina dkk. (2020) yang melaporkan bahwa kompres hangat secara bermakna menurunkan nyeri haid pada mahasiswi dengan uji *paired t-test*. Penelitian lain oleh Rattu dkk. (2021) juga menemukan adanya penurunan rata-rata nyeri setelah pemberian kompres hangat dengan nilai $p < 0,05$, sehingga terapi ini direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi dismenore.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kompres hangat merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, mudah dilakukan, aman, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja putri untuk mengurangi nyeri dismenore.

KESIMPULAN

1. Sebelum diberikan kompres hangat, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 28 responden (70,0%), sedangkan 12 responden (30,0%) mengalami nyeri sedang. Rata-rata tingkat nyeri sebelum intervensi adalah 3,23 dengan standar deviasi 1,143.
2. Setelah diberikan kompres hangat, sebagian besar responden tidak lagi mengalami nyeri, yaitu sebanyak 31 responden (77,5%), sedangkan 9 responden (22,5%) masih mengalami nyeri ringan. Rata-rata tingkat nyeri setelah intervensi menurun menjadi 0,28 dengan standar deviasi 0,554.
3. Hasil analisis menggunakan uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai $t = 24,898$ dengan nilai $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 03 Langgam. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.
4. Kompres hangat terbukti efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore karena dapat meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, memperlancar

sirkulasi darah, mengurangi spasme otot uterus, meningkatkan relaksasi, serta menurunkan persepsi nyeri sehingga dapat membantu remaja putri tetap beraktivitas selama menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, Dito & Wulandari, Ari, (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. ANDI, Yogyakarta
- Astutik, Indah Ayu Muji. (2015). Pengetahuan Remaja Tentang Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenorea Di SMK PGRI Sooko Mojokerto
- Badan Pusat Statistik. (2010). Badan Pusat Statistik Jawa Tengah. BPS: 2010
- Benson, P & Pernoll. (2009). Buku saku Obsetry Gynecology William. Jakarta EGC.
- Dahlan, A., & Veni, Tri, S. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Journal Endurance*, 2(1), 37–44
<https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>
- Erlenie. (2016). *Pengaruh Pemberian Kunyit (Curcuma Domestica Val) Dan Asam Jawa (Tamarindus Indica L) Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Semester VI 2016 Poltekkes Kemenkes Banjarmasin*. Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
- Geetha, P., Sathyavathi, R. B., Bharathi, T., Reddy, T. M., Reddy, K. S., & Reddy, K. K. (2016). *Prevalence of Dysmenorrhea and its Correlates among the Rural Women of Andhra Pradesh, India*. *Global Journal of Medical Research*, 16(1), 43–51.
<https://doi.org/10.17406/GJMRA>

- Handayani dkk,. (2013). Dismenore dan kecemasan pada remaja. *Sari Pediatri*, Vol. 15, No. 1, Juni 2013. Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran UGM/RSUP Dr Sardjito, Yogyakarta
- Harry. (2007). Mekanisme Endorphin dalam Tubuh. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Lestari, Hesti dkk. (2010). Gambaran Dismenorea pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado. *Sari Pediatri*, Vol. 12, No. 2, Agustus 2010, Bagian Ilmu Kesehatan Anak FK UNSRAT/RSU. Prof. Dr. R.D. Kandou Manado
- Mahua, H., Mudayatiningsih, S., & Perwiraningtyas, P. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di
- SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang Hawa. *Nursing News*, 3(1), 259–268.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. (2009). Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: EGC
- Murtiningsih. (2015). Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja. *STIKes Ahmad Yani: Volume 3 Nomor 2 Agustus 2015* Email: murty_68@yahoo.com
- Murtiningsih, & Karlina, L. (2014). Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja. *Jurnal Padjajaran*, 3(2), 88–95.
- Ningsih, Ratna. (2011). *Efektivitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Universitas Indonesia: Fakultas Ilmu Keperawatan Program Magister Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Maternitas.
- Pradita, Erlina. (2010). Index, (<http://forum.dudung.net>, diakses oleh : Ananda Aya Sofya, 18-05-2010, 12:35 wib)
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2013). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang, 369–372.
- Riyadi, S. & Harmoko, H. (2012). *Standard Operating Procedure dalam Praktek Klinik Keperawatan Dasar*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Sarwono. S.W. 2011. Psikologi Remaja. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sastrawinata, S., (2008). *Wanita dalam Berbagai Masa Kehidupan*. Dalam: Hanifa Wiknjastro, ed. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 128–131.
- Syahria, B. R. (2016). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat Akhir D Iv Bidan Pendidik Di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta, (Progam Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma Iv Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta 2016).

