

STUDI LITERATUR EFEKTIVITAS INTERVENSI KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI HAID (*DISMENO*) PADA REMAJA PUTRI

Intan Syafika, Sri Mulyani, Riska Amalya Nasution

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

*Corresponding Author: intansyafika01@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is abdominal pain that originates from uterine cramps and occurs during menstruation. Dysmenorrhea affecting more than 50% of women and causing an inability to carry out daily activities for 1 to 3 days each month. Efforts in overcoming this problem are with warm compress therapy. Warm compresses are done to meet the needs of a sense of comfort, reduce or relieve pain. This study aims to determine the effectiveness of the warm compress intervention against menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls. This research method used a literature study approach with 10 articles obtained from screening results based on criteria set by researchers. Search for articles using databased Google scholar, Semantic Scholar, Portal Garuda, and ResearchGate. The keywords for this literature search are dysmenorrhea, warm compress, dysmenorrhea, warm compress, and therapy. Results based on 10 articles analyzed, it was found that there was an effectiveness of warm compress intervention against menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls. The justification for the results of this study was that there was a decrease in the pain scale and there were also respondents who did not experience pain after being given a warm compress. Based on a literature study, warm compresses are effective in reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls.

Keywords: Dysmenorrhea, Warm compress

ABSTRAK

*Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Dismenore mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya. Upaya dalam mengatasi masalah ini yaitu dengan terapi kompres hangat. Kompres hangat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi kompres hangat terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur dengan 10 artikel yang diperoleh dari hasil *screening* berdasarkan kriteria yang ditetapkan peneliti. Pencarian artikel menggunakan *databased Google scholar, Semantic Scholar, Portal Garuda, dan ResearchGate*. Kata kunci pencarian literatur ini yaitu *dismenore, kompres hangat, dysmenorrhea, warm compress, dan therapy*. Hasil berdasarkan 10 artikel yang dianalisis, didapatkan adanya efektivitas intervensi kompres hangat terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri. Justifikasi dari hasil penelitian ini yaitu terjadi penurunan skala nyeri dan juga terdapat responden yang tidak mengalami nyeri setelah diberikan kompres hangat. Berdasarkan studi literatur kompres hangat efektif dalam pengurangan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri.*

Kata Kunci: Dismenore, Kompres hangat

Pendahuluan

Masa remaja atau pubertas adalah usia antara 10 sampai 19 tahun dan merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa¹. Masa pubertas adalah salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi, dimana salah satu ciri dari tanda pubertas seorang wanita yaitu dengan terjadinya menstruasi pertama (*menarche*)².

Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi perempuan. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah *dismenore*³. *Dismenore* adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi⁴.

Dismenore dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri pada saat menstruasi yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata, sedangkan *dismenore* sekunder disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan. *Dismenore* terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri haid⁵.

Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi, mempengaruhi lebih dari 50%

wanita dan menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% dari wanita tersebut. Ketidakhadiran remaja di sekolah akibat *dismenore* mencapai kurang lebih 25%⁶. Kejadian *dismenore* menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa wanita yang mengalami *dismenore*⁷.

Dismenore pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pangesti (2017) didapatkan bahwa 78,2% remaja putri mengalami *dismenore* kategori tingkat nyeri berat (skala 7-10) dan 21,7% remaja putri mengalami nyeri sedang (skala 4-6). Hasil studi akibat *dismenore* menyatakan bahwa 10% sampai 18% remaja putri tidak masuk sekolah. Akibat lanjut dari *dismenore* dapat mengganggu proses kegiatan belajar remaja putri dan tidak optimal hasil atau prestasi belajarnya⁸.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dismenore* adalah dengan terapi kompres hangat dikarenakan terapi non farmakologi kompres hangat merupakan terapi komplementer yang sederhana bagi remaja putri yang mengalami *dismenore*. Kompres hangat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau

membebasakan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (perut)⁸.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Dhirah dan Sutami (2018) membuktikan bahwa ada perbedaan antara *dismenore* sebelum pemberian terapi kompres hangat sebagian besar pada skala 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 23 responden dan sesudah pemberian terapi kompres hangat *dismenore* sebagian besar pada skala 0 (tidak nyeri) sebanyak 21 responden. Hal ini menunjukkan bahwa terapi kompres hangat berdampak positif dalam menurunkan intensitas *dismenore*⁹.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi literatur mengenai “Efektivitas Intervensi Kompres Hangat terhadap Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi literatur. Data penelitian yang digunakan yaitu data sekunder, data yang didapatkan merupakan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber literatur pada penelitian ini didapatkan melalui website portal jurnal relevan yang bisa diakses, yang mana pada penelitian ini menggunakan *Google Scholar*, *Semantic Scholar*, portal Garuda, dan *ResearchGate*. Keseluruhan artikel yang

didapatkan untuk selanjutnya di analisis dalam penelitian ini adalah 10 artikel.

Hasil

Dalam penelitian ini didapatkan artikel secara keseluruhan sebanyak 1.221 artikel disaring kembali dengan melihat isi dari keseluruhan teks, artikel membahas tentang efektivitas intervensi kompres hangat terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri, sehingga diperoleh 10 artikel yang sesuai dengan kriteria studi literatur.

Tabel 1.1 Hasil Kajian Literatur

No	Nama Peneliti, tahun	Judul	Hasil
1.	Maidartati, Sri Hayati, Afifah Permata Hasanah. 2018	Efektivitas Terapi Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja di Bandung	<p>Nyeri pre dan post test:</p> <p>Pre-test: Skala 1-3 (nyeri ringan) yaitu 14 orang, sebagian dikategorikan skala 4-6 (nyeri sedang) yaitu 23 orang, dan skala 7-9 (nyeri berat) yaitu 10 orang, serta tidak satupun yang dikategorikan skala 0 (tidak nyeri) dan skala 10 (nyeri sangat berat).</p> <p>Post-test: Skala 1-3 (nyeri ringan) yaitu 33 orang, sebagian kecil dikategorikan skala 4-7 (nyeri sedang) yaitu 13 orang, dan dikategorikan skala 0 (tidak nyeri) yaitu 1 orang.</p> <p>Hasil Uji Statistik: Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks p-value</i> = 0,000 dimana <i>p-value</i> < 0,05, sehingga <i>H₀</i> ditolak, artinya terdapat efektivitas pemberian kompres hangat penurunan nyeri haid (<i>dismenore</i>) pada remaja usia 13-15 Kota Bandung.</p>
2.	Retno Hayu Pangesti, Gangsar Indah Lestari, Riyanto. 2017	Pengurangan Nyeri <i>Dismenore</i> Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat	<p>Nyeri pre dan post test:</p> <p>Pre-test: Rerata skala nyeri sebelum intervensi adalah 7,48 (nyeri berat).</p> <p>Post-test: Rerata skala nyeri sebelum intervensi adalah 4,74 (nyeri sedang).</p> <p>Hasil Uji Statistik: Hasil analisis memperlihatkan terdapat pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan <i>dismenore</i> primer pada remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Metro (<i>p</i>=0,000).</p>
3.	Oktaviana S. Rattu, Windatania Mayasari, Epi Dusra, Afrita Pelupessy. 2021	Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri di Kepulauan Kelang	<p>Nyeri pre dan post test:</p> <p>Pre-test: Kelompok intervensi: Rerata skala nyeri kelompok intervensi adalah 6.00 (nyeri sedang). Kelompok kontrol: Rerata skala nyeri kelompok kontrol adalah 6.05 (nyeri sedang).</p> <p>Post-test: Kelompok intervensi: Rerata skala nyeri kelompok intervensi adalah 3.65 (nyeri ringan). Kelompok kontrol: Rerata skala nyeri kelompok kontrol adalah 5.15 (nyeri sedang).</p> <p>Hasil uji statistik: Hasil uji perbedaan antar kelompok menghasilkan <i>p-value</i> = 0,003, sehingga ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap <i>dismenore</i> pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Masohi.</p>
4.	A. Ridha Al Shifa, Nur Ulmy Mahmud, Sartika. 2021	Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru	<p>Nyeri pre dan post:</p> <p>Pre-test: Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 7 orang pada masing-masing kelompok.</p> <p>Post-test: Nyeri yang paling banyak dirasakan oleh responden pada kelompok eksperimen berada pada skala nyeri 0 (tidak nyeri) sebanyak 9 orang dan pada kelompok kontrol paling banyak berada pada skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 7 orang.</p> <p>Hasil Uji Statistik: Hasil uji <i>Mann Whitney</i> menunjukkan <i>p-value</i> sebesar 0,011 dan karena <i>p-value</i> 0,011 < $\alpha=0,05$, maka <i>H_a</i> diterima yang berarti ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas <i>dismenore</i>.</p>

5.	Eka Rahmadhaya nti, Rahmalia Afriyani, Annisa Wulandari. 2017	Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang	<p>Nyeri pre tes- post test: Pre-test: Rerata skor derajat nyeri haid sebelum kompres hangat adalah 2 dengan dengan nilai minimal-maksimal 1-3.</p> <p>Post-test: Rerata skor derajat nyeri haid sebelum kompres hangat adalah 1 dengan nilai minimal-maksimal 1-2.</p> <p>Hasil Uji Statistik: Uji wilcoxon didapatkan <i>p-value</i> adalah 0,0001. Nilai <i>p</i> menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kompres hangat dengan penurunan derajat nyeri haid ($p=0,0001$).</p>
6.	Esti Yunianingrum, Yani Widyastuti, Margono. 2018	The Effect of Warm Compress and Aromatherapy Lavender to Decreasing Pain on Primary Dysmenorrhea	<p>Nyeri pre dan post: Pre-test: Rerata nyeri <i>dismenore</i> sebelum diberikan kompres hangat adalah 6,05 (nyeri sedang). Rerata nyeri <i>dismenore</i> sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 5,95 (nyeri sedang).</p> <p>Post-test: Rerata nyeri <i>dismenore</i> setelah diberikan kompres hangat adalah 3,09 (nyeri ringan). Rerata nyeri <i>dismenore</i> setelah diberikan aromaterapi lavender adalah 4,77 (nyeri sedang)</p> <p>Hasil Uji Statistik: Uji <i>Mann Whitney</i> diperoleh hasil $p=0,000$, artinya ada perbedaan penurunan nyeri <i>dismenore</i> dengan kompres hangat dan aromaterapi lavender. Kompres hangat lebih efektif dalam mengurangi nyeri <i>dismenore</i> primer.</p>
7.	Dian Nurafifah, Ihda Mauliyah, Atiul Impartina. 2020	Warm Compresses to Decrease Dysmenorrhea Among Adolescents	<p>Pada kelompok kontrol sebagian besar remaja tidak mengalami perubahan nyeri saat <i>dismenore</i> sebanyak 13 responden, sedangkan pada kelompok perlakuan sebagian besar remaja mengalami penurunan nyeri sebanyak 14 responden.</p> <p>Hasil Uji Statistik: Analisis data dengan uji <i>Mann Whitney</i> menunjukkan $p=0,000$ dimana $p<0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan <i>dismenore</i> sebelum dan sesudah perlakuan antara kelompok kompres hangat dan kelompok kontrol.</p>
8.	Jumita and Muhammad Kristiawan, 2021	The Effects of Relaxation Technique and Warm Compress on Decreasing Dysmenorrhea Scale	<p>Nyeri pre dan post: Pre-test: Rerata skala <i>dismenore</i> responden sebelum intervensi kompres hangat adalah 5,52 (nyeri sedang). Rerata skala <i>dismenore</i> responden sebelum intervensi teknik relaksasi nafas dalam adalah 5,85 (nyeri sedang).</p> <p>Post-test: Rerata skala <i>dismenore</i> responden setelah intervensi kompres hangat adalah 1,61 (nyeri ringan). Rerata skala <i>dismenore</i> responden setelah intervensi teknik relaksasi nafas adalah 3,12 (nyeri ringan).</p> <p>Hasil Uji Statistik: Berdasarkan perbandingan skala penurunan antara kompres hangat dan teknik relaksasi nafas dalam, Kelompok kompres hangat adalah lebih signifikan dibandingkan kelompok teknik relaksasi nafas dalam dikarenakan nilai p 0,010 lebih kecil dari signifikansi 0,05.</p>
9.	Wina Widianti, et.al. 2021	The Effect of Warm Compress on Lowering	<p>Nyeri pre dan post: Pre-test: Skala nyeri yang dialami pada skala 1 (nyeri ringan) sebanyak 2 responden, skala 2 (tidak nyaman) sebanyak 4 responden, skala 3 (menderita) sebanyak 13 responden,</p>

	Dysmenorrhea Pain	<p>skala 4 (sangat menderita) sebanyak 7 responden, dan skala 5 (menyiksa) sebanyak 3 responden.</p> <p>Post-test: Skala nyeri yang dialami responden menurun yaitu skala 1 (nyeri ringan) sebanyak 19 responden, skala 2 (tidak nyaman) sebanyak 6 responden, skala 3 (menderita) sebanyak 5 responden, dan tidak ada responden yang mengalami skala 4 (sangat menderita) dan skala 5 (menyiksa).</p> <p>Hasil Uji Statistik: Hasil uji <i>wilcoxon non parametrik</i> menunjukkan angka signifikan $0,000 < 0,05$ yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian terapi kompres hangat dengan penurunan skala nyeri <i>dismenore</i>.</p>
10.	Mukhoirotin, Kurniawati, Diah Ayu Fatmawati. 2018 The Effectivity of Cold Compress and Warm Compress to Intensity Level of Menstrual Pain (Dysmenorrhea)	<p>Nyeri pre dan post: Pre-test: Rerata skala <i>dismenore</i> responden sebelum intervensi kompres hangat adalah 6,80 (nyeri sedang). Rerata skala <i>dismenore</i> responden sebelum intervensi kompres dingin adalah 5,95 (nyeri sedang). Post-test: Rerata skala <i>dismenore</i> responden setelah intervensi kompres hangat adalah 3,55 (nyeri ringan). Rerata skala <i>dismenore</i> responden setelah intervensi kompres dingin adalah 2,75 (nyeri ringan).</p> <p>Hasil Uji Statistik: Hasil <i>Independent Sample T-Test</i> menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan tidak terdapat perbedaan intensitas nyeri haid yang signifikan pada kelompok kompres dingin dan kelompok kompres hangat ($p>0,05$). Analisis ini menunjukkan bahwa kompres dingin dan hangat sama-sama efektif untuk mengurangi intensitas <i>dismenore</i>.</p>

Tabel 1.2 Hasil Analisis Artikel

Waktu pemberian	Suhu kompres hangat	Durasi per intervensi	Frekuensi pemberian	Rata-rata skala nyeri		Rentang penurunan nyeri	Jumlah Artikel
				Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi		
Hari pertama menstruasi							Artikel 4, 7, 9
	38,5-40°C						Artikel 6
	40-45°C						Artikel 1, 7, 9, 10
	45°C						Artikel 4
		10 menit					Artikel 1, 7
		20 menit					Artikel 2, 5, 9, 10
		30 menit					Artikel 3, 6
			1 kali				Artikel 1, 7, 10
			2 kali				Artikel 2, 3, 6, 9
			4 kali				Artikel 4
					Nyeri sedang (4-6)		Artikel 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10
					Nyeri berat (7-9)		Artikel 2

Tidak nyeri (0)		Artikel 4
Nyeri ringan (1-3)		Artikel 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Nyeri sedang (4-6)		Artikel 2
	1 skala	Artikel 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
	2 skala	Artikel 4

Pembahasan

Berdasarkan 10 artikel yang telah dilakukan analisis didapatkan hasil semua artikel memiliki hasil terdapat pengaruh yang signifikan terapi kompres hangat terhadap *dismenore*. Dari 10 artikel terdapat 6 yang menggunakan metode *quasi eksperimental* dan 4 artikel lainnya menggunakan metode *pra eksperimen*. Pada beberapa artikel menggunakan kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dan juga pada artikel lainnya tidak menggunakan kelompok kontrol hanya menggunakan kelompok intervensi. Alat ukur nyeri yang digunakan dalam penelitian adalah *Numeric Rating Scale* (NRS).

Pemberian kompres hangat dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan botol yang berisi air hangat dibalut kain dan buli-buli panas. Pada penelitian Maidartati¹⁰; Shifa¹¹; Nurafifah¹²; dan Jumita¹³ intervensi pemberian kompres hangat dilakukan dengan menggunakan botol yang berisi air hangat dibalut kain, pada penelitian Pangesti⁸; Rahmadhayanti⁶; dan Yunianingrum³ intervensi pemberian kompres hangat dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas, 3 artikel lainnya tidak dijelaskan instrumen yang digunakan dalam intervensi.

Rerata suhu yang digunakan dalam penelitian adalah 38,5-45°C. Pada

penelitian Maidartati¹⁰; Nurafifah¹²; Widianti¹⁴; dan Mukhoirotin¹⁵ menggunakan suhu 40-45°C, pada penelitian Shifa¹¹ menggunakan suhu 45°C, dan pada penelitian Yunianingrum³ menggunakan suhu 38,5-40°C, 4 artikel lainnya tidak dijelaskan suhu dalam dilakukan intervensi kompres hangat. Berdasarkan keseluruhan artikel, kompres hangat menggunakan botol yang berisi air hangat dibalut kain dan buli-buli panas dengan suhu 38,5-45°C memiliki hasil yang signifikan terhadap penurunan *dismenore*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rattu¹⁶ dan Shifa¹¹ didapatkan hasil adanya efektivitas intervensi kompres hangat terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri. Dimana efektivitas intervensi kompres hangat ini dapat dilihat dari adanya penurunan nyeri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Hal ini dikarenakan kompres hangat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran) pembuluh darah sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan sirkulasi darah maka oksigen akan mudah bersirkulasi, mengurangi ketegangan otot (relaksasi) akibat spasme (kekakuan) otot sehingga nyeri yang dirasakan berkurang. Hal ini dibuktikan sebelum diberikan kompres hangat paling banyak responden dengan intensitas nyeri sedang dan sesudah

diberikan kompres hangat intensitas nyeri responden berubah menjadi nyeri tidak nyeri.

Kompres hangat memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan darah lokal dengan tujuan memberikan kenyamanan dan ketenangan pasien. Pemberian kompres panas atau hangat pada tubuh akan memberikan sinyal ke hypothalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hypothalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal dan terjadi vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, di bawah pengaruh hypothalamic bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini akan menurunkan intensitas nyeri.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurafifah¹² dengan hasil uji statistic $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya secara signifikan terdapat perbedaan *dismenore* sebelum dan sesudah perlakuan antara kelompok kompres hangat dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan botol berisi air dengan suhu 40-45°C dalam waktu 10 menit dibungkus dengan kain agar terjadi perpindahan

panas dari botol ke perut yang mengakibatkan peredaran darah lancar dan ketegangan otot berkurang sehingga nyeri berkurang. Teknik ini memberikan kehangatan pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan kehangatan pada bagian tubuh yang membutuhkannya. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa setelah kompres hangat sebagian besar mengalami nyeri ringan, sehingga kompres hangat efektif mengurangi *dismenore*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maidartati¹⁰ dengan prosedur kompres hangat menggunakan botol yang di letakkan bagian nyeri saat haid selama 10 menit dengan suhu air yang digunakan 40-45°C menit. Sebelum dilakukan intervensi tingkat *dismenore* dikategorikan skala 1-3 (nyeri ringan) yaitu 14 orang, skala 4-6 (nyeri sedang) yaitu 23 orang, dan skala 7-9 (nyeri berat) yaitu 10 orang. Setelah dilakukan kompres hangat, sebagian besar yang mengalami skala 1-3 (nyeri ringan) yaitu 33 orang, sebagian kecil dikategorikan skala 4-7 (nyeri sedang) yaitu 13 orang, dan dikategorikan skala 0 (tidak nyeri) yaitu 1 orang. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan kompres air hangat selama 10 menit dengan suhu 40-45°C mampu mengurangi satu tingkat skala nyeri pada haid.

Hal ini dikarenakan dalam penelitian ini menggunakan prinsip kerja kompres hangat yaitu dengan menggunakan botol berisi air dengan suhu 40-45°C selama 10 menit dan dibalut dengan kain, dimana terjadi perpindahan panas (konduksi) dari botol panas ke dalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dysmenorrhea primer, karena pada wanita yang dysmenorrhea ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos¹⁶.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangesti⁸, Rahmadhayanti⁶, dan Widianti¹⁴ remaja putri diberi perlakuan kompres hangat dengan durasi 20 menit dan 10 menit mengganti air untuk menjaga suhu. Hasil analisis pada masing-masing penelitian menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan *dismenore* primer pada remaja putri ($p=0,000$).

Remaja putri mengalami pengurangan rasa nyeri *dismenore* setelah diberikan kompres hangat. Hal ini dikarenakan pemberian kompres panas pada perempuan dengan *dismenore* dapat menimbulkan efek bagi rahim yakni, melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi disritmik tadi dan melebarkan pembuluh darah yang

menyempit atau vasodilatasi pembuluh darah sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. Dengan demikian, darah menstruasi akan mudah keluar di ikuti penurunan kadar konsentrasi prostaglandin, sehingga nyeri haid akan berkurang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunianingrum³ dimana rerata nyeri *dismenore* primer sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat adalah 6,05 (nyeri sedang) dan 3,55 (nyeri berat) dengan rerata penurunan 2,5 artinya ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer. ($p=0,000$). Rerata nyeri *dismenore* primer sebelum dan sesudah aromaterapi lavender adalah 5,95 (nyeri sedang) dan 4,77 (nyeri sedang) dengan rerata penurunan 1,18 artinya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer ($p=0,000$). Uji *mann whitney* diperoleh hasil $p=0,000$, artinya ada perbedaan penurunan nyeri *dismenore* dengan kompres hangat dan aromaterapi lavender dapat disimpulkan bahwa kompres hangat lebih efektif dalam mengurangi nyeri *dismenore* primer.

Hal ini terjadi karena pemberian kompres hangat yang memberikan panas akan menyebabkan pembuluh darah melebar sehingga dapat memperbaiki sirkulasi darah, meredakan iskemia pada sel miometrium, menurunkan kontraksi

otot polos miometrium, dan meningkatkan relaksasi otot, sehingga mengurangi nyeri akibat spasme atau iritasi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Jumita¹³ Berdasarkan perbandingan skala penurunan antara kompres hangat dan teknik relaksasi nafas dalam, Kelompok kompres hangat adalah lebih signifikan dibandingkan kelompok teknik relaksasi nafas dalam dikarenakan nilai p 0,010 lebih kecil dari signifikansi 0,05. Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan skala *dismenore* responden antara sebelum dan sesudah intervensi kompres hangat.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Mukhoirotin¹⁵ didapatkan hasil uji *t sampel* berpasangan menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari kompres hangat terhadap penurunan intensitas *dismenore*. Penurunan ini terjadi jika kompres hangat diberikan dengan menggunakan kantong berisi air hangat dengan suhu 40°C – 45°C.

Hasil *independent sample t-test* menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan tidak terdapat perbedaan intensitas nyeri haid yang signifikan pada kelompok kompres dingin dan kelompok kompres hangat ($p > 0,05$). Analisis ini menunjukkan bahwa kompres dingin dan hangat sama-sama efektif untuk mengurangi intensitas nyeri haid. Pemberian kompres hangat pada

responden dapat membantu mengurangi nyeri, karena akan memperbesar pembuluh darah (vasodilatasi) dan akan meningkatkan suplai darah ke seluruh tubuh, selain itu juga dapat memberikan kenyamanan pada responden.

Penelitian studi literatur ini menemukan bahwa rata-rata artikel mengemukakan bahwa terdapat efektivitas intervensi kompres hangat terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri. Pemberian kompres hangat kepada remaja putri yang mengalami *dismenore* menunjukkan adanya penurunan rasa nyeri. Kompres hangat dapat dilakukan secara mandiri dan tidak perlu mengonsumsi obat analgesik untuk mengurangi nyeri tersebut. Hal ini dapat membantu untuk menghindari ketergantungan mengonsumsi obat analgesik pada saat menstruasi.

Kesimpulan

Berdasarkan 10 artikel yang telah dianalisis didapatkan hasil terdapat efektivitas intervensi kompres hangat terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri.

Referensi

1. Marmi. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2013.
2. Nida R, Sari D. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo. *Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. 2016;1(2):1039.
3. Yunianingrum E, Widyastuti Y, Margono. The Effect of Warm Compress and Aromatherapy Lavender to Decreasing Pain on Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*. 2018;12(1):39–47.
4. Colin V, Keraman B, Rolita D. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan*. 2019;2(2).
5. Wiknjosastro H. Ilmu Kandungan. 2nd ed. Saifuddin AB, Rachimhadhi T, editors. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2009.
6. Rahmadhayanti E, Afriyani R, Wulandari A. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*. 2017;VIII(3):369–74.
7. Syafriani. Hubungan Status Gizi dan Umur Menarche dengan Kejadian *Dismenore* pada Remaja Putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*. 2021;5(23):327.
8. Pangesti R, Lestari G, Riyanto R. Pengurangan Nyeri *Dismenore* Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. 2017;10(2):97–102.
9. Dhirah U, Sutami A. Efektifitas Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas *Dismenorea* pada Remaja Putri di SMAS Inshafuddin Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology Medicine*. 2019;5(2):270–9.
10. Maidarti, Hayati S, Hasanah A. Efektivitas Terapi Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*. 2018;VI(2):156–64.
11. Shifa A, Mahmud N, Sartika. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas *Dismenore* pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru. *Window of Public Health Journal*. 2021;2(2):1086–94.
12. Nurafifah D, Mauliyah I, Impartina A. Warm Compresses to Decrease Dysmenorrhea Among Adolescents. *Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*. 2020;3(2):110–4.

13. Jumita, Kristiawan M. The Effects of Relaxation Technique and Warm Compress on Decreasing Dysmenorrhea Scale. *International Conference on Educational Science Teacher Profession*. 2021;(532):255–60.
14. Widiarti W et al. The Effect of Warm Compress on Lowering Dysmenorrhea. *Genius Journal*. 2021;02(02):54–60.
15. Mukhoirotin, Kurniawati, Fatmawati D. The Effectivity of Cold Compress and Warm Compress to Intensity Level of Menstrual Pain (Dysmenorrhea). *The 4th International Conference on Nursing*. 2018;
16. Rattu O, Mayasari W, Dusra E, Pelupessy A. Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap *Dismenore* pada Remaja Putri di Kepulauan Kelang. *TRIK-Tunas-Tunas Riset Kesehatan*. 2021;11(5):87–90.
17. Kozier B & Gleniora. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Jakarta : ECG. 2009