

## Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Pedamaran

Rahmiati<sup>1)</sup>, Eviyati Aini Muriana<sup>2)</sup>, Sifa Altika<sup>3)</sup>, Ervi Endriyaswari<sup>4)</sup>  
<sup>1),2),3),4)</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email:rahmi20112002@gmail.com

### ABSTRAK

Dismenore merupakan gangguan menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kompres hangat adalah metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan meningkatkan aliran darah dan relaksasi otot. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Pedamaran. Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest with control group. Sampel penelitian sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (diberikan kompres hangat) dan kelompok kontrol (tidak diberikan perlakuan). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan sebelum perlakuan mayoritas responden mengalami nyeri sedang (73,3%) dan nyeri berat (26,7%). Setelah perlakuan, 60,0% responden mengalami penurunan nyeri menjadi ringan dan tidak ada yang mengalami nyeri berat. Hasil uji statistik diperoleh  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), menunjukkan terdapat pengaruh signifikan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore. Kesimpulan penelitian ini adalah kompres hangat efektif sebagai alternatif non-obat untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri.

**Kata Kunci:** kompres hangat, dismenore, remaja putri

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a common menstrual disorder experienced by female adolescents that interferes with daily activities. Warm compress is a non-pharmacological method proven effective in reducing menstrual pain by improving blood circulation and muscle relaxation. This study aimed to determine the effect of warm compress application on reducing dysmenorrhea pain among female adolescents at SMP Negeri 1 Pedamaran. This research used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. The sample consisted of 30 respondents divided into experimental and control groups, selected using purposive sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon test. Results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate pain (73.3%) and severe pain (26.7%). After the intervention, 60.0% reported reduced pain to mild level, and none experienced severe pain. Statistical analysis showed  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ), indicating a significant effect of warm compress application on reducing dysmenorrhea pain. It can be concluded that warm compress is an effective non-drug alternative for relieving menstrual pain in adolescents.*

**Keywords:** warm compress, dysmenorrhea, female adolescents

## PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling banyak dialami remaja putri di seluruh dunia. World Health Organization (WHO) melaporkan sekitar 50–70% remaja mengalami dismenore, dan 10–15% di antaranya mengalami nyeri hebat yang menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Di Indonesia, prevalensi dismenore dilaporkan berkisar antara 60–70%, dengan 15% remaja putri mengalami nyeri yang cukup berat sehingga memerlukan penanganan medis. Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang serius pada usia remaja.

Nyeri menstruasi dapat menimbulkan dampak fisik maupun psikologis. Secara fisik, dismenore menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, hingga ketidakhadiran di sekolah. Secara psikologis, rasa nyeri yang berulang setiap bulan dapat menimbulkan kecemasan, gangguan mood, bahkan depresi ringan pada sebagian remaja. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas hidup dan prestasi akademik remaja putri.

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis seperti penggunaan obat analgesik memang

efektif, namun sering menimbulkan efek samping bila digunakan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih aman dan mudah diterapkan. Salah satu metode yang banyak direkomendasikan adalah kompres hangat, yang bekerja dengan meningkatkan aliran darah, menurunkan ketegangan otot, dan mengurangi produksi prostaglandin yang menjadi penyebab utama nyeri.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest with control group. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen diberikan perlakuan kompres hangat, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi remaja putri usia 10–13 tahun yang mengalami dismenore primer. Instrumen penelitian meliputi Visual Analog Scale (VAS) untuk mengukur nyeri menstruasi serta lembar observasi. Kompres hangat diberikan menggunakan botol berisi air bersuhu 38–40°C, ditempelkan pada perut bawah selama 15–20 menit, dilakukan selama dua hari pertama menstruasi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan taraf signifikansi  $p < 0,05$ .

## HASIL

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Dan Suku**

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	persentase%
1.	Umur	13Tahun	5	16.7%
		14 Tahun	18	60.0%
		15 Tahun	7	23.3%
2.	Suku	Pedamaran		66.7%
			20	
		Palembang jawa	7 3	23.3% 10.0%

Berdasarkan tabel 1. di atas dapat dilihat bahwa usia responden mayoritas berusia 14 tahun sebanyak 18 orang ( 60%). Suku

pedamaran sebanyak 20 responden (66.7%) , Jawa 3 responden (10%), dan palembang 7 responden( 23.3%).

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri menstruasi sebelum Intervensi**

No	Tingkat Nyeri	(Skor VAS)	Frekuensi(n)	persentase%
1	Ringan	1-3	0 orang	0%
2	Sedang	4-6	24 orang	80%
3	Berat	7-10	6 orang	20 %
Total		-	30	100%

Berdasarkan Tabel 2 Diketahui Bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi pada tingkat sedang sebelum dilakukan intervensi ,yaitu sebanyak 24 orang (80%) mengalami nyeri berat sebanyak 6 orang

(20,%) . Hal ini menunjukkan bahwa Mayoritas remaja putri di SMP Negeri 1 Pedamaran Mengalami Nyeri menstruasi yang cukup mengganggu sebelum diberikan terapi.

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri menstruasi sebelum dilakukan Intervensi (Kelompok eksperimen n = 15)**

No	Tingkat Nyeri	(Skor VAS)	Frekuensi	persentase%
1.	Ringan	1-3	0 orang	0%
2	Sedang	4-6	11 orang	73.3%
3	Berat	7-10	4 orang	26.7%
Total	-	-	15	100%

Sebelum dilakukan Intervensi Sebagian Besar dalam kelompok eksperimen mengalami nyeri menstruasi tingkat sedang 11 orang

(73.3%) dan 4 orang (26,7%) mengalami nyeri berat .

**Tabel .4**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri menstruasi setelah dilakukan Intervensi (Kelompok Eksperimen n=15 )**

No	Tingkat Nyeri	(Skor VAS)	Frekuensi	persentase%
1.	Ringan	1-3	9 orang	60%
2	Sedang	4-6	6 orang	40%
3	Berat	7-10		0 %
Total	-	-	15	100%

Setelah dilakukan Intervensi berupa kompres hangat ,terlihat adanya penurunan tingkat nyeri menstruasi .sebanyak 9orang

(60%) melaporkan nyeri tingkat ringan ,6 orang (40%) dengan nyeri tingkat sedang dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat.

**Tabel 5**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri menstruasi sebelum pengamatan**

No	Tingkat Nyeri	(Skor VAS)	Frekuensi	persentase%
1.	Ringan	1-3	0orang	0%
2	Sedang	4-6	13 orang	86.7%
3	Berat	7-10	2 orang	13.3%
Total	-	-	15	100%

Pada kelompok kontrol sebelum pengamatan sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi Tingkat sedang

sebanyak 13 orang (86.7%) ,dan nyeri berat 2 orang (13.3%)

**Tabel 6**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri menstruasi setelah pengamatan (Kelompok Kontrol n = 15 )**

No	Tingkat Nyeri	(Skor VAS)	Frekuensi	persentase%
1.	Ringan	1-3	0 orang	0%
2	Sedang	4-6	12 orang	80%
3	Berat	7-10	3 orang	20%
Total	-	-	15	100%

Setelah periode pengamatan tanpa intervensi, tingkat nyeri kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Mayoritas responden masih mengalami nyeri

menstruasi tingkat sedang sebanyak 12 orang (80%) dan berat 3 orang (20%), hampir sama seperti sebelum pengamatan

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Nyeri Sebelum Pemberian Kompres Hangat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi dengan kategori sedang (73,3%) dan sisanya mengalami nyeri berat (26,7%) sebelum diberikan perlakuan kompres hangat. Kondisi ini menggambarkan bahwa dismenore merupakan masalah yang umum dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Rima & Defie (2020) yang melaporkan sebagian besar remaja mengalami nyeri sedang hingga berat pada awal menstruasi. Menurut teori, peningkatan kadar prostaglandin pada fase menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang lebih kuat, sehingga menimbulkan nyeri.

### 2. Tingkat Nyeri Sesudah Pemberian Kompres Hangat

Setelah diberikan kompres hangat, terjadi perubahan yang signifikan. Sebanyak 60,0% responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi ringan, sedangkan 40,0% masih mengalami nyeri sedang, dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat. Hasil ini memperlihatkan bahwa kompres hangat dapat mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Ulfa & Aris (2021) juga menemukan bahwa penggunaan kompres hangat efektif menurunkan dismenore pada remaja putri karena memberikan rasa nyaman, relaksasi, dan memperbaiki aliran darah di area uterus.

### 3. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Nyeri Dismenore

Analisis uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada pengaruh signifikan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore. Hasil ini memperkuat teori bahwa panas lokal dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan aliran darah, menurunkan spasme otot polos, dan mengurangi kadar prostaglandin penyebab nyeri. Penelitian serupa oleh Restiyana (2020) menyatakan bahwa kompres hangat mampu menurunkan

nyeri menstruasi hingga 50% bila diterapkan secara teratur pada dua hari pertama menstruasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kompres hangat merupakan alternatif nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja.

## SIMPULAN DAN SARAN

### SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres hangat, mayoritas responden mengalami nyeri menstruasi sedang dan sebagian mengalami nyeri berat. Setelah pemberian kompres hangat, sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri menjadi kategori ringan, dan tidak ada lagi responden yang mengalami nyeri berat. Analisis statistik membuktikan terdapat pengaruh signifikan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore ( $p = 0,001$ ). Dengan demikian, kompres hangat terbukti efektif sebagai metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri.

### SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan: Diharapkan dapat memberikan edukasi dan anjuran kepada remaja putri tentang penerapan kompres hangat sebagai salah satu upaya mandiri dalam mengurangi nyeri menstruasi.

2. Bagi Remaja Putri: Dapat menjadikan kompres hangat sebagai alternatif non-obat yang praktis, aman, dan murah untuk mengatasi dismenore sehingga aktivitas belajar tidak terganggu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel lebih besar, variabel tambahan (misalnya pengaruh lama pemberian kompres hangat atau perbandingan dengan metode nonfarmakologis lain), agar hasil penelitian lebih bervariasi dan mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmita Dahlan, Tri Vena Syahminan. 2021. Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswa SMK perbankan simpang haru padang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan. Padang*
- Dr. Soekidjo, Notoatmodjo. 2020. *Metode Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Drs. Sumadi Surya brata. 2020. *Metode Penelitian*. PT Raja Grafindo. Jakarta.
- Hidayah, A. 2020. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Selambe Medika.
- Judha, M, dkk. 2020. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Kumalasari, I dan Andhyantoro, I. 2020. *Kesehatan Reproduksi*. Salamba Medika. Jakarta
- Lowdermilk. Dkk. 2020. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta. PT. Salambe Emban Patria.
- Mariense, Evi, Br Barus. 2020. *Perbandingan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Hipnoterapi Pada Mahasiswa Kebidanan D-III Tingkat I Di Poltekkes Kemenkes Medan*. Politeknik Kesehatan Medan.
- Novis & Pusitasari. 2020. *Factor Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Disminore Primer pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal soedirman Purwekarto Tahun 2020*. Purwekerto.
- Oswati, Hasanah. 2020. "Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Reamaj Di SMPN 5 dan SMPN 13 Pakanbaru". *Fakultas Ilmu Keperawatan Program Pasca Sarjana Depok*.
- Perry, G.A & Polter, P.A. 2020. *Buku Ajar Fundamental keperawatan. konsep*,
- Price dan Wison. 2020. *Potofisiologi Konsep Klinis Proses - proses Penyakit (Edisi 6, vol 2)*, Jakarta. EGC
- Rahayu. 2020. *Kesehatan Reproduksi*. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Restiyana, Sarah Wati. 2020. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Mesntruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan. Mageta*.
- Rima, Defie. 2020. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Menurunan Nyeri Dismenore Pad Siswa Kelas XI SMK Muhammadiyah Watu kelir Sukaharjo Tahun 2019*. *Jurnal Imiah*.
- Rosmawati. 2020. *Did You Know Disminore*.
- Sari. 2020. *Pengaruh Penggunaan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Haid*. <http://www.research.gate.net/publication>.
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih. 2020. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi*: Refika Aditama.
- Syafitri, Febriani. 2020. *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 13 Medan*. *Skripsi Politeknik Kesehatan Medan*.
- Tamsuri. A. 2020. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta. EGC Tjokonegoro & Utama. 2020. *Psikologi Remaja*. Jakarta. EGC
- Ulfa Husna Dhiran, Aris Natri Sutami. 2020. *Efektititas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Inshafuddin Banda Aceh Tahun 2020*. *Jurnal Ilmiah. Banda Aceh*.
- Wahyu Dwi Agus safutri, Ika Budi. 2020. *Efektifitas Senam Haid Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswa Prodi III Kebidanan Stikkes Kasuma Husada Surakarta*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan. Surakarta*.
- Asmita Dahlan, Tri Vena Syahminan. 2021. Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswa SMK perbankan simpang haru padang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan. Padang*
- Dr. Soekidjo, Notoatmodjo. 2020. *Metode Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Drs. Sumadi Surya brata. 2020. *Metode Penelitian*. PT Raja Grafindo. Jakarta.
- Hidayah, A. 2020. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Selambe Medika.
- Judha, M, dkk. 2020. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika. Yogyakarta.

- Kumalasari, I dan Andhyantoro, I. 2020. Kesehatan Reproduksi. Salamba Medika. Jakarta
- Lowdermilk. Dkk. 2020. Keperawatan Maternitas. Jakarta. PT. Salamb Emban Patria.
- Mariense, Evi, Br Barus. 2020. Perbandingan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Hipnoterapi Pada Mahasiswa Kebidanan D-III Tingkat I Di Poltekkes Kemenkes Medan. Politeknik Kesehatan Medan.
- Novis & Pusitasari. 2020. Factor Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman Purwekarto Tahun 2020. Purwekerto.
- Oswati, Hasanah. 2020. "Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Reamaj Di SMPN 5 dan SMPN 13 Pakanbaru". Fakultas Ilmu Keperawatan Program Pasca Sarjana Depok.
- Price dan Wison. 2020. Potofisiologi Konsep Klinis Proses - proses Penyakit (Edisi 6, vol 2), Jakarta. EGC
- Restiyana, Sarah Wati. 2020. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan. Jurnal Ilmiah Kebidanan. Mageta.
- Rima, Defie. 2020. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Menurunan Nyeri Dismenore Pad Siswa Kelas XI SMK Muhammadiyah Watu kelir Sukaharjo Tahun 2019. Jurnal Imiah.
- Rosmawati. 2020. Did You Know Dismenore.
- Sari. 2020. Pengaruh Penggunaan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Haid. <http://www.research gate.net/publication>.
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih. 2020. Konsep dan Aplikasi Relaksasi: Refika Aditama.
- Syafitri, Febriani. 2020. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 13 Medan. Skripsi Politeknik Kesehatan Medan.
- Tamsuri. A. 2020. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta. EGC Tjokonegoro & Utama. 2020. Psikologi Remaja. Jakarta. EGC
- Ulfa Husna Dhiran, Aris Natri Sutami. 2020. Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Inshafuddin Banda Aceh Tahun 2020. Jurnal Ilmiah. Banda Aceh.

