
**MENGENAL EFISIENSI KOMPRES AIR HANGAT UNTUK
MENGURANGI TINGKAT NYERI *DISMENOREA* PADA
PEREMPUAN**

Endang Susilowati dan Hidayatus Sholikhah

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email : esusilowati@unissula.ac.id dan hidayatssholikhah99@gmail.com

Diterima:
16 mei 2021
Direvisi:
6 Juni 2021
Disetujui:
15 Juni 2021

Abstrak

Setiap wanita yang sedang menstruasi dapat mengalami *Dismenorea*. *Dismenorea* adalah rasa nyeri yang terjadi pada saat haid biasanya ditandai dengan adanya kram yang berpusat di abdomen bawah. Masa remaja (11-21 tahun) adalah masa terjadinya peningkatan kebutuhan energi dan nutrisi. Di usia ini remaja sangat rentan terhadap *dismenorea*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang konsep yang menyatakan kompres air hangat untuk mengurangi rasa nyeri pada masa haid, *Prevalensi dismenorea* di Indonesia mencapai 60-70% pada saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Di Indonesia angka kejadian *disminorea* primer 54,89% dan 45,11% *dismenorea* sekunder. Terdapat beberapa manajemen nyeri untuk mengatasi *dismenorea*, salah satunya yaitu dengan memberikan terapi kompres air hangat. Metode pada penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* dengan menggunakan beberapa sumber jurnal penelitian yang digunakan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Sumber data yang dipilih yaitu jurnal ter-*update* yang dibatasi penerbitan jurnalnya dari tahun 2014-2020 salah satunya yaitu efektivitas pemberian terapi kompres air hangat untuk mengurangi rasa nyeri *dismenorea*. Hasil dari beberapa jurnal yang telah didapatkan, terdapat beberapa tingkatan nyeri pada saat menstruasi terhadap responden dengan pemberian perilaku dengan diberikannya terapi kompres air hangat dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi. Pembahasan salah satu cara yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri *dismenorea non farmakologi* yaitu diberikan terapi kompres menggunakan air hangat. Terapi kompres hangat dapat melebarkan pembuluh darah sehingga bisa meningkatkan aliran darah lokal yang mengakibatkan relaksasi yang bisa menurunkan rasa nyeri. Kesimpulan yang bisa diambil yaitu berdasarkan dari beberapa jurnal yang telah dianalisa, menunjukkan bahwa pemberian terapi kompres air hangat dapat mengurangi tingkatan rasa nyeri *dismenorea*.

Kata kunci : *Dismenorea, Remaja, Kompres Air Hangat*

Abstract

Every woman who is menstruating can experience dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation, usually characterized by cramps centered in the lower abdomen. Adolescence (11-21 years) is a period of increasing energy and nutritional needs. At this age, adolescents

are very susceptible to dysmenorrhea. The purpose of this study was to find out about the concept that warm water compresses to reduce pain during menstruation, the prevalence of dysmenorrhea in Indonesia reaches 60-70% during adolescence and can cause emotional conflict, tension and anxiety. In Indonesia the incidence of primary dysmenorrhea is 54.89% and 45.11% secondary dysmenorrhea. There are several pain managements to overcome dysmenorrhea, one of which is by giving warm water compress therapy. The method in this study uses a literature review approach by using several sources of research journals that are used based on predetermined criteria. The selected data sources are updated journals whose journal publications are limited from 2014-2020, one of which is the effectiveness of giving warm water compress therapy to reduce the pain of dysmenorrhea. The results of several journals that have been obtained, there are several levels of pain during menstruation for respondents by giving behavior by giving warm water compress therapy to reduce pain during menstruation. Discussion of one of the ways used to reduce the pain of non- pharmacological dysmenorrhea is given compress therapy using warm water. Warm compress therapy can dilate blood vessels so that it can increase local blood flow resulting in relaxation which can reduce pain. The conclusion that can be drawn is based on several journals that have been analyzed, showing that giving warm water compress therapy can reduce the level of dysmenorrhea pain.

Keywords: Dysmenorrhea, Adolescents, Hot Compress

Pendahuluan

Dismenorea muncul karena adanya kontraksi lapisan *miometrium* yang menimbulkan gejala nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, daerah paha dan sisi medial paha. Rasa nyeri diperut bagian bawah, kemudian menjalar ke daerah pinggang dan paha. Terkadang *dismenorea* disertai mual muntah, diare, sakit kepala dan emosi yang tidak terkontrol. Nyeri timbul sebelum haid dan hilang setelah darah haid keluar ([Anwar, Mochammad 2011](#)).

Menstruasi adalah keluarnya darah dari dalam *uterus*, karena lepasnya lapisan dinding rahim disertai pelepasan *endometrium* yang terjadi setiap bulan. Menstruasi ini dinilai berdasarkan 3 hal, pertama siklus haid yaitu berkisar 21-35 hari, kedua lama haid tidak lebih dari 15 hari, dan ketiga jumlah darah yang keluar 20-80 ml ([Anwar, Mochammad 2011](#)).

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) rata-rata 50% lebih perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Negara Swedia sekitar 72% dan Amerika Serikat hampir 90% wanita mengalami *dismenore*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat, yang dapat mengganggu aktivitasnya (*Jurnal Occupation And Environmental Medicine; 2013*).

Secara umum penanganan *dismenorea* terdapat dua cara yaitu secara *farmakologis* dan *non farmakologis*. Untuk *farmakologis* yaitu mengkonsumsi obat-obatan dan *non farmakologis* yaitu olahraga secara teratur, kompres hangat, istirahat dan.

relaksasi ([Kumalasari 2013](#))

Pemberian kompres hangat yang menggunakan prinsip penghantaran panas melalui cara konduksi dengan menempelkan handuk hangat di daerah nyeri akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan nyeri pada wanita dengan *dismenorea primer*, karena pada saat nyeri haid mengalami kontraksi *uterus* dan kontraksi otot polos. Suhu panas dapat meminimalkan ketegangan otot. Setelah otot rileks, rasa nyeri pun akan berangsur hilang ([Laila 2011](#)). Kompres hangat dapat menyebabkan *vasodilatasi* pada pembuluh darah yang dapat meningkatkan aliran darah ke jaringan ([Sains et al. 2019](#)). Dengan cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer ([PPNI 2012](#)). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektivitas pemberian terapi kompres air hangat terhadap penurunan tingkat rasa nyeri *dismenorea* pada remaja. Artikel penelitian yang diteliti oleh ([Maidartati 2018](#)) yang berjudul “Efektivitas Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja di Bandung” menggunakan metode Pra- Eksperimen dalam satu kelompok (*one group pre test – post test design*). Penarikan sampel melalui metode *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 47 orang pada remaja putri usia 13-15 tahun. Kriteria sampel remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* dengan skala nyeri 1-10.

Artikel penelitian yang dilakukan ([Esti 2018](#)) yang berjudul “*The Effect Of Warm Compress And Aromatherapy Lavender To Decreasing Pain On Primary Dysmenorrhea*”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian menggunakan eksperimen semu dengan desain pretes-postes perbandingan dua kelompok. Kriteria inklusi adalah usia 16-18 tahun, memiliki siklus haid teratur, mengalami *dismenore*, intensitas nyeri sedang dan berat, tidak menggunakan terapi komplementer lain, tidak memiliki alergi panas dan siap diberikan aromaterapi lavender. Pengecualiannya adalah remaja putri yang merokok dan mengonsumsi alkohol, remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan pencarian literatur jurnal maupun artikel ilmiah melalui media: Google scholar, Cendekia, Pubmed, dan *New England Journal of Medicine*. Tujuan dari artikel ini adalah mengulas masalah *dismenorea*. Kata kunci yang digunakan untuk penelusuran literatur yaitu “*The effectiveness of warm water compress therapy to reduce dysmenorrhea pain*”. Cara yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang sesuai dengan topik. Pencarian dilakukan dengan menggunakan beberapa *database* antara lain Google scholar, Cendekia. *Keyword* yang digunakan adalah “*warm water*”, “*Pain* atau nyeri”, “*Dismenorea* atau nyeri saat menstruasi”. Artikel yang diperoleh di *review* untuk memilih artikel yang sesuai dengan kriteria dan didapatkan 8 artikel yang terdiri dari 5 artikel internasional dan 3 artikel nasional yang selanjutnya akan di *review*.

Pengambilan data dilakukan dengan tindakan kompres hangat pada remaja putri SMPN 31 Bandung yang berusia 13-15 tahun dengan menggunakan botol plastik yang diisi air hangat bersuhu 40-45°C (diukur menggunakan *thermometer* air), yang dibalut dengan kain berukuran 19x13 cm dengan ketebalan 0,1 cm, lalu diletakkan selama 10 menit. Untuk skala nyeri menggunakan skala penilaian numerik (Numerical Rating Scale, NRS) skala 0-10, dimana Menurut Potter & Perry (2006) dalam menentukan nyeri *dysmenorrhea* digunakan klasifikasi skala 0 (tidak nyeri), 1-3 (skala nyeri ringan), 4-6 (skala nyeri sedang), 7-9 (nyeri berat), 10 (skala nyeri berat). Kemudian data dianalisis

univariat dengan menggunakan rumus presentase : $df = f : N \times 100\%$ Keterangan : df : distribusi frekuensi f : frekuensi N : Jumlah responden. *Wilcoxon Signed Ranks* sebesar -6,071 pada (*Mean Rank*) 24 dan taraf signifikan 0,000. Untuk menentukan hipotesis ditolak atau diterima maka besar taraf signifikan (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 0,05 (5%).. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak yang berarti dapat disimpulkan adanya efektivitas terapi kompres hangat terhadap nyeri haid pada Remaja Siswi Usia 13-15 tahun. Hal ini dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan kompres air hangat selama 10 menit dengan suhu $40 - 45^\circ\text{C}$ mampu mengurangi satu tingkat skala nyeri pada haid.

Artikel penelitian yang dilakukan oleh ([Asmita dahlan 2018](#)) *Journal Edurance* yang berjudul “Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Haid (*Dismenorea*) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang”. Metode penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan rancangan *one group pretest-postes*. Penarikan sampel melalui metode *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 16 orang pada remaja putri. Kriteria sampel adalah remaja putri yang mengalami *dismenorea* dan yang belum pernah mendapatkan terapi kompres hangat sebelumnya. Pengambilan data dilakukan pada 1 kelompok responden yang mengalami *dismenorea* di SMK Perbankan Simpang Haru Padang. Pengukuran dilakukan pada saat nyeri haid pertama selama 20 menit untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum dan setelah melakukan terapi kompres hangat. bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata nyeri siswi sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah sebesar 6.50 dan mengalami penurunan setelah diberikan terapi kompres hangat 2.62. Ini menunjukkan penurunan nilai dari tingkat nyeri setelah diberikan perlakuan terapi kompres hangat.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired t-test* didapatkan nilai p *value* = 0.000 ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi kompres hangat pada siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang Tahun 2015. Hal ini menunjukkan bahwa terapi kompres hangat berdampak positif dalam menurunkan nyeri *dismenorea* sehingga menjawab hipotesa yaitu H_a diterima.

Pemilihan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dengan mengisi kuesioner skrining *dismenore* sehingga didapatkan sampel sebanyak 44 remaja putri. Kemudian dibuat seri untuk memilih 22. Rata-rata nyeri *dismenore* sebelum diberikan kompres hangat adalah 6,05 sedangkan rata-rata nyeri setelah diberikan kompres hangat adalah 3,09.

Hasil analisis menunjukkan bahwa p-value $0,000 < 0,05$ artinya ada perbedaan yang bermakna antara nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah pemberian kompres air hangat. rata-rata nyeri *dismenore* sebelum aromaterapi lavender adalah 5,95, sedangkan rata-rata nyeri setelah aromaterapi lavender adalah 5,95. 4.77. Hasil analisis menunjukkan bahwa p-value $0,000 < 0,05$ artinya ada perbedaan yang signifikan antara nyeri *dismenorea* sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lavender. Diketahui bahwa selisih rata-rata nyeri *dismenore* primer pada kelompok eksperimen adalah 2,96, sedangkan pada kelompok pembanding rata-rata penurunan nyeri *dismenore* primer sebesar 1,18. Penurunan rata-rata nyeri pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok pembanding. Hasil analisis menunjukkan bahwa p-value $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian kompres hangat dan aroma terapi lavender dalam mengurangi nyeri *dismenore* primer, kompres hangat lebih efektif dalam mengurangi nyeri pada *dismenore* primer.

Artikel penelitian yang dilakukan oleh ([Maryani and Ismail 2018](#)) yang berjudul “*Gymnastic And Warm Compression Effect On Dysmenohrea Adlolescense Overcoming*”

Behavior”. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu dengan desain *pretest-posttest non-randomized pretest-posttest with control group design*. Penelitian dilakukan dengan memberikan intervensi dengan menggunakan pedoman penanganan *dismenore* pada kelompok intervensi dan membandingkan hasil intervensi dengan kelompok tanpa intervensi atau kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dimana pengambilan sampel didasarkan pada pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti dengan karakteristik dan kondisi populasi yang telah diketahui sebelumnya dengan pertimbangan pemilihan sampel melalui kriteria. Penghitungan sampel dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis dua proporsi independen dengan taraf signifikansi 5% dan kekuatan uji 80%, dan diperoleh ukuran sampel minimal 27. Untuk mengantisipasi kemungkinan sampel dilakukan *drop out*, 10% dari setiap sampel ditambahkan ke kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 30, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 60 remaja.

Hasil uji ketergantungan dengan Chi-Square didapatkan $p = 0,01$ pada kelompok intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi kompres hangat dan aktivitas senam dalam menurunkan tingkat *dismenore*. Hasil uji signifikansi didapatkan bahwa kelompok remaja yang mendapat intervensi memiliki a 29.557 kali kemungkinan mengalami penurunan nyeri saat haid, dan memiliki peluang untuk mengatasi *dismenore* dengan benar.

Artikel penelitian yang dilakukan ([Ayu Asmarani 2019](#)) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas *Dismenorea* Primer pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Quasi eksperimental dengan rancangan *pretest* dan *posttest design*. Populasi seluruh Mahasiswa Akademi Kebidanan Pondok Pesantren Assanadiyah sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pertimbangan yang digunakan untuk menentukan sampel, yaitu sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Didapatkan sampel 25 responden. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Untuk mengetahui perbedaan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres air hangat dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* uji dua kali pengukuran untuk statistik non parametrik atau data terdistribusi tidak normal dan T Test untuk mengetahui perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres.

Uji normalitas data rata-rata intensitas *dismenore* primer sebelum dilakukan kompres air hangat didapatkan nilai $p\text{-value} (0,212) > \alpha (0,05)$ yang berarti data berdistribusi normal. Pada data rata-rata intensitas *dismenore* primer sesudah dilakukan kompres air hangat selama 10 menit didapatkan nilai $p\text{-value} (0,404)$ yang berarti data berdistribusi normal. Maka analisa *bivariat* bisa dilakukan dengan menggunakan uji Paired Samples T-Tes. Pada data rata-rata intensitas *dismenore* primer sesudah dilakukan kompres air hangat selama 15 menit didapatkan nilai $p\text{-value} (0,103) < \alpha (0,05)$ yang berarti data berdistribusi normal. Maka analisa *bivariat* bisa dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Samples* T-Tes. Pada uji normalitas data rata-rata intensitas *dismenore* primer sebelum dilakukan kompres air hangat didapatkan nilai $p\text{-value} (0,103) > \alpha (0,05)$ yang berarti data berdistribusi normal. Pada data rata-rata intensitas *dismenore* primer sesudah dilakukan kompres air hangat selama 20 menit didapatkan nilai $p\text{-value} (0,007) < \alpha (0,05)$ yang berarti data berdistribusi tidak normal. Maka analisa *bivariat* tidak bisa dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Samples* T-Tes. Penelitian ini menunjukkan bahwa kompres air hangat selama 10 menit, 15 menit dan 20 menit berpengaruh terhadap penurunan intensitas *dismenore* primer. Dari hasil penelitian

pengompresan air hangat selama 20 menit lebih berpengaruh dalam menurunkan intensitas *dismenore* primer dari sebelum dikompres air hangat sampai sesudah dilakukankompres air hangat.

Artikel penelitian ini dilakukan oleh ([Fatmawati 2020](#)) yang berjudul “*The Influence of Slow Stroke Back Massage, Cold-compress and Warm-compress to the Level of Prostaglandin F2 α (PGF2 α) in Primary Dysmenorrhea*”. Metode penelitian ini adalah *Post Test Only dengan Control Group Design dan Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel penelitian ini adalah 76 mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang yang mengalami *dismenorea*.

Hasil penelitian pada sebelum rata rata \pm SD diberikan kompres air hangat 6,31 \pm 1,29 dan sesudah diberikan kompres air hangat 2,85 \pm 0,89, dan P =0,000. Dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres air hangat dapat mengurangi nyeri *dismenorea*. Artikel yang dilakukan (Pangestu 2017) yang berjudul “Pengurangan Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Dengan Kompres Hangat”. Metode penelitian ini adalah praeksperimen menggunakan *one grup pretrst posttest design*. Populasi penelitian adalah semua remaja putri kelas X SMA Negeri 4 Metro yang mengalami *dismenore* primer berjumlah 29 orang. Pengumpulan data dengan cara observasi dan wawancara menggunakan kuesiner untuk mengukur intensitas nyeri (skala 0-10). Intervensi terhadap kelompok perlakuan dengan memberikan kompres hangat pada remaja putri yang mengalami *dismenore*.

Data hasil penelitian dianalisis *univariat* dan analisis *bivariat*. Analisis *bivariat* menggunakan uji statistik *dependen non parametrik*, yaitu uji *wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal dengan tingkat kemaknaan (α) < 0,05. Rata-rata (*mean*) nyeri *dismenore* primer (skala 0-10) pada remaja putri sebelum intervensi adalah skala 7,48 (SD \pm 1,201) dan setelah intervensi memperoleh rata-rata skala nyeri 4,74 (SD \pm 1,201). Berdasarkan kategori tingkat nyeri sedang terdapat 78,2% remaja putri mengalami nyeri *dismenore* kategori tingkat nyeri berat (skala 7-10) dan 21,7% remaja putri mengalami nyeri sedang (skala 4-6). Analisis *bivariat* menggunakan uji *wilcoxon*, karena hasil uji kolmogorov smirnov memperlihatkan data tidak berdistribusi normal.

Hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* pada tabel 2 menunjukkan terdapat pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan *dismenore* primer pada remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Metro (p=0,000). Remaja putri mengalami pengurangan rasa nyeri *dismenore* setelah diberikan kompres hangat. Rata-rata nyeri *dismenore* setelah diintervensi dengan kompres hangat adalah 4,74 (skala 0-10) dari sebelum diintervensi dengan nyeri *dismenore* 7,48% dan seluruh (100%) remaja putri mengalami pengurangan nyeri. Kesimpulan penelitian menunjukkan kompres hangat mengurangi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

Artikel penelitian yang dilakukan oleh ([Adviscola et al. 2020](#)) yang berjudul “*Effects Of Cold Versus Hot Compress On Pain In University Students With Primary Dysmenorrhea*”. Penelitian ini menggunakan metode Studi klinis acak sederhana yang melibatkan 40 remaja yang dibagi menjadi dua kelompok: kompres panas atau kompres dingin, diterapkan selama 20 menit di daerah perut bagian bawah dan pinggang. Ambang batas toleransi nyeri tekanan dinilai dengan algometri di vastus medialis, *gluteus maximus*, otot *paravertebral* lumbal dan ligamen L4-L5 dan L5-S1. Intensitas nyeri dinilai menggunakan skala analog visual. Data dinyatakan sebagai *mean* \pm standar deviasi; HC = kelompok kompres panas; CC = kelompok kompresi dingin; *p <0,001 dalam perbandingan antara sebelum dan sesudah serta antara sebelum dan 30 menit setelah intervensi dengan kompres panas; ** p < 0,003 dalam perbandingan antara

sebelum dan sesudah, antara sebelum dan sesudah 30 menit setelah dan antara setelah 30 menit setelah intervensi dengan kompres dingin. Perbandingan antara kelompok di masing-masing dari tiga kali poin yang dinilai menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan diantara mereka mengenai persepsi nyeri yang dinilai dengan VAS sebelum intervensi ($p = 0,17$). Namun, baik setelah dan 30 menit setelah intervensi, CG menunjukkan penurunan persepsi nyeri yang lebih signifikan dari pada HC ($p = 0,002$ dan $p = 0,004$, masing-masing).

Hasil dan Pembahasan

Hasil literatur *review* yang telah dipaparkan, adanya perubahan tingkat nyeri *dismenorea* pada sampel (responden) dengan pemberian terapi kompres air hangat dengan pelakuan yang sama, dapat disebabkan oleh keadaan pikiran responden terhadap nyeri dan penanganannya. Semua artikel sudah menjelaskan hasil penelitiannya tentang pengaruh dan efektivitas pemberian terapi kompres air hangat untuk mengurangi rasa nyeri *dismenorea*. Dari beberapa artikel yang digunakan untuk mereview menggunakan metode uji eksperimen. Penilaian skala nyeri pada *dismenorea* diukur menggunakan tingkat angka, dan menggunakan skala nyeri wajah. Hasil penelitian rata-rata skala nyeri sebelum di diberikan terapi kompres air hangat ada pada skala berat, namun setelah diberikan terapi kompres air hangat nyeri menjadi skala ringan.

Menurut (Lowdermilk 2013) secara non-farmakologis Kompres hangat sangat bermanfaat. Penurunan nyeri *dismenorea* dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi *iskemia uterus* sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang. Berkurangnya *dismenore* setelah diberikan tindakan kompres hangat dikarenakan adanya rangsangan implus yang memblokir persepsi nyeri agar tidak sampai ke *hipotalamus*. Dalam teori *gate-control* dikatakan bahwa *stimulus kutaneus* mengaktifkan serabut saraf *sensori A- beta* lebih besar dan lebih cepat sehingga menurunkan *transmisi* nyeri ke serabut saraf C (Sherwood 2011).

Hal ini sesuai dengan penelitian (Ayu Asmarani 2019) yang berjudul pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas *dismenore* primer pada mahasiswi AKBID pondok pesantren assanadiyah Palembang Program studi DIII Kebidanan Stikes Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang didapatkan hasil bahwa pengompresan air hangat selama 20 menit lebih berpengaruh dalam menurunkan intensitas *dismenorea* primer sebelum dan sesudah dilakukan kompres air hangat.

Hasil penelitian yang dilakukan (Pangestu 2017) yang berjudul pengaruh nyeri *disminore* primer pada remaja putri dengan kompres hangat didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan *dismenore* primer pada remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Metro ($p=0,000$). Pengurangan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum intervensi dan sesudah intervensi adalah 2,74 skala (skala 0-10). Rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi adalah skala 7,48 ($SD \pm 1,201$) dan setelah intervensi skala nyeri 4,74 ($SD \pm 1,201$). Pengurangan nyeri *dismenore* primer setelah intervensi dengan kompres hangat terjadi kepada seluruh remaja putri atau 100%.

Kesimpulan

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan oleh penulis, bisa disimpulkan bahwa pemberian terapi kompres air hangat dapat mengurangi rasa nyeri *disminore*. Dibuktikan dengan adanya beberapa penelitian diantaranya Pengurangan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum intervensi dan sesudah intervensi adalah 2,74 skala (skala 0- 10). Rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi adalah skala 7,48 ($SD \pm 1,201$) dan setelah intervensi skala nyeri 4,74 ($SD \pm 1,201$). Pengaruh pemberian kompres air hangat

terhadap penurunan intensitas *dismenore* primer bahwa pengompresan air hangat selama 20 menit lebih berpengaruh dalam menurunkan intensitas *dismenorea* primer sebelum dan sesudah dilakukan kompres air hangat.

Bibliography

- [Adviscola, Gyan Karla, Natália Cristina, De Oliveira Vargas, Fábio Marcon Alfieri, Latar Belakang, and D. A. N. Tujuan. 2020. "Pengaruh Kompres Dingin versus Kompres Panas Pada Nyeri Pada Mahasiswa Dengan Dismenore Primer Pengaruh Kompres Dingin versus Kompres Panas Pada Nyeri Pada Mahasiswa Dengan Dismenore Primer." 3\(1\):25–28.](#)
- [Anwar, Mochammad, Ali Bazaid &. Prajitno Prabowo. 2011. Ilmu Kandungan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.](#)
- [Asmita dahlan, Tri Veni Syahminan. 2018. "Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid \(Dismenorea\) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang." Journal Endurance 2\(1\):37–44.](#)
- [Ayu Asmarani. 2019. "Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer Pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang Ayu."](#)
- [Esti Yunianingrum, Yani Widyastuti, Margono. 2018. "Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Pada Primer Dysmenorrhea." Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak 12\(1\):39–47.](#)
- [Fatmawati, Diah Ayu. 2020. "The Influence of Slow Stroke Back Massage , Cold-Compress and Warm-Compress to the Level of Prostaglandin F2α \(PGF2α \) in Primary Dysmenorrhea." 14\(2\):2301–6.](#)
- [Kumalasari, Intan &. Iwan Andhyantoro. 2013. Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.](#)
- [Laila. 2011. Pintar Menstruasi. Yogyakarta.](#)
- [Lowdermilk, dkk. 2013. Keperawatan Maternitas. Jakarta: PT. Salemba Emban Patria.](#)
- [Maidartati. 2018. "Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung." Jurnal Keperawatan BSI VI:2338–7246.](#)
- [Maryani, Sri, and Rita Ismail. 2018. "Gymnastic and Warm Compression Effect on Dysmenohrea Adolescence Overcoming Behavior." 06\(05\).](#)
- [Pangestu, Retno hayu. 2017. "Pengurangan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Dengan Kompres Hangat Reduction of Primary Dismenore Pain in Adolescent Girls with Warm Compress." Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai 10\(2\).](#)
- [PPNI. 2012. "No Title." Prosedur Keperawatan Dasar.](#)
- [Ratna, Dewi. 2019. "Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di SMA Assanadiyah Palembang." Jurnal of Midwifery and Nursing 1\(1\):19–23.](#)
- [Sains, Seminar Nasional, Lembaga Penelitian, D. A. N. Pengabdian, and Masyarakat Uit. 2019. "Seminar Nasional Sains, Teknologi, Dan Sosial Humaniora Uit 2019."](#)
- [Sherwood, L. 2011. Fisisologi Manusia Dari Sel Ke System. Jakarta: EGC.](#)
- [Sugiyono. \(2013\). Dalam Artikel Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D. Alfa beta : Bandung](#)



