

## HUBUNGAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DENGAN PENGURANGAN NYERI DISMENORRHOE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP USIA TAMA

Suci Nanda Resti Tarigan<sup>(1)</sup>, Ralisasi<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup> Prodi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Jalan Kapten Muslim  
No. 79 Medan (penulis 1)

\*email: penulis\_1 cicitarigan86@gmail.com

<sup>(2)</sup> Prodi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Jalan Kapten Muslim  
No. 79 Medan (penulis 2)

email: penulis\_2 cicitarigan86@gmail.com

\*corresponding author

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa, biasanya mulai 10-19 tahun. Salah satu tanda perubahan fisik, remaja putri akan mengalami peningkatan kadar hormone yang bisa menyebabkan pematangan payudara, ovarium, Rahim dan vagina serta remaja putri mulai mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan berlangsung mencapai usia 45-50 tahun. Salah satu keluhan yang paling sering dirasakan remaja saat menstruasi yaitu dismenorrhoe. Tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorrhoe) Pada Remaja Putri Di SMP Usia Tama. Penelitian ini adalah Pra-Eksperiment dengan rancangan One - Group Pre - Test Post Test Design. Jumlah populasi 38 siswi dengan sampel yang digunakan sejumlah 25 responden, Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling. Variable indenpenden adalah kompres hangat dan variable dependen adalah penurunan nyeri menstruasi (dismenorrhoe) pada remaja putri. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan uji statistic Wilcoxon dengan  $\alpha=0,05$  hasil penelitian diketahui bahwa skala nyeri dismenorrhoe sebelum dilakukan kompres hangat berada pada skala nyeri ringan yaitu 15 responden (60%) dan setelah dilakukan kompres hangat didapatkan skala nyeri 0 (tidak nyeri) yaitu 18 responden (72%).hasil P Value 0,000 ( $<0,05$ ), sehingga  $H_a$  diterima. Ada hubungan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenorrhoe) pada remaja putri di SMP Usia Tama. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dismenorrhoe yaitu dengan melakukan kompres hangat, yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah abdomen (perut).

**Kata kunci:** Kompres Hangat, Dismenorrhoe Primer, Remaja Putri

## ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood, usually from 10- 19 years. One of the signs of physical changes in young women will experience an increase in hormone levels that can cause the maturation of the breasts, ovaries, uterus and vagina and young women start menstruating. Menstruation begins between the ages of 12-15 years and lasts until the age of 45-50 years, one of the complaints most often felt by adolescents during menstruation is dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the relationship between giving warm compresses to reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at Tama Age Junior High School. This research is a Pre-experiment with One-Group Pre-test Post-test Design. The total population is 38 female students with a sample of 25 technical respondents. The sampling used is Accidental Sampling. The independent variable is a warm compress and the dependent variable is a decrease in menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls. Collecting data using a questionnaire sheet and Wilcoxon statistical test with  $\alpha = 0.05$ . The results showed that the dysmenorrhea pain scale before the warm compress was on the mild pain scale, namely 15 respondents (60%). And after doing a warm compress, the pain scale was 0 (no pain) i.e. 18 respondents (72%). The result of p value 0.000 ( $<0.05$ ), so  $H_0$  is accepted. There is a relationship between giving warm compresses to reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at Tama Age Junior High School. One way that can be done to overcome dysmenorrhea is to apply warm compresses, which are done to meet the need for comfort, reduce or relieve pain, reduce or prevent muscle spasms and provide a warm feeling in the abdominal (stomach) area.

Keyword : Warm Compress, Primary Dysmenorrhea, Young Women

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang tumbuh dan berkembang. Salah satu tahap pertumbuhan dan perkembangan adalah masa remaja. Masa remaja merupakan suatu periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa, biasanya mulai usia 10-19 tahun. Remaja tersebut mengalami perubahan tiga aspek yaitu perkembangan psikososial yang menyatakan bahwa remaja berusaha untuk mencari jati diri, perkembangan kognitif yang merupakan kemampuan berfikir dan perubahan fisik. Perubahan fisik pada remaja merupakan tanda-tanda pubertas yang terjadi karena perubahan hormonal, sehingga dapat mengakibatkan terjadinya perubahan penampilan pada remaja. (Soetjiningsih, 2010). Perubahan fisik pada remaja juga ditandai dengan percepatan pertumbuhan yang dapat dilihat dari pertambahan tinggi berat badan.

Salah satu perubahan fisik / biologis adalah remaja putri akan mengalami peningkatan kadar hormone yang bisa menyebabkan pematangan payudara, ovarium, Rahim dan vagina serta remaja putri mulai mengalami menstruasi/haid. (Kumalasari, dkk, 2012). Menstruasi merupakan proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik atau siklus endometrium yang secara fisiologis menandakan terbuangnya sel telur yang sudah matang dan merupakan pertanda masa reproduksi pada kehidupan seorang perempuan. Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan berlangsung mencapai usia 45-50 tahun. Keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, gangguan konsentrasi, payudara mengalami pembesaran dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa dismenore.

Salah satu keluhan yang paling sering dirasakan remaja saat menstruasi adalah dismenorhoe. (Bobak, 2010). Dismenorhoe dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan

atau aktifitas para Wanita khususnya remaja. Jika seorang siswi mengalami dismenorhoe, aktifitas belajar mereka disekolah terganggu dan tidak masuk sekolah. (Cicilia, dkk, 2015). Angka kejadian nyeri menstruasi (dismenorhoe) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi (disemnorhoe). Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia reproduktif. Angka kejadian dismenorhoe tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder. Walaupun tidak berbahaya namun sering kali dirasa mengganggu bagi Wanita yang mengalaminya. (Atika, 2011).

Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap Wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambal meringis). Adapula yang tidak kuasa beraktifitas karena nyerinya. Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang paling sering dikeluhkan perempuan. Nyeri haid dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun, tidak ada Batasan usia dan sering disertai dengan kondisi-kondisi yang memperberat seperti pusing, berkeringat dingin, bahkan hingga pingsan. Jika seperti ini, tentunya nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja. Nyeri haid harus diatasi dengan benar. (Proverawati & Misaroh, 2011).

Nyeri haid jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/ terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obat analgesik. Hal yang sama juga terjadi di Indonesia lebih banyak perempuan yang mengalami dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat

data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea primer. Dismenorea primer dapat dikurangi secara non farmakologis. Manajemen nyeri non farmakologis merupakan tindakan menurunkan respon nyeri tanpa menggunakan agen farmakologis. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri secara non farmakologis antara lain *terapi massage*, posisi kaki ditinggikan dari badan, olahraga, pengaturan diet dan pemberian kompres hangat. (Anurogo, 2011).

Pemberian kompres hangat merupakan salah satu Tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang, pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan botol yang berisi air hangat pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari botol tersebut ke dalam perut, sehingga akan menurunkan nyeri pada Wanita dengan dismenorhoe primer, karena pada Wanita dengan dismenorhoe ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Kompres air hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenorhoe). Pemberian peningkatan suhu dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah local. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri menstruasi (dismenorhoe) dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi seperti bradykinin,

histamin dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri local. (Natali, 2013).

Berdasarkan Survey Pendahuluan di SMP Usia Tama, Dari wawancara yang dilakukan pada 10 siswi terdapat 10 siswi yang pernah mengalami dismenorea primer, dengan keluhan mual dan pusing. Untuk penanganannya 8 orang siswi mengkonsumsi obat anti nyeri dan 2 orang lainnya mengatasinya dengan beristirahat. Bahkan dari 10 siswi tersebut, ada 4 orang siswi yang mengaku sampai tidak hadir di sekolah karena nyeri haid yang dirasakan. Sedangkan untuk penanganan nyeri haid dengan menggunakan kompres air hangat tidak pernah dilakukan oleh siswi tersebut. Dan setelah ditanya langsung kepada siswi mengenai kompres hangat, mereka bahkan mengatakan tidak pernah sama sekali mendengar kan tentang kompres hangat. Yang hanya mereka ketahui cara penanganan untuk pengurangan nyeri haid adalah dengan mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pemberian Kompres Hangat dengan Pengurangan Nyeri Dismenorhoe Primer Pada Remaja Putri DI SMP Usia Tama.

## METODE

Sesuai dengan tujuan dan karakteristiknya, penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimental (one group pre-post test design) penelitian ini adalah mengungkap hubungan sebab-akibat, dimana penelitian ini dilakukan pada satu kelompok subjek yang diobservasi sebelum dilakukan perlakuan, kemudian diobservasi lagi setelah diberi perlakuan. membandingkan nyeri menstruasi (dismenorhoe) sebelum diberi kompres hangat dan setelah pemberian kompres hangat. (Nursalam, 2013). Waktu penelitian ini

dilakukan mulai dari bulan Maret 2022-Juni 2022, tempat penelitian di SMP Usia Tama. Jumlah populasi adalah 38 orang dan sampel sebanyak 25 sampel dengan Teknik pengambilan sampel accidental sampling. Pengolahan data dilakukan dengan beberapa Langkah seperti editing, coding, data entry,

cleaning dan tabulating. Analisa data meliputi Analisa univariat dan bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Data distribusi frekuensi karakteristik responden

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik**

<b>Responden No Karakteristik</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Usia</b>		
1. 14 tahun	7	28
15 tahun	18	72
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>
<b>Siklus Menstruasi</b>		
2. Teratur	17	68
Tidak Teratur	8	32
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>
<b>Lama Siklus Menstruasi</b>		
3. < 28 hari	7	28
28 hari	15	60
> 28 hari	3	12
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>
<b>Hari datang nyeri haid (Dismenorrhoe)</b>		
4. Hari Pertama	4	16
Hari kedua	19	76
Hari ketiga	2	8
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 25 responden mayoritas responden berusia 15 tahun yaitu 18 responden (72%), siklus menstruasi mayoritas teratur yaitu 17 responden (68%), Lama siklus menstruasi mayoritas siklus 28 hari yaitu 15 responden (60%) dan hari datang nyeri haid (dismenorea) mayoritas yaitu pada hari kedua yaitu 19 responden (76%).

## 2. Analisa Univariat

Tabel 2

### Distribusi Frekuensi Nyeri Dismenorea Primer pada saat sebelum (Pre) dan sesudah (Post) dilakukan Kompres Hangat

Waktu Nyeri Dismenorhoe Primer	Nyeri Dismenorhoe	F	%
Sebelum Tindakan (Pre)	Nyeri Ringan	15	60
	Nyeri Sedang	10	40
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100</b>
Setelah Tindakan (Post)	Nyeri Ringan	18	72
	Nyeri Sedang	7	28

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden sebelum (Pre) dilakukan kompres hangat mengalami Nyeri sedang yaitu 15 responden (60%) dan setelah dilakukan Kompres Hangat Sebagian besar responden mengalami Tidak Nyeri yaitu 18 responden (72%).

## 3. Analisa Bivariat

Distribusi Frekuensi Hubungan Kompres hangat dengan pengurangan nyeridismenorea primer pada remaja putri di SMP Usia Tama tahun 2022

Tabel 3

### Distribusi Frekuensi Hubungan Kompres Hangat dengan Pengurangan Nyeri Dismenorea Primer

	n	%	P-Value
Pretest	25	100	.000
Postest	25	100	

Data yang dihasilkan pada penelitian ini memiliki persebaran yang tidak normal, mengkaji T-Paired diganti dengan menggunakan uji Wilcoxon (uji non parametrik). Wilcoxon adalah sebuah tes hipotesis non-parametrik statistic yang digunakan Ketika membandingkan 2 sampel yang berhubungan atau pengukuran ulang pada sampel tunggal untuk menilai apakah populasi mereka berarti berbeda (yakni merupakan uji perbedaan pasangan). Uji

statistic ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk uji paired T-Test pasangan itu Ketika sampel tidak dapat diasumsikan terdistribusi secara normal. Dari tabel di atas, nilai signifikannya sebesar 0,000 atau  $< 0,05$  sehingga hipotesis tidak ditolak (diterima) artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri haid (dismenorhoe) sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat.

## Pembahasan

### 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Sebelum (Pre) Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri di SMP Usia Tama

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 dan 4.3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kompres hangat ada 15 orang responden yang memiliki skala nyeri ringan (60%). Hal ini sesuai dengan teori Perry and Potter (2016) bahwa selama menstruasi uterus berkontraksi lebih kuat kadang-kadang. Ketika kontraksi seseorang akan merasakan nyeri, kontraksi otot-otot Rahim berlaku. Ketika prostaglandin dihasilkan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid yang dirasakan oleh Wanita disebabkan karena adanya jumlah prostaglandin yang berlebihan pada darah menstruasi sehingga merangsang hiperaktivitas uterus. Dismenorea merupakan nyeri yang dialami sewaktu haid. Nyeri dapat terasasebelum, selama, dan sesudah haid. Dapat bersifat kolik atau terus-menerus. Nyeri diduga karena kontraksi dari pelepasan endometrium. nyeri dismenore (menstruasi) disebabkan oleh pengelupasan atau pelepasan endometrium karena tidak terjadi pembedahan sehingga memicu timbulnya nyeri. Berdasarkan faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri menstruasi (dismenore) yaitu usia. Usia juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri, semakin besar umur seseorang maka semakin besar pula bisa mengalami nyeri, hal ini terlihat pada hasil penelitian pada tabel 4.1 didapatkan siswi yang paling banyak berada pada usia 15 tahun yang berjumlah 18 responden (72%). Hal ini berartisesuai dengan pendapat Tamsuri (2019), yang menyatakan bahwa nyeri lebih banyak pada remaja putri yang mengalami dismenore. Menurut penelitian Novia & Puspitasari (2019) menyatakan bahwa umur menarche responden yang paling banyak berumur 12–15 tahun (52,0%) dan yang paling sedikit berumur < 12 tahun (10,0%). Maka kemungkinan besar seorang wanita akan menderita dismenore primer pada saat umur 12-15 tahun.

Selain faktor usia, siklus menstruasi juga berpengaruh terhadap kejadian dismenore. Hal ini terjadi karena setiap wanita memiliki keunikan sendiri yang mempengaruhi hormon kesuburan. Hal ini dapat terlihat dari hasil penelitian pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa rata-rata responden yang memiliki siklus menstruasi yang teratur sebanyak 17 responden (68%). Hal ini bisa disebabkan karena adanya beberapa faktor, seperti faktor hormonal, peningkatan drastis atau penurunan berat badan mempengaruhi sistem seluruh tubuh. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mohamed, (2012) yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara siklus menstruasi yang teratur dengan kejadian dismenore. Berdasarkan fakta dan teori di atas peneliti menyimpulkan bahwa responden yang mempunyai siklus menstruasi yang teratur pasti akan mengalami nyeri menstruasi (dismenore).

Berdasarkan hasil di atas sesuai observasi pada saat penelitian, skala nyeri menstruasi (dismenorhoe) sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah skala nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri ringan lebih banyak dialami oleh remaja putri usia 14-15 tahun. Hal tersebut dikarenakan adanya penjelasan atau bimbingan dari pihak sekolah mengenai menstruasi dan nyeri haid (dismenorhoe)

### 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Sesudah (Post) Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri di SMP Usia Tama

Berdasarkan dari hasil penelitian pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di SMP Usia Tama yang dilakukan sesudah adanya perlakuan pada tabel 4.3 diketahui bahwa dari 25 responden sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri menstruasi (dismenore) yaitu pada skala 0 (tidak nyeri) yaitu 18 responden (72%). sehingga dapat disimpulkan bahwa skala nyeri menstruasi (dismenore) sesudah dilakukan kompres hangat adalah skala 0 (tidak nyeri).

Sesudah mendapatkan perlakuan kompres hangat didapatkan rata-rata skala nyeri menstruasi turun 2 point. Hal ini dikarenakan dari 25 responden, peneliti memberikan terapi kompres hangat dengan sesuai SOP (Standart Operasional Prosedur), ditambah kepatuhan responden melakukan terapi sendiri dirumah yang sebelumnya telah dipraktekkan oleh peneliti. Pada hasil penelitian ini terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan terapi kompres hangat didapatkan paling banyak siswi berada pada skala nyeri 0 (tidak nyeri). Sejalan dengan penelitian (Rohmawati, 2012) tentang perbedaan pemberian kompres hangat dan aromatherapy terhadap penurunan nyeri dismenorea mendapatkan hasil bahwa lebih banyak responden yang diberikan terapi kompres hangat pada daerah abdomen (perut) saat mengalami nyeri menstruasi (dismenore) akan mengalami penurunan rasa nyeri. Pemberian kompres hangat pada perut seorang Wanita yang mengalami nyeri haid, dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat. Rasa hangat dari air ini dapat menyebabkan pembuluh darah meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami perubahan fungsi, selain itu juga panas dapat mengurangi ketegangan otot menjadi relaks. Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kompres hangat bertujuan, (1) melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut; (2) pada otot, panas memiliki efek menurunkan ketegangan; dan (3) meningkatkan sel darah putih secara total dan fenomena reaksi peradangan serta adanya dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah

serta peningkatan tekanan kapiler.

Tekanan O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub> di dalam darah akan meningkat sedangkan pH darah akan mengalami penurunan (Rahayu 2010). Nyeri menstruasi (dismenore) bisa disebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari botol yang berisi air hangat ke dalam perut yang melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan nyeri menstruasi (*dismenore*).

### 3. Hubungan Kompres Hangat dengan Pengurangan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di SMP Usia Tama

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara skala nyeri menstruasi (dismenore) sebelum pemberian terapi kompres hangat dan sesudah pemberian terapi kompres hangat. Dari hasil analisis data yang diperoleh pada tabel 5.4 Hal ini terbukti pada hasil perlakuan yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada 25 responden di SMP Usia Tama pada awal sebelum diberikan (tabel 5.2). Sesudah pemberian kompres hangat, ternyata mampu menurunkan nyeri menstruasi (dismenore). Pada hasil penelitian ditemukan terjadi penurunan nilai rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat dan setelah dilakukan uji *Wilcoxon-test* menggunakan program SPSS didapatkan hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)*  $0.00 < \alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terapi kompres hangat berdampak positif dalam menurunkan nyeri dismenore sehingga menjawab yaitu  $H_0$  diterima.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Lowdermilk, dkk (2013) dimana nyeri dismenore dapat berkurang dengan terapi non-farmakologi berupa kompres hangat yaitu memberikan rasa aman pada responden dengan menggunakan cairan atau

alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Hal ini berakibat terjadi pemindahan panas keperut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat, terjadi pelebaran pembuluh darah dibagian yang mengalami nyeri serta meningkatnya aliran darah pada daerah tersebut sehingga nyeri dismenore yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Secara non farmakologis kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri dismenore dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang. Hal ini dapat terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan perlakuan terapi kompres hangat banyak siswi yang berada pada skala nyeri sedang dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat terjadi penurunan yang banyak berada pada skala 0 (tidak nyeri). Kompres hangat sangat efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore karena tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, dan kerjafisik yang berat tetapi harus tetap hati-hati karena air yang terlalu panas dapat mengakibatkan iritasi pada kulit. Ada juga seorang responden yang terjadi penurunan skala nyeri sedang (4) menjadi skala nyeri ringan (2) atau tetap hanya turun 2 skala nyeri. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya seperti stres. Faktor stres ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stres adalah adanya reaksi yang muncul yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Disisi lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Mayoritas (60%) responden sebelum diberikan perlakuan kompres hangat berada dalam kondisi nyeri ringan
- 2) Mayoritas (72%) Setelah diberikan perlakuan kompres hangat selama 15 - 20 menit responden berada dalam kondisi tidak nyeri.
- 3) Ada Hubungan secara signifikan pemberian kompres hangat dengan pengurangan nyeri dismenore primer dengan p value 0.000

## DAFTAR PUSTAKA

- Atikah, P. 2011. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Jogjakarta: Muha Medika.
- Atikah & Siti. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Jakarta: EGC.
- Bobak . 2010. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Kumala, dkk. 2012. *Teori Perkembangan Remaja*. Jakarta: EGC.
- Natali. 2013. *Konsep dan Penerapan Kompres Hangat*. Jakarta: EGC.
- Ningsih, R. 2011. *Efektifitas Paket Pereda terhadap Nyeri Dismenore*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian. Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2010. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Soetjiningsih. 2010. *Buku Ajar 1 : Tumbuh Kembang Anak dan Remaja Gizi untuk*

# Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan

<https://journal.upp.ac.id/index.php/jmn>

Volume 10, Nomor 02, Tahun 2022

---

Uliyah, M dan Hidayat, A 2010. Praktikum klinik: *Keterampilan Dasar Praktek Klinik Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

*Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.Yulian.2010.

Yulita. 2015. *Efektifitas Kompres Hangat*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Wiknjosastro, H. 2017. *Ilmu*

