

# PENERAPAN TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA REMAJA PUTRI DENGAN DISMENORE

Puput Sely Wafiroh<sup>1)</sup>, Priharyanti Wulandari<sup>2)\*</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Ners Universitas Widya Husada Semarang

<sup>2)</sup> Dosen Pengampu Program Studi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Email : [wulancerank@gmail.com](mailto:wulancerank@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** *Dismenore* adalah nyeri yang berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. Menurut WHO di Indonesia angka kejadian *dismenorea* sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluh aktivitas terbatas akibat *dismenorea*. Cara mengurangi *dismenorea* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan cara kompres hangat. Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore

**Metode :** Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada remaja putri yang mengalami dismenore mulai tanggal 5 Agustus – 19 Agustus 2021. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, SOP Kompres Hangat, dan pengukuran skala nyeri NRS untuk menilai intensitas nyeri sebelum dilakukan kompres hangat dan setelah dilakukan kompres hangat. Subjek dalam penelitian studi kasus ini adalah 4 remaja putri usia 12-21 tahun yang mengalami dismenore pada hari ke 1-3 dengan skala nyeri >5. Kompres hangat dilakukan selama 20 menit dalam 3 hari berturut-turut.

**Hasil :** Terdapat penurunan intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore sebelum diberikan kompres hangat dan setelah diberikan kompres hangat.

**Kesimpulan :** Penelitian ini terbukti penerapan kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore.

**Kata Kunci :** Kompres Hangat, Dismenore, Remaja

## ABSTRACT

**Background:** Dysmenorrhea is pain that lasts for one to several days during menstruation. According to WHO in Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 55% among productive age, of which 15% complain of limited activity due to dysmenorrhea. How to reduce dysmenorrhea can be done in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacologically can be done by means of warm compresses. The use of warm compresses is expected to increase muscle relaxation and reduce pain due to spasm or stiffness and provide a local feeling of warmth.

**Purpose :** This study aims to determine the application of warm compresses to pain intensity in adolescent girls with dysmenorrhea.

**Methods :** The study used a descriptive method with a case approach to adolescent girls who experienced dysmenorrhea from August 5 to August 19, 2021. The subjects in this study were four young women who met the inclusion and exclusion criteria. The instruments used were observation sheets, SOPs for Warm Compresses, and NRS pain scale measurements to assess pain intensity before and after applying warm compresses. The subjects in this case study were 4 young women aged 12-21 years who experienced dysmenorrhea on days 1-3 with a pain scale >5. Warm compresses are done for 20 minutes in 3 consecutive days.

**Result :** There is a decrease in pain intensity in adolescent girls with dysmenorrhea before being given a warm compress and after being given a warm compress.

**Conclusion :** This study proved the application of warm compresses to the intensity of pain in adolescent girls with dysmenorrhea.

**Keywords :** Warm Compress, Dysmenorrhea, Adolescents

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak ke dewasa. Definisi remaja sendiri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu secara kronologis, remaja adalah individu yang berusia antara 11-21 tahun. Remaja ditandai dengan adanya perubahan ukuran, penampilan fisik, adanya kemampuan bereproduksi, dan secara psikologis, remaja mengalami perubahan pada kognitif, mental, sosial, dan moral. Masa pubertas yaitu proses perkembangan adanya kematangan organ seksual dan kemampuan bereproduksi, yang ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama (Husna, 2018).

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang banyak mengandung pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik saat menjelang atau selama menstruasi berlangsung yaitu *dismenore* (Murtiningsih, 2015).

*Dismenore* adalah nyeri yang berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. *Dismenore* merupakan masalah ginekologi yang mempengaruhi 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan melakukan aktivitas selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya pada 10% dari wanita tersebut. Ketidakhadiran remaja di sekolah akibat *dismenore* mencapai lebih 25%. *Dismenore* merupakan menstruasi yang disertai rasa sakit dan kram, kekakuan dibawah perut yang terjadi menjelang atau selama menstruasi, yang berakibat pada menurunnya kinerja atau kurangnya aktivitas sehari-hari (Husna, 2018).

Wanita yang mengalami *dismenore* diseluruh dunia menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2013, didapatkan kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore*

berat. Angka kejadian *dismenore* di dunia adalah 50% wanita mangalaminya. Angka *dismenore* primer yang dialami wanita usia 12–17 tahun di Amerika Serikat pada tahun 2012 adalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49% *dismenore* ringan, 37% *dismenore* sedang, dan 12% *dismenore* berat sehingga mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Angka *dismenore* di Asia adalah 84,2%. Berdasarkan spesifikasi kejadian di Asia Timur sebanyak 68,7%, di Asia Barat sebanyak 50.0%. Angka *dismenore* di Asia Tenggara yaitu di Malaysia jumlah perempuan yang mengalami *dismenore* primer adalah 69,4% (Wahyuni, 2019).

Menurut WHO di Indonesia angka kejadian *dismenorea* sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluh aktivitas terbatas akibat *dismenorea*. Di Jawa Tengah angka kejadian *dismenorea* secara umum sebanyak 56% dan 44% tidak mengalami *dismenorea*. Prevelensi *dismenorea* yang terjadi pada remaja di kota Semarang sebanyak 87,8% dan mereka masih melakukan aktivitas seperti biasanya saat mengalami *dismenorea* dan 12,2% menggunakan obat pereda sakit untuk mengurangi sakit pada saat menstruasi (Aswatun, 2020).

Cara mengurangi *dismenorea* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan pemberian analgetik terapi hormonal dan obat. Secara non farmakologi yaitu dapat dilakukan dengan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam (Lia, 2018).

Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat

dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi. Nyeri akibat memar, spasme otot, dan arthritis merespon baik terhadap peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri lokal (Lia, 2018).

Hasil penelitian yang membuktikan bahwa kompres hangat dapat mengurangi dismenore yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Dahlan, 2017) dengan judul "Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang" menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari terapi kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore* di SMK Perbankan Simpang Haru Padang. Siswi SMK Perbankan yang mengalami *dismenore* mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan kompres hangat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Nn. N (18 tahun) dan Nn. I (17 tahun) mengatakan bahwa dismenore biasa dirasakan pada hari 1 sampai hari ke 3 menstruasi. Klien mengatakan bahwa ketika dismenore tidak mampu melakukan aktivitas seperti biasa karena merasakan nyeri, sehingga klien hanya tiduran di kasur. Klien mengatakan belum pernah melakukan terapi kompres hangat untuk mengatasi dismenore. Maka dari itu peneliti ingin memberikan intervensi keperawatan pada klien dengan dismenore untuk mengurangi intensitas nyeri yaitu terapi nonfarmakologi dengan kompres hangat.

## **METODE**

Jenis studi kasus yang digunakan adalah penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental adalah suatu penelitian dengan melakukan kegiatan

percobaan, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Notoatmodjo, 2018).

Desain studi kasus ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya bertujuan untuk melihat gambaran fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu (Notoatmodjo, 2018).

Subjek dalam penelitian studi kasus ini adalah empat klien dengan memenuhi Kriteria inklusi dan eksklusi.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di Desa Sumbersari Kecamatan Ngampel, Kabupaten Kendal. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Agustus sampai 4 September 2021. Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore hari ke 1-3, dengan rentang usia 12 - 21 tahun, dan bersedia menjadi responden masing-masing selama 3 hari. Terdapat 4 remaja putri yang mengalami dismenore dan tidak mengkonsumsi obat – obatan maupun ramuan pereda nyeri serta bersedia menjadi responden.

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan terapi nonfarmakologi yaitu kompres hangat selama 20 menit pada hari ke 1- 3 saat klien mengalami dismenore. Untuk menilai intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore peneliti menggunakan skala nyeri Numeric rating Scale (NRS) dan lembar observasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore di Desa Sumbersari, Ngampel, Kendal.

**Tabel 2**  
**Hasil Observasi Pre dan Post kepada Responden 1, 2, 3 dan 4**

**di Desa Sumpersari, Kec. Ngampel, Kab. Kendal  
Pada tanggal 02 Agustus s/d 04 September 2021  
(n = 4)**

Nama	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Nn. N	7	6	5	4	3	2
Nn. I	7	5	5	3	2	1
Nn. A	8	6	6	4	3	2
Nn. L	7	5	5	3	3	1

### PEMBAHASAN

Analisa dari tabel bahwa pemberian intervensi kompres hangat pada remaja putri yang mengalami dismenore mendapatkan hasil yaitu penurunan tingkat nyeri secara signifikan.

Pada responden 1 diberikan intervensi pertama pada tanggal 5 Agustus 2021 pukul 09.00 WIB, responden 1 mengalami dismenore hari pertama dengan skala nyeri 7. Peneliti memberikan intervensi kompres hangat selama 20 menit. Suhu air yang digunakan untuk kompres hangat pada responden 1 yaitu 50°C, diukur menggunakan thermometer air dengan pergantian air hangat setiap 10 menit untuk mempertahankan kehangatan airnya. Setelah diberikan kompres hangat skala nyeri berkurang menjadi 6. Pada hari kedua tanggal 6 Agustus 2021 skala nyeri responden 1 sebelum diberikan kompres hangat yaitu 5 dan setelah diberikan kompres hangat nyeri berkurang menjadi skala 4. Pada hari ketiga tanggal 7 Agustus 2021 skala nyeri responden 1 sebelum diberikan intervensi yaitu 3 dan setelah diberikan intervensi intensitas nyeri berkurang menjadi 2.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni, 2019), menyebutkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri pada klien dengan

dismenore setelah diberikan intervensi kompres hangat selama 20 menit dalam 3 hari. Sebelum diberikan intervensi kompres hangat skala nyeri responden yang mengalami dismenore hari pertama yaitu 6. Setelah diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut skala nyeri menjadi 2.

Munculnya nyeri haid dapat menimbulkan berbagai keluhan pada remaja putri seperti rasa sakit datang tidak teratur, tajam dan kram di bagian bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang, kaki, pangkal paha atau vulva. Kondisi ini sering menjadi penyebab anak perempuan tidak masuk sekolah atau kurangnya produktivitas pekerja perempuan (Lia, 2018).

Pada responden 2 diberikan intervensi pertama pada tanggal 7 Agustus 2021 pukul 09.30 WIB, responden 2 mengalami dismenore hari pertama dengan skala nyeri 7. Peneliti memberikan intervensi kompres hangat selama 20 menit. Suhu air yang digunakan untuk kompres hangat pada responden 2 yaitu 50°C, diukur menggunakan thermometer air dan pergantian air hangat dilakukan setiap 10 menit. Setelah diberikan kompres hangat skala nyeri berkurang menjadi 5. Pada hari kedua tanggal 8 Agustus 2021 skala nyeri responden 2 sebelum diberikan intervensi yaitu 5 dan setelah diberikan kompres hangat selama 20 menit nyeri berkurang menjadi skala 3. Pada hari ketiga tanggal 9 Agustus 2021 skala nyeri responden 2 sebelum diberikan intervensi yaitu 2 dan setelah diberikan kompres hangat intensitas nyeri berkurang menjadi 1.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dahlan, 2017), menyebutkan bahwa pengukuran dilakukan pada saat nyeri haid pertama selama 20 menit untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum dan setelah melakukan terapi kompres hangat. Dalam penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang

bermakna sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat dengan  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,05$ . Kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri *dismenorea* pada siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang.

Penanganan *dismenore* sangat penting untuk dilakukan, terutama pada usia remaja, karena bila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja itu sendiri. Dampak yang muncul akibat *dismenore* adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan wanita setiap datang menstruasi, gangguan pada system reproduksi bisa muncul. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi nyeri haid yaitu dengan melakukan kompres hangat (Delfiana, 2020).

Pada responden 3 diberikan intervensi pertama pada tanggal 12 Agustus 2021 pukul 09.00 WIB, responden 3 mengalami *dismenore* hari pertama dengan skala nyeri 8. Peneliti memberikan intervensi kompres hangat selama 20 menit. Suhu air yang digunakan untuk kompres hangat pada responden 3 yaitu 50°C, diukur menggunakan thermometer air dan pergantian air hangat dilakukan setiap 10 menit. Kemudian setelah diberikan kompres hangat skala nyeri berkurang menjadi 6. Pada hari kedua tanggal 13 Agustus 2021 skala nyeri responden 3 sebelum diberikan kompres hangat yaitu 6 dan setelah diberikan kompres hangat selama 20 menit nyeri berkurang menjadi skala 4. Pada hari ketiga tanggal 14 Agustus 2021 skala nyeri responden 3 sebelum diberikan intervensi yaitu 3 dan setelah diberikan kompres hangat selama 20 menit skala nyeri berkurang menjadi 2.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lia, 2018), menyebutkan bahwa sebelum diberikan kompres hangat responden mengalami *dismenore* dengan intensitas nyeri berat, sementara sesudah kompres hangat responden mengalami penurunan intensitas nyerimenjadi sedang. Hal ini terjadi karena saat diberikan terapi kompres hangat

akan terjadi pelebaran pembuluh darah, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut dan mengurangi nyeri.

Faktor yang mempengaruhi nyeri haid antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi meliputi anemia, penyakit menahun, usia menache, dan faktor genetik, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin, dan faktor alergi (Kumalasari, 2012).

Pada responden 4 diberikan intervensi pertama pada tanggal 17 Agustus 2021 pukul 08.30 WIB, responden 4 mengalami *dismenore* hari pertama dengan skala nyeri 7. Peneliti memberikan intervensi kompres hangat selama 20 menit. Suhu air yang digunakan untuk kompres hangat pada responden 4 yaitu 50°C, diukur menggunakan thermometer air dan pergantian air hangat dilakukan setiap 10 menit. Kemudian setelah diberikan kompres hangat skala nyeri berkurang menjadi 5. Pada hari kedua tanggal 18 Agustus 2021 skala nyeri responden 4 sebelum diberikan kompres hangat yaitu 5 dan setelah diberikan kompres hangat selama 20 menit nyeri berkurang menjadi skala 3. Pada hari ketiga tanggal 19 Agustus 2021 skala nyeri responden 4 sebelum diberikan intervensi kompres hangat yaitu 3 dan setelah diberikan kompres hangat selama 20 menit skala nyeri berkurang menjadi 1.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Karomika, 2019), menyebutkan bahwa dengan melakukan kompres air hangat selama 20 menit mampu mengurangi satu tingkat skala nyeri pada responden dengan *dismenore*. Pada penelitian ini responden mengalami *dismenore* dengan skala nyeri sedang sebelum diberi kompres hangat. Dan setelah diberikan kompres hangat skala nyeri responden dalam kategori nyeri ringan.

Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan

menempelkan buli-buli dengan suhu yang dikehendaki pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas ke dalam perut, sehingga akan menurunkan nyeri *dysmenorrhea*, karena pada wanita dengan *dysmenorrhea* ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos (Wahyuni, 2019).

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian dan pembahasan tentang penerapan kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore di Desa Sumpersari, Ngampel, Kendal, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Dismenore adalah nyeri yang berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. Nyeri disebabkan oleh kejang otot uterus sebelum atau selama menstruasi.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri menstruasi sebelum diberikan intervensi terapi nonfarmakologi kompres hangat dengan skala nyeri setelah diberikan intervensi mengalami penurunan sekitar 2 – 3 skala nyeri.
3. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil penerapan kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore di Desa Sumpersari, Kendal mengalami penurunan.

## SARAN

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan setelah diberikan intervensi terapi nonfarmakologi kompres hangat, remaja putri dapat mengatasi dismenore secara mandiri yaitu

dengan melakukan kompres hangat untuk mengatasi nyeri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menyediakan sumber referensi lebih banyak khususnya referensi keperawatan maternitas mengenai menstruasi dan dismenore, sehingga mampu memberikan kompetensi tambahan bagi mahasiswa keperawatan.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang cukup bagi tenaga perawat tentang kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri pada klien dismenore.

4. Bagi Penulis

Diharapkan dapat meningkatkan dan menambah wawasan dan pengetahuan mengenai menstruasi dan dismenore serta penatalaksanaannya, sehingga dapat memberikan asuhan keperawatan yang lebih maksimal

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti lain diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian ini dengan teknik nonfarmakologi lain selain dari topik/tema yang telah penulis teliti. Di samping itu, pengambilan sampel penelitian hendaknya dapat lebih diperbanyak lagi, sehingga hasil penelitian yang akan dicapai dapat lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

Aswatun, H. N. (2020). *Efektivitas Kompres Hangat untuk Menurunkan Tingkat Nyeri terhadap Klien*

*Dismenore Primer.*

- Dahlan, A. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>
- Delfiana, R. (2020). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswi Program Studi D III Keperawatan FMIPA Universitas Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan*.
- Husna. (2018). Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2), 43–49.
- Karomika, A. (2019). Perbandingan Keefektivan Kompres Hangat dan Kompres Jahe terhadap Nyeri Haid pada Siswi SMK (Studi Kasus di SMK 2 Al-Hikmah 1 Sirampog). *Public Health Perspective Journal*, 4 (3).
- Kumalasari, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Salemba Medika.
- Lia, N. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Pada Siswi Kelas X Di SMK Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kampus Stikes YPIB Majalengka*, VII(14), 27–37. <https://stikesypib.ac.id/e-journal/index.php/JK/article/view/59>
- Murtiningsih. (2015). *Penurunan Nyeri Dismenore Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja*. 3.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Wahyuni, S. H. (2019). *Aplikasi Terapi Kompres Hangat untuk Mengatasi Nyeri Akut pada Remaja dengan Dismenore*.