

## PENERAPAN TERAPI KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Oleh

Susanti <sup>1</sup>,Esti Kurniati<sup>2</sup>

Dosen DIII Akademi Keperawatan Kesdam II / Sriwijaya

Email : [Susantiansori74@gmail.com](mailto:Susantiansori74@gmail.com)

Mahasiswa DIII Akademi Keperawatan Kesdam II / Sriwijaya

Email : [Estikurniati.ek07@gmail.com](mailto:Estikurniati.ek07@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Dismenore merupakan rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus-menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas. Dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder : 1). Dismenore primer yaitu menstruasi yang disertai rasa sakit yang pada umumnya dialami dalam masa tiga tahun sejak awal menstruasi dan tidak ada penyakit tertentu yang menjadi penyebabnya. 2). Dismenore sekunder adalah nyeri yang disebabkan oleh simptom penyakit ginekologi seperti endometriosis atau fibroid. **Tujuan :** Mengidentifikasi pengaruh pemberian terapi kompres air hangat terhadap dismenore yang dapat memberikan rasa nyaman dan melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah lokal yang mengakibatkan relaksasi kemudian dapat menurunkan nyeri. **Metode :** Metode penelitian ini menggunakan *studi literature review* dengan pengambilan sampel yang berjumlah 5 artikel. **Hasil Penelitian :** Berdasarkan 5 artikel didapatkan hasil yang signifikan setelah melakukan penerapan terapi kompres hangat yang dilakukan 15-20 menit pada remaja yang sedang mengalami dismenore dan merupakan salah satu cara non-farmakologi dalam penurunan nyeri yang aman tanpa ada efek samping. **Kata Kunci :** Kompres Air Hangat, Dismenore, Remaja Putri **Kesimpulan :** Pengaruh terapi kompres air hangat memberikan hasil yang signifikan terhadap penurunan nyeri haid.

## APPLICATION OF WARM COMPRESS THERAPY FOR THE REDUCTION OF MENSTRUAL PAIN IN YOUNG WOMEN IN 2020

### ABSTRAK

**Background :** *Dysmenorrhea is severe pain or pain in the lower abdomen that occurs when women experience menstruation. Pain usually lasts just before menstruation, during menstruation, until the end of the menstrual cycle. Pain that continues to make sufferers unable to move. Dysmenorrhea is divided into two namely primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea: 1). Primary dysmenorrhea is menstruation accompanied by pain which is generally experienced within three years from the beginning of menstruation and there are no specific diseases that cause it. 2). Secondary dysmenorrhea is pain caused by symptoms of gynecological diseases such as endometriosis or fibroids. Objective : Identifying the effect of giving warm water compress therapy to dysmenorrhea which can provide a sense of comfort and dilate blood vessels thereby increasing local blood flow resulting in relaxation then can reduce pain. Method : This research method uses a literature review study with a sample of 5 articles. Research Results : Based on 5 articles, significant results were obtained after applying warm compress therapy which was carried out for 15-20 minutes in adolescents who were experiencing dysmenorrhea and is one of the non-pharmacological ways in reducing pain safely without any side effects. Keywords : Warm Water Compress, Dysmenorrhea, Young Women. Conclusion: The effect of warm water compress therapy gives a significant result on decreasing menstrual pain.*

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Masa remaja atau pubertas adalah usia antara 10 sampai 19 tahun dan merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Peristiwa terpenting yang terjadi pada gadis remaja adalah datangnya haid pertama yang dinamakan *menarche* (Marmi, 2013). Pada remaja yang sedang mengalami proses pematangan reproduksi dengan usia *menarche* termuda adalah 9 tahun (Menurut Nugroho, Bertalina & Marlina 2016).

Menurut data World Health Organization (WHO) (Nurwana, Yusuf, Andi 2017) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50%.Angka kejadian nyeri menstruasi (Dismenore) di dunia sangat besar, Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami Dismenore,Prevalensi dismenore primer di Amerika Serikat tahun 2012 pada wanita umur 12-17 tahun adalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang, dan 12% dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Pada tahun 2012 sebanyak 75% remaja wanita di Mesir mengalami dismenore,55,3% dismenore ringan, 30% dismenore sedang, dan 14,8% dismenore berat. Sebuah penelitian yang dilakukan di India ditemukan prevalensi dismenore sebesar 73,83% dimana dismenore berat.

Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64-25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9.36% *dismenore* sekunder (Anonim, 2008). Sementara di Indonesia angkanya di perkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh *dismenore*. *Dismenore* banyak terjadi dan di temukan pada remaja putri, data ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Hassanudin di dapatkan bahwa keluhan *dismenore* terbanyak antara usia 13-15 tahun dengan 53,9% kasus dan *dismenore* derajat sedang dengan 47,3% kasus (Misaroh, 2009 dalam Hawa, Sri, Pertiwi 2018).

Berdasarkan data Dinkes di Kota Palembang yang mengalami nyeri saat menstruasi sebesar 64,3% (Dinkes dalam Ratna Dewi 2019).

Menstruasi merupakan suatu tanda yang penting bagi seorang wanita yang menunjukkan adanya produksi hormon yang normal yang dibuat oleh hipotalamus dan kemudian diteruskan pada ovarium dan uterus. Menstruasi merupakan hal yang terjadi secara rutin dengan adanya suatu siklus setiap bulan. Tahun-tahun awal menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap gangguan salah satunya gangguan dismenore (Sianipar, 2009 dalam Anisa, Oswati, dan Rismadefi 2018).

Menstruasi yang normal memiliki siklus tidak kurang dari 24 hari dan tidak melebihi 35 hari, lama haid 3-7 hari dengan jumlah darah selama menstruasi berlangsung tidak melebihi 80 ml, ganti pembalut 2-6 kali per hari. Haid normal biasanya 3-5 hari (2-7 hari masih normal), jumlah rata-rata 35 cc (10-80 cc masih dianggap normal), kira-kira 2-3 kali ganti pembalut per hari (Purwoastuti dan Walyani, 2015).

Dismenore merupakan nyeri sebelum atau selama menstruasi, ini merupakan salah satu masalah ginekologik yang paling umum terjadi pada remaja putri (Lowdermilk, Perry, & Cashion,2010). Dismenore pada umumnya disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi (Sukarni & Wahyu, 2013 dalam Anisa, Oswati, dan Rismadefi 2018)

Dismenore banyak dialami oleh wanita yang sedang menstruasi, tetapi banyak pula dari mereka yang sering mengabaikan dismenore tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat. Kondisi seperti ini bisa saja membahayakan kesehatan wanita apabila dibiarkan tanpa penanganan. Dismenore dapat menjadi salah satu gejala endometriosis atau penyakit dismenore sekunder lainnya, oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar pada wanita yang mengalami dismenore terutama usia remaja atau masih dalam masa pubertas (Janiwarty dan Pieter, 2013 dalam Rima, Defie 2016). Kekakuan atau kejang dibagian bawah perut yang terjadi pada

waktu menjelang atau selama menstruasi (disminore), membuat tubuh beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktivitas sehari-hari. Gejala dismenore dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare, kram perut. Beberapa wanita bahkan sampai mengalami pingsan, keadaan ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami “kelumpuhan” aktivitas untuk sementara, (Proverawati dan Misaroh, 2009 dalam Rima, Defie 2016).

Gejala-gejala tersebut membuat tingkah laku menjadi gelisah, depresi, sensitif, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah dan kadang-kadang perubahan suasana hati yang sangat cepat. Selain itu juga keluhan fisik seperti payudara terasa sakit atau bengkak, perut kembung atau sakit, sakit kepala, sakit sendi, sakit punggung, mual, dan masalah kulit seperti jerawat (Hidayat, 2008 dalam Hawa, Sri, Pertiwi 2018).

Usaha untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri biasanya menggunakan pengobatan farmakologi, dan non-farmakologi. Pengobatan farmakologi pada *dismenorea* dapat menggunakan obat analgetik pada dosis biasa mempunyai efek samping antara lain mual, muntah, konstipasi, kegelisahan dan rasa ngantuk. Untuk non-farmakologi bisa dilakukan dengan terapi kompres hangat (dalam Asmita, Tri 2017)

Kompres hangat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (perut). Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan botol yang diisi air hangat atau handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri, dengan diikuti latihan pergerakan atau pemijatan dan lakukan relaksasi nafas dalam. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah (Uliyah & Hidayat, 2008 dalam Rima, Defie 2016).

## 1.2. Tujuan Penelitian

### 1.2.1 Tujuan Umum

Untuk memperoleh gambaran tentang pemberian terapi kompres hangat untuk pengurangan nyeri haid pada remaja putri Tahun 2020.

### 1.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penelitian/artikel gambaran tentang pemberian terapi kompres hangat pada remaja putri yang mengalami nyeri haid Tahun 2020.
- b. Menganalisis hasil penelitian gambaran tentang pemberian terapi kompres hangat pada remaja putri yang mengalami nyeri haid Tahun 2020.
- c. Dirumuskannya rekomendasi hasil penelitian gambaran tentang pemberian terapi kompres hangat pada remaja putri yang mengalami nyeri haid Tahun 2020.

## 1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1 Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat member manfaat :

1. Bagi remaja putri hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan standar/pedoman pengembangan kemampuan penurunan nyeri dismenore dengan menggunakan terapi kompres hangat.
2. Pedoman bagi remaja putri dalam pemberian terapi kompres hangat dalam mengatasi nyeri haid.

1.3.2 Secara keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

1. Evidance base nursing practice implementasi pemberian terapi kompres hangat dalam penurunan nyeri dismenore pada remaja putri
2. Data dasar pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan terapi kompres hangat dalam penurunan nyeri dismenore pada remaja putri

## 2. METODE PENELITIAN

Studi literatur yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan meringkas dan menganalisis dari artikel terkait. Artikel/sumber yang terkait dalam penelitian ini diperoleh dari pencarian pada sumber Google Scholar berjumlah 5 artikel, Kriteria artikel/sumber terkait yang digunakan dalam penelitian studi literatur ini terdiri dari 5 artikel/sumber terkait yang diterbitkan atau diunggah secara online sekitar tahun 2015 - 2019. Artikel atau sumber terkait tersebut tersedia dalam full teks agar mempermudah peneliti saat menggunakan data tersebut untuk dianalisa.

Tabel 2.1

## Artikel Review Analisis Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan timbulnya Gastritis

Sumber Artikel	Peneliti dan judul penelitian	Tujuan penelitian	Design	Sampling	Hasil penelitian	Kesimpulan dan saran
Google Scholar	Hawa, Sri, Pertiwi (2018) Pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap dismenore pada remaja putri di SMK Penerbangan angkasa singosari	Untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap dismenore pada remaja putri di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang	<i>Pra eksperimental dengan menggunakan one group pretest-postest</i>	16 respondens	Menunjukkan bahwa setelah diberikan kompres air hangat terdapat penurunan tingkat nyeri sedang dari 75% menjadi 18,8% responden dan terdapat 12,5% responden yang nyerinya hilang	Bahwa pemberian terapi kompres air hangat dapat menurunkan nyeri dismenore sehingga memberikan efek nyaman pada responden
Google Scholar	Rima Defie (2016) Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI di SMK Muhammadiyah watukelir sukoharjo (The influence of warm compress decrease in dismenorhea eleventh grade students of SMK Muhammadiyah watukelir sukoharjo)	Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo	<i>Quasi experiment dengan one group pretest–postest design</i>	30 respondens	Adanya pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir	Bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir
Google Scholar	Asmita, Tri (2017) Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenorea) pada siswi SMK perbankan simpang haru padang	Pemberian kompres hangat akan melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah lokal yang mengakibatkan relaksasi kemudian dapat menurunkan nyeri	<i>Pra-eksperimen one group pre-post test.</i>	16 respondens	Menunjukkan bahwa rata-rata nyeri responden sebelum diberikan kompres hangat adalah 5.60 dengan standar deviasi 1.549, rata-rata nyeri responden setelah diberikan kompres	Kompres hangat sebagai salah satu cara alternatif non-farmakologi untuk mengurangi nyeri <i>dismenorea.</i>

					hangat adalah 2.62 dengan standar deviasi 1.204, terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat dengan $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ .	
Google Scholar	Afrelia, Ni Luh, Lasri (2016)   Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenorea pada mahasiswi D3 kebidanan angkatan 2014 di WHN malang	Untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenorea (nyeri haid) pada mahasiswi D3 kebidanan angkatan 2014 di WHN Malang.	<i>Pre experimental design</i> dengan rancangan <i>one group Pre-Post Test Design</i> .	20 mahasiswi	Membuktikan bahwa sebelum diberikan kompres hangat, sebagian besar 15 (75,0%) Mahasiswi merasakan nyeri yang tidak tertahankan, sebagian besar 16 (80,0%) merasakan tidak nyeri, sedangkan hasil <i>wilcoxon signed rank test</i> didapatkan nilai $p\ value = 0,001 < \alpha (0,05)$ yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya ada “pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenorea (nyerihaid) pada mahasiswi D3 kebidanan angkatan 2014 di WHN Malang.	Dengan demikian yang perlu dilakukan oleh mahasiswi untuk menurunkan dismenorea (nyeri haid) perlu melakukan teknik kompres hangat pada bagian yang mengalami nyeri.

Google Scholar	Maidartati, Sri, Afifah (2018) Efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di bandung	Untuk mengetahui efektivitas kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri.	Pra-Eksperimen dengan menggunakan pendekatan <i>One-Group Pra test- Post test Design.</i>	47 siswi	Menunjukkan <i>P-value</i> = 0,000 dimana <i>P-value</i> < 0,05, sehingga <i>H<sub>0</sub></i> ditolak, artinya terdapat efektivitas pemberian kompres hangat penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja usia 13-15 Kota Bandung.	Adanya penurunan nyeri haid saat setelah dilakukan kompres hangat.
----------------	--	---	---	----------	---	--

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitan studi literature ini diasajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari 5 artikel/ hasil penelitian yang relevan dengan topik/ masalah tentang pemberian terapi kompres hangat untuk penurunan intensitas nyeri haid.

##### 3.1.1 Artikel 1

Penelitian Hawa, Sri, Pertiwi (2018) yang berjudul pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap dismenore pada remaja putri di SMK penerbangan angkasa singosari malang yang dilaksanakan pada tanggal 21 september sampai dengan 05 oktober 2016 di malang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap dismenore pada remaja putri di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang. Desain penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan menggunakan *one group pretest-postest*. Sampel diambil secara *purposive sampling* dengan jumlah 16 responden. Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa setelah diberikan kompres air hangat terdapat penurunan tingkat nyeri sedang dari 75% menjadi 18,8% responden dan terdapat 12,5% responden yang nyeri nya hilang. Dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi kompres air hangat dapat menurunkan nyeri dismenore sehingga memberikan efek nyaman pada responden. Pemberian terapi

kompres air hangat 15-20 menit pada klien yang mengalami *dismenore*.

##### 3.1.2 Artikel 2

Penelitian Rima Defie (2016) yang berjudul pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMK muhammadiyah watukelir sukoharjo (The influence of warm compress decrease in dismenorhea eleventh grade students of SMK Muhammadiyah watukelir sukoharjo yang dilaksanakan pada bulan April – Juni tahun 2016 di sukoharjo.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo. Jenis penelitian ini yaitu *quasi experiment* dengan *one group pretest-postest design*, dengan teknik sampling *purposive sampling* sejumlah 30 responden. Hasil penelitian yang didapatkan bahwa adanya pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir

##### 3.1.3 Artikel 3

Penelitian Asmita, Tri (2017) yang berjudul pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenorea) pada siswi SMK perbankan simpang haru padang yang dilaksanakan pada bulan April – Mei 2015 di padang.

Tujuan penelitian ini adalah dengan pemberian kompres hangat akan melebarkan

pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah lokal yang mengakibatkan relaksasi kemudian dapat menurunkan nyeri. Jenis penelitian ini yaitu Pra-eksperimen *one group pre-post test*. Dilakukan teknik sampling sejumlah 16 responden, Hasil penelitian yang didapatkan bahwa rata-rata nyeri responden sebelum diberikan kompres hangat adalah 5.60 dengan standar deviasi 1.549, rata-rata nyeri responden setelah diberikan kompres hangat adalah 2.62 dengan standar deviasi 1.204, terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat dengan  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa kompres hangat sebagai salah satu cara alternatif non-farmakologi untuk mengurangi nyeri *dismenorea*

#### 3.1.4 Artikel 4

Penelitian Afrelia, Ni Luh, Lasri (2016) yang berjudul pengaruh kompres hangat terhadap penurunan *dismenorea* pada mahasiswi D3 kebidanan angkatan 2014 di WHN malang yang dilaksanakan pada tanggal 18 - 23 Desember 2014 di malang.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan *dismenorea* (nyeri haid) pada mahasiswi D3 kebidanan angkatan 2014 di WHN Malang. Jenis penelitian ini yaitu *Pre experimental design* dengan rancangan *one group Pre-Post Test Design*. Dilakukan teknik sampling sejumlah 20 mahasiswi. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan kompres hangat, sebagian besar 15 (75,0%) Mahasiswi merasakan nyeri yang tidak tertahankan, sebagian besar 16 (80,0%) merasakan tidak nyeri, sedangkan hasil *wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai  $p$  value =  $0,001 < \alpha$  (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya ada "pengaruh kompres hangat terhadap penurunan *dismenorea* (nyerihaid) pada mahasiswi D3 kebidanan angkatan 2014 di WHN Malang. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perlu melakukan kompres hangat untuk menurunkan *dismenorea* (nyeri haid) perlu melakukan teknik kompres hangat pada bagian yang mengalami nyeri.

#### 3.1.5 Artikel 5

Penelitian Maidartati, Sri, Afifah (2018) yang berjudul efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja di bandung yang dilaksanakan pada Juli - Agustus tahun 2017 di bandung.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas kompres hangat terhadap *dismenore* pada remaja putri. Jenis penelitian ini yaitu Pra-Eksperimen dengan menggunakan pendekatan *One-Group Pra*

*test- Post test Design*. Dilakukan teknik sampling 47 siswi. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat efektivitas pemberian kompres hangat penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja usia 13-15 Kota Bandung. Dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan nyeri haid saat setelah dilakukan kompres hangat.

Hasil penelitian atau artikel diatas menemukan bahwa penerapan terapi kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenore* dari data yang diambil beberapa responden.

Penerapan terapi kompres hangat ini menjadi topik bahasan dalam penelitian ini yang memiliki relevansi dengan sejumlah penelitian yang disajikan dalam tabel. Pengaruh terapi kompres hangat ini banyak pengaruhnya terhadap penurunan nyeri.

### 3.2 Pembahasan

*Dismenorea* (nyeri haid) adalah kekakuan atau kekejangan dibagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi, yang memaksa wanita untuk beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan kurangnya aktifitas sehari-hari (Nafiroh & Indrawati, 2013). *Dismenore* dapat menjadi salah satu gejala *endometriosis* atau penyakit *dismenore* sekunder lainnya, oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar pada wanita yang mengalami *dismenore* terutama usia remaja atau masih dalam masa pubertas (Janiwarty dan Pieter, 2013). Mulainya haid pertama (*menarche*) pada seorang wanita ditandai dengan adanya perdarahan secara periodik, yaitu keluarnya darah dari *endometrium* yang mengalami nekrosis (sel yang mati) (Kusmiran, 2011). *Dismenorea* dibagi menjadi dua yaitu *dismenorea* primer dan *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* primer adalah menstruasi yang sangat nyeri, tanpa patogis pelvis yang dapat diidentifikasi. Dapat terjadi pada waktu *menarche* atau segera setelahnya. *Dismenorea* ditandai oleh nyeri kram yang dimulai sebelum atau segera setelah awitan aliran menstruasi dan berlanjut selama 48 hingga 72 jam (Bruner vol 2, 1996).

Menurut Dewi (2014), Kompres hangat merupakan metode memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan (Wahyuningsih, 2012). Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot,

meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler, respon dari panas inilah yang digunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi dalam tubuh. Panas menyebabkan pelebaran pembuluh darah dalam waktu 20-30 menit. Teknik kompres hangat dilakukan dengan cara pemberian botol berisi air dengan dengan suhu 40-46°C yang sebelumnya diukur dengan menggunakan termometer air yang disimpan pada daerah pada bagian perut bawah yang dilakukan pada remaja yang sedang nyeri haid selama 20 menit dengan selang 10 menit pergantian air panas untuk mempertahankan suhunya.

Teknik penerapan terapi kompres hangat terdapat cara yang berbeda yaitu menggunakan botol yang berisi air hangat dan kantong karet yang di isi air hangat atau handuk yang telah direndam didalam air hangat kemudian diletakkan dibagian tubuh yang nyeri, dengan diikuti latihan pergerakan atau pemijatan. Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa menggunakan teknik yang berbeda namun tetap memberikan terapi kompres hangat menunjukkan hasil yang sama yaitu dapat menurunkan intensitas nyeri haid, karena manfaat pemberian kompres hangat secara biologis menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah.

Berdasarkan dari 5 artikel diatas menunjukkan hasil yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid dengan pemberian terapi kompres hangat pada remaja putri dikarenakan adanya pelebaran pembuluh darah saat pemberian kompres hangat sehingga menimbulkan rangsangan impuls yang memblokir persepsi nyeri agar tidak sampai ke hipotalamus (Kozier dan Gleniora, 2006).

Jadi dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan penerapan terapi kompres hangat responden yang mengalami nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang. Nyeri haid ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor kejiwaan, faktor hormonal, faktor psikis, dan faktor resiko, (Proverawati dan Misaroh, 2009). Faktor psikis dan faktor kejiwaan memegang peran besar dalam timbulnya nyeri haid. Faktor psikis, seperti tidak stabilnya emosi atau perasaan seorang wanita dapat memicu timbulnya nyeri haid. Faktor kejiwaan, yaitu apabila seorang wanita tidak mendapat pengetahuan menyeluruh tentang haid. atau menstruasi dapat mengakibatkan adanya dismenorea. Faktor hormonal, yaitu meningkatnya

hormon progesteron. lebih efektif dan mudah untuk dilakukan serta tidak terlalu membutuhkan waktu yang lama, hanya 10 menit dan menggunakan instrumen penelitian yang sederhana. Dari hasil penelitian penurunan skala nyeri rata-rata hanya berkurang 1 tahap, seperti dari nyeri sedang ke nyeri ringan, atau nyeri berat ke nyeri sedang.

Hasil dari penelitian penerapan kompres hangat untuk penurunan nyeri haid disimpulkan bahwa penggunaan kompres hangat dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. Dismenore terjadi karena reaksi kontraksi otot miometrium yang mengakibatkan kontraksi berlebih yang membuat perut terasa mulas / nyeri, dan nyeri ini dapat diturunkan dengan kompres air hangat. Suhu yang hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar.

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

##### 4.1 Simpulan

4.1.1 Terdapat 5 (lima) artikel yang memiliki relevansi dengan pengaruh terapi kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore.

4.1.2 Penerapan terapi kompres hangat mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore sehingga memberikan rasa nyaman pada responden.

4.1.3 Pemberian kompres hangat yang memakai prinsip penghantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan botol berisi air hangat pada daerah yang nyeri akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore, karena wanita nyeri haid mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Panas dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah.

##### 4.2 Saran

###### 4.2.1 Bagi remaja putri

Bagi remaja putri, atau perempuan yang mengalami nyeri dismenore hendaknya menerapkan terapi kompres hangat dalam penatalaksanaan penurunan intensitas nyeri dismenore.

###### 4.2.2 Bagi pengembangan keilmuan

Bagi instansi pendidikan atau komunitas pengembangan keilmuan diharapkan untuk menjadi bahan acuan dan referensi untuk bahan penelitian yang akan dikembangkan nantinya

terkait dengan penerapan terapi kompres hangat dalam penurunan intensitas nyeri dismenore.

#### 4.2.3 Bagi penelitian lanjutan

Bagi penelitian selanjutnya hendaknya mengembangkan metode atau terapi dalam penurunan intensitas nyeri terhadap nyeri dismenore misalnya ada banyak terapi yang dapat diterapkan yaitu kompres hangat, memberikan aroma terapi untuk menenangkan diri, berolahraga, dan teknik relaksasi nafas dalam

## DAFTAR PUSTAKA

- Baradero Mary, dkk. 2007. *Klien gangguan sistem reproduksi & seksualitas*. Jakarta: EGC
- Dahlan Asmita, 2017. *Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (DIMENOREA) pada siswi SMK perbangkan*. Padang: STIKes Ranah manang.
- Defie,Rima. 2016. *Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The influence of warm compress decrease in dismenorhea eleventh grade students of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo* : Poltekkes Bhakti Mulia Sukoharjo
- Dharma kelan kusuma. 2013. *Metedologi penelitan keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Khamzah siti Nur. 2015. *Tanya jawab seputar menstruasi*. Yogyakarta:flash books.
- Lasri,Ni Luh,Afrelia. 2016. *Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenorea pada mahasiswi D3 kebidanan angkatan 2014 di WHN Malang*. Malang : Universitas Tribhuwana Tunggaldeewi Malang
- Mahua hawa. 2018. *Pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenorea pada remaja putri di smk penerbangan angkasa*. Malang: Universitas Tribuwana.
- Maidatarti. 2018. *Efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja bandung*. Yoyakarta : universitas BSI.
- Natoadmojo. 2018. *Penelitian kesehatan*. Jakarta: rineka cipta
- Nida Rima maratun.2016. *Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMK muhammadiyah watukelir sukoharjo*. Sukoharjo : Poltekkes Bhakti Mulia
- Nurarif amin huda. 2015. *Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis & NANDA NIC-NOC*. Jogjakarta : Mediaction Jogja
- Nurwana. 2017. *Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kedari*. Kedari : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo
- Pertiwi,Sri,Hawa. 2018. *Pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap dismenore pada remaja putri di SMK Penerbangan angkasa singosari Malang*. Malang : Universitas Tribhuwana Tunggaldeewi Malang
- Putri salsabila alfah. *Terhadap aktivitas belajar pada siswi kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta*. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Rahmadhayanti eka. 2017. *Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan derajat nyeri haid pada remaja putri di SMA Karya Ibu Palembang*. Palembang : Program studi D III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang
- Rahayu asri.2017. *Pengaruh endorphine massage terhadap rasa sakit dismenore pada mahasiswi jurusan kebidanan poltekkes kemenkes tasikmalaya tahun 2017*. Tasikmalaya : Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemeskes Tasikmalaya,Tawang.Tasikmalaya,4611 5,Indonesia
- Ratnawati A.2018. *Asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan sistem reproduksi*. Yogyakarta : PUSTAKA BARU PRESS
- Soleha tetti. 2015. *Konsep aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas*. Bandung : PT Refika Aditama
- Wulandari anisa.2018. *Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota Pekan Baru*. Pekan Baru : Fakultas Keperawatan Universitas Riau