

## Pengaruh Penggunaan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Dismenore Primer Remaja Putri di Kecamatan Mojojoto

*Estin Gita Maringga \**, *Linda Andri Mustofa*, *Awalina Nur Fatayati*

*Kebidanan, STIKES Karya Husada Kediri, Kediri, Indonesia*

### INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 29 Juni 2025  
Revisi Akhir: 31 Juli 2025  
Diterbitkan *Online*: 31 Juli 2025

### KATA KUNCI

Kompres Hangat  
Dismenore Primer  
Remaja Putri

### KORESPONDENSI

Phone: +62 813-5767-3430  
E-mail: [estingita1012@gmail.com](mailto:estingita1012@gmail.com)

### A B S T R A K

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja putri, yang diakibatkan oleh peningkatan kadar hormon prostaglandin. Salah satu terapi non farmakologis yang bisa digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri pada dismenore adalah dengan menggunakan kompres hangat. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan rancangan preeksperiment one group Pretest-Posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami dismenore primer sebanyak 50 orang dengan besar sampel yang diambil yaitu sebanyak 30 orang. Sample dalam penelitian ini adalah Sebagian remaja putri yang mengalami dismenore primer. Sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Waktu penelitian ini mulai 1-27 April 2025 bertempat di kantor PAC IPPNU Kecamatan Mojojoto, dengan menggunakan instrumen penelitian kuisioner yang tetap memperhatikan etika-etika dalam penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan intensitas nyeri sebelum diberikan kompres hangat memiliki skala nyeri antara 1-8, dengan nilai rata-rata skala nyeri 4,63. Setelah diberikan perlakuan (kompres hangat) didapatkan nilai skala nyeri minimal 0 dan maksimal 6 dengan nilai rata-rata skala nyeri adalah 2,1. Hasil uji statistik menunjukkan hasil terdapat nilai  $p$  value=0,003 ( $p < 0,05$ ). Sehingga berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja di Kecamatan Mojojoto Kediri, sehingga penggunaan kompres hangat pada dismenore primer dapat mengurangi intensitas nyeri yang dialami oleh remaja putri di kantor PAC IPPNU Kecamatan Mojojoto Kediri.

### PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering dialami oleh wanita, dan sering menimbulkan morbiditas pada perempuan usia reproduktif tanpa melihat kelompok usia, suku bangsa, maupun status ekonomi. Dismenore ini dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup seorang wanita, seperti ketidakhadiran di sekolah atau tempat kerja, penurunan performa akademik, gangguan mood, peningkatan kecemasan ((Anggraini et al., 2022). Dismenore diklasifikasikan menjadi 2, yaitu dismenore primer yaitu nyeri perut bawah yang terjadi menjelang atau ketika menstruasi tanpa adanya gangguan patologi dan dismenore sekunder yang merupakan nyeri perut bawah yang disertai gangguan patologi (Petraglia et al., 2017).

Berdasarkan data WHO didapatkan prevalensi dismenorea yang dialami oleh wanita usia reproduktif sebesar 124.259 dan 8,8% diantaranya perlu pengobatan yang lebih lanjut di RS. Remaja putri di Amerika Serikat mengalami dismenore primer sebesar 15% dengan Tingkat ketidakhadiran di sekolah sebesar 20-30%. (Francavilla et al., 2023). Remaja putri di Indonesia yang mengalami dismenore primer sebesar 54,89% yang terjadi pada kelompok usia 14-19 tahun ((Yusuf et al., 2019)). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri di Desa Mojojoto, didapatkan hasil bahwa dari 10 orang remaja putri yang telah mengalami menstruasi, 70% diantaranya mengatakan merasakan keluhan dismenorea

primer dan sebagian besar dari mereka tidak mengetahui cara yang efektif dan mudah untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi tersebut.

Dismenore primer disebabkan hormon prostaglandin, makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Pada saat menstruasi, wanita dengan status gizi tidak normal akan memiliki peluang lebih besar untuk mengalami dismenore. Di dalam tubuh individu dengan status gizi lebih dari normal terdapat jaringan lemak berlebihan yang dapat meningkatkan hiperplasi pembuluh darah pada organ reproduksi wanita sehingga darah yang seharusnya mengalir pada saat proses menstruasi terganggu dan timbul dismenore. Status gizi kurang dari normal dapat mengakibatkan penurunan hormon gonadotropin. Penurunan hormon gonadotropin menyebabkan sekresi luteinizing hormone (LH) dan follicle stimulating hormone (FSH) juga menurun. Pada keadaan tersebut akan terjadi ketidakseimbangan produksi estrogen dan menyebabkan terbentuknya prostaglandin. Ketika prostaglandin bertambah banyak maka menyebabkan dismenore atau kram pada perut bagian bawah sehingga terjadi rasa nyeri (Itani et al., 2022).

Upaya untuk mengurangi intensitas nyeri pada dismenore primer adalah dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Namun terapi farmakologi pada umumnya menimbulkan efek samping pada hati, jantung, ginjal maupun organ tubuh lainnya dalam jangka panjang. Sedangkan, terapi non farmakologi tidak memberikan efek berbahaya pada tubuh. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan seperti terapi musik mozart, senam aerobik, relaksasi, ramuan herbal dan penggunaan kompres hangat yang tidak memberikan efek berbahaya pada tubuh (Itani et al., 2022).

Terapi non-farmakologi yang sering dilakukan yaitu dengan kompres hangat, kompres hangat merupakan pemanfaatan suhu hangat dengan terapi kompres berupa metode pemanfaatan konduksi suhu. Panas yang dihasilkan dari kompres hangat dapat merileksasikan otot-otot tegang, mengurangi spasme otot serta dapat menghalangi pengeluaran hormon prostaglandin yang dapat menjadi penyebab radang dan penghambat kontraksi pada uterus sehingga dapat meredakan nyeri pada wanita yang mengalami dismenore (Nasution et al., 2022). Kompres hangat pada umumnya diberikan menggunakan water bag atau botol dengan dibalut kain yang telah diisi air panas, kemudian ditempelkan pada lokasi nyeri dengan durasi pemberian yang berbeda-beda, dalam penelitiannya ia memberikan intervensi kompres hangat selama 60 menit dengan selang 15 menit pergantian air panas. Tingkat nyeri haid diukur sebelum dan sesudah pemberian intervensi, dengan menggunakan lembar observasi nyeri maupun *Numeric Rating Scale* (NRS) dan *Visual Analog Scale* (VAS) (Umami, 2022).

Dismenore primer merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja, sehingga diperlukan sebuah edukasi yang bisa memberdayakan remaja putri tersebut agar mampu mengurangi intensitas nyeri akibat dismenore primer. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Penggunaan Kompres Hangat Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Remaja Putri di Mojoroto.

## TINJAUAN PUSTAKA

### *Dismenore*

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada sebelum atau selama menstruasi berlangsung. Dismenore merupakan gangguan pada fisik yang berupa sensasi nyeri, kram dan kontraksi pada uterus yang lebih dari pada biasanya baik dalam intensitas, frekuensi, dan durasinya dapat terjadi juga walaupun tanpa adanya masalah pada organ reproduksi. Dismenore disebabkan oleh keluarnya sel telur (ovulasi) yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon di dalam ovarium. Ketidaknyamanan bagian bawah pada perut saat haid yang terjadi karena berlebihannya pelepasan prostaglandin sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid. Gejala umum dismenore adalah rasa nyeri yang terjadi biasanya pada area suprapubik atau bagian perut bawah, nyeri dapat terasa tajam, kram atau seperti diremas dan dapat juga dirasakan nyeri tumpul yang menetap dan nyeri dapat pula menjalar ke bagian pinggang bawah atau paha atas (Petraglia et al., 2017)

Selama siklus menstruasi di temukan peningkatan dari kadar prostaglandin terutama PGF2 dan PGE2. Pada fase proliferasi konsentrasi kedua prostaglandin ini rendah, namun pada fase sekresi konsentrasi PGF2 lebih tinggi dibandingkan dengan konsentrasi PGE2. Selama siklus menstruasi konsentrasi PGF2 akan terus meningkat kemudian menurun pada masa implantasi window. Pada beberapa kondisi patologis konsentrasi PGF2 dan PGE2 pada remaja dengan keluhan menorrhagia secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan kadar prostaglandin remaja tanpa adanya

gangguan haid. Oleh karena itu baik secara normal maupun pada kondisi patologis prostaglandin mempunyai peranan selama siklus menstruasi. Di ketahui FP yaitu reseptor PGF2 banyak ditemukan di myometrium. Dengan adanya PGF2 akan menimbulkan efek vasokonstriksi dan meningkatkan kontraktilitas otot uterus. Sehingga dengan semakin lamanya kontraksi otot uterus ditambah adanya efek vasokonstriksi akan menurunkan aliran darah ke otot uterus selanjutnya akan menyebabkan iskemik pada otot uterus dan akhirnya menimbulkan rasa nyeri. Dibuktikan juga dengan pemberian penghambat prostaglandin akan dapat mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi. Begitu juga dengan PGF2 dimana dalam suatu penelitian disebutkan bahwa dengan penambahan PGF2 dan PGE2 akan meningkatkan derajat rasa nyeri saat menstruasi.

Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama PGF2a) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga timbul nyeri. Selama periode menstruasi, remaja yang mempunyai dismenore mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasi di bandingkan remaja yang tidak mengalami nyeri. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal ini, aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan oleh serat prosteglandin (PGE2) dan hormon lainnya yang membuat serat saraf sensori nyeri di uterus menjadi hipersensitif terhadap kerja badikinin serta stimulasi nyeri fisik dan kimiawi lainnya (Itani et al., 2022).

### ***Kompres Hangat***

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Kompres hangat adalah suatu prosedur menggunakan kain atau handuk yang telah dibasahi dengan air hangat dan ditempelkan pada bagian tubuh tertentu atau tubuh yang memerlukan rasa hangat (Nasution et al., 2022).

Kompres hangat digunakan secara luas dalam pengobatan, karena memiliki efek dan manfaat yang besar. Adapun manfaat efek kompres hangat adalah memberikan efek fisik, efek kimia, efek biologi. Mekanisme kerja kompres hangat yakni energi panas yang hilang atau masuk kedalam tubuh melalui kulit dengan empat cara, yaitu secara konduksi, konveksi, radiasi dan evaporasi. Prinsip kerja kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas kedalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dismenore primer, karena pada wanita yang dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos.

Kompres hangat dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan berkurang atau hilang. Suhu yang direkomendasikan untuk kompres hangat yaitu 38- 40°C dengan aplikasi mandi air hangat, bantal an akuatermia, dan botol air panas. 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 kedalam perut dan akan menurunkan nyeri haid.

Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasikan otot-otot yang tegang, kompres hangat dilakukan dengan botol yang diisi air hangat dengan suhu 37-40 °C. Rasa hangat dibagian perut dapat meningkatnya relaksasi psikologis dan rasa nyaman, sehingga dengan adanya rasa nyaman dapat menurunkan respon terhadap nyeri yang semula dirasakan (Al., 2021).

## **METODOLOGI**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan rancangan preeksperiment one group Pretest-Posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami dismenore primer sebanyak 50 orang dengan besar sampel yang diambil yaitu sebanyak 30 orang. Sample dalam penelitian ini adalah sebagian remaja putri yang mengalami dismenore primer. Sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Waktu penelitian ini mulai 1-27 April 2025 bertempat di kantor PAC IPPNU Kecamatan Mojoroto, dengan menggunakan instrumen penelitian kuisisioner yang tetap memperhatikan etika-etika dalam penelitian. Adapun prosedur dalam pengumpulan data ini melalui mekanisme sebagai berikut: memilih responden yang akan dijadikan subjek dalam penelitian, menggunakan simple

random sampling dengan teknik undian. Jika sudah ada responden yang terpilih, membuat grup WA untuk memudahkan koordinasi ketika responden mengalami dismenore. Menyampaikan kepada responden, agar menghubungi peneliti ketika mengalami dismenore. Ketika ada responden yang menghubungi, peneliti melakukan proses pengumpulan data dengan cara: memberikan kuisioner yang berisi data umum dan pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Selanjutnya melakukan terpai kompres hangat sesuai SOP sebagai berikut:

1. Menyiapkan buli-buli panas dengan cara mengisi buli-buli dengan air panas, kencangkan penutupnya kemudian membalik posisi buli-buli berulang-ulang. Siapkan dan ukur air yang diinginkan (40 °C).
2. Mengisi buli-buli dengan air panas sebanyak kurang lebih setengah bagian dari buli-buli tersebut. Lalu keluarkan udaranya dengan cara:
  - a. Letakkan atau tidurkan buli-buli diatas meja atau tempat datar.
  - b. Bagian atas buli-buli dilipat sampai kelihatan permukaan air dileher buli-buli.
  - c. Kemudian penutup buli-buli ditutup dengan rapat/benar.
3. Memeriksa apakah buli-buli bocor atau tidak lalu keringkan dengan lap kerja dan masukkan ke dalam sarung buli-buli.
4. Membawa buli-buli tersebut kedekat klien, (5) Meletakkan atau pasang buli-buli pada area abdomen bawah (Lokasi nyeri)
5. Mengkaji secara teratur kondisi klien untuk mengetahui kelainan yang timbul akibat pemberian kompres dengan buli-buli panas, seperti kemerahan, ketidaknyamanan, kebocoran, dsb.
6. Mengganti buli-buli panas setelah 20 menit dipasang dengan air panas lagi, sesuai yang dihendaki. Setelah memberikan kompres hangat tersebut, responden diberikan skala pengukuran nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri pasca tindakan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Umum Remaja Putri di Kecamatan Mojooroto

Keterangan	Mean	Median	Min	Max	Sd
Umur	20	20	14	24	2,97
Usia Menarche	12,6	12	10	15	1,32
Siklus Menstruasi	29,5	28	22	55	5,27
Lama Menstruasi	7,5	7	5	10	1,4
IMT	21,8	21,1	17,9	30,8	3,24

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden berdasarkan umur nilai rata-ratanya adalah 20, berdasarkan usia menarche dengan nilai rata-ratanya adalah 12,6 berdasarkan siklus menstruasi nilai rata-ratanya adalah 29,5 sedangkan berdasarkan lama menstruasi rata-ratanya adalah 7,5 dan berdasarkan IMT nilai rata-rata dari 30 responden adalah 21,8.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Riwayat Keluarga yang Mengalami Dismenorea

Riwayat Keluarga	Frekuensi	Presentase
Tidak Ada	26	86,7 %
Ada	4	13,3 %
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas hampir seluruh responden (86,7%) menyatakan tidak ada riwayat keluarga yang mengalami *dismenore primer*.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri pada *Dismenore Primer* Sebelum dan Sesudah diberikan Kompres Hangat

Variabel	Mean	Median	Min	Max	Sd
Sebelum Kompres Hangat	4,63	4	1	8	2,47
Sesudah Kompres Hangat	2,1	2	0	6	1.39

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 30 responden dengan nilai skala nyeri sebelum perlakuan kompres hangat nilai minimalnya 1 dan maksimal 8 dengan nilai rata-rata 4,6. Dan sesudah diberikan perlakuan kompres hangat nilai minimalnya 0 dan maksimal 6 dengan nilai rata-rata 2,1. Jadi berdasarkan data diatas terdapat selisih rata-ratanya yaitu 2,5.

Tabel 4. Analisis Bivariat Pengaruh Penggunaan Kompres Hangat terhadap Penurunan Dismenore

Keterangan	Perbedaan Mean	N	T	Sig.(2-Tailed)
Sebelum dan Sesudah	2,53	30	9,37	0.003

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa besar pengaruh kompres hangat terhadap penurunan *dismenore* diketahui bahwa rata-rata sebelum perlakuan 4,63 dan setelah perlakuan 2,1, terdapat penurunan rata-rata skala nyeri sebesar 2,53. Didapatkan nilai p-value= 0,003 karena  $p < 0,05$  maka perbedaannya signifikan . Sehingga  $H_0$  diterima yang berarti adanya pengaruh penggunaan kompres hangat terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di kecamatan Mojooroto

#### ***Intensitas Nyeri pada Dismenore Primer Remaja Sebelum Diberikan Kompres Hangat***

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 1-27 April 2025 yang membahas tentang pengaruh penggunaan kompres hangat terhadap pengurangan *dismenore* pada remaja di Kecamatan Mojooroto. Hasil distribusi frekuensi tentang pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Kecamatan Mojooroto yang dilakukan sebelum diberikan kompres hangat dapat diketahui bahwa responden sebanyak 30 orang dengan nilai skala nyeri sebelum perlakuan (kompres hangat) minimal 1 dan maksimal 8, dengan nilai rata-rata skala nyeri yang dialami adalah 4,63.

Berdasarkan hasil penelitian (Nasution et al., 2022) menunjukkan tingkat nyeri menstruasi setiap wanita bervariasi karena nyeri yang dirasakan setiap individu sangat subjektif, dari tingkat nyeri menstruasi ringan, sedang sampai berat. Tingkat dan sifat rasa nyeri berbeda, ada yang ringan sampai yang berat. Ada banyak faktor yang menyebabkan kejadian nyeri pada haid dan kejadian ini harus ditangani guna tidak menyebabkan kualitas hidup seorang wanita. Ketika mengalmi *dismenore*, kontraksi pada rahim terlalu kuat sehingga hal ini menekan bagian pembuluh darah yang berada disekitar, sehingga menimbulkan kurangnya atau tidak lancarnya aliran darah dari rahim menuju jaringan ((Cia & Ghia, 2020). Jika kondisi jaringan otot tersebut mengalami kekurangan pasokan oksigen akibat dari kurangnya suplai darah, hal ini dapat menimbulkan keluhan nyeri *Dismenore* disebabkan oleh beberapa faktor, seperti hormonal yang dikarenakan meningkatnya kadar prostaglandin dalam tubuh pada saat terjadinya menstruasi. Hal ini menimbulkan kontraksi di myometrium, faktor lainnya termasuk usia menarche yang terlambat atau dini, lama menstruasi, siklus, status gizi, stress, serta aktivitas fisik (Itani et al., 2022)

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa skala *dismenore* pada remaja berbeda-beda antara 1 sampai 8 dengan rata-rata skala nyer 4,63 sehingga berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja dikecamatan Mojooroto skala nyeri yang dialami cukup tinggi yang dapat mengganggu aktivitas keseharainnya, dan banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya *dismenore* tersebut

#### ***Intensitas Nyeri pada Dismenore Primer Remaja Setelah Diberikan Kompres Hangat***

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan kompres hangat dapat diketahui bahwa dari 30 responden, nilai skala nyeri minimal 0 dan maksimal 6, nilai rata-rata skala nyeri yang dialami adalah 2,1. Penelitian ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh (Satriawati et al., 2020) didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh kombinasi kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi ( $p$ -value 0,050). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Aryani (2024) didapatkan hasil penelitian terdapat perbedaan intensitas nyeri  $p$  value  $0,000 < \alpha$  (0,05) sebelum dan sesudah kompres hangat, sebelum dan sesudah kompres hangat dengan rata-rata nyeri kompres hangat 1,375.

Kompres hangat merupakan pemanfaatan suhu hangat dengan terapi kompres berupa metode pemanfaatan konduksi suhu. Kompres hangat memberikan efek relaksasi, vasodilatasi pembuluh darah, sehingga oksigen, sari makanan dapat lebih banyak terserap pada jaringan tersebut yang dibuktikan dengan berkurangnya nyeri dan bengkak pada pemasangan infus dengan kompres hangat. Penelitian yang dilakukan (Hanifah & Kuswantri, 2020) memanfaatkan suhu hangat dengan menggunakan bantalan hangat pada abdomen terbukti dapat membantu memberikan kenyamanan dalam melakukan kegiatan harian perempuan.

Kompres hangat berfungsi melancarkan sirkulasi atau peredaran darah, mengurangi ketegangan pada otot rahim serta dapat menghalangi pengeluaran hormon prostaglandin yang dapat menjadi penyebab radang dan penghambat kontraksi pada uterus hingga dapat meredakan nyeri pada wanita penderita dismenore (Al., 2021). Dari hasil distribusi frekuensi tentang pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja di kecamatan Mojojoto yang dilakukan sebelum dan sesudah adanya perlakuan dapat diketahui bahwa selisih nilai rata-rata sebelum dan setelah kompres hangat mengalami selisih nilai rata-rata sebanyak 2,53.

### ***Pengaruh Penggunaan Kompres Hagat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja***

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja di Kecamatan Mojojoto didapatkan nilai signifikansi  $p$  value=0,000 yang berarti bahwa nilai  $p$  value=0,000 kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dijelaskan dengan teori yang dikemukakan oleh Pramardika & Fitriana (2019) kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Kompres hangat dengan suhu 38 sampai 40°C dapat dilakukan dengan menempelkan buli-buli atau botol kaca yang diisi air hangat ke daerah tubuh yang nyeri.

Kompres hangat berfungsi untuk mengatasi atau mengurangi nyeri, dimana panas dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera, meningkatkan aliran menstruasi, dan meredakan vasokongesti pelvis. Kompres hangat merupakan metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Panas meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi. Kompres hangat dapat menyebabkan pelepasan endorfin tubuh sehingga memblok transmisi stimulasi nyeri (Hanifah & Kuswantri, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jo & Lee, 2018) yang menyatakan bahwa penggunaan kompres hangat terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer. Menurut penelitian (Nurmulia, 2024) dari hasil penelitiannya didapat nilai  $p$ -value  $0,003 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di desa Piyanggang.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri pada dismenore primer remaja putri di PAC IPPNU Kecamatan Mojojoto dengan penurunan rata-rata skala nyeri sebesar 2,53 dan nilai  $p$ -value= 0,003. Penelitian yang selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah responden dan menggunakan variabel yang berbeda untuk menguji efektifitas penggunaan terapi non farmakologi lainnya dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Al., P. et. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan nyeri. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 11(3), 9–14. <https://ibi.or.id/journal/index.php/jib/article/view/49>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.1821>
- Cia, A., & Ghia, A. (2020). Calcium Intake of Dysmenorrhea in Adolescents. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(1), 91–96.
- Francavilla, R., Petraroli, M., Messina, G., Stanyevic, B., Bellani, A. M., Esposito, S. M. R., & Street, M. E. (2023). Dysmenorrhea: Epidemiology, Causes and Current State of the Art for Treatment. *Clinical and Experimental Obstetrics and Gynecology*, 50(12). <https://doi.org/10.31083/j.ceog5012274>
- Hanifah, A. N., & Kuswantri, S. F. (2020). Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Dengan Skala Bourbanis Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Kartoharjo Magetan. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(2), 110. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i2.95>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Jo, J., & Lee, S. H. (2018). Heat therapy for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of its effects on pain relief and quality of life. *Scientific Reports*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-34303-z>
- Nasution, A. S., Jayanti, R., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), 79. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.72218>
- Nurmulia, A. (2024). *INTERNASIONAL CONFERENCE ON Effectiveness of Warm Compresses Against Dysmenorrhea in Adolescents in the Sumowono Community Health Center Working Area. 1*, 23–30.
- Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6(0), 1–7. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Satriawati, A. C., Nugraheny, E., & Kusmiyati, Y. (2020). The Effect of Combination of Warm Compression and Chocolate Against Menstrual Pain Reduction (Dysmenorrhea) In Teens In SMP Negeri 1 Bangkalan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 8(1), 36. [https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8\(1\).36-42](https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8(1).36-42)
- Umami, D. A. (2022). The Effectiveness of Warm Compresses in Reducing Dysmenorrhea Pain Among Adolescent Girls: A Pre-Experimental Study in Bengkulu, Indonesia. *Journal of Current Health Sciences*, 2(2), 81–86. <https://doi.org/10.47679/jchs.202271>
- Yusuf, R. D., Irasanti, S. N., F.M., F. A., Ibnusantosa, R. G., & Sukarya, W. S. (2019). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 135–139. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4331>