



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 5730-5745

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat

Melinda Wati<sup>1✉</sup>, Sundari Ningrum<sup>2</sup>, Sutini<sup>3</sup>, Wulan Dari<sup>4</sup>, Hellen Febriyanti<sup>5</sup>,

Nopi Anggista Putri<sup>6</sup>

Universitas Aisyah Pringsewu

Email: [melindawati052@gmail.com](mailto:melindawati052@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Nyeri saat haid (dismenore) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah. Data yang ada dalam catatan buku UKS SMPN Satap 1 Pagar Dewa Tahun 2024 terdapat 16 siswi berobat ke UKS dimana 13 (81,2%) mengeluh nyeri saat haid. Tujuan penelitian ini diketahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri desminore pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat Tahun 2024. Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pra eksperimen terhadap pendekatan penelitian *one group pretes and post test group design*. Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri haid di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Kabupaten Lampung Barat dengan sampel yang digunakan sebanyak 30 remaja putri menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Juli – Agustus. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis secara univariat dan bivariat (*uji wilcoxon*). Hasil penelitian ini diketahui rata-rata nyeri haid pada remaja sebelum diberikan kompres hangat adalah 4,7 dan sesudah diberikan kompres hangat adalah 1,4. Ada pengaruh kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat Tahun 2024 ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Saran bagi remaja wanita dapat melakukan kompres hangat untuk mengurangi nyeri pada saat terjadinya menstruasi.

Kata Kunci: *Dismenore, kompres hangat, remaja*

## Abstract

Menstrual pain (dysmenorrhea) experienced by women varies; some are slightly disturbed, while others are significantly affected to the point where they cannot carry out daily activities, requiring rest or even school absences. According to the 2024 records of the school health unit at SMP N Satap 1 Pagar Dewa, 16 female students sought treatment at the UKS, with 13 (81.2%) complaining of menstrual pain. One way to reduce dysmenorrhea is by applying warm compresses. A warm compress is a method of providing warmth to a client using liquids or tools that produce warmth on the affected body part. This research objective was to determine the effect of warm compresses on reducing dysmenorrhea pain in female adolescents at SMP N Satap 1 Pagar Dewa of West Lampung 2024. This research employed a quantitative research approach with a pre-experimental design, specifically the one-group pretest-posttest design. The research population consisted of female adolescents experiencing menstrual pain at SMP N Satap 1 Pagar Dewa of West Lampung Regency. A sample of 30 female students was selected using purposive sampling. The research was conducted from July to August 2024 at SMP N Satap 1 Pagar Dewa of West Lampung. Data were collected using observation sheets and analyzed univariately and bivariately used the Wilcoxon test. The results showed that the average menstrual pain score before applying a warm compress was 4.7, which decreased to 1.4 after the warm compress was applied. There was a significant effect of warm compresses on reducing menstrual pain in female adolescents at SMP N Satap 1 Pagar Dewa of West Lampung 2024 ( $p$ -value = 0.000). It is recommended that female adolescents use warm compresses to alleviate pain during menstruation.

Keyword: *Dysmenorrhea, warm compress, teenagers*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan fisik, psikis, dan biologis. Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan menstruasi (haid). Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Djama, 2022). Menstruasi atau haid adalah mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Biasanya menstruasi dimulai antara 10 dan 13 tahun, tergantung pada bagian faktor termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relative, terhadap tinggi tubuh. Menstruasi berlangsung sekali sebulan sampai wanita mencapai usia 45-50 tahun (Rosyida et al., 2019). Umumnya saat menstruasi banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri saat haid (*dismenore*) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang

sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah (Anurogo, 2020).

Penyebab dismenore bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus, stres atau cemas yang berlebihan, bisa juga karena ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungannya dengan organ reproduksi, usia, riwayat dismenore dalam keluarga, usia menarche yang lebih dini dan *body mass indeks*. Anemia merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri sehingga saat menstruasi terjadi dismenore. Sebagian besar penelitian sebelumnya mendukung temuan bahwa perempuan dengan riwayat keluarga dismenore memiliki peningkatan risiko dismenore, hal ini terkait dengan faktor genetik dalam keluarga (Winkjosastro, 2020).

Dismenore atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Dismenore atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia (Anurogo, 2020). Dari hasil penelitian di Amerika Serikat persentase kejadian dismenore sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55%. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenore dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi dan 10-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga (Rachmawati et al., 2020).

Prevalensi *dismenore* di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produksi yang menderita nyeri selama haid (Tarigan, 2022). Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran (Asmarani, 2020). Di Provinsi Lampung sendiri angka kejadian dismenore cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore (Indrayani et al., 2022).

Penduduk di Indonesia yang mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir menunjukkan angka sebesar 29,94% pada tahun 2022, keluhan kesehatan pada perempuan (31,44%) dan keluhan di kelompok umur 10-14 tahun sebesar 24,48% dan kelompok umur 15-19 tahun sebesar 22,75% (BPS Indonesia, 2022). Angka kejadian nyeri haid di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produksi yang menderita nyeri selama haid (Tarigan, 2022). Di Provinsi Lampung sendiri angka kejadian nyeri haid cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami nyeri haid (Indrayani et al., 2022).

Dampak yang ditimbulkan bagi wanita pada saat dismenore yaitu fisik yang lemah, kurang gerak dan stres. Karena nyeri menstruasi ini banyak wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Nyeri dirasakan sebelum dan selama menstruasi sering

kali muncul mual, pusing dan lemas. Nyeri ini sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat sering kali wanita meninggalkan pekerjaannya dan bagi remaja putri banyak yang tidak hadir di sekolah serta tidak mengikuti proses pembelajaran, sehingga aktivitas pembelajaran bisa terganggu konsentrasi bisa menurun bahkan tidak ada, serta materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh remaja putri yang mengalami dismenore (Sabaruddin, 2020). Ada beberapa cara untuk meredakan gejala-gejala nyeri menstruasi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Yang sering digunakan adalah analgesic dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibu profen, NSAID dan lain-lain. Akan tetapi penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (anemia). Sedangkan pengobatan non farmakologi, banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada Nyeri haid primer, misalnya olahraga teratur, mengkonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya dan penggunaan kompres hangat (Natalia *et al.*, 2022).

Kompres hangat merupakan metode memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (Delfina *et al.*, 2022). Kompres hangat yang dilakukan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Dahlia, 2022).

Penelitian (Colin *et al.*, 2019) hasil penelitian ini terdapat pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu. Penelitian (Delfina *et al.*, 2022) hasil penelitian menunjukkan ada penurunan rata-rata nyeri haid sesudah dibandingkan dengan sebelum dilakukan tindakan kompres hangat sebesar 2,533. Dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid. Penelitian (Dahlia, 2022) dari 35 responden sebelum diberikan intervensi sebanyak 26 responden (74,3%) mengalami nyeri sedang pada saat menstruasi dan 9 responden (25,7%) mengalami nyeri ringan pada saat menstruasi dan setelah diberikan intervensi sebanyak 21 responden (60,0%) menjadi tidak nyeri dan 12 responden (34,3%) menjadi nyeri ringan. Data dianalisis Uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kompres hangat dengan penurunan intensitas nyeri. Penelitian Septiana (2022) memasukan air kedalam buli-buli, meletakkan buli-buli yang

sudah dibalut kain diletakan di daerah perut bagian bawah *hypogastric* atau dibagian yang terasa nyeri selama 20 menit, dilakukan selama 3 hari dengan suhu air 40-46oC terbukti menurunkan nyeri haid.

Puskesmas Pagar Dewa memiliki 3 sekolah SMP/ sederajat, peneliti melakukan survey ketiga sekolah tersebut. Dari hasil survey diketahui bahwa di MTS Alfalah jumlah siswi sebanyak 54 siswi dan yang biasa mengalami nyeri haid sekitar 21 (38%) siswi. Di SMPN SATAP 2 total remaja putri berjumlah 15 orang dan yang mengalami nyeri haid sebanyak 9 (60%) siswi dan di SMPN SATAP I jumlah remaja putri sebanyak 67 dan yang mengalami nyeri sebanyak 30 (44%) responden.

Berdasarkan hasil pra survei yang dilakukan di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat di bulan April 2024 untuk mengetahui dari data yang ada dalam catatan buku UKS terdapat 16 siswi yang terdata berobat ke UKS bulan Mei 2024 dimana sebanyak 13 (81,2%) mengeluh nyeri saat haid, kemudian dilakukan wawancara tidak terstruktur pada 4 remaja yang sedang mengalami dismenore untuk mengetahui sebanyak 1 (25%) mengungkapkan jika saat haid terasa sangat nyeri sampai kadang ijin tidak masuk kesekolah. mengeluh nyeri pinggang dan kram perut bagian bawah saat hari pertama haid, seluruh bagian tubuh terasa sakit, dan lelah, sehingga kurang dapat mengikuti kegiatan saat haid hari pertama. Dari ke 4 orang remaja putri tersebut tidak mengetahui jika kompres hangat dapat membantu mengurangi dismenore, sehingga selama ini jika mengalami dismenore mereka mengkonsumsi obat-obat pereda nyeri. Berdasarkan masalah tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri desminore pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat Tahun 2024.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pra eksperimen* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre and posttest*. Populasi yang dalam penelitian ini adalah semua remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Kabupaten Lampung Barat sebanyak 67 remaja putri yang sudah mengalami haid dan yang mengalami nyeri haid sebanyak 30 remaja putri. Menurut (Sugiono, 2018), dalam penelitian eksperimen untuk sampel dalam kelompok antara 10-20 responden. Pada penelitian ini diambil sebanyak 30 remaja putri yang mengalami nyeri haid. Teknik sampling pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Penelitian telah dilaksanakan di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat pada bulan Juli - Agustus 2024. Variabel penelitian adalah kompres hangat dan nyeri haid. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi.

Analisis data secara univariat dan bivariate (uji *wilcoxon*). Pengumpulan data dalam penelitian ini ditujukan untuk mengetahui apakah pengaruh kompres hangat terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. Dalam pengumpulan data ini, peneliti melakukan penelitian secara langsung terhadap subjek yang ditelitinya yaitu remaja putri dengan dibantu 2 enumerator dengan profesi bidan. Serta untuk memperoleh data yang akurat maka cara yang dilakukan adalah mengukur nyeri secara langsung kepada responden sampel yang telah dipilih berdasarkan kriteria.

1. Jenis sumber data adalah mengenai dari mana data diperoleh. Pada penelitian ini data diperoleh dari sumber langsung (data primer dari responden) dan data diperoleh dari sumber tidak langsung (data sekunder).
2. Metode Pengumpulan data merupakan teknik atau cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data. Pada penelitian ini menggunakan instrumen test (lembar observasi nyeri Dismenore) dan SOP pemberian kompres hangat yaitu :
  - a. Intervensi yang dilakukan adalah penerapan kompres air hangat pada remaja yang mengalami nyeri haid yang dilakukan pada hari pertama menstruasi. Evaluasi dilakukan setelah implementasi.
  - b. Kompres hangat dengan menggunakan buli-buli yang telah diisi air hangat dan dikompreskan di daerah yang terasa nyeri selama 20 menit
  - c. Pengukuran skala nyeri pada studi kasus ini menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) dengan pengambilan data sebelum dan sesudah dilakukan kompres air hangat.
  - d. Instrumen yang digunakan dalam pelaksanaan kompres air hangar antara lain buli – buli, kain, thermometer air, air hangat suhu 40°C – 45°C.
  - e. Menggunakan buli-buli yang diisi air hangat dengan suhu 40°C – 45°C dilakukan selama 20 menit di daerah yang terasa nyeri, dengan selang 10 menit pergantian air panas untuk mempertahankan suhunya. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik, terapi kompres hangat dilakukan selama 20 menit.
  - f. Memasukan air kedalam buli-buli, meletakkan buli-buli yang sudah dibalut kain diletakan di daerah perut bagian bawah hypogastric atau di bagian yang terasa nyeri selama 20 menit, dilakukan selama 2 hari dengan suhu air 40-46°C terbukti menurunkan nyeri haid (Septiana, 2022)
  - g. Peredaan nyeri menstruasi ini akan segera meningkat dikarenakan melakukan terapi kompres hangat langsung ditempat yang dirasakan nyeri (suprapubik) setelah mengalami nyeri haid (hari pertama haid) yang dilakukan selama 20 menit selama tindakan diulang sampai 2 kali, dan dilakukan selama 2 hari.

- h. Jika di saat penelitian terdapat 2 responden yang mengalami nyeri haid maka peneliti meminta bantuan enumerator yang berpendidikan Bidan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Univariat

Rata-rata nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan kompres hangat di SMP N Satap 1 Pagar Dewa

Tabel 1

Rata-rata nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan kompres hangat di SMP N Satap 1 Pagar Dewa

Nyeri Haid	Mean	SD	Min	Max	n
Sebelum	4,7	0,6	4	6	30

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui rata-rata nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan kompres hangat adalah 4,7 dengan nilai *standar deviation* 0,6, nilai minimal 4 dan nilai maksimal 6.

Rata-rata nyeri haid pada remaja putri setelah diberikan kompres hangat di SMP N Satap 1 Pagar Dewa

Tabel 2

Rata-rata nyeri haid pada remaja putri setelah diberikan kompres hangat di SMP N Satap 1 Pagar Dewa

Nyeri haid	Mean	SD	Min	Max	n
Sesudah	1,4	1,0	0	3	30

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui rata-rata nyeri haid pada remaja sesudah diberikan kompres hangat adalah 1,4 dengan nilai *standar deviation* 1,0, nilai minimal 0 dan nilai maksimal 3.

### Uji Normalitas Data

Pengujian analisis pada penelitian ini jelas sudah dipenuhi karena sampel penelitian diambil secara acak terhadap remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat Tahun 2024. Diketahui tingkat ketepatan dalam pengambilan sampel, maka dilakukan pengujian persyaratan analisis yang lain yaitu uji normalitas menggunakan nilai *shapiro wilk*, bila nilai *shapiro wilk* > 0,05 maka distribusinya normal (Hastono, 2021).

Tabel 3  
Uji Normalitas Data

Nyeri Haid	<i>Shapiro wilk</i>	Keterangan
Sebelum intervensi	0.000	Tidak normal
Sesudah intervensi	0.002	Tidak normal

Berdasarkan tabel 3 diatas uji normalitas data menggunakan *shapiro wilk* tersebut untuk variable sebelum dan sesudah diperoleh nilai signifikan  $< 0,05$  yang artinya data tersebut tidak normal dilanjutkan dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

#### Hasil Uji Bivariat

Pengaruh kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa

Tabel 4  
Pengaruh kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa

Nyeri haid	Mean	Min-Max	Negative ranks	Positif ranks	Ties	p-value
Sebelum intervensi	4,7	4-6	30	0	0	0.000
Sesudah intervensi	1,4	0-3				

Berdasarkan tabel 4 diatas, dengan menggunakan uji *wilcoxon* diketahui hasil uji statistik  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat Tahun 2024. Dari hasil penelitian pada kelompok intervensi sebanyak 30 responden mengalami penurunan nyeri haid setelah diberikan kompres hangat dan tidak ada responden yang mengalami nyeri haid setelah diberikan kompres hangat.

## Pembahasan Analisis Univariat

### Rata-rata nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan kompres hangat adalah 4,7 dengan nilai *standar deviation* 0,6, nilai minimal 4 dan nilai maksimal 6.

Sejalan dengan penelitan Maharani (2021) rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan kompres hangat adalah 6,65 dengan minimum 2 dan maksimum. Penelitian (Dahlia, 2022) Dari 35 responden sebelum diberikan intervensi sebanyak 26 responden (74,3%) mengalami nyeri sedang pada saat menstruasi dan 9 responden (25,7%) mengalami nyeri ringan pada saat menstruasi. Penelitian Delfina (2020) rata-rata nyeri haid responden sebelum dilakukan tindakan kompres hangat adalah 5,53 dengan standar deviasi 1,306. Dismenore responden sebelum dilakukan tindakan kompres hangat terkecil 3 dan tertinggi 9.

Nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita- wanita muda pergi kedokter untuk konsultasi dan pengobatan. Karena gangguan ini sifatnya sujektif, berat atau intensitasnya sukar dinilai. Walaupun frekuensi cukup tinggi dan penyakit ini sudah lama dikenal, namun sampai sekarang patogenesis belum dapat dipecahkan dengan memuaskan (Prawirohardjo, 2016).

Menurut peneliti umumnya saat menstruasi banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri yang berlangsung 1-2 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri saat haid (*dismenorea*) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah. penderita nyeri haid lebih banyak terjadi saat haid pertama dan meningkat dihari kedua karena produksi progesteron semakin meningkat. Nyeri saat haid (*dismenore*) akan muncul pada 24 jam sebelum haid datang (darah keluar) yang kemudian berlangsung hingga 12 jam pertama masa menstruasi. Nyeri yang dirasakan akan bervariasi setiap individunya, yaitu dari terasa ringan sampai dengan berat. Jika nyeri haid (*dismenore*) sudah sampai pada tingkat berat, maka akan diperlukan terapi lebih lanjut dari dokter. Individu yang merasakan nyeri haid (*dismenore*) sampai pada tingkat berat biasanya sudah pada tahap mengganggu aktivitas sehari-hari atau bahkan tidak bisa melakukan pekerjaannya. Nyeri haid (*dismenore*) dirasakan pada daerah perut bagian bawah kemudian menjalar pada pinggang belakang bahkan seluruh punggung.

Rata-rata nyeri haid sesudah diberikan kompres hangat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata nyeri haid pada remaja sesudah diberikan kompres hangat adalah 1,4 dengan nilai standar deviation 1,0, nilai minimal 0 dan nilai maksimal 3.

Sejalan dengan penelitian (Dahlia, 2022) setelah diberikan intervensi sebanyak 21 responden (60,0%) menjadi tidak nyeri dan 12 responden (34,3%) menjadi nyeri ringan. Penelitian Delfina (2020) rata-rata nyeri haid responden sesudah dilakukan kompres hangat adalah 3,00 dengan standard deviasi 1.390. Nyeri haid responden sesudah dilakukan tindakan kompres hangat terkecil 1 dan tertinggi 6. Penelitian Maharani (2021) rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sesudah dilakukan kompres hangat adalah 3,75 dengan minimum 1 dan maksimum 3.

Ada beberapa cara untuk meredakan gejala-gejala nyeri menstruasi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan lain-lain. Akan tetapi penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (anemia). Sedangkan pengobatan non farmakologi, banyak hal yang dilakuka untuk mengurangi rasa nyeri pada nyeri haid primer, misalnya olahraga teratur, mengkonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya dan penggunaan kompres hangat (Natalia et al., 2022).

Kompres hangat merupakan metode memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (Delfina et al., 2022). Kompres hangat yang dilakukan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Dahlia, 2022).

Menurut peneliti terapi kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenore*) dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang dan remaja putri mulai membiasakan diri pada saat nyeri menstruasi datang akan melakukan kompres hangat pada perlakuan yang sama.

## Pembahasan Uji Bivariat

### Pengaruh kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai p-value = 0,000 ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat Tahun 2024. Dari hasil penelitian pada kelompok intervensi sebanyak 30 responden mengalami penurunan nyeri haid setelah diberikan kompres hangat, ada 6 responden yang tidak mengalami penurunan nyeri haid setelah diberikan kompres hangat.

Sejalan dengan penelitian Colin (2019) terdapat pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu diperoleh nilai  $Z = -4.801$  dengan  $p\text{-value} = 0,000$ . Penelitian Delfina (2020) hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai  $P = 0,000$ . Penelitian Dahliana (2022) hasil analisis uji *wilcoxon*. Nilai p menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kompres hangat dengan penurunan intensitas nyeri ( $p\text{ value} = 0,00$ ).

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 (Maharani, 2021). Kompres hangat sebagai penggunaan panas yang lembab dengan cara memasukkan kain woll kedalam air mendidih kemudian diperas.

Kompres hangat yang digunakan berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan. Selain itu, kompres hangat juga berfungsi menghilangkan sensasi rasa sakit. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik, terapi kompres hangat dilakukan selama 20 menit dengan 1 kali pemberian dan pengukuran intensitas nyeri dilakukan dari menit ke 15-20 selama tindakan (Wilda & Panorama, 2019).

Menurut peneliti memberikan kompres hangat kepada remaja putri yang mengalami nyeri haid adalah suatu alternative yang sangat efektif terlihat dari hasil penelitian rata-rata nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan kompres hangat adalah sebesar 4,7 sedangkan rata-rata nyeri haid sesudah diberikan kompres hangat sebesar 1,4. hal ini menunjukan jika remaja putri yang mengalami nyeri haid dan diberikan kompres hangat kemudian dikonsumsi setiap hari dari hari pertama menstruasi sampai hari kedua dapat mengurangi frekuensi nyeri yang dirasakan bahkan bisa menyembuhkan nyeri pada saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat responden dimana pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat berbeda dengan responden yang lain,

yaitu penurunan skala nyeri haid lebih dari setengah dari skala nyeri sebelum diberikan kompres hangat, hal tersebut terjadi karena dipengaruhi oleh faktor karena adanya riwayat nyeri menstruasi pada keluarga yang didapatkan dari hasil wawancara dari responden sehingga respon nyeri pada setiap remaja putri berbeda-beda sehingga penurunan skala nyeri yang dirasakan remaja putri juga tidak sama antara remaja satu dengan remaja lain, seperti ada faktor dari diet, riwayat keluarga dan setelah pengukuran tersebut kita ketahui potensi kompres hangat terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri mengalami penurunan dan merasa lebih nyaman setelah diberikan kompres hangat.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui terdapat 6 responden yang tidak mengalami penurunan nyeri haid setelah dilakukan intervensi hal ini dikarenakan adanya faktor lain yang menyebabkan nyeri tidak berkurang. dari hasil observasi lapangan, diketahui bahwa remaja putri masih mengkonsumsi makanan yang merangsang timbulnya nyeri seperti makanan Tinggi Gula permen, kue, minuman bersoda, hal ini dikarenakan jika gula berlebih dapat menyebabkan fluktuasi kadar insulin, meningkatkan peradangan, dan memperburuk nyeri. remaja juga mengkonsumsi makanan Tinggi Garam seperti makanan olahan, keripik, makanan kalengan, saus siap saji, karena makanan ini dapat menyebabkan retensi cairan, yang dapat memperparah kembung dan tekanan di area panggul. makanan cepat saji mengandung kombinasi garam, lemak, dan bahan pengawet yang dapat memicu inflamasi. sehingga menurut peneliti sebagai gantinya, konsumsi makanan yang dapat membantu mengurangi nyeri haid seperti makanan kaya magnesium (pisang, kacang-kacangan), omega-3 (ikan salmon, chia seed), serta buah-buahan segar dan sayuran hijau.

Selain itu tidak berkurangnya nyeri yang dirasakan oleh responden dikarenakan responden mengatakan kurang tidur karena melihat social media seperti scroll tiktok, baca komik di handphone, main game, tidur memiliki peran penting dalam proses regenerasi tubuh, pengaturan hormon, dan pengurangan stres. Kurang tidur dapat memengaruhi regulasi prostaglandin, sehingga meningkatkan intensitas kram menstruasi. Kurang tidur dapat menurunkan ambang toleransi terhadap nyeri, sehingga nyeri haid terasa lebih intens dibandingkan dengan ketika tubuh mendapatkan cukup istirahat, hormon-hormon seperti melatonin dan kortisol yang dipengaruhi oleh tidur sangat penting untuk keseimbangan hormon reproduksi. Kurang tidur dapat mengganggu siklus hormon dan memperburuk gejala menstruasi. Kurang tidur sering dikaitkan dengan peningkatan stres. Stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol, yang berkontribusi pada ketegangan otot dan nyeri haid yang lebih parah. Kombinasi tidur yang cukup, pola makan sehat, cukup olah raga dan manajemen stres dapat membantu mengurangi nyeri haid secara signifikan.

## SIMPULAN

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan diketahui rata-rata nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan kompres hangat adalah 4,7 dengan nilai standar deviation 0,6, nilai minimal 4 dan nilai maksimal 6. Diketahui rata-rata nyeri haid pada remaja sesudah diberikan kompres hangat adalah 1,4 dengan nilai standar deviation 1,0, nilai minimal 0 dan nilai maksimal 3. Terdapat pengaruh kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat Tahun 2024 ( $p$ -value = 0,000). Saran dari penelitian ini bagi remaja dapat menjadikan kompres hangat sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri dismenore dan penanganan di rumah sebelum penanganan yang lainnya. Bagi SMP N Satap 1 Pagar Dewa, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi dalam memberikan terapi dan pengetahuan pada remaja untuk dapat mengantisipasi kejadian nyeri haid pada remaja hingga mengobati nyeri haid pada remaja putri. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu, hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi bagi akademisi di kampus dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat khususnya dalam penelitian nyeri haid pada remaja putri dan dapat menjadi bahan bagi akademisi dalam pengabdian ke masyarakat. Bagi Peneliti Selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian yang serupa, ataupun mengembangkan penelitian serupa dengan menambah variable baru atau metode penelitian lain seperti kualitatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adzani, A. N., Maryani, T., & Suherni. (2020). *Description Intensity and Treatment of Menstrual Pain Complaints on Female Student Grade Xi Tataboga Department At Smk N 6 Yogyakarta in 2020*. 2–3.
- Agustiningrum, R. D. (2019). *Efektifitas Penggunaan Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap Tingkat Nyeri Pada Balita Pasca Imunisasi Ori Difteri (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga)*. 23–28.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2018). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid* (Andi (ed.)). Andi.
- Aprilia, D. (2022). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Meringankan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Bergas Lor*. 1(2), 932–938.
- Aryani. (2018). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya* (Salemba Medika. (ed.)). Salemba Medika.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). *Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021*. Jurnal Menara Medika, 4(1), 10–21.

- Colin, V., Keraman, B., & Rolita, D. (2019). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja Putri di SMA NEGERI 10 Kota Bengkulu*. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 2(2), 152-161.
- Dahlia. (2022). *Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat*. *Journal of Complementary in Health*, 1(2), 47–53. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i2.1125>
- Daulay, H. V. A. (2022). *Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Primer di SMKN 3 Kota Padangsidimpuan Tahun 2022*. [https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/3094/1/Skripsi Hasrina Vivi%0A Adelina Daulay.pdf%0A%0A](https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/3094/1/Skripsi%20Hasrina%20Adelina%20Daulay.pdf)
- Delfina, R., Saleha, N., & Sardaniah, S. (2022). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Program Studi D III Keperawatan FMIPA Universitas Bengkulu*. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3(1), 13-19.
- Fibrila, F., Ridwan, M., & Widiyanti, S. (2023). *Pengaruh terapi akupresur dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri*. 1(6), 1127–1132.
- Hastono. (2016). *Analisis Data pada Bidang kesehatan* (Rajawali Pres (ed.); 1st ed.). Rajawali Pres.
- Hastuti, W., & Widiyaningsih, W. (2020). *Senam Aerobic Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Ishlah Semarang*. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 86–90. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.421>
- Hermayanti, Kostania, G., & Yulaikah, S. (2019). *Penggunaan Ekstrak Buah Adas Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri*. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 5. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.124>
- Indrayani, T., Choirunnisa, R., Sari, Y. M., & Riviana, A. J. (2022). *Pemberian Edukasi Senam Pilates Untuk Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Di Sman 12 Bandar Lampung*. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(Desember), 693–696.
- Islami, P. A. N. (2020). *Penerapan Kunyit Asam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Kelurahan Talang Padang Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Pringsewu)*. 10–54.
- Kusmiran, E. (2019). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita* (salemba medika (ed.)). Salemba Medika.
- Lestaluhu, V. (2022). *Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung*. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 96–103. <https://doi.org/10.32695/jbd.v2i2.406>
- Manuaba. (2018). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan* (EGC (ed.)). EGC.

- Maryunani. (2014). *Nyeri Persalinan*. Salemba Medika.
- Muflihah. (2018). *The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto Telaah Kritis Terhadap Pembiayaan Murabahah The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. 75–83.
- Mukhoirotin (2018). *Dismenorea Cara Mudah Mengatasi Nyeri Haid*. Dialectika, yogyakarta. ISBN 978-602-5841-13-2
- Nabillah Khairunnisa, P. (2021). *Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMPN 2 Tambang Kabupaten Kampar* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau).
- Nainggolan. (2022). *Jurnal Teknologi , Kesehatan dan Ilmu Jurnal Teknologi , Kesehatan dan Ilmu. Jurnal Teknologi, Kesehatan Dan Ilmu Sosial, 2(2)*, 11–19.
- Natalia, V., Safitri, N., & Novia, D. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Mahasiswi Tingkat I Program Studi S1 Keperawatan Tentang Pemberian Kompres Hangat Dalam Penanganan Nyeri Haid ( Dismenore ) Di Stikes Eka Harap The Effect Of Health Education On Students ' Knowled*. 0–5.
- Nazihah, P. H. (2020). *Literature Review Tentang Gambaran Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 1610104073, 4–13.
- Notoatmodjo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. (Rineka Cipta (ed.)). Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan (Cetakan VI)*. (PT. Rineka Cipta (ed.)). PT. Rineka cipta.
- Nurafifah, D., Mauliyah, I., & Impartina, A. (2020). *Warm compresses to decrease dysmenorrhea among adolescents. Journal of Health Technology Assessment in Midwifery, 3(2)*, 110–114. <https://doi.org/10.31101/jhtam.1428>
- Oktaviani, M. M., & Lidiana, E. H. (2023). Penerapan Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja di Desa Pilangrejo Boyolali. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan, 1(4)*, 29-44.
- Panjaitan, I. M., Mardha, M. S., & Safitri, E. (2021). *Hubungan Status Emosional dengan Derajat Dismenore pada Remaja Putri di SMKN 12 Loa Buan Samarinda. Jurnal Keperawatan Wiyata, 2(1)*, 71. <https://doi.org/10.35728/jkw.v2i1.568>
- Perry, P., & Potter, P. A. (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi, 4*.
- Prawirohardjo. (2016). *Ilmu Kebidanan* (Yayasan Bina pustaka (ed.)). Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati. (2020). *Menarcarche Menstruasi Pertama Penuh Makna* (N. Medika (ed.)). Nuha Medika.

- Riyanto. (2017). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan* (Nuha Medika. (ed.)). Nuha Medika.
- Sabaruddin, H. F. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Dysmenorhea Dengan Perilaku Penanganan Dysmenorhea Di Pesantren As-Syalafiah Mlangi Yogyakarta. Fkm Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 9.
- Sarwono, P. (2016). *Ilmu Kebidanan* (Bina Pustaka (ed.); 4th ed.). Bina Pustaka.
- Septiana, M., Khayati, N., & Machmudah, M. (2022). Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi. *Ners Muda*, 3(1), 46-53.
- Sugiono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* (Bandung:Alfabeta (ed.)). Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (PT Alfabet (ed.)). PT Alfabet.
- Sulistiyowati, U. (2020). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo. Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4>. Chapter 2.pdf
- Susanti. (2021). *Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri) Pada Anak M Keluarga Bapak H Dengan Dismenorea Di Desa Menyancang, Kecamatan Karya Penggawa, Kabupaten Pesisir Barat, Tahun 2021*. 17, 1–23.
- Wafiroh, P. S., & Wulandari, P. (2022). Penerapan terapi kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(1).
- Wianti, A., & Pratiwi, G. C. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penanganan Dysmenorhea Pada Siswi Kelas X Di Smk Negeri 1 Kadipaten. Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.51997/jk.v6i1.1>
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). *Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- Widyastuti. (2018). *Kesehatan Reproduksi* (PT Bina Pustaka (ed.); IV). PT Bina Pustaka.
- Wilda, L. O., & Panorama, B. (2019). *Kompres Hangat Jahe Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Gout. Journals of Ners Community*, 11(1), 28–34. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/1043>
- Zakiah, A. (2015). *Nyeri Konsep Dan Penatalaksanaan Praktik Keperawatan Berbasis Bukti* (Salemba Medika (ed.)). Salemba Medika.