



Window of Public Health  
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph>



## ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph2215>

# PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH DDI MANGKOSO KABUPATEN BARRU

<sup>K</sup>A. Ridha Al Shifa<sup>1</sup>, Nur Ulmy Mahmud<sup>2</sup>, Sartika<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [ridhaassyifa97@gmail.com](mailto:ridhaassyifa97@gmail.com)

[ridhaassyifa97@gmail.com](mailto:ridhaassyifa97@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurulmymahmud@yahoo.com](mailto:nurulmymahmud@yahoo.com)<sup>2</sup>, [sars\\_fkm@yahoo.co.id](mailto:sars_fkm@yahoo.co.id)<sup>3</sup>

## ABSTRAK

*Dismenore* merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah sebelum dan selama menstruasi akibat ketidak seimbangan hormon progesterone, stress dan aktifitas berlebih. Angka kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8 –81%. Sementara di Indonesia angka kejadian *dismenore* tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan *dismenorea* sekunder Hasil penelitian yang dilakukan Azrida M, Sharrif dan Thamrin (2018) di Universitas Muslim Indonesia Makassar ditemukan sebesar 63,4% responden mengalami *dismenore* dengan tingkatan nyeri yang berbeda-beda. Berdasarkan data awal didapatkan 29% atau 52 siswi Madrasah Aliyah DDI Mangkoso mengalami *dismenore* setiap bulannya. *Dismenore* dapat ditangani secara farmakologi dan nonfarmakologi salah satunya dengan terapi kompres hangat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas *dismenore* pada remaja di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Barru. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment* dengan rancangan *nonequivalent with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi Madrasah Aliyah DDI Mangkoso dan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 32 responden dengan 16 responden pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisa data dilakukan dengan bantuan *software* SPSS dengan uji nonparametrik *Mann Whitney*. Hasil penelitian ini menggunakan uji *Mann Whitney* menunjukkan *p-value* sebesar 0,011 dan karena *p-value*  $0,011 < \alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  diterima yang berarti ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru, sehingga kompres hangat dapat digunakan sebagai alternative terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan *dismenore*.

Kata kunci : *Dismenore*; Menstruasi; Kompres Hangat

### PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

### Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

### Email :

[jurnal.woph@umi.ac.id](mailto:jurnal.woph@umi.ac.id)

### Article history :

Received : 28 Agustus 2020

Received in revised form : 4 September 2020

Accepted : 6 Maret 2021

Available online : 30 Agustus 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a sharp pain that can be felt in the lower abdomen before and during menstruation due to an imbalance of the hormone progesterone, stress and excessive activity. The incidence of dysmenorrhea is quite high throughout the world. The average incidence of dysmenorrhea in young women is 16.8–81%. Meanwhile in Indonesia, the incidence dysmenorrhea of primary type is around 54.89%, while the rest are patients with dysmenorrhea. The secondary results of research conducted by Azrida M, Sharrif and Thamrin (2018) at the Muslim University of Indonesia Makassar found that 63.4% of respondents experienced dysmenorrhea with pain levels. different. Based on preliminary data, it was found that 29% or 52 of Madrasah Aliyah DDI Mangkoso students experienced dysmenorrhea every month. Dysmenorrhea can be treated pharmacologically and non-pharmacologically, one of which is warm compress therapy. This study aims to analyze the effect of giving warm compresses to decrease the intensity of dysmenorrhea in adolescents at Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Barru. The research method used was a quasi experiment with a nonequivalent control group design. The population in this study were all students of Madrasah Aliyah DDI Mangkoso and the sampling technique was purposive sampling with a total sample of 32 respondents with 16 respondents in each experimental group and control group. Data analysis was performed with the help of software SPSS with the nonparametric test Mann Whitney. The results of this study using the test Mann Whitney showed a p-value of 0.011 and because the p-value was  $0.011 < \alpha = 0.05$ , then  $H_a$  was accepted, which means that there was an effect of giving warm compresses on the decrease in the intensity of dysmenorrhea in young girls at Madrasah Aliyah DDI Mangkoso, Barru Regency. , so that warm compresses can be used as an alternative non-pharmacological therapy for the management of dysmenorrhea.*

*Keywords: dysmenorrhea; Menstruation; Warm Compress*

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan perdarahan dari rahim yang berlangsung secara periodik dan siklik. Hal tersebut akibat dari pelepasan (*deskuamasi*) *endometrium* akibat hormon *ovarium* (estrogen dan progesteron) yang mengalami perubahan kadar pada akhir siklus *ovarium*, biasanya dimulai pada hari ke-14 setelah *ovulasi*.<sup>(1)</sup> Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada setiap perempuan sebagai tanda bahwa organ reproduksi sudah berfungsi matang.<sup>(2)</sup> Akan tetapi hal ini akan menjadi masalah jika terjadi gangguan menstruasi. Salah satu gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan yaitu berupa nyeri haid atau *dysmenorrhea*.

Dismenore dalam bahasa Indonesia adalah nyeri menstruasi, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri.<sup>(3)</sup>

Menurut *World Health Organization* (WHO) Angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 –81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia.<sup>(4)</sup> Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat.<sup>(5)</sup>

*Dysmenorrhea* dapat diatasi dengan penanganan farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi pada umumnya memberikan efek yang menimbulkan efek samping pada hati, jantung, ginjal maupun organ tubuh lainnya dalam jangka panjang. Sedangkan, terapi non farmakologi, diantaranya: terapi musik mozart, senam aerobik, relaksasi, ramuan herbal dan penggunaan kompres hangat yang tidak memberikan efek berbahaya pada tubuh. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dismenore (nyeri haid) yaitu dengan melakukan kompres hangat. 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).<sup>(6)</sup>

Kompres hangat dapat mengatasi nyeri haid karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Melalui cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang. Dampak dari nyeri haid terhadap mahasiswa yaitu dapat mengganggu aktivitas belajar di kampus dan tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari.<sup>(7)</sup>

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Februari 2020, jumlah seluruh siswi MA Putri DDI Mangkoso sebanyak 180 siswi. Dari hasil wawancara yang dilakukan didapatkan 29% siswi mengalami *dysmenorrhea* tiap bulannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat adanya pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru.

## METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian Quasy eksperimen dengan rancangan nonequivalent with control group. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi Madrasah Aliyah DDI Mangkoso yang mengalami dismenore. Teknik sampling yang digunakan peneliti adalah purposive sampling yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya dengan cara mengidentifikasi semua karakteristik populasi dan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 32 responden dengan 16 responden pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi skala nyeri haid. Intervensi kompres hangat menggunakan instrumen botol dengan dibalut kain, suhu air 45-52°C dengan pemberian kompres hangat selama 60 menit dengan selang 15 menit pergantian air panas.

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat pada penelitian ini meliputi distribusi frekuensi dan persentase sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap *dismenore*. Uji normalitas dengan Saphiro Wilk, nilai kemaknaan ( $p$ ) > 0,05. Teknik analisa data dilakukan dengan bantuan *software* SPSS dengan uji nonparametrik *Mann Whitney*.

## HASIL

### Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru

Usia (Tahun)	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
16 Tahun	4	25,0	5	31,3
17 Tahun	8	50,0	7	43,8
18 Tahun	4	25,0	4	25,0
Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah responden sebagian berusia 17 tahun yaitu pada kelompok eksperimen responden dengan usia 17 tahun sebesar 50,0% dan pada kelompok kontrol responden dengan usia 17 tahun sebesar (43,8%). Sedangkan jumlah responden paling sedikit berada pada usia 18 tahun yaitu pada kelompok eksperimen responden dengan usia 18 tahun sebesar 25,0% dan pada kelompok kontrol responden dengan usia 18 tahun sebesar 25,0%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru

Siklus Menstruasi	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Teratur	13	81,3	13	81,3
Tidak Teratur	3	18,8	3	18,8
Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa karakteristik siklus menstruasi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki hasil yang sama dengan jumlah sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi teratur sebesar (81,3%) sedangkan jumlah responden yang paling sedikit memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebesar (18,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru

Lama Siklus Menstruasi	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
<25 Hari	2	12,5	3	18,8
25-35 Hari	12	75,0	12	75,0
>35 Hari	2	12,5	1	6,3
Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 3 karakteristik lama siklus menstruasi pada kelompok eksperimen dengan diberikan kompres hangat dan kelompok pembandingan tanpa intervensi, lama siklus menstruasi responden sebagian besar adalah 28-35 hari dengan jumlah yang sama antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu sebesar (75,0%). Sedangkan jumlah responden paling sedikit yang memiliki lama siklus

menstruasi >35 hari, pada kelompok eksperimen sebesar 12,5% dan kelompok kontrol sebesar 6,3%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hari Datangnya Nyeri Menstruasi di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru

Hari Datang Nyeri Menstruasi	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Hari ke-1	11	68,8	12	75,0
Hari ke-2	4	25,0	3	18,8
Hari ke 3	1	12,5	1	6,3
Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa jumlah responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama dengan hasil sebagian besar responden mengalami nyeri pada hari ke-1 datangnya menstruasi yaitu pada kelompok eksperimen sebesar 68,8% dan kelompok kontrol sebesar 75,0%. Sedangkan jumlah responden paling sedikit mengalami nyeri pada hari ke-3 datangnya menstruasi yaitu sebesar 6,3% pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru

Skala Nyeri Menstruasi	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tidak Nyeri (0)	0	0	9	53,3	0	0	1	6,3
Nyeri Ringan (1-3)	6	37,5	4	25,0	6	37,5	5	31,5
Nyeri Sedang (4-6)	7	43,8	1	6,3	7	43,8	7	43,8
Nyeri Berat (7-9)	1	6,3	2	12,5	1	6,3	1	6,3
Nyeri Sangat Berat (10)	2	12,5	0	0	2	12,5	2	12,5
Jumlah	16	100	16	100	16	100	16	100

Berdasarkan hasil analisa dari tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi yang dialami responden sebelum diberi kompres hangat yaitu nyeri yang paling banyak dirasakan oleh reponden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada skala nyeri 4-6 dengan kategori nyeri sedang sebanyak 7 orang (37,5%) pada masing-masing kelompok. Sedangkan intensitas nyeri setelah pemberian kompres hangat yaitu nyeri yang paling banyak dirasakan oleh reponden pada kelompok eksperimen berada pada skala nyeri 0 dengan kategori tidak nyeri sebanyak 9 orang (53,3%) dan pada kelompok kontrol paling banyak berada pada skala nyeri 1-3 dengan kategori nyeri ringan sebanyak 5 orang (31,5%).

## Analisis Bivariat

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rata-rata Intensitas Nyeri Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru

Kelompok	n	Pre-Test	Post-Test	Nilai Selisih	Z	p-Value
		Mean	Mean			
Eksperimen	16	4,69	2,06	2,63	-2558	0,011
Kontrol	16	4,81	4,00	0,81		

Berdasarkan tabel 6 dapat di simpulkan bahwa rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok yang mendapatkan terapi kompres hangat mengalami penurunan dari 4,69 (nyeri sedang) ke 2,06 (nyeri ringan) dengan nilai selisih 2,63, rata-rata tersebut didapatkan sesudah pemberian kompres hangat terhadap responden. Sedangkan pada responden yang tidak mendapatkan terapi kompres hangat rata-rata nyeri yaitu dari 4,81 (nyeri sedang) ke 4,00 (nyeri sedang) dengan nilai selisih 0,81 yang berarti masih berada pada skala nyeri sedang. hasil uji *Mann Whitney* didapatkan *p-value* 0,011 dimana  $p < 0,05$ .

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### Intensitas *Dismenore* Sebelum Pemberian Kompres Hangat

Pada penelitian ini diketahui, tingkat nyeri menstruasi sebelum pemberian kompres hangat pada kelompok eksperimen adalah rata-rata 4,69 dan pada kelompok kontrol rata-rata 4,81 terdapat pada kategori nyeri sedang. Sejalan dengan penelitian Maidartati (2018) yang menunjukkan bahwa derajat nyeri menstruasi pada responden sebelum pemberian kompres hangat berada pada kategori nyeri sedang dengan skala 4-6.<sup>(8)</sup>

Perbedaan tingkat nyeri pada setiap responden dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu usia, siklus menstruasi, lamanya waktu menstruasi dan aktivitas berlebih. Dari hasil penelitian berdasarkan usia nyeri menstruasi paling sering dialami oleh remaja pada usia 17 tahun hal ini sesuai dengan pendapat Wulandari (2018) yang menyatakan bahwa *dismenore* primer disebabkan tanpa ada masalah ginekologi yang terjadi setelah *menarche* hingga usia 25 tahun.<sup>(9)</sup> Selain usia dan siklus menstruasi faktor yang paling berpengaruh dapat terjadinya nyeri adalah faktor hormonal dan psikis.

Faktor psikis dan faktor kejiwaan memegang peran besar dalam timbulnya nyeri menstruasi. 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 *dismenore*. Faktor hormonal, yaitu meningkatnya hormon progesteron. Serta faktor resiko seperti stress dapat menyebabkan nyeri haid. Secara tidak sadar stress dapat membuat penekanan pada pinggul dan otot-otot punggung bagian bawah.<sup>(10)</sup>

Pada hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti nyeri menstruasi tidak hanya menyebabkan rasa tidak nyaman tetapi juga mengganggu aktivitas sehari-hari dimana beberapa responden tidak mampu mengikuti kegiatan sekolah diakibatkan nyeri menstruasi. Melihat dampak dari nyeri menstruasi tersebut dapat dikatakan bahwa nyeri menstruasi merupakan salah satu problema dalam kehidupan remaja, yang

memaksa mereka untuk menggunakan berbagai cara untuk mencegah terjadinya *dismenore*.

### **Intensitas *Dismenore* Sesudah Pemberian Kompres Hangat**

Pada penelitian ini diketahui tingkat nyeri menstruasi sesudah pemberian kompres hangat pada kelompok eksperimen sebagian besar responden mengalami tidak nyeri dengan skala 0 dan pada kelompok kontrol rata-rata 4,44 yaitu masih pada kategori nyeri sedang. Artinya terjadi penurunan, dan pemberian kompres hangat selama 60 menit dengan selang 15 menit pergantian air panas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan derajat nyeri menstruasi. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratmawati (2016) bahwa setelah dilakukan kompres hangat pada kelompok eksperimen didapatkan sebagian besar responden berada pada skala nyeri 0 (tidak nyeri) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada skala 5 (nyeri sedang), nyeri menstruasi yang dialami pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yaitu cenderung masih pada kategori nyeri sedang dikarenakan tidak adanya pemberian intervensi.<sup>(11)</sup>

Tujuan dari kompres panas ini untuk menurunkan intensitas nyeri dengan manfaat pemberian kompres hangat secara biologis dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan dilatasi 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.<sup>(12)</sup>

### **Analisis Bivariat**

#### **Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas *Dismenore***

Pada penelitian ini diketahui bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Barru dengan uji *Mann Whitney* didapatkan p-value adalah 0,011 yang berarti  $p < 0,05$ .

Hal ini sejalan dengan penelitian Restiyana Saras Wati (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri siswi kelas VII di SMPN 3 kecamatan Maospati kabupaten Magetan dengan hasil p-value  $0,000 < 0,05$ .<sup>(13)</sup> Hal ini juga sesuai dengan Penelitian Barika Rihma Syahria (2016) berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signe Rank Test* menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada mahasiswa tingkat akhir D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan p sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ).<sup>(14)</sup>

Hal ini dibuktikan sebelum diberikan kompres hangat paling banyak responden dengan intensitas nyeri sedang dan sesudah diberikan kompres hangat intensitas nyeri responden berubah menjadi nyeri tidak nyeri. Kompres hangat memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan darah lokal dengan tujuan memberikan kenyamanan dan ketenangan pasien. Pemberian kompres panas /hangat pada tubuh akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang

peka terhadap panas di hypothalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal dan terjadi vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, di bawah pengaruh hypothalamic bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini akan menurunkan intensitas nyeri.<sup>(15)</sup>

Kompres hangat dapat menurunkan nyeri haid yaitu dengan mengaktifkan (merangsang) serat non-nosiseptif yang berdiameter besar untuk “menutup gerbang” bagi serat-serat berdiameter kecil yang berperan dalam menghantarkan nyeri, sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dihambat. Hal ini sesuai dengan teori Gate Control dari Melzack dan Wall, bahwa impuls nyeri dapat diatur atau bahkan dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Teori ini mengatakan pula bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Selain itu, prinsip kerja kompres hangat yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas ke tubuh yang akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas pada hipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal yang akan menyebabkan pelebaran/ dilatasi pembuluh darah dan meningkatkan metabolisme jaringan. Selain itu, mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah, menurunkan kekentalan darah, meningkatkan permeabilitas kapiler dan penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid akan berkurang.<sup>(16)</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji *Mann Wihtney* didapatkan nilai  $p = 0,011$ ,  $\alpha = 0,05$  ( $p < \alpha$ ), yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terapi kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru.

Remaja putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso di harapkan dapat menerapkan Terapi kompres hangat ini sebagai salah satu pilihan terapi non-farmakologi dalam mengurangi nyeri menstruasi (*dismenore*).

## DAFTAR PUSTAKA

1. Novita R. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutr.* 2018 Jun 29;2(2):172.
2. Noranita L. Gambaran Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Diliat Berdasarkan Kategori IMT/U Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. 2016;42.
3. Tyas EE, Heru W. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Akper Widya Husada Semarang. *J Manaj Asuhan Keperawatan.* 2017 Jan 9;1(1):55–62.
4. Silviani YE, Karaman B, Septiana P. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin J Midwifery.* 2019 Apr 23;1(1):30.
5. Larasati T, Alatas F. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. 2016;6.
6. Nida RM, Sari DS. 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). *J Kebidanan Dan Kesehat Tradis* [Internet]. 2016 Sep 14 [cited 2020 Aug 29];1(2). Available from: <http://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/view/84>
7. Hartatik FS, Putri DM, Surabaya SWB. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Semester VI Akper William Booth Surabaya. 2015;6.
  8. Maidartati, Hasanah AP, Hayati S. Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. 2018;(2):9.
  9. Wulandari P, Kustriyani M. Upaya Cara Mengatasi Disminore pada Remaja Putri. *J Peduli Masy.* 2020 May 15;1(1):23–30.
  10. Rahmadhayanti E, Afriyani R, Wulandari A. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *J Kesehat.* 2017 Nov 30;8(3):369.
  11. Ratmawati. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Haid Primer Pada Siswi Kelas X di SMK Negeri 01 Nanga Taman Kecamatan Nanga Taman Kabupaten Sekadau. 2016.
  12. Prianti AT, Handayani R, Rahmawati. Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Universitas Megarezky. 2019.
  13. Wati RS. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan. 2017;112.
  14. Syahria BR. Pengaruh Kompres hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Mahasiswa Tingkat Akhir D IV Bidan Pendidik Universitas Aisyiyah Yogyakarta. 2016.
  15. Astari RY. Effect of Warm Compress, Ginger Drink and Turmeric Drink on The Decrease in The Degree of Menstrual P. *J KEBIDANAN.* 2020 Apr 30;10(1):68–74.
  16. Almasith YK, Yunita FA, Yunita AEN. The Difference of Menstrual Pain Reduction between Warm Compress and Back Massage. *J Health Sci Prev.* 2017 Sep 12;1(2):79–84.