

## **PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE : LITERATUR REVIEW**

*The Effect of Warm Compress on Reducing Dymenorrhic Pain: Literature Review*

**DESIDERIA YOSEPHA GINTING<sup>1</sup>, MELATI WIDURI<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM  
Jl. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam  
Kab. Deli Serdang –Sumatera Utara  
Email : [melatiwiduri019@gmail.com](mailto:melatiwiduri019@gmail.com)

DOI: 10.35451/jkk.v6i1.1877

### **Abstrak**

Latar belakang: Dismenore ialah rasa ketidaknyamanan yang muncul pada bagian uterus karena terjadi kontraksi uterus pada saat menjelang atau setelah masa haid. Dismenore dapat terjadi karena hormone prostaglandin mengalami pelepasan secara berlebih sehingga uterus mengalami peningkatan dan menimbulkan rasa nyeri. Dismenore ditandai melalui nyeri perut dibagian bawah, nyeri punggung, mual dan muntah, lemas serta pusing bahkan terjadi pingsan. Terjadinya Dismenore bisa diterapi secara farmakologi maupun non farmakologi.pemberian terapi secara obat obatan akan menimbulkan resiko yang bisa jadi tidak diinginkan berbeda dengan terapi non farmakologi akan jauh lebih tidak beresiko diberikan saat terjadi nyeri haid.salah satu mengurangi dismenore bisa diberikan terapi menggunakan kompres hangat. Tujuan: Diketahui terapi penerapan pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore dengan literatur review dan guna memberikan bukti yang empiris. Metode: Penelitian dalam literatur ini terdapat sumber internasional dan nasional yang secara komprehensif bersumber dari *Google Scholar, Research Gate, Publish or Perish* dalam batas 2023 dengan menggunakan kata kunci kompres hangat, nyeri dismenore. Hasil: Total sampel 3 Jurnal 20 esay sudah dilakukan dalam proses seleksi dengan kriteria inklusi pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore, didapati adanya penurunan sekitar 1,27 setelah diberi terapi kompres hangat. Serta 20 esay yang sudah dikaji memperlihatkan adanya pengaruh secara signifikan dalam menurunkan nyeri dismenore terdapat hasil p *value* <0.05. Kesimpulan: Terapi kompres hangat berhasil menjadi suatu pengobatan substitusi untuk mengurangi rasa nyeri ketika terjadi menstruasi, yaitu sebagai salah satu cara yang aman selama mengatasi rasa nyeri yang dialami seorang wanita saat terjadi dismenore.

**Kata kunci:** Kompres Hangat, Nyeri Dismenore

## Abstract

*Background: Dysmenorrhea is uterine discomfort caused by uterine contractions before and after menstruation. Dysmenorrhea is caused by excessive secretion of prostaglandins, which causes the uterus to enlarge and cause pain. Dysmenorrhea is characterized by abdominal pain, low back pain, nausea and vomiting, fatigue, dizziness, and even fainting. Dysmenorrhea can be treated with medications or non-drugs. Medication carries the risk that it may be unpopular. Its use to treat menstrual problems carries significantly lower risks than non-drug treatments. One way to reduce menstrual cramps is to apply heat. Objective: To explore the effect of warm compress therapy in relieving dysmenorrhea pain through literature review and provide empirical basis. Methods: This study is based on a comprehensive national and international literature review conducted during 2023 using Google Scholar, Research Gate, Publish or Perish using the keywords heat compress, dysmenorrhea. Results: A total of 20 articles from 3 journals were screened and included. The inclusion criterion was the effect of hot compress in relieving dysmenorrhea. It was found that it dropped by about 1.27 after hot compress treatment. And the 20 papers examined showed a significant effect on reducing dysmenorrhea pain,  $p$ -value = value  $<0.05$ . Conclusion: Hot compress therapy has been shown to be an alternative treatment for menstrual pain relief and is a safe way to treat the pain women experience during menstrual cramps.*

**Keywords:** Warm Compress, Dysmenorrhea Pain

### 1. PENDAHULUAN

Dismenore merupakan nyeri kram pada saat siklus menstruasi terjadi yang disebabkan oleh kontraksi rahim. Dismenore merupakan suatu masalah ginekologi umum yang sering terjadi pada wanita, sehingga menyebabkan terganggunya aktivitas normal. Dismenore dapat terjadi karena hormone prostaglandin mengalami pelepasan secara berlebih sehingga uterus mengalami kontraksi dan menimbulkan rasa nyeri. Dismenore ditandai pada nyeri perut dibagian bawah, nyeri punggung, mual dan muntah, lemas serta pusing bahkan terjadi pingsan (Menurut *World Health* 2022).

90% wanita Pada tahun 2022 di seluruh dunia mendapati dismenore dan 10-15% diantaranya mendapati dismenore berat. Prevelansi dismenore Amerika Serikat mencapai 30-50% pada wanita usia subur (Anshar, A. *et al*, 2018). Dinegara Swedia 72,42% Wanita sekitar 8,86% dengan usia 19 tahun

mendapati dismenore primer berat sehingga terhalang untuk hadir ke sekolah bahkan 67,08% tidak dapat melakukan kegiatan apapun sehingga menarik diri dari kegiatan sosial, akademik dan olahraga (WHO, 2022).

Di Indonesia pada tahun 2021 sebanyak 64,25% mendapati nyeri menstruasi, diantaranya 54,89% nyeri menstruasi primer dan 9,36% dismenore sekunder. Belum ada data yang akurat mengenai jumlah dismenore. Namun, diasumsi 30%-70% wanita mendapati gangguan menstruasi termasuk sakit perut atau kram, dan sekitar 10%-15% di antaranya mengalami kehilangan kesempatan melakukan pekerjaan, kegiatan sekolah bahkan dalam lingkup kehidupan dimasyarakat. Menurut Survei Kesehatan Demografi Indonesia (SKDI), Indonesia 58% masalah menstruasi menjadi perbincangan dilingkungan remaja dengan orang lain, 42% percakapan dengan ibunya, karena

remaja lebih terbuka dengan teman sabayanya atau orang terdekatnya. 76% mengalami nyeri haid sedangkan hanya 24% yang tidak mengalami nyeri haid (Padilah Siregar *et al.*, 2021).

Nyeri haid sering disertai dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS), yaitu timbulnya gejala-gejala yaitu termasuk perilaku seperti kecemasan, depresi, sensitif, emosional, kesulitan tidur, mudah kelelahan, lemas dan terkadang perubahan suasana hati yang sangat cepat. Dismenore dapat dikurangi dengan banyak cara, baik secara obat maupun non obat. Secara farmakologis yaitu dengan obat penghilang rasa sakit. Namun Penggunaan obat-obatan menyebabkan efek samping, yaitu kerusakan hati, terjadi pendarahan, diare, mual, dan sakit perut. Efek lambat dari dismenore memuat mengaduhkan pembelajaran remaja, dan kinerja atau prestasi akademik mereka kurang optimal. Selain itu juga terjadi keluhan fisik seperti nyeri payudara atau bengkak, sakit kepala, nyeri sendi, nyeri panggul, mual dan masalah wajah berjerawat. Hampir seluruh wanita remaja tidak mengetahui bagaimana cara mengobati dismenore (Agustin, Y., Afrina, R. and Rukiah, N. 2022).

Obat golongan Anti inflamasi Nonsteroid (NSAID) berupa ibuprofen maupun naproxen sodium atau kontrasepsi oral (OC) menjadi salah satu alternative sebagai obat mengatasi dismenore primer. NSAID bekerja dengan mengadukan biosintesis pada prostaglandin endometrium sehingga mengekang aktivitas siklobenase. Namun Kontrasepsi oral bisa beresiko memuat mual, sakit kepala, terjadi penahanan cairan, perdarahan vagina dan menyebabkan tromboemboli vena serta servikal kanker jika digunakan untuk jangka panjang. Karena obat tersebut dapat memunculkan efek yang serius, maka intervensi farmakologis untuk dismenore harus dipertimbangkan (Wulandari, 2020).

Pengurangan rasa nyeri saat terjadi dismenore bisa dengan metode non farmakologis, seperti kompres hangat. Untuk mengurangi nyeri sehingga memperbaiki jam untuk

beristirahat dengan cukup, lakukan masase pada pinggang serta memposisikan tubuh dengan nyaman, dan kompres hangat pada perut. pengelolaan kejadian dismenore penting bagi para remaja putri, jika tidak ditangani akan beresiko mempengaruhi fungsi organ remaja itu sendiri. Akibat dismenore adalah rasa tidak nyaman wanita saat menstruasi, mengalami gangguan sistem reproduksi. Salah satu cara meredakan nyeri haid adalah dengan menggunakan kompres hangat. Kompres hangat merupakan cara yang dapat dilakukan untuk memberikan sensasi hangat pada klien, dengan menempelkan kantong karet berisi air hangat atau handuk yang dibasahi air hangat pada area tubuh yang nyeri (Amalia, R, 2020)

Efek fisiologis kompres hangat tersebut menimbulkan vesodilatasi pada pembuluh darah, meningkatkan aliran darah ke jaringan, pelunakan pada jaringan fibrosa, relaksasi otot pada tubuh dan pengurangan ataupun penghilangan rasa saat nyeri. kiat kompres hangat dimanfaatkan dengan memberdayakan botol berisi air bersuhu 40-46°C yang sebelumnya diukur suhunya memanfaatkan termometer air yang disimpan pada perut bagian bawah yang dilakukan pada remaja mengalami dismenore selama 20 menit, dan ganti air panas setiap 10 menit untuk menjaga suhu. Dalam upaya ini, distribusi pada zat asam serta nutrisi ke sel meningkat bahkan eliminasi zat ini ditingkatkan, yang dapat mengurangi nyeri haid primer karena tidak adanya endometrium (Andriani, A., Carolin, B.T. and Lail, N.H, 2022)

Kompres hangat sangat efektif mengurangi intensitas dismenore karena tidak memerlukan banyak biaya, jam kerja yang panjang dan fisik yang berat, tetapi harus hati-hati karena air yang terlalu panas menimbulkan iritasi kulit. Remaja putri dapat membuat kompres hangat dirumah menjadi alternatif untuk menurunkan rasa nyeri karena dismenore. Pengobatan non farmakologis tersebut untuk wanita yang mengalami dismenore selama menstruasi (Tambun and Sinaga, 2022).

Hasil Riset oleh Nida (2016) ditemukan bahwa nyeri haid berkurang secara substansial setelah tiga kali kompres hangat. Asumsi oleh Hawa (2018) menjelaskan 16 wanita remaja, sesudah pemberian kompres hangat, skala nyeri sedang menurun dari 12 wanita menjadi 3 wanita, dan juga tidak merasakan nyeri setelah pemberian kompres hangat yaitu 2 wanita. Kompres hangat menjadi cara efektif untuk menyusutkan intensitas dismenore sehingga perempuan merasa nyaman setelah dilakukan kompres hangat (Negara, N.W.W.P. *et al*, 2021).

Asumsi lain oleh peneliti Dhirah dan Sutam (2018) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa perbedaan nyeri haid saat sebelum hingga sesudah dilakukan intervensi, sebagian besar pada skala 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 23 responden. Sedangkan pada skala 0 (tidak nyeri) berjumlah 21 responden setelah dilakukan kompres hangat. Setelah dilakukan uji Wilcoxon menggunakan SPSS, didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar  $0.000 < \alpha = 0,05$ . Sehingga Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres hangat untuk mengurangi dan menurunkan intensitas dismenore sehingga Ha diterima, Ho ditolak dan tidak terdapat hasil ties, yang berarti tidak bisa terjadi sebelum dan sesudah melakukan kompres hangat. Berdasarkan uraian yang dijelaskan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian (jurnal) literatur review mengenai: "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore" sebagai judul tugas akhir perkuliahan S1 Kebidanan Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam.

## 2. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *Literatur Review*. *Literatur review* merupakan metode penelitian untuk mengumpulkan data yang memiliki kaitan terhadap suatu topik, sumber data dapat diperoleh melalui media jurnal dan buku maupun internet, dan pustaka lainnya. Metodologi yang digunakan dalam *Literatur Review* ini menggunakan strategi secara komprehensif baik

nasional maupun internasional, seperti esay di dalam jurnal penelitian, pencarian melalui *Google Scholar*, *Research Gate* dan juga *Publish or Perish*. Pada tahap awal, pencarian esay dengan kata kunci "*Dismenore, Nyeri dan Kompres Hangat*". Kemudian dipilih artikel dalam jurnal yang memenuhi kebutuhan penulis.

## 3. HASIL

**Tabel 1. Hasil Temuan Literatur pada Jurnal**

Data based	Temuan	Literatur terpilih
<i>Google Scholar</i>	Nasional 800	5
<i>ResearchGate</i>	Internasional 200	14
<i>Publish or Perish</i>	Internasional 30	1
Jumlah	1.030	20

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas data based *ResearchGate* dari internasional 200 dengan literatur 14 dan minoritas *publish or perish* internasional 30 literatur 1

## 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan 20 artikel yang telah di review, pemberian kompres hangat dilakukan di dua wilayah yaitu sekolah dan puskesmas. Dalam Penelitian tersebut melakukan kompres hangat diberikan pada seluruh remaja di wilayah sekolah. Kompres hangat di berikan dan dilakukan menurut kelompok selama 60 menit. Memberikan kompres hangat melalui kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Al Shifa and Mahmud, 2021).

Menurut teori mengemukakan, bahwa kompres hangat adalah kompres yang diberikan dengan memberdayakan kantong karet berisi air panas atau botol panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi yang terjadinya pemindahan panas kedalam tubuh, sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah dan menyebabkan penurunan otot yang menegang sehingga rasa nyeri terjadi penurunan dan hilang, kompres hangat merupakan metode yang sangat efektif mengurangi rasa nyeri. Kompres hangat merupakan terapi komplementer non-

obat yang dapat dilakukan 2 kali kurun waktu 30 menit untuk mendapatkan hasil lebih efektif, dan bisa memberdayakan botol yaitu di balutkan menggunakan kain, dengan air hangat kisaran suhu 45-52°C kemudian dilakukan kompres dengan jarak waktu 15 menit ganti air panas selama 60 menit. Dampak fisiologis dilakukan kompres hangat yaitu bermanfaat pada pelunakan jaringan fibrosa yang memuat otot tubuh jauh lebih rileks, serta bermanfaat menurunkan rasa nyeri, bahkan dapat memperlancar aliran darah (Al Shifa and Mahmud, 2021).

## 5. KESIMPULAN

Pembubuhan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore bertujuan untuk menurunkan nyeri dismenore serta memberikan rasa nyaman dan hangat dengan media kantong karet yang terdapat air panas didalamnya dengan kisaran suhu 40°-45°C dalam waktu 15-20 menit di bagian yang merasakan nyeri (Widianti *et al.*, 2021).

## 6. SARAN

### a. Bagi Peneliti

Literature review ini yaitu sebuah karya ilmiah yang dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya serta bisa dilakukannya penelitian secara langsung untuk perkembangan bagaimana perawatan serta pengetahuan yang baik bagi remaja tentang kejadian dismenore.

### b. Bagi Institusi

Diharapkan bagi institusi pendidikan dapat memberikan sosialisasi bagi mahasiswa mengenai cara terapi dismenore secara non-farmakologis dalam mengatasi dismenore untuk meminimalisir konsumsi obat-obatan serta memaksimalkan menggunakan bahan-bahan non-farmakologis yang tanpa efek samping.

### c. Bagi Layanan Kesehatan

Bagi layanan kesehatan baik dimasyarakat Literatur Review ini dapat

menjadi terobosan-terobosan inovasi yang telah dilakukan analisa terlebih dahulu yang dapat digunakan sebagai referensi serta pengetahuan tentang pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan dan penurunan nyeri dismenore serta bisa meningkatkan pengetahuan remaja mengenai tata cara penanganan untuk penurunan nyeri dismenore yang baik dan aman bagi remaja.

### d. Bagi Remaja

Secara praktis dengan adanya penelitian literatur review ini remaja dapat selalu memperhatikan tentang nyeri dismenore yaitu terutama pada usia 15-18 tahun serta lebih untuk mengetahui cara-cara yang efektif dalam mengatasi nyeri dismenore secara alami dan mandiri seperti kompres hangat tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Y., Afrina, R. and Rukiah, N. (2022) 'Giving Warm Compresses with Progressive Muscle Relaxation Techniques Can Reduce Pain Intensity in Dysmenorrhea', *Journal of Complementary Nursing*, 1(3), pp. 99-105.
- Amalia, R. (2020). Peran Kurkumin Pada Pgf2α Dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer'. Universitas Hasanuddin.
- Andriani, A., Carolin, B.T. and Lail, N.H. (2022) 'Comparison between Giving Warm Water Compressions and Sour Tamarind Drink on Primary Dysmenorrhea'.
- Anshar, A. *et al.* (2018) 'Different of Influence between Abdominal Exercise and Warm Compress on the Change of Dysmenorrhea', *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR) International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 37(2), pp. 305-315.

- Negara, N.W.W.P. *et al.* (2021) 'Effect of varash oil to decrease menstrual pain in primary dysmenorrhea of senior high school student at Palu City', *Gaceta Sanitaria*, 35, pp. S145–S147. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.gacet.a.2021.06.010>.
- Padilah Siregar, A. *et al.* (2021) 'Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Mas Al-Manar Hamparan Perak Tahun 2020', *Afrahul Padila Siregar*, 1(2), pp. 94–101.
- Al Shifa, A.R. and Mahmud, N.U. (2021) 'Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru', *Window of Public Health Journal*, 2(4), pp. 153–161.
- Tambun, M. and Sinaga, M. (2022) 'Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8', *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), pp. 363–372.
- WHO. (2012). Factsheets Dysmenhorea. Diakses tanggal 25 April 2022 dari [www.who.int/news-room/factsheets/detail/hiv-ai](http://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hiv-ai)
- Widianti, W. *et al.* (2021) 'The Effect of Warm Compress on Lowering Dysmenorrhea Pain', *Genius Journal*, 2(2), pp. 54–60. Available at: <https://doi.org/10.56359/gj.v2i2.22>.
- Wulandari (2020) 'Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Dusun II Desa Terusan Kabupaten Musi Banyuasin', *Jurnal Keperawatan*. STIK Bina Husada Palembang, p. 5p.