

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP TINGKAT NYERI
HAID (*DISMENORE*) PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN
YATIM PUTRI ISLAM RM SURYOWINOTO

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh:

CAHYANI AGNES ANGGRAINI

KP.16.01128

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2023



NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP TINGKAT NYERI HAID
(DISMENORE) PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN YATIM
PUTRI ISLAM RM SURYOWINOTO**

Oleh:

CAHYANI AGNES ANGGRAINI
KP.16.01128

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal08.08.2023.....

Susunan Dewan Penguji:

Penguji I

Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat

Penguji II

Heni Febriani, S.Si., M.PH

Penguji III

Agnes Erida W, S.Kep.,Ns.,M.Kep



Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, 04.09.2023 2023

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners



Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep



**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP TINGKAT NYERI HAID
(DISMENOIRE) PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN YATIM
PUTRI ISLAM RM SURYOWINOTO**

Cahyani Agnes Anggraini¹, Heni Febriani², Agnes Erida Wijayanti³
Jl. Babarsari Glendongan, Tambak Bayan, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta 55281
E-mail: cahyani.agness22@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Dismenore merupakan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktifitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri, dimana efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zat-zat di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid pada remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto.

Metode Penelitian: Penelitian pra eksperimental dengan metode *one group pretest-posttest design* ini melibatkan remaja putri di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto berjumlah 38 orang yang diambil menggunakan *total sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *WaLIDD Score* untuk mengukur tingkat dismenore sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan kompres hangat, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan kompres hangat menggunakan *water bag electric*, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri ringan. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan $p\text{ value} = 0,00 < \alpha = 0,05$, berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat.

Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto.

Kata Kunci: *Dismenore, Kompres Hangat, Remaja Putri*

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

THE EFFECT OF WARM COMPRESS ON THE LEVEL OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS AT THE RM SURYOWINOTO ISLAMIC ORPHANAGE

Cahyani Agnes Anggraini¹, Heni Febriani², Agnes Erida Wijayanti³
Jl. Babarsari Glendongan, Tambak Bayan, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta 55281
E-mail: cahyani.agness22@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a symptom that arises due to abnormalities in the pelvic cavity and interferes with women's activities, and often affects school-age adolescents because it disrupts daily activities. Giving a warm compress is an independent action, where the warm effect of the compress can cause vasodilation in the blood vessels which will increase blood flow to the tissues the distribution of acids and food to the cells is widened and the disposal of substances is improved which can reduce menstrual pain.

Objectives: This study aims to determine the effect of warm compresses on dysmenorrhea in adolescents at the RM Suryowinoto Islamic Orphanage.

Methods: This pre-experimental study using the one group pretest-posttest design method involved 38 adolescents at the RM Suryowinoto Yatim Putri Islamic Orphanage who were taken using total sampling. The data collection used the WaLIDD Score questionnaire to measure the level of dysmenorrhea before and after giving warm compresses.

Results: The results showed that before being given a warm compress, most of the respondents experienced moderate pain. After applying warm compresses using the electric water bag, most of the respondents experienced a decrease in their pain level to mild pain. Statistic tests using the Wilcoxon Signed Rank Test obtained p value = 0.00 $< \alpha = 0.05$, which indicated that there is an effect of warm compresses on the level of menstrual pain in adolescents before and after giving warm compresses.

Conclusion: The conclusion of this study in there is an effect of warm compresses on the level of dysmenorrhea in you adolescents at the RM Suryowinoto Islamic Orphanage.

Keywords: *Adolescents, Dysmenorrhea, Warm Compresses*

¹Student of Nursing (S1) Study Program and Nurses STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

I. PENDAHULUAN

Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang mampu mengadakan proses reproduksi. Pada anak perempuan, masa pubertas terjadi pada usia 9 - 16 tahun. Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya haid atau menstruasi¹.

Gangguan menstruasi yang sering dialami perempuan adalah seperti nyeri pada perut bagian bawah, menstruasi yang tidak teratur, nyeri pada pinggang, dan salah satunya adalah *dismenore*. Dismenore adalah suatu kondisi dimana perempuan mengalami nyeri pada saat menstruasi yang memberikan efek buruk terhadap aktivitas sehari-hari karena nyeri yang dirasakan. Kondisi ini bisa berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi setiap bulan².

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dapat dilakukan dengan pemakaian obat-obatan, seperti: *Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAIDs)*, *cyclooxygenase II inhibitors*, kontrasepsi oral, gliseril trinitrat, magnesium, kalsium antagonis, vitamin B, dan vitamin E. Sedangkan pendekatan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)*, *heat therapy*, *compress*, akupuntur, akupressur, relaksasi dan *exercise*. Sedangkan penatalaksanaan secara non farmakologis antara lain terapi *massage*, posisi kaki ditinggikan dari badan, olahraga, pengaturan diet dan pemberian kompres hangat³.

Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zat-zat di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang di sebabkan suplai darah ke endometrium kurang⁴.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto pada tanggal 17 Februari 2023, dari 10 remaja putri yang diwawancarai diketahui 4 remaja putri mengalami nyeri ringan, 4 remaja putri mengalami nyeri sedang dan 2 remaja putri lainnya mengalami nyeri berat. Nyeri haid yang dirasakan setiap bulannya tidak hanya menimbulkan perasaan tidak nyaman tetapi juga mengganggu aktifitas sehari-hari. Hasil wawancara terkait penanganan nyeri haid yang dilakukan oleh remaja putri di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto adalah sebagian besar remaja putri mengatakan mengkonsumsi obat pereda nyeri. Penggunaan obat pereda nyeri jika dikonsumsi secara terus-menerus dalam jangka waktu yang panjang dapat berbahaya terhadap perkembangan organ reproduksi, jantung maupun organ tubuh lainnya.

Penelitian yang akan dilakukan di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto, oleh peneliti dengan menggunakan *water bag electric* yang dipanaskan menggunakan energi listrik kemudian ditempelkan pada lokasi nyeri haid selama 10 menit secara berpindah pindah sesuai lokasi nyeri yang dirasakan. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, dalam penelitian ini peneliti mengukur tingkat nyeri menggunakan skor khusus dismenore yaitu *WaLIDD Score*, dimana pengukuran ini mencakup empat komponen yaitu *Working Activity* yaitu untuk mengetahui efek nyeri haid yang dirasakan terhadap aktifitas sehari-hari, *Location* yaitu untuk mengetahui nyeri yang dirasakan apakah menjalar ke beberapa bagian tubuh, *Intensity* yaitu mengukur kualitas nyeri yang dirasakan dimana komponen ini dikombinasikan dengan *Wong-Baker Pain Rating Scale* untuk mengetahui intensitas nyeri yang dirasakan responden, dan *Days of pain* atau lama hari nyeri selama satu siklus menstruasi.

II. BAHAN DAN METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pra eksperimental menggunakan metode *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei s/d Juni

2023 dengan melibatkan 38 remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 37 responden yang diambil menggunakan teknik *total sampling* dan 1 diantaranya dieksklusikan karena tidak memenuhi syarat. Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini adalah kompres hangat, sedangkan variabel terikat (dependen) adalah nyeri haid (dismenore). adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *WaLIDD Score* (*working ability, location, intensity* dan *days of pain*) untuk mengukur tingkat dismenore sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Hasil penelitian ini dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

III. HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Usia, dan Budaya di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
12-14 tahun	13	35,1
15-17 tahun	15	40,5
18-21 tahun	9	24,3
Budaya		
Jawa	37	100
Luar jawa	0	0
Jumlah	37	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 6 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, dan budaya. Responden dalam penelitian ini terdistribusi paling banyak adalah pada usia 15-18 tahun (40,5%), jenis kelamin perempuan (100%) dan budaya jawa (100%).

2. Tingkat Nyeri Sebelum Pemberian Kompres Hangat

Tabel 7

Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Pemberian Kompres Hangat di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto

Tingkat Nyeri	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tanpa Dismenore	0	0
Disminore Ringan	3	8,1
Disminore Sedang	29	78,4
Disminore Berat	5	13,5
Jumlah	37	100

Sumber: Data Primer, 2023

Pada tabel 7, diketahui sebagian besar remaja putri mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan pemberian kompres hangat (*pre-test*) yaitu sebanyak 29 responden dengan persentase (78,4%).

3. Tingkat Nyeri Sesudah Pemberian Kompres Hangat

Tabel 8

Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sesudah Pemberian Kompres Hangat di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto

Tingkat Nyeri	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tanpa Dismenore	0	0
Disminore Ringan	35	94,6
Disminore Sedang	2	5,4
Disminore Berat	0	0
Jumlah	37	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 8 menunjukkan tingkat nyeri dismenore sesudah dilakukan kompres hangat (*post-test*) dimana sebanyak 35 responden remaja putri mengalami nyeri ringan dengan persentase (94,6%).

4. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto

Tabel 9
Distribusi Usia Responden dengan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat

Usia	Tingkat Dismenore											
	Ringan			Sedang			Berat			Berat		
	<i>Pretest</i>						<i>Posttest</i>					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Remaja awal	1	2,7	12	32,4	0	0	13	35,1	0	0	0	0
Remaja pertengahan	1	2,7	11	29,7	3	8,1	14	37,8	1	2,7	0	0
Remaja akhir	1	2,7	6	16,2	2	5,4	8	21,6	1	2,7	0	0
Total	3	8,1	29	78,4	5	13,5	35	94,6	2	5,4	0	0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil dari tabulasi silang pada tabel 10 diketahui sebelum dilakukan pemberian kompres hangat, tingkat dismenore berat dialami oleh sebanyak 5 responden dimana 3 (8,2%) responden adalah remaja pertengahan dan 2 (5,4%) lainnya adalah remaja akhir. Setelah pemberian kompres hangat, terjadi penurunan tingkat dismenore dimana sebagian besar responden berada pada tingkat ringan dan sedang.

Tabel 10
Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto

Kompres Hangat	N	Mean	p value
Tingkat nyeri sebelum kompres hangat	37	2,05	0,000
Tingkat nyeri sesudah kompres hangat		1,05	

Sumber: Hasil Uji Wilcoxon dengan SPSS, 2023

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata (*mean*) tingkat dismenore pada remaja putri sebelum pemberian kompres hangat adalah skala

2,05 dan setelah pemberian kompres hangat diperoleh rata-rata tingkat nyeri 1,05.

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan program SPSS menunjukkan p value $0,00 < \alpha = 0,05$, sehingga H_a diterima yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat dismenore pada remaja putri di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto.

IV. PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri Sebelum Pemberian Kompres Hangat

Dismenore adalah nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi serta mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang, sering disertai dengan sakit kepala, mual, sembelit, diare, dan sering berkemih. Oleh karena hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak diperut bawah sebelum dan selama menstruasi dan sering merasa rasa mual⁶.

Berdasarkan pada hasil penelitian, diketahui tingkat nyeri yang paling banyak dialami oleh responden sebelum pemberian kompres hangat adalah nyeri sedang. Hal ini didasarkan pada hasil pengisian kuesioner *pre-test* dimana sebagian besar responden memiliki skor 5-7. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yulandasari *et al.*, (2022) dimana dari total 30 responden, sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu 26 (86,7%) dan 4 (13,3%) responden lainnya mengalami nyeri ringan⁷.

Perbedaan tingkat nyeri pada responden dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah usia. Semakin bertambahnya usia, produksi hormon prostaglandin meningkat yang menyebabkan terjadi

kontraksi otot uterus sehingga banyak remaja merasakan sakit pada saat menstruasi, seperti kram pada perut bagian bawah dan adanya rasa mual muntah. Berdasarkan hasil analisa pada tabel 9, diketahui tingkat dismenore berat hanya dirasakan oleh responden remaja pertengahan dan remaja akhir yaitu sebanyak 3 (8,1%) responden dan 2 (5,4%) responden. Hal ini sesuai dengan pendapat Wulandari (2021) yang menyatakan bahwa dismenore primer disebabkan tanpa ada masalah ginekologi yang terjadi setelah *menarche* hingga usia 25 tahun⁸. Sedangkan tingkat dismenore ringan dan sedang rata-rata dialami oleh semua kelompok usia yaitu remaja awal sampai dengan remaja akhir. Hal ini karena nyeri yang dirasakan oleh individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya psikososial, derajat kualitas nyeri, pengalaman sebelumnya. Persepsi nyeri setiap individu juga berbeda tergantung pada pemahaman terkait penyebab nyeri dan kemampuan individu untuk menahan nyeri yang dirasakan sehingga rasa nyeri yang pernah dirasakan sebelumnya akan terasa lebih ringan.

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 melakukan aktivitas seperti menyapu, belajar dan atau beribadah dengan tenang serta melipat pakaian. Hal ini juga berkaitan dengan intensitas nyeri yang dirasakan dimana semakin tinggi intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden maka semakin terganggu pula aktivitasnya. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa nyeri haid adalah salah satu permasalahan yang terjadi dalam kehidupan remaja putri yang harus ditangani.

2. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Tingkat Nyeri Haid

Tingkat nyeri *post-test* ini diukur menggunakan *WaLIDD score* dimana hasil pengukuran menunjukkan terdapat penurunan tingkat nyeri haid sesudah pemberian kompres hangat, dimana hampir seluruh responden mengalami nyeri ringan. Penurunan tingkat nyeri yang

dirasakan adalah efek dari pemberian kompres hangat yang dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat.

Hasil analisa menunjukkan intensitas nyeri mengalami penurunan dari rata-rata skala 1-6 ke skala 0-3 sesudah pemberian kompres hangat. Sehingga peneliti berasumsi bahwa kompres hangat yang diberikan memberi efek terapeutik yang menimbulkan efek bagi rahim yakni melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi disritmik dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi pembuluh darah sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. Dengan demikian, darah menstruasi akan mudah keluar di ikuti penurunan kadar konsentrasi prostaglandin, sehingga nyeri haid akan berkurang.

Berdasarkan hasil observasi oleh peneliti, lokasi dan durasi pemberian kompres hangat dapat mempengaruhi penurunan tingkat nyeri. Selain itu, posisi responden pada saat pemberian terapi juga ikut berkontribusi pada perubahan tingkat nyeri yang dirasakan setelah kompres hangat. Lokasi dilakukannya kompres hangat dalam penelitian ini adalah di perut bagian bawah dan juga di punggung atau daerah lumbal dengan posisi responden tidur terlentang. Posisi tersebut dirasa lebih nyaman oleh responden pada saat pemberian kompres hangat. Posisi terlentang juga membantu menjaga tubuh tetap sejajar sehingga ampuh melindungi tulang belakang dan mampu mencegah tekanan di area punggung atau persendian yang kram karena nyeri haid.

Pemberian *electric bag* pada daerah lumbal cenderung menghambat implementasi nyeri pada sumsum tulang belakang atau otak. Implus saraf dihantarkan serabut saraf berdiameter kecil (serabut C) yang membuka pintu gerbang sumsum tulang belakang kemudian diteruskan ke farmaretikulo batang otak selanjutnya dikirim ke thalamus untuk di interpretasikan sebagai nyeri. Sensasi hangat akan

merangsang serabut saraf yang berdiameter besar, dimana letak serabut saraf yang berdiameter besar dan serabut saraf berdiameter kecil berjalan paralel. Perangsangan serabut saraf berdiameter besar akan menyebabkan pintu gerbang *spinal cord* menutup sehingga implus nyeri tidak dapat memasuki *spinal cord* dan tidak dapat diteruskan ke *korteks awarness* yang berada di otak untuk di interpretasikan yang dapat menimbulkan respon pada saraf simpati yaitu ketegangan otot sebagai nyeri.

Kompres hangat yang diberikan selama 10 menit efektif menurunkan tingkat dismenore. Hal ini sejalan dengan penelitian Maidartati (2018) tentang efektifitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Bandung⁹. Kompres hangat dilakukan selama 10 menit dengan suhu 40-45°C, dan mendapatkan hasil penelitian yang menunjukkan kompres hangat mampu mengurangi satu tingkat skala nyeri haid.

Pangesti (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Metro dimana hasil uji statistik wilcoxon didapatkan nilai $p < 0,000$ ¹⁰. Hasil penelitian ini sejalan dengan Saraswati (2017) yang hasil penelitiannya menyatakan ada perbedaan skala nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian terapi kompres hangat ($p \text{ value} = 0,000$)¹¹.

3. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Tingkat Nyeri Haid

Hasil penelitian menunjukkan perubahan yang signifikan dimana terjadi penurunan tingkat nyeri sesudah pemberian kompres hangat. Hal ini terjadi karena bantalan pemanas elektrik dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah, meredakan iskemia pada sel-sel miometrium, menurunkan kontraksi otot polos miometrium, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi

nyeri akibat spasme atau kekakuan yang ada di antara simfisis sampai pusat¹².

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wulandari (2021) dimana didapatkan nilai p 0,000, yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore di Dusun II Desa Terusan⁸, lalu didukung pula oleh Anjani *et al.*, (2022) yang hasil penelitiannya menyatakan ada pengaruh signifikan dengan pemberian kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 278 Jakarta (p value= 0,001)¹³.

Pengukuran tingkat nyeri menggunakan skor WaLIDD yang terdiri dari empat komponen tersebut, diketahui *intensity* (intensitas nyeri) merupakan komponen yang paling signifikan mengalami penurunan dibanding komponen lainnya yaitu *working ability* (kemampuan beraktivitas), *location* (lokasi nyeri), dan *days of pain* (lama hari nyeri). Peneliti berpendapat bahwa ini disebabkan oleh efek jangka pendek dari kompres hangat yang dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah yang membuat sirkulasi darah menjadi lancar dan suplai oksigen pada darah di endometrium tercukupi, sehingga dapat mengurangi nyeri haid yang dirasakan. Hal ini didukung oleh penelitian Asmarani (2020) tentang pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas dismenore primer pada mahasiswa AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang dengan nilai p 0,000 yang berarti ada pengaruh kompres hangat dalam penurunan intensitas dismenore primer dari sebelum dikompres air hangat sampai sesudah dilakukan kompres air hangat.

Pemberian kompres hangat dapat menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang di beri kompres serta yang dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mahua *et al.*, (2018) bahwa kemungkinan

penurunan tingkat nyeri dismenore disebabkan dampak dari fisiologis kompres hangat, dimana dampak fisiologis tersebut dapat melunakkan jaringan fibrosa, mampu merilekskan otot tubuh, memperlancar pembuluh darah, dan mampu menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri¹⁴.

Proverawati (2017) menyatakan bahwa kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas atau botol air panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang di rasakan akan berkurang atau hilang¹⁵. Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Maharani (2021) dimana hasil uji statistik wilcoxon diperoleh nilai p 0,000 yang berarti terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Kampus Kota Padangsidempuan¹⁶. Hasil ini kemudian didukung dengan penelitian Yulandasari *et al.*, (2022) yang hasil penelitiannya menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dismenore pada remaja sebelum di berikan terapi kompres air hangat dan sesudah di berikan terapi kompres air hangat (p value= 0,000)⁷. Oleh karena itu, kompres hangat merupakan tindakan yang hendaknya dapat dilakukan sebagai terapi untuk mengurangi masalah nyeri karena dismenore pada perempuan atau remaja putri. Kompres hangat juga sangat mudah dan dapat dilakukan sendiri oleh remaja putri secara praktis, efektif dan ekonomis.

V. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terkait pemberian kompres hangat menggunakan *water bag electric* terhadap penurunan tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto.
2. Tingkat nyeri haid pada remaja putri di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto sebelum pemberian kompres hangat menggunakan *water bag electric* adalah sebagian besar mengalami nyeri sedang.
3. Tingkat nyeri haid pada remaja putri di Panti Asuhan Yatim Putri Islam RM Suryowinoto sesudah pemberian kompres hangat menggunakan *water bag electric* adalah sebagian besar mengalami nyeri ringan.

Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi sehingga dapat dilakukan penelitian dengan populasi yang lebih besar menggunakan kelompok kontrol atau pembandingan dengan media dan instrument yang sesuai.
2. Bagi Ilmu Pengetahuan
Dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan kajian dalam meningkatkan pengetahuan terkait dismenore dan kompres hangat dalam upaya penanganan nyeri dismenore.
3. Bagi Institusi
Bagi institusi pendidikan terkait yaitu STIKes Wira Husada Yogyakarta, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi baik bagi kalangan mahasiswa pendidikan sarjana maupun profesi agar dapat memperluas wawasan dan referensinya terkait

dismenore dan kompres hangat dalam upaya penanganan nyeri dismenore.

4. Bagi Pengelola Panti

Pengelola diharapkan memberikan dukungan secara emosional kepada para remaja putri sehingga keadaan psikologis remaja tetap terjaga selama masa menstruasi.

5. Bagi Remaja Putri

Diharapkan mampu meningkatkan pembelajaran serta pengetahuan mengenai penanganan dismenore dengan terapi nonfarmakologis sehingga dapat menerapkan terapi non-farmokologis berupa kompres hangat pada saat mengalami nyeri haid.

DAFTAR RUJUKAN

- ¹Wahyuni, R., Ermiza, dan Safitri, Y. (2020). The Influence Of Warm Water Compresses On The Decrease In The Intensity Of Dysmenorrhea In Female Students In The D-III Midwifery Study Program At The Sand Washing University Jurnal Maternity and Neonatal. *The D-III Midwifery Study Program At The Sand Washing University Jurnal Maternity and Neonatal*, 3, 23–29.
- ²Afiyanti, Y. (2016). *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Rajawali Pers.
- ³Gustina, E., & Djannah, S. N. (2017). Impact of Dysmenorrhea and Health seeking Behavior among Female Adolescents. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 6(2), 141. <https://doi.org/10.11591/v6i2.6644>
- ⁴Natali. (2013). *Konsep dan Penerapan Kompres Hangat*. EGC.
- ⁵Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- ⁶Wiknjosastro, H. (2011). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- ⁷Yulandasari, V., Suhamdani, H., & Husen, L. M. S. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi di MTs Miftahul Iman. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 10(2), 232–236. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v10i2.2022.410>
- ⁸Wulandari. (2021). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja Di Dusun II Desa Terusan Kabupaten Musi Banyuasin*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang.
- ⁹Maidartati. (2018). *Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung*. VI(2), 156–164.
- ¹⁰Pangesti, R. H., Lestari, G. I., & Riyanto, R. (2018). *Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat*. 10(2), 97–102.
- ¹¹Saraswati, R. (2017). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan*. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.

- ¹²Arisonya, C. (2018). *Penurunan Dismenore Primer pada Mahasiswi di Asrama I dan III Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2018*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- ¹³Anjani, D., Tuti Wahyuningsih, Winarni, L. M., & Subandi. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 278 Jakarta. *Nusantara Hasana Journal*, 1(11), 22–32.
- ¹⁴Mahua. (2018). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang*. 3, 259–268.
- ¹⁵Proverawati, A. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- ¹⁶Maharani, A. (2021). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Kelas VII & VIII di SMP Kampus Kota Padangsidempuan Tahun 2021*. Universitas Aufa Royhan.