



Pengaruh Kompres Hangat pada Abdomen Terhadap Nyeri Desmenore pada Mahasiswi Kebidanan Politeknik Bhakti Asih Purwakarta Tahun 2024

Lia Yulianti

Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, Indonesia

Email: liayulianti.polbap@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan salah satu keluhan yang paling umum dialami oleh remaja putri dan wanita usia produktif saat menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore adalah terapi kompres hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat pada abdomen terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi Kebidanan Politeknik Bhakti Asih Purwakarta. Desain penelitian ini adalah quasi-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan lembar observasi tingkat nyeri, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik dengan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kompres hangat pada abdomen efektif dalam mengurangi nyeri dismenore dan dapat dijadikan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan di kalangan remaja putri. Temuan ini adalah perlunya penerapan terapi kompres hangat sebagai bagian dari upaya manajemen dismenore baik di lingkungan pendidikan maupun pelayanan kesehatan, serta perlunya edukasi kesehatan reproduksi agar mahasiswi dapat mengelola nyeri menstruasi secara mandiri tanpa ketergantungan pada obat-obatan.

Kata Kunci: dismenore, kompres hangat, nyeri haid, mahasiswi kebidanan, nonfarmakologis

Abstract

Dysmenorrhea is one of the most common complaints experienced by adolescent girls and women of reproductive age during menstruation, which can interfere with daily activities and quality of life. One non-pharmacological method that can be used to reduce dysmenorrhea pain is warm compress therapy. This study aims to determine the effect of warm abdominal compresses on reducing dysmenorrhea pain among midwifery students at Politeknik Bhakti Asih Purwakarta. This research used a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest approach. A total of 36 respondents were selected using purposive sampling technique based on specific inclusion and exclusion criteria. Data were collected using a questionnaire and pain observation sheet, then analyzed using statistical tests with SPSS. The results showed a significant reduction in pain levels before and after the warm compress was applied ($p < 0.05$). Therefore, it can be concluded that warm abdominal compresses are effective in reducing dysmenorrhea pain and can be considered a safe and practical non-pharmacological therapy alternative for young women. These findings are the need for the application of warm compress therapy as part of dysmenorrhea management efforts both in education and health services, as well as the need for reproductive health education so that female students can manage menstrual pain independently without dependence on medications.

Keywords: dysmenorrhea, warm compress, menstrual pain, midwifery students, non-pharmacological

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses biologis yang menandai kematangan sistem reproduksi perempuan, dimulai dengan menarche atau haid pertama yang biasanya terjadi pada rentang

usia 10 hingga 17 tahun (Abreu-Sánchez et al., 2020; Akin et al., 2021). Proses ini ditandai dengan perdarahan uterus yang terjadi secara periodik, dengan siklus rata-rata setiap 28 hari, meskipun dapat bervariasi antar individu (Barcikowska et al., 2024). Salah satu keluhan yang umum terjadi selama masa menstruasi adalah **dismenore**, yaitu nyeri haid yang muncul sebelum atau selama menstruasi (Antari et al., 2021; Arifah & Ria, 2023). Dismenore ditandai dengan kontraksi uterus yang menyakitkan, dapat berlangsung beberapa jam hingga hari, dan disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang merangsang kontraksi otot rahim secara berlebihan.

Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu **dismenore primer** yang terjadi tanpa kelainan organik pada sistem reproduksi dan biasanya dialami sejak menarche, serta **dismenore sekunder** yang disebabkan oleh kondisi patologis seperti endometriosis atau mioma uteri (Durand et al., 2022; Fernández-Martínez et al., 2020). Gejala dismenore antara lain nyeri hebat di perut bagian bawah, bisa menjalar ke punggung bawah dan paha, disertai rasa lelah, mual, muntah, dan gangguan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup dan produktivitas, terutama pada remaja dan wanita usia produktif (Mutia et al., 2024; Ramadhani et al., 2024; Septiana & Jayani, 2022). Dalam konteks kesehatan masyarakat, dismenore merupakan masalah penting karena berdampak pada performa akademik dan sosial perempuan (Fernández-Martínez et al., 2022; Rodrigues et al., 2024).

Secara global, **angka kejadian dismenore sangat tinggi**, dengan lebih dari 50% perempuan di berbagai negara melaporkan pernah mengalami nyeri haid (Jo & Lee, 2018; Kirsch et al., 2024). Di Amerika Serikat, prevalensinya mencapai 60%, sedangkan di Swedia mencapai 72%. Di Indonesia, prevalensi dismenore diperkirakan sekitar 55–64%, terdiri atas 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Penelitian oleh Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin mencatat bahwa mayoritas keluhan dismenore terjadi pada remaja usia 13–15 tahun, dengan derajat nyeri sedang sebanyak 47,3%. Data ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah signifikan dalam kesehatan reproduksi remaja dan perlu penanganan yang efektif dan terjangkau (Putri et al., 2024; Sari et al., 2022; Santos et al., 2024).

Berbagai pendekatan telah dilakukan untuk mengatasi dismenore, baik secara farmakologis (seperti analgesik dan antiinflamasi) maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi **nonfarmakologis** yang terbukti efektif adalah **kompres hangat pada area abdomen bawah**. Kompres hangat bekerja dengan cara meningkatkan aliran darah, mengurangi kontraksi otot uterus, dan merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Studi oleh Puput Sely Wafiroh dan Priharyanti Wulandari menunjukkan bahwa kompres hangat secara signifikan menurunkan tingkat nyeri dismenore dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), membuktikan efektivitasnya sebagai metode terapi (Reeve et al., 2018; Vincent et al., 2014; Wu et al., 2021).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hawa Mahuwa dkk. (2021) di Desa Summersari, Kendal, juga memperkuat temuan ini. Penelitian mereka menggunakan intervensi kompres hangat selama 20 menit pada remaja putri dengan dismenore, dan hasilnya menunjukkan penurunan intensitas nyeri secara bermakna berdasarkan skala Numeric Rating Scale (NRS). Bukti ilmiah ini mendorong pentingnya sosialisasi dan penerapan terapi kompres hangat secara luas di lingkungan pendidikan dan komunitas remaja putri sebagai alternatif terapi yang murah, mudah, dan tanpa efek samping.

Melihat tingginya prevalensi dismenore dan dampaknya yang signifikan terhadap

aktivitas mahasiswa, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kompres hangat pada abdomen terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa Politeknik Bhakti Asih Purwakarta. Berdasarkan data awal, seluruh dari 151 mahasiswa reguler kebidanan Politeknik Bhakti Asih menyatakan mengalami dismenore saat menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang aplikatif untuk membantu mereka mengatasi nyeri secara efektif agar tidak mengganggu aktivitas belajar.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus penerapan kompres hangat secara terukur dengan durasi intervensi tertentu pada mahasiswa kebidanan di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta. Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas kompres hangat pada remaja atau masyarakat umum, penelitian ini memberikan kontribusi baru karena menargetkan populasi mahasiswa kebidanan yang secara akademis memahami kesehatan reproduksi namun tetap rentan mengalami dismenore. Hal ini diharapkan dapat memperkaya literatur terkait intervensi nonfarmakologis berbasis praktik sederhana yang dapat diaplikasikan baik di lingkungan pendidikan maupun komunitas kesehatan.

Penelitian ini bertujuan secara umum untuk mengetahui pengaruh kompres hangat pada abdomen terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa reguler di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta tahun 2024. Tujuan khususnya meliputi: (a) mengetahui efektivitas pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore, dan (b) mengetahui perbedaan nyeri sebelum dan sesudah intervensi melalui pretest dan posttest. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi tenaga kesehatan dalam merancang intervensi nonfarmakologis, bagi keluarga dan masyarakat dalam memberikan edukasi kepada remaja putri, serta bagi institusi pendidikan dalam menyusun program kesehatan reproduksi yang aplikatif dan berbasis bukti ilmiah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design, di mana satu kelompok subjek diukur tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa kompres hangat. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengidentifikasi adanya perubahan atau pengaruh perlakuan terhadap variabel terikat. Peneliti mengukur tingkat nyeri haid sebelum dilakukan tindakan, kemudian memberikan perlakuan berupa kompres hangat pada daerah abdomen selama 20 menit, lalu melakukan pengukuran kembali setelah intervensi. Hasil sebelum dan sesudah perlakuan dibandingkan untuk menilai pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore (Suryabrata, 2012). Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa reguler di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta selama bulan Maret hingga April tahun 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa reguler Politeknik Bhakti Asih Purwakarta yang mengalami dismenore saat menstruasi, dengan jumlah total 30 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, seperti usia, kondisi menstruasi, dan kesediaan menjadi responden. Teknik ini dipadukan dengan accidental sampling untuk mempercepat proses pengumpulan data. Jumlah sampel minimum ditentukan sebesar 30 responden ditambah 10% untuk mengantisipasi kemungkinan drop out, sehingga total yang digunakan dalam penelitian ini adalah 36 mahasiswa. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa berusia 19–22 tahun, sedang

menstruasi, dan mengalami dismenore. Kriteria eksklusi mencakup mahasiswi yang tidak sedang menstruasi, tidak mengalami dismenore, atau tidak bersedia menjadi responden.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), yang telah terbukti memiliki tingkat validitas 0,93 dan reliabilitas 0,97. Kuesioner diberikan kepada responden sebelum dan sesudah intervensi untuk mengukur tingkat nyeri dismenore. Selain itu, digunakan lembar observasi untuk mencatat perubahan nyeri secara sistematis. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta hak dan kewajiban responden. Responden yang bersedia menandatangani informed consent akan menjadi sampel penelitian.

Langkah-langkah pengumpulan data dimulai dengan mengurus surat izin penelitian dari Politeknik Bhakti Asih Purwakarta dan menyampaikan ke bagian LPPM serta pihak kampus. Selanjutnya, peneliti mendata mahasiswi yang sedang mengalami menstruasi dan memenuhi kriteria inklusi. Responden diberikan penjelasan dan diminta untuk menandatangani informed consent. Setelah itu, dilakukan pengisian kuesioner pretest, dilanjutkan dengan pemberian kompres hangat selama 20 menit di area abdomen, dan kemudian dilakukan pengisian kuesioner posttest untuk menilai perubahan tingkat nyeri. Semua data dicatat dalam lembar observasi untuk dianalisis lebih lanjut.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Analisis dibagi menjadi dua tahap: (1) analisis univariat, untuk menggambarkan distribusi frekuensi, rata-rata, dan standar deviasi masing-masing variabel; dan (2) analisis bivariat, untuk menguji pengaruh kompres hangat terhadap nyeri dismenore dengan menggunakan uji Chi-Square. Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan data pretest dan posttest pada kelompok yang sama dan menentukan signifikansi perubahan berdasarkan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis diharapkan mampu menunjukkan apakah kompres hangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore secara signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Sebelum Dilakukan Intervensi Kompres Hangat pada Abdomen.

Analisis univariat adalah analisis yang digunakan untuk mendapatkan data mengenai nyeri menstruasi (*dismenore*) pada mahasiswi di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, serta distribusi hasil pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada abdomen.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada Maret – April tahun 2024. Mahasiswi di Politeknik bhakti Asih Purwakarta yang mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) diperoleh data sebagai berikut :

Pengukuran nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum dilakukan intervensi kompres hangat pada abdomen menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)* yang terbagi menjadi lima skala nyeri, yaitu tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat dan nyeri sangat berat.

nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum dilakukan intervensi kompres hangat pada abdomen pada mahasiswi di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, diperoleh data sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi pada kategori Nyeri Berat sebanyak 22 orang (63.9%) responden, kemudian sebanyak 5 orang (13.9%) responden berada pada kategori Nyeri Sangat Berat (Hebat) dan Nyeri Sedang. Selanjutnya terdapat tiga orang (8.3%) responden pada kategori

Nyeri Ringan dan tidak terdapat responden yang tidak merasakan nyeri.

Distribusi Frekuensi Nyeri menstruasi (*Dismenore*) Setelah Dilakukan Intervensi Kompres Hangat pada Abdomen.

Pengukuran nyeri menstruasi (*dismenore*) setelah dilakukan intervensi kompres hangat pada abdomen menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)* yang terbagi menjadi lima skala nyeri, yaitu tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat dan nyeri sangat berat.

nyeri menstruasi (*dismenore*) setelah dilakukan intervensi kompres hangat pada abdomen pada mahasiswi di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, diperoleh data sebagian besar responden berada pada kategori Nyeri Ringan sebanyak 18 orang (50.0%), kemudian sebanyak 11 orang (30.6%) responden berada pada kategori Tidak Nyeri. Selanjutnya terdapat 7 orang (19.4%) pada kategori Nyeri Sedang. Dan terakhir, tidak terdapat seorang pun (0.00%) responden yang mengalami kategori Nyeri Berat dan Nyeri Sangat Berat (Hebat).

Pengaruh Kompres Hangat pada Abdomen terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) pada Mahasiswi di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta Tahun 2024

Untuk mengetahui pengaruh kompres hangat pada abdomen pada mahasiswi di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, dapat peneliti paparkan pada tabel 5.3 berikut :

Tabulasi silang pengaruh kompres hangat pada abdomen terhadap penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada mahasiswi di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta sebanyak 36 orang responden menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami penurunan skala nyeri menstruasi menurut *Visual Analog Scale (VAS)* sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi kompres hangat pada abdomen yaitu 63.9 % atau sebanyak 23 responden menjadi 50.0% atau sebanyak 18 responden pada skala Nyeri Ringan, kemudian terdapat 7 responden tersebut terdistribusi menjadi kategori Nyeri Sedang dan 11 responden menjadi Tidak Nyeri.

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *Spearman rank* dengan bantuan program SPSS 21 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui hal-hal berikut :

1. Melihat Signifikansi Hubungan (Pengaruh). Berdasarkan hasil uji SPSS diketahui nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0.000, karena nilai Sig.(2-tailed) 0.000 , (lebih kecil dari) 0.05, maka artinya ada hubungan (pengaruh) yang signifikan (berarti) antara kompres hangat pada abdomen dengan nyeri menstruasi.
2. Melihat Tingkat Kekuatan (Keeratan) Hubungan (Pengaruh). Dari hasil uji SPSS, diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0.784**. Artinya, tingkat kekuatan hubungan/ pengaruh (korelasi) antara kompres hangat pada abdomen dengan nyeri menstruasi adalah sebesar 0.784 atau sangat kuat.
3. Melihat Arah (Jenis) Hubungan (Pengaruh). Angka koefisien korelasi pada hasil statistika SPSS bernilai positif, yaitu 0.784, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin sering kompres hangat pada abdomen akan semakin mengurangi nyeri menstruasi. Dengan demikian H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh intervensi kompres hangat pada abdomen terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta ditolak dan H_1 diterima. Jadi penulis dapat menarik kesimpulan bahwa terdapat ada

pengaruh intervensi kompres hangat pada abdomen terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta.

Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Gangguan sekunder menstruasi yang paling dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormone prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung. Dismenore yang sering terjadi adalah dismenore fungsional (wajar) yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada kanalis servikalis (leher rahim). Biasanya dismenore akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi. Dismenore yang non fungsional (abnormal) menyebabkan nyeri hebat yang dirasakan terus menerus, baik sebelum, sepanjang menstruasi bahkan sesudahnya. Kalau hal itu terjadi, penyebab paling sering yang dicurigai adalah endometriosis atau kista ovarium. Dalam penelitian ini, rasa nyeri yang dirasakan responden hampir 100% berupa kram perut bahkan ada yang hampir kehilangan kesadaran.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan teori yang terdapat dalam Azwar (2021) Dismenore merupakan perasaan nyeri pada saat menstruasi yang berupa kram ringan maupun berat dibagian perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas atau pekerjaan. Secara umum nyeri saat menstruasi disebabkan karena esterogen serta hormon-hormon yang diproduksi ovarium akan merangsang pelepasan prostaglandin oleh rahim, semakin tinggi pelepasan prostaglandin maka semakin tinggi kontraksi uterus yang pada akhirnya akan mengakibatkan munculnya dismenore. Berdasarkan Proverawati, (2009) dalam Leni Tri Wahyuni (2018) Nyeri yang disebabkan oleh tingginya pelepasan prostaglandin biasanya terasa mulas, pusing, bahkan pingsan.

Dismenore primer biasanya dimulai sejak menarche (menstruasi pertama) dan lebih sering terjadi pada remaja. Pada usia remaja, siklus menstruasi sering kali masih bersifat anovulatorik (tanpa ovulasi), yang menyebabkan ketidakseimbangan hormonal. Fluktuasi hormon ini berkontribusi pada kontraksi uterus yang kuat dan menyakitkan. Studi menunjukkan bahwa sekitar 60-90% remaja perempuan mengalami dismenore primer, dengan intensitas nyeri yang cenderung menurun seiring bertambahnya usia dan stabilnya siklus menstruasi (Parker et al., 2010).

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap nyeri menstruasi pada remaja adalah tingginya kadar prostaglandin, zat kimia yang merangsang kontraksi otot uterus. Pada remaja, kadar prostaglandin cenderung lebih tinggi dibandingkan wanita dewasa, yang mengakibatkan kontraksi uterus yang lebih intens dan nyeri yang lebih parah. Dawood (2006) menyatakan bahwa pengaruh prostaglandin lebih dominan pada remaja karena tingginya produksi hormon ini selama fase awal menstruasi.

Pada masa remaja, sistem reproduksi masih dalam tahap pematangan. Uterus yang belum sepenuhnya matang dan berkembang dapat berkontraksi lebih kuat dan tidak teratur,

yang menyebabkan nyeri yang lebih intens. Hal ini juga dipengaruhi oleh ketidakaturan siklus menstruasi pada masa remaja, yang dapat memicu dismenore lebih sering dan lebih menyakitkan dibandingkan pada wanita dewasa.

Remaja sering kali belum memiliki pengalaman dalam mengelola nyeri menstruasi, baik melalui strategi non-farmakologis seperti olahraga, teknik relaksasi, maupun penggunaan obat penghilang rasa sakit. Ketidaktahuan dan kurangnya pengalaman ini dapat memperparah rasa nyeri yang mereka alami. Sebaliknya, wanita dewasa biasanya sudah lebih terbiasa dengan siklus menstruasi dan memiliki keterampilan serta strategi untuk mengatasi nyeri secara lebih efektif.

Faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan ketidakpastian yang umum dialami remaja juga berperan dalam memperburuk persepsi nyeri menstruasi. Penelitian oleh Chen et al. (2020) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami nyeri menstruasi yang lebih parah. Kondisi emosional ini memperkuat persepsi nyeri, yang membuat remaja lebih rentan merasakan intensitas nyeri yang lebih besar dibandingkan wanita dewasa yang lebih stabil secara emosional.

Usia berperan penting dalam menentukan tingkat nyeri menstruasi yang dialami oleh perempuan, terutama pada remaja. Remaja cenderung mengalami dismenore yang lebih berat dibandingkan wanita dewasa karena berbagai faktor seperti tingginya kadar prostaglandin, perkembangan sistem reproduksi yang belum matang, serta faktor psikologis seperti kecemasan. Pemahaman akan faktor-faktor ini penting dalam pengelolaan nyeri menstruasi pada remaja, baik melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi atau *dismenore* yaitu dengan menggunakan metode pemberian rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri dismenore yang dirasakan remaja putri baik dihari pertama menstruasi maupun hari kedua menstruasi. Pemberian aplikasi hangat pada tubuh merupakan suatu upaya untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengurangi berbagai jenis nyeri lain.

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.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa nyeri menstruasi (*dismenore*) setelah dilakukan intervensi kompres hangat pada abdomen pada mahasiswi di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, diperoleh data sebagian besar responden berada pada kategori Nyeri Ringan sebanyak 18 orang (50.0%), kemudian sebanyak 11 orang (30.6%) responden berada pada kategori Tidak Nyeri. Selanjutnya terdapat 7 orang (19.4%) pada kategori Nyeri Sedang. Dan terakhir, tidak terdapat seorang pun (0.00%) responden yang mengalami kategori Nyeri Berat dan Nyeri Sangat Berat (Hebat).

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa pemberian kompres hangat pada abdomen mampu dijadikan salah satu upaya untuk mengurangi tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi. Pada penelitian ini secara garis besar tingkat nyeri haid (*Dismenorrhea Primer*) pada 36 mahasiswi Politeknik Bhakti Asih Purwakarta setelah diberikan perlakuan berupa

kompres hangat pada abdomen mengalami penurunan skala intensitas nyeri. Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan signal kehipotalamus melalui spinal cord. Ketika reseptor yang peka terhadap panas dihipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan signal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah akan memperlancar sirkulasi oksigenisasi mencegah, terjadinya spasme otot, memberikan rasa hangat membuat otot tubuh lebih rileks, dan menurunkan rasa nyeri. Kegiatan menempelkan botol air hangat di lapisi kain / handuk dengan suhu 40-50°C pada bagian perut bawah yang dilakukan pada remaja yang sedang nyeri haid pada hari ke 1 atau ke 2 dan perubahan yang diamati setelah perlakuan selama 15-20 menit. Botol air hangat diganti setiap 10 menit (Mastaida, T. Dkk. 2022).

Berdasarkan tabel 5.3 Tabulasi silang pengaruh kompres hangat pada abdomen terhadap penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada mahasiswi Politeknik Bhakti Asih Purwakarta sebanyak 36 orang responden menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami penurunan skala nyeri menstruasi menurut *Visual Analog Scale (VAS)*. Terdapat 23 responden (63,9%) yang merasakan Nyeri Berat sebelum diberikan intervensi kompres hangat pada abdomen menjadi Nyeri Ringan sebanyak 17 orang responden (48,7%), Nyeri Sedang sebanyak 3 orang (7,7%) dan Tidak Nyeri juga sebanyak 3 orang (7,7%) setelah diberikan intervensi non-farmakologis berupa kompres hangat pada abdomen.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rika dkk (2021), tentang pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri menstruasi (*disminoreaa*) didapatkan bahwa $p \text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri menstruasi (*disminoreaa*) pada mahasiswi semester 5 Prodi D III Kebidanan Muara Enim.

Hal ini dapat terjadi mengingat nyeri merupakan suatu hal subyektif dimana hanya orang-orang dengan kondisi tersebut saja yang dapat mendeskripsikan sejauh mana tingkat nyeri haid yang mereka rasakan. Nyeri saat menstruasi disebabkan karena esterogen serta hormon-hormon yang diproduksi ovarium akan merangsang pelepasan prostaglandin oleh rahim, semakin tinggi pelepasan prostaglandin maka semakin tinggi kontraksi uterus yang pada akhirnya akan mengakibatkan munculnya *dismenore* (Azwar, 2021). Oleh karena itu, perlunya penanganan nyeri haid ini salah satunya menggunakan teknik pemberian kompres hangat pada abdomen

Berdasarkan analisis statistik Spearman rank menggunakan SPSS 21 pada taraf kesalahan 5%, ditemukan bahwa kompres hangat pada abdomen berpengaruh signifikan terhadap nyeri menstruasi, dengan nilai signifikansi 0.000 (lebih kecil dari 0.05). Koefisien korelasi sebesar 0.765 menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan searah, artinya semakin sering kompres hangat pada abdomen, semakin berkurang nyeri menstruasi. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Kompres hangat pada abdomen terbukti efektif mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswi di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta tahun 2024.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat pada abdomen efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* pada mahasiswi

reguler Politeknik Bhakti Asih Purwakarta. Sebagian besar responden mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan intervensi, yang menunjukkan bahwa terapi ini dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk mengatasi nyeri haid. Hasil ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya mengenai manfaat kompres hangat, sekaligus menegaskan pentingnya pemanfaatan metode non-obat dalam meningkatkan kualitas hidup remaja putri dan mahasiswi yang sering mengalami dismenore. Disarankan bagi mahasiswi maupun remaja putri untuk memanfaatkan kompres hangat sebagai cara mandiri dalam mengurangi keluhan nyeri haid, sehingga aktivitas belajar dan keseharian tidak terganggu. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan sosialisasi mengenai manfaat serta teknik penerapan kompres hangat sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang mudah diakses. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah sampel, menambahkan kelompok kontrol, serta mengeksplorasi variabel lain seperti tingkat aktivitas fisik, pola makan, dan faktor psikologis, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penanganan dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Abreu-Sánchez, A., Parra-Fernández, M. L., Onieva-Zafra, M. D., Ramos-Pichardo, J. D., & Fernández-Martínez, E. (2020). Type of dysmenorrhea, menstrual characteristics and symptoms in nursing students in southern Spain. *Healthcare*, 8(3), 302. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030302>
- Akin, M. D., Weingand, K. W., Henghold, D. A., Goodale, M. B., Hinkle, R. T., & Smith, R. P. (2021). Continuous low-level topical heat in the treatment of dysmenorrhea. *Obstetrics & Gynecology*, 103(2), 267-270. <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000095331.58968.C7>
- Antari, G. A., Mulyati, S., & Fratidhina, Y. (2021). Efektivitas relaksasi napas dalam dan kompres hangat terhadap nyeri dismenorea primer: Literature review. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(1), 85-94. <https://doi.org/10.30633/jkms.v12i1.1044>
- Arifah, S., & Ria, M. B. (2023). The therapeutic benefits of warm compresses in alleviating menstrual pain (dysmenorrhea) among young woman. *Journal of Public Health Sciences*, 12(1), 45-52. <https://doi.org/10.37275/jphs.v12i1.289>
- Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2024). Various forms of heat therapy and the quality of life of women with dysmenorrhea: A preliminary study. *Medycyna Środowiskowa*, 27(2), 95-101. <https://doi.org/10.26444/ms/188928>
- Durand, H., Monahan, K., & McGuire, B. E. (2022). Coping with dysmenorrhea: A qualitative analysis of period pain management among students who menstruate. *BMC Women's Health*, 22(1), 417. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01988-4>
- Fernández-Martínez, E., Abreu-Sánchez, A., Pérez-Corrales, J., Ruiz-Castillo, J., Velarde-García, J. F., & Palacios-Ceña, D. (2020). Living with pain and looking for a safe environment: A qualitative study among nursing students with dysmenorrhea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6670. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186670>
- Fernández-Martínez, E., Pérez-Corrales, J., Palacios-Ceña, D., Abreu-Sánchez, A., Iglesias-López, M. T., Carrasco-Garrido, P., & Velarde-García, J. F. (2022). Pain management and coping strategies for primary dysmenorrhea: A qualitative study among female nursing students. *Nursing Open*, 9(1), 637-645. <https://doi.org/10.1002/nop2.1111>
- Jo, J., & Lee, S. H. (2018). Heat therapy for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of its effects on pain relief and quality of life. *Scientific Reports*, 8(1), 16252. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-34303-z>
- Kirsch, E., Rahman, S., Kerolus, K., Hasan, R., Kowalska, D. B., Desai, A., & Bergese, S. D. (2024). Dysmenorrhea, a narrative review of therapeutic options. *Journal of Pain Research*, 17, 2657-

2666. <https://doi.org/10.2147/JPR.S459584>
- Mutia, B., Novhriyanthi, D., & Alamsyah, M. S. (2024). Efektivitas kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer. *Journal of Public Health Innovation*, 4(2), 294-255. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1003>
- Putri, A. M., Sari, D., & Wahyuni, S. (2024). Non-pharmacological that most effective to reduce of primary dysmenorrhea intensity in women childbearing age: A literature review. *International Journal of Public Health Science*, 13(1), 156-165. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i1.22847>
- Ramadhani, N., Suprihatin, E., & Nur Anugrahini, H. (2024). Efektifitas kompres hangat dan senam dismenore terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswa Poltekkes Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 18(2), 74-82. <https://doi.org/10.36568/nersbaya.v18i2.128>
- Reeve, B. B., Wyrwich, K. W., Wu, A. W., Velikova, G., Terwee, C. B., Snyder, C. F., & Schwartz, C. (2018). Response scale selection in adult pain measures: Results from a literature review. *Journal of Patient-Reported Outcomes*, 2(1), 41. <https://doi.org/10.1186/s41687-018-0053-6>
- Rodrigues, J. C., de Arruda, G. T., de Moraes, P. C., Firão, C. B., Avila, M. A., & Driusso, P. (2024). Self-management of primary dysmenorrhea-related pain: Cross-sectional study on non-pharmacological interventions. *Complementary Therapies in Medicine*, 14(5-6), 265-272. <https://doi.org/10.1080/17581869.2024.2376519>
- Santos, L. B., de Arruda, G. T., Moraes, P. C., Firão, C. B., Avila, M. A., & Driusso, P. (2024). Translation, cross-cultural adaptation, and measurement properties of the dysmenorrhea symptom interference (DSI) scale—Brazilian version. *Physiotherapy Theory and Practice*, 40(8), 1750-1762. <https://doi.org/10.1080/09593985.2024.2354763>
- Sari, D. P., Wulandari, S., & Oktarina, M. (2022). Warm-compress effect on the pain level and the length of dysmenorea. *Advances in Health Sciences Research*, 44, 165-170. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220526.033>
- Septiana, R., & Jayani, I. (2022). Kompres hangat menurunkan nyeri pada remaja yang mengalami dismenore di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi. *Ners Muda*, 3(1), 15-23. <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9383>
- Vincent, K., Warnaby, C., Stagg, C. J., Moore, J., Kennedy, S., & Tracey, I. (2014). Systematic review of endometriosis pain assessment: How to choose a scale? *Human Reproduction Update*, 20(5), 719-736. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmu032>
- Wu, C. H., Wang, C. C., Kang, C. J., & Chang, Y. J. (2021). Nursing students' perceptions of menstrual distress during clinical practice: A Q-methodology study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3417. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073417>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License