

## Kompres Hangat Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri

Noviana Gita Ramandhani<sup>1</sup>, Rosi Kurnia Sugiharti<sup>2</sup>, Herlina Simanjuntak<sup>3</sup>, Ida Widaningsih<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Medika Suherman

Email: [1novianagita76@gmail.com](mailto:novianagita76@gmail.com), [2rosikurnia23@gmail.com](mailto:rosikurnia23@gmail.com), [3herlina.simanjuntak09@gmail.com](mailto:herlina.simanjuntak09@gmail.com),  
[4widaningsihida62@gmail.com](mailto:widaningsihida62@gmail.com)

### Abstrak

Dismenore merupakan masalah menstruasi yang umum dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup. Metode non-farmakologis seperti kompres air hangat dianggap aman, terjangkau, dan efektif dalam mengurangi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres air hangat terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi kelas X dan XI di SMAIT Nurul Fajri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pra-eksperimental one-group pretest-posttest*, melibatkan 30 siswi yang dipilih secara purposive sampling dan mengalami dismenore. Intervensi dilakukan dengan memberikan kompres air hangat pada perut bagian bawah selama 15–20 menit. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)*, dan data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 15,90 tahun (rentang 15–17 tahun). Skor rata-rata nyeri sebelum intervensi adalah 4,87 (kategori nyeri sedang), dan setelah intervensi menurun menjadi 2,20 (kategori nyeri ringan). Analisis statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p = 0,000$ ). Kesimpulannya, kompres air hangat efektif dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri dan dapat direkomendasikan sebagai alternatif non-farmakologis yang aman serta praktis untuk mengatasi dismenore.

Kata kunci: Dismenore, Kompres Air Hangat, Nyeri Haid, Remaja Putri, Non-farmakologis.

### Abstract

*Dysmenorrhea is a common menstrual problem among adolescents that can interfere with daily activities and quality of life. Non-pharmacological methods such as warm water compresses are considered safe, affordable, and effective in reducing pain. To examine the effect of warm water compresses on menstrual pain (dysmenorrhea) in 10th and 11th grade female students at SMAIT Nurul Fajri. This study used a quantitative pre-experimental one-group pretest-posttest design involving 30 purposively selected female students experiencing dysmenorrhea. The intervention consisted of applying a warm compress to the lower abdomen for 15–20 minutes. Pain intensity was assessed using the Numerical Rating Scale (NRS), and data were analyzed with the Wilcoxon Signed Rank Test. The mean age of respondents was 15.90 years (range 15–17). The average pain score decreased from 4.87 (moderate) before the intervention to 2.20 (mild) after. Statistical analysis showed a significant difference ( $p = 0.000$ ). Warm water compresses effectively reduce menstrual pain in adolescents and can be recommended as a safe, practical non-pharmacological alternative for managing dysmenorrhea.*

*Keywords: Dysmenorrhea, Warm Water Compress, Menstrual Pain, Female Adolescents, Non-Pharmacological.*

## 1. PENDAHULUAN

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami remaja putri saat menstruasi dan berdampak signifikan terhadap aktivitas harian, konsentrasi belajar, serta

kualitas hidup [1]. Prevalensi dismenore di dunia mencapai 50–90%, sedangkan di Indonesia sekitar 55%, dengan angka di Jawa Barat sebesar 54,9% dan di Kabupaten Bekasi mencapai 63,2% [2]. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik berupa nyeri perut bawah, mual, pusing, hingga muntah, tetapi juga berdampak psikologis, seperti perubahan suasana hati, kecemasan, dan penurunan produktivitas belajar [3].

Penatalaksanaan dismenore umumnya menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), namun penggunaannya jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping gastrointestinal [4]. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi alternatif yang lebih aman, salah satunya adalah kompres air hangat. Pemberian kompres dengan suhu sekitar 40–46°C terbukti dapat meningkatkan aliran darah, mengurangi kontraksi otot rahim, serta menurunkan intensitas nyeri [5].

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kompres air hangat efektif menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri [6]. Namun, data mengenai penerapannya di sekolah, khususnya di SMAIT Nurul Fajri, masih terbatas. Survei awal di sekolah tersebut menunjukkan sebagian besar siswi tidak mengetahui cara penanganan dismenore, dengan 10–15 siswi setiap bulan meminta izin tidak mengikuti pelajaran akibat nyeri haid.

Penderita dismenore biasanya mengatasi nyeri dengan obat pereda nyeri, seperti ibuprofen atau paracetamol. Untuk mendapatkan penanganan yang lebih sesuai, mereka dapat berkonsultasi dengan dokter guna menentukan metode terapi yang terbaik berdasarkan kondisi individu. Berbeda dari penelitian lain yang lebih berfokus pada penggunaan obat, penelitian ini meneliti efektivitas kompres hangat sebagai metode non-farmakologis dalam meredakan nyeri haid. Keunggulan dari penelitian ini memberikan alternatif yang lebih alami, dengan potensi efek samping yang lebih minimal dibandingkan terapi obat dan metode sederhana, murah, dan minim efek samping. Adapun beberapa terapi non farmakologis seperti senam dismenore, pijatan dan herbal jamu [3].

Sekitar 50-90% wanita yang berada dalam usia reproduksi di seluruh dunia mengalami dismenore. Di Indonesia, prevalensi nyeri menstruasi mencapai sekitar 55% [7], sementara di Jawa Barat angkanya adalah 54,9%. Sekitar 63,2% remaja di Bekasi mengalami dismenore. Sekitar 13-51% wanita pernah mengalami ketidakhadiran sekali, sementara 5-14% di antara mereka mengalami absensi berulang kali karena dismenore [8].

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* untuk menilai pengaruh kompres air hangat terhadap nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Populasi dalam penelitian ini adalah 112 remaja putri kelas 10 & 11 di SMAIT Nurul Fajri. Sampelnya adalah 30 responden dengan pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Penelitian dimulai dengan sosialisasi, informed consent, dan pengukuran tingkat nyeri awal menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)*. Intervensi berupa pemberian kompres air hangat pada perut bagian bawah dengan suhu  $\pm 40-45^{\circ}\text{C}$  selama 15–20 menit, dilakukan satu kali pada saat responden mengalami nyeri menstruasi. Setelah intervensi, nyeri kembali diukur menggunakan NRS dengan rentang nilai 0–10 (0 = tidak nyeri, 10 = nyeri sangat berat). Etik penelitian telah terbit dari komisi etik penelitian kesehatan layak etik No:002748/UNIVERSITAS MEDIKA SUHERMAN/2025.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian melibatkan 30 remaja putri kelas X dan XI di SMAIT Nurul Fajri yang mengalami dismenore. Data yang diperoleh menunjukkan distribusi frekuensi responden

berdasarkan karakteristik usia melalui lembar instrumen penelitian. Hasil penelitian akan diuraikan lebih lanjut :

**Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada SMAIT Nurul Fajri Tahun 2025**

Variabel	Skala Nyeri				
	SD	Mean	Median	Min	Max
Umur	,759	15,90	16,00	15	17

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa usia responden berada dalam rentang 15 hingga 17 tahun. Nilai rata-rata (*mean*) umur responden adalah 15,90 dan sebagian besar responden berada pada usia 16 tahun, yaitu sebanyak 13 orang dengan nilai *median* sebesar 16,00, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia pertengahan remaja. Nilai standar deviasi sebesar 0,759.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMAIT Nurul Fajri Tahun 2025**

Variabel	Skala Nyeri			
	SD	Mean	Min	Max
Sebelum	1,456	4,87	3	8
Sesudah	0,847	2,20	0	4

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa skala nyeri responden sebelum kompres hangat dengan rata-rata (*mean*) 4,87 (nyeri sedang) Sebagian besar (nyeri berat) dan sesudah perlakuan kompres hangat nilai rata-rata (*mean*) skala nyeri yang dialami adalah 2,20 (nyeri ringan).

Untuk mengetahui adanya pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah di berikan intervensi. Uji statistik yang digunakan adalah uji wilcoxon, karena uji data normalitas data menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi dengan normal.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

	Shapiro Wilk		
	Statistik	df	Sig.
Sebelum Kompres Hangat	,916	30	,021
Sesudah Kompres Hangat	,858	30	,001

Dari hasil uji normalitas diatas, dapat dilihat nilai *sig.* < 0,05 maka dapat disimpulkan data berdistribusi tidak normal, oleh karena itu tidak bisa dilakukan *uji T Test* (tidak memenuhi syarat *uji T Test*), sehingga dilakukan *uji Wilcoxon Signed Test*.

**Tabel 4. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid di SMAIT Nurul Fajri Tahun 2025**

Variabel	Negatif Rank (N)	Mean Rank	Sig. (2 tailed)
Selisih nyeri <i>Pre - Post</i>			
<i>Negative Ranks</i>	30	15,50	465,00
<i>Positive Ranks</i>	0	0,000	0,000

Berdasarkan tabel 4, kompres hangat menunjukkan pengaruh signifikan dengan rata-rata selisih mean rank 15,50. Hasil uji Wilcoxon Signed Test menggunakan SPSS menunjukkan  $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ , sehingga hipotesis alternatif diterima. Ini berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMAIT Nurul Fajri.

## PEMBAHASAN

Dalam konteks nyeri haid (dismenore), usia remaja sangat relevan karena pada rentang usia ini umumnya perempuan mengalami menstruasi yang masih belum stabil secara hormonal, sehingga lebih rentan mengalami nyeri menstruasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Kusmiran (2012) menyebutkan bahwa dismenore umumnya dialami remaja pada usia 14–17 tahun dengan rata-rata usia responden yaitu 16,68 tahun (SD 0,994), yang termasuk ke dalam kategori pertengahan masa remaja usia pubertas sering mengalami gangguan seperti dismenore akibat belum seimbang hormon estrogen dan progesterone.

Menurut Mulneh (2018), remaja yang baru mengalami menarche atau masih dalam beberapa tahun awal menstruasi lebih rentan mengalami dismenore karena sistem endokrin dan hormonalnya belum stabil sepenuhnya. Hal ini diperkuat oleh teori dari Baranika (2014), yang menyebutkan bahwa perubahan hormonal yang belum seimbang pada masa pubertas memicu peningkatan sensitivitas terhadap nyeri [9].

Secara fisiologis, pemberian kompres air hangat dapat membantu mengurangi nyeri haid. Ini terjadi karena kompres mengurangi nyeri melalui vasodilatasi, yang meningkatkan sirkulasi darah di daerah perut. Aliran darah yang lebih baik mengurangi spasme otot rahim dan menurunkan kadar prostaglandin, hormon yang menyebabkan kontraksi otot rahim. Selain itu, sensasi hangat dari kompres juga membantu merelaksasi otot dan sistem saraf, sehingga mengurangi persepsi nyeri [10].

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Wahyu, 2022) yang menunjukkan bahwa pemberian kompres air hangat secara signifikan dapat menurunkan skala nyeri menstruasi pada remaja putri. Dalam penelitiannya, rata-rata skor nyeri menurun dari 6,30 sebelum intervensi menjadi 3,10 setelah dilakukan kompres, menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik. Penelitian lain oleh Handayani (2020) juga membuktikan bahwa terapi kompres hangat adalah salah satu metode non-farmakologis yang efektif dan aman digunakan untuk menangani dismenore primer tanpa menimbulkan efek samping. Selain efek fisiologis, pemberian kompres air hangat juga memiliki manfaat psikologis, yaitu menciptakan rasa nyaman dan menenangkan, yang secara tidak langsung membantu menurunkan persepsi terhadap nyeri. Hal ini penting terutama pada remaja, yang pada masa ini sangat dipengaruhi oleh faktor emosional dan sensitif terhadap perubahan fisik [11].

Berdasarkan tabel 3, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian kompres air hangat pada remaja putri di SMAIT Nurul Fajri. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $p \text{ value} = 0,000$ , yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ( $p \text{ value} < 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, artinya ada pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan nyeri haid.

Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Purwanti, 2024), yang menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga intervensi kompres hangat terbukti signifikan menurunkan nyeri haid, bahwa kompres hangat dengan suhu sekitar  $40^\circ\text{C}$  dapat meningkatkan vasodilatasi, memperlancar sirkulasi darah, menurunkan kontraksi otot rahim, serta memicu pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai penghambat transmisi nyeri. Dengan demikian, sensasi hangat yang ditimbulkan oleh kompres berperan penting dalam menurunkan intensitas dismenore secara fisiologis dan psikologis [12].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Delfina, 2020) di Universitas Bengkulu, yang menunjukkan adanya penurunan rata-rata nyeri sebesar 2,533 setelah pemberian kompres hangat. Dengan nilai  $p = 0,000$ , penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kompres air hangat memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi dismenore pada mahasiswi. Penurunan nyeri dari skor rata-rata 5,53 menjadi 3,00 menunjukkan efektivitas intervensi yang konsisten dengan penelitian ini. Kesesuaian ini disebabkan oleh kesamaan metode intervensi berupa kompres hangat, jenis penelitian pra-eksperimental dengan desain pretest-posttest, serta penggunaan alat ukur nyeri yang serupa. Selain itu, baik penelitian ini maupun Delfina (2020) sama-sama melibatkan responden perempuan usia remaja atau dewasa muda yang mengalami dismenore primer, sehingga karakteristik subjek dan respon terhadap terapi menjadi relatif sebanding [13].

Efektivitas ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Hartatik Sri & Putri, 2020) yang menyatakan bahwa pemberian kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri haid secara signifikan dengan nilai  $p = 0,001$ , yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna sebelum dan sesudah intervensi. Demikian pula dalam penelitian oleh (Dr. Sri Rochani Mulyani, SE., 2021) juga menemukan bahwa skor nyeri turun dari skala 6 menjadi skala 2 setelah pemberian kompres hangat, menandakan respon positif terhadap perlakuan non-farmakologis tersebut [14].

Asumsi dalam penelitian ini adalah bahwa suhu kompres yang digunakan (sekitar 40–42°C) berada dalam kisaran aman secara fisiologis dan cukup efektif untuk memberikan efek relaksasi otot uterus. Selain itu, faktor psikologis seperti rasa nyaman, tenang, dan rileks saat menerima intervensi juga berkontribusi pada persepsi subjektif nyeri yang lebih ringan. Diharapkan, intervensi ini dapat menjadi alternatif yang praktis dan tanpa efek samping dalam penanganan nyeri haid, terutama bagi remaja putri yang belum dapat menggunakan terapi farmakologis secara rutin. Dengan demikian, pemberian kompres air hangat terbukti efektif, aman, dan mudah diterapkan sebagai metode non-farmakologis dalam menangani nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Intervensi ini juga dapat direkomendasikan sebagai bentuk edukasi kesehatan reproduksi mandiri di lingkungan sekolah maupun rumah [15].

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kompres air hangat efektif menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMAIT Nurul Fajri. Rata-rata tingkat nyeri sebelum intervensi berada pada kategori nyeri sedang ( $mean = 4,87$ ) dan menurun menjadi nyeri ringan ( $mean = 2,20$ ) setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres air hangat.

Kompres air hangat dapat digunakan sebagai metode sederhana dan efektif untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Tenaga kesehatan dan sekolah disarankan memberikan edukasi tentang penanganan dismenore, serta penelitian lanjutan dengan desain lebih kuat diperlukan untuk mendukung hasil ini.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. al ashri Nainar, "Hubungan antara Pengetahuan tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi menarche pada Siswi Sekolah Dasar di Kota Tangerang Selatan," *J. Ilm. Keperawatan Indones.*, vol. 7, no. 1, pp. 64–77, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index>.
- [2] R. U. P. Ice Yulia Wardani, "Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Masalah Kesehatan Jiwa pada Remaja," *Ment. Heal. Nurs. Dep.*, vol. 4, no. 1, pp. 175–184, 2024.

- [3] A. Gunawati and W. A. Nisman, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta," *J. Kesehat. Reproduksi*, vol. 8, no. 1, p. 8, 2021, doi: 10.22146/jkr.56294.
- [4] L. Juwita and N. A. Prabasari, "Penatalaksanaan Dismenore Berdasarkan Karakteristik Dismenore Pada Remaja Putri," *Adi Husada Nurs. J.*, vol. 8, no. 1, p. 1, 2022, doi: 10.37036/ahnj.v8i1.212.
- [5] R. Romliyadi, "Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Skala Nyeri Arthritis Rheumatoid," *J. Aisyiyah Med.*, vol. 6, no. 2, pp. 231–242, 2021, doi: 10.36729/jam.v6i2.662.
- [6] R. Hartati, "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Swasta Islam Terpadu Babusallam Kabupaten Kapuas," 2024.
- [7] Indra Hizkia P, "Relationship between Knowledge and Attitudes of Young Women in Dealing with Dysmenorrhea at SMA Negeri 12 Medan 2023," *J. Midwifery*, vol. 6, no. 1, pp. 12–28, 2024, doi: 10.24252/jmw.v6i1.45167.
- [8] Ade Krisna Ginting, "Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Dan Permasalahannya Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Kesehatan Reproduksi Di SMK Hijau Muda Cikarang Utara," *JPKM Cahaya Negeriku*, vol. 1, no. 1, pp. 26–33, 2021.
- [9] N. Julianti, "Sosialisasi Pemeriksaan Metode Iva Pada Wanita Usia Subur ( Wus )," *Pengabd. Masy. Berkemajuan*, vol. 5, pp. 105–110, 2021.
- [10] I. Widaningsih and Armi, "Perilaku Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri," *Edu Dharma J. J. Penelit. dan Pengabd. Masy.*, vol. 07, no. 01, pp. 19–31, 2023.
- [11] Handayani, "Pengaruh Pemberian Terapi Kompres Hangat Warm Water Zak (WWZ) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea," *J. Midwifery Updat.*, 2024, [Online]. Available: <https://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu/rt/printerFriendly/145/0>.
- [12] E. Purwanti, "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja Putri," *J. Ilm. Bidan*, vol. 11, no. 2, p. 113, 2024, doi: 10.26630/jk.v8i3.621.
- [13] R. Kurnia Sugiharti and D. Febriana, "Kebiasaan Minum Jamu Kunyit Asam Dalam Mengatasi Keluhan Dismenor Pada Remaja Putri," *J. Kebidanan Indones.*, vol. 12, no. 2, pp. 67–73, 2021, doi: 10.36419/jki.v12i2.497.
- [14] D. M. D. A. P. Herlina Simanjuntak, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menghadapi Menstruasi Pada Siswi SMP Negeri 1 Cikarang Timur Tahun 2024," 2024, [Online]. Available: <https://repository.medikasuherman.ac.id/xmlui/handle/123456789/5976?show=full>.
- [15] H. N. F. Rohmah, "Pelatihan Teknik Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kader Kesehatan Di Desa Bantarjaya," *Selaparang J. Pengabd. Masy. Berkemajuan*, vol. 7, no. 1, p. 414, 2023, doi: 10.31764/jpmb.v7i1.13630.