

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI MAHASISWA

Rika Hairunisyah^{a,*}, Tarisa Anggraini^b, Dwi Kusuma Anggraini^c

^{abc}Prodi DIII Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang. Jl Mayor Ruslan RT01 RW04 No 7 Air Lintang, Muara Enim, Indonesia.
Email : rika.hairunisyah20@gmail.com

Abstrak

Disminorea terjadi pada masa menstruasi yang dapat merupakan masalah ginekologi yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah, jika nyeri tersebut tidak diatasi dan tidak tertahankan dapat menyebabkan terhambatnya aktivitas normal menjadi tanda adanya gangguan reproduksi. Terapi relaksasi kompres hangat merupakan intervensi keperawatan yang dapat menurunkan skala nyeri pada pasien disminorea. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri menstruasi (dysmenoreaa) pada mahasiswi semester 5 Prodi DIII Kebidanan Muara Enim. Penelitian ini menggunakan desain pre experiment dengan pendekatan *pre post test without control*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswi semester 5 Prodi DIII Kebidanan Muara Enim yang mengalami nyeri menstruasi. Penelitian ini mengambil dua kali pemeriksaan nyeri sebelum dan setelah. Sampel penelitian sebanyak 40 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrument nyeri menggunakan numeric rating scale. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil Penelitian didapatkan, rata-rata intensitas nyeri menstruasi sebelum penelitian adalah $5,30 \pm 1,82$. Rata-rata intensitas nyeri menstruasi setelah penelitian adalah $2,73 \pm 1,51$. Ada pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri menstruasi (dysmenoreaa) pada mahasiswi semester 5 prodi d iii kebidanan muara enim (p value=0,000). Rekomendasi : Menerapkan kompres hangat sebagai terapi alternatif nonfarmakologis pada remaja putri yang mengalami nyeri disminorea primer.

Kata Kunci: Kompres hangat, nyeri disminorea, mahasiswa

Abstract

Dysmenorrhea occurs during menstruation which can be a gynecological problem characterized by lower abdominal pain, if the pain is not overcome and is unbearable it can cause inhibition of normal activities which is a sign of reproductive disorders. Warm compress relaxation therapy is a nursing intervention that can reduce the pain scale in dysmenorrheal patients. The purpose of this study was to analyze the effect of warm compresses on the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in 5th semester female students of the DIII Midwifery Study Program Muara Enim. This study uses a pre experimental design with a pre post test without control approach. The subject of this study was a 5th semester student of the DIII Midwifery Study Program in Muara Enim who experienced menstrual pain. This study took two pain assessments before and after. The research sample was 40 people who met the inclusion and exclusion criteria. Pain instrument using a numeric rating scale. Data analysis using Wilcoxon test. The results showed that the average intensity of menstrual pain before the study was 5.30 ± 1.82 . The average intensity of menstrual pain after the study was 2.73 ± 1.51 . There is an effect of warm compresses on the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in 5th semester female students of Midwifery Study Program d III Muara Enim (p value = 0.000). Applying warm compresses as a non-pharmacological alternative therapy in adolescent girls who experience primary dysmenorrhea pain.

Keywords: warm compresses, dysmenorrhea pain, college students

I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Kehidupan remaja merupakan kehidupan yang sangat menentukan bagi kehidupan masa depan mereka selanjutnya. Remaja juga mempunyai permasalahan yang sangat kompleks seiring dengan masa transisi yang dialami remaja.

Salah satunya adalah pola hidup tidak sehat. Pola hidup tidak sehat dikalangan remaja terjadi sebagai akibat dari masa transisi pada remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan sosial. Perubahan inilah yang menjadikan remaja terkesan labil dan emosional (Amin & Juniati, 2017).

Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja yang besar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan semakin panjang dan tinggi). Selanjutnya mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan menstruasi pada wanita) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh, diantara tanda-tanda sekunder tersebut salah satunya menstruasi (*disminoreaa*) dan beberapa remaja mengalami gangguan pada saat menstruasi yaitu mengalami nyeri pada saat menstruasi (Manuaba, 2014)

Beberapa perempuan mengalami sakit dan kram saat menstruasi berlangsung. Rasa sakit biasanya terjadi di perut bagian bawah. Ada dua jenis dysmenorrhea. Bila rasa sakit tidak disertai adanya riwayat infeksi pada panggul atau keadaan panggul normal, dinamakan dysmenorrheal primer. Gejalanya ditandai dengan ingin muntah, mual sakit kepala, nyeri punggung dan pusing. Penyebab yang pasti belum diketahui, para ahli menduga rasa sakit ini disebabkan kontraksi otot dinding rahim. Dari kasus menstruasi yang dialami perempuan, 75% kasus merupakan dysmenorrheal primer (Julaecha, 2019).

Disminoreaa di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 54,89% disminoreaal primer dan 9,36% disminoreaa sekunder Berdasarkan hasil penelitian, angka kejadian dysmenorrhea di Jawa Barat tahun 2015 yaitu sebesar 72,89% disminoreaa primer dan 27,11% disminoreaa sekunder (Nida & Sari, 2016).

Nyeri terjadi bersama banyak proses penyakit atau bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostik atau pengobatan Nyeri dapat terasa sebelum, selama, dan sesudah menstruasi. Dapat bersifat kolik atau terus menerus. Nyeri diduga karena kontraksi dari pelepasan endometrium (Potter & Perry, 2013)

Cara mengurangi *disminoreaa* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologis yaitu dengan pemberian analgetik terapi hormonal dan obat. Secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti

mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam (Kannan & Claydon, 2014).

Beberapa upaya alternatif yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri disminoreaa yaitu dengan melakukan kompres hangat karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Melalui cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang. Kompres hangat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantong karet yang diisi air hangat atau handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri, dengan diikuti latihan pergerakan atau pijatan. Cara mengurangi disminoreaa secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat. Sebanyak 64.25 % wanita di Indonesia mengalami disminoreaa yang terdiri dari 54,89% disminoreaa primer dan 9,36 % disminoreaa sekun der. Kebanyakan dari mereka mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat disminoreaa (Maidartati et al., 2018).

Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi. Nyeri akibat memar, spasme otot, dan arthritis berespon baik terhadap peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri sehingga akan menurunkan nyeri *disminoreaa*, karena pada wanita dengan *disminoreaa* ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang akan

menimbulkan rasa nyeri local (Nida & Sari, 2016).

Studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara secara langsung kepada mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Muara Enim. Berdasarkan hasil pra survey yang didapatkan paling banyak mahasiswi terkena nyeri menstruasi (disminoreaa) sebanyak 32 orang mahasiswi, Nyeri yang dirasakan saat menstruasi untuk 20 orang mengalami nyeri dan sulit ditahan, sementara 12 orang menyatakan sedikit nyeri dan masih bisa ditahan. Dari 32 mahasiswi tersebut secara keseluruhan tidak melakukan kompres dengan air hangat ketika nyeri dirasakan. Selama ini mereka mengatasi nyeri dengan mengkonsumsi obat herbal atau tradisional.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang terjadi maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (*Disminoreaa*) pada mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Muara Enim.

II. LANDASAN TEORI

A. Nyeri Menstruasi

Disminorea primer, (disebut juga disminorea idiopatik, esensial, intrinsik) adalah nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi (tanpa kelainan ginekologik). Primer murni karena proses kontraksi rahim tanpa penyakit dasar sebagai penyebab. Disminorea primer (disminorea sejati, intrinsik, esensial ataupun fungsional) adalah nyeri menstruasi yang terjadi sejak *menarche* dan tidak terdapat kelainan pada alat kandungan, terkadang disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala dan emosi labil (King et al., 2019)..

B. Kompres Hangat

Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti *bradikinin*, histamin, dan

prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri lokal (Price,2014).

Beberapa upaya alternatif yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri disminorea yaitu dengan melakukan kompres hangat karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Melalui cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang. Kompres hangat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantong karet yang diisi air hangat atau handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri, dengan diikuti latihan pergerakan atau pijatan (Irawati et al., 2020).

Dengan pemberian kompres hangat, maka terjadi pelebaran pembuluh darah. Sehingga akan memperbaiki peredaran darah didalam jaringan tersebut. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat yang dibuang akan diperbaiki. Jadi akan timbul proses pertukaran zat yang lebih baik maka akan terjadi peningkatan aktivitas sel sehingga akan menyebabkan penurunan rasa 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 (Syahria, 2016).

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Pre Experimental*, yaitu rancangan penelitian ini peneliti akan melakukan pengukuran tingkat nyeri menstruasi (Disminorea) pada satu kelompok yaitu dengan menggunakan kompres air hangat.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Mahasiswi berusia 19-20 tahun, Mahasiswa semester 5 yang ada di ruang lingkup kampus DIII Kebidanan Muara Enim yang mengalami disminoreaa, Mahasiswi yang tidak mengkonsumsi obat-obatan analgetika atau terapi apapun selama dalam proses penelitian dan bersedia mengikuti prosedur penelitian. kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah : Mahasiswi yang mengalami disminoreaa dengan kelainan ginekologi. Simpel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 responden remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi (Disminorea) dengan nyeri berat dan nyeri sedang yaitu sebanyak 40 sampel. Penelitian ini akan dilakukan pada November – Desember 2021, di DIII Kebidanan Muara Enim. Instrumen penelitian adalah segala alat,bahan dan sarana yang diperlukan selama penelitian. Instrument penelitian berupa buli-buli panas, dan lembar skala nyeri dengan NRS (Numeric Rating Scale) dan kuisioner yang telah baku yang diadap dari Lowe 1993. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer dan sekunder. Data sekunder diperoleh dengan melihat catatan mahasiswa. Data primer secara langsung melalui intervensi kompres hangat. Skala nyeri yang diawali dengan pretes, selanjutnya dilakukan evaluasi (*post-test*) untuk mengetahui hasil dari penelitian. Analisis data terdiri dari univariat dan bivariate. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan rata-rata. Analisis Bivariat menggunakan uji Wilcoxon Test karena sebaran data tidak normal. Semua analisis dengan menggunakan komputerisasi dengan tingkat kepercayaan 95% atau dapat pula dengan perbandingan nilai p-value dengan nilai $\alpha=0,05$.(Sugiyono, 2016)

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	%
19	3	7,5
20	31	77,5
21	5	12,5
22	1	2,5
Total	40	100,0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar umur responden adalah 20 tahun (77,5%), kemudian umur 21 tahun (12,5%), umur 19 tahun 7,5%, sedangkan sisanya umur 22 tahun (2,5%).

Tabel 2. Intensitas Nyeri Menstruasi (Disminoreaa) Sebelum Penelitian Pada Mahasiswi Semester 5 Prodi D III Kebidanan Muara Enim

Mean±SD	Median	Range
5,30±1,82	5,0	2-9

Berdasarkan tabel 2 didapatkan rata-rata intensitas nyeri menstruasi sebelum penelitian adalah 5,30±1,82, dengan skor minimum 2 dan skor maksimum 9.

Tabel 3. Intensitas Nyeri Menstruasi (Disminoreaa) Setelah Penelitian Pada Mahasiswi Semester 5 Prodi D III Kebidanan Muara Enim

Mean±SD	Median	Range
2,73±1,51	2,0	1-5

Berdasarkan tabel 3 didapatkan rata-rata intensitas nyeri menstruasi setelah penelitian adalah 2,73±1,51, dengan skor minimum 1 dan skor maksimum 2.

Tabel 4. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Disminoreaa) Pada Mahasiswi Semester 5 Prodi D III Kebidanan Muara Enim

Mean Rank	Z	P Value
20,50	-5,585	0,000

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa p 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

B. Pembahasan

1. Intensitas Nyeri Menstruasi (Disminorea) Sebelum Penelitian

Pada penelitian ini rata-rata intensitas nyeri menstruasi sebelum penelitian adalah $5,30 \pm 1,82$, dengan skor minimum 2 dan skor maksimum 9. Nyeri menstruasi yang terjadi pada mahasiswa ini disebabkan banyak hal, salah satunya berkaitan dengan faktor endokrin yaitu peningkatan kadar prostaglandin. (Priyatni & Rahayu, 2016).

Disminorea adalah ketidaknyamanan yang terjadi pada saat menstruasi, berupa nyeri pada perut. Hal ini sering terjadi namun tidak semua wanita mengalaminya. Disminorea adalah keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang terjadi pada saat menstruasi. Nyeri yang terjadi antara lain nyeri perut, kram, dan nyeri punggung. Angka kejadian disminoreaa pada remaja masih tinggi (Manuaba, 2013).

Nyeri menstruasi terjadi karena peningkatan jumlah prostaglandin dalam darah yang mengakibatkan peningkatan kontraksi miometrium. Peningkatan kontraksi miometrium menyebabkan aliran darah terganggu dan dinding rahim menjadi iskemik. Iskemia di dinding rahim merangsang serabut saraf yang menyakitkan di rahim (Judha, 2012).

Sejalan dengan penelitian Syahria (2016), yang menyatakan bahwa Nilai rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan kompres hangat sebesar 5 dengan kategori nyeri sedang. Ketika menstruasi, meluruhlah bagian yang terluar itu dan mengenai lapisan lainnya yang mengakibatkan nyeri. Nyeri ini timbul sebagai reaksi pengeluaran mediator inflamasi (radang) yang dinamakan prostaglandin.

Didukung oleh penelitian Jumita & Kristiawan, (2021) yang menyatakan rata-rata nyeri dysminore sebelum adanya kompres hangat adalah $5,52 \pm 1,349$. Gejala seperti ini sering dimulai segera setelah fase pertama menstruasi Anda (menarche). Setelah menstruasi, nyeri berkurang, tetapi nyeri dapat berlanjut terjadi pada beberapa wanita selama periode menstruasi

Nyeri tersebut dapat dirasakan di daerah panggul bagian bawah, pinggang bahkan

punggung. Bahwa nyeri menstruasi yang sering terjadi adalah nyeri menstruasi fungsional (wajar) yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada kranalis servikalis (leher rahim). Biasanya disminorea akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi. Sedangkan nyeri menstruasi yang non fungsional (abnormal) menyebabkan nyeri hebat yang dirasakan terus menerus, baik sebelum, sepanjang menstruasi bahkan sesudahnya. Penyebab yang paling sering dicurigai adalah endometriosis atau kista ovarium.

Menurut asumsi peneliti, intensitas nyeri setiap individu berbeda – beda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Setiap orang memberikan persepsi serta reaksi yang berbeda satu sama lain tentang nyeri yang dirasakan oleh setiap orang. Ini disebabkan karena nyeri merupakan perasaan subjektif yang hanya individu itu sendiri yang tahu tingkat nyeri yang dirasakannya. Sedangkan peneliti hanya bergantung kepada instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri responden

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 diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (Nida & Sari, 2016).

Menurut asumsi peneliti aplikasi kompres hangat yang diletakkan di perut, menggunakan prinsip konduksi. Adanya perpindahan panas dari buli-buli akan menyebar ke daerah sekitar perut. Hal ini akan menyebabkan reaksi pelebaran pembuluh darah pada wanita dengan disminorea primer, karena pada wanita dengan disminorea ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Efek ini memberikan relaksasi dan melancarkan peredaran darah sehingga nyeri berkurang.

2. Intensitas Nyeri Menstruasi (Disminorea) Setelah Penelitian

Pada penelitian ini rata-rata intensitas nyeri menstruasi setelah penelitian adalah $2,73 \pm 1,51$, dengan skor minimum 1 dan skor maksimum 2. Meskipun disminorea banyak dialami oleh wanita yang mengalami menstruasi, namun banyak yang mengabaikannya tanpa melakukan pengobatan yang tepat, padahal banyak cara yang bisa dilakukan dilakukan untuk mengurangi rasa sakit. Oleh karena itu, diperlukan terapi nonfarmakologi atau komplementer yang memiliki efek samping minimal.

Metode alternatif pertama adalah penggunaan kompres hangat. Kompres hangat dikompres dengan menggunakan hot jugs atau botol air panas yang dibungkus kain, yaitu konduksi dimana panas dipindahkan dari kandung kemih ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan ketegangan otot yang mengakibatkan nyeri menstruasi akan berkurang atau hilang. Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri otot atau kejang (Yunianingrum & Widyastuti, 2018).

Didukung oleh penelitian Jumita & Kristiawan, (2021) yang menyatakan bahwa setelah terapi kompres hangat didapatkan rata-rata skor nyeri yaitu $1,61 \pm 1,56$. Terapi pengompresan dengan menggunakan toples panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana panas berpindah dari toples ke dalam tubuh, sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan menurunkan tegangan. otot, sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan akan berkurang atau berhenti.

Menurut penelitian Nurafifah & Kusbiantoro, (2020), menyatakan bahwa ada penurunan nyeri menstruasi sebanyak 93,3% setelah diberikan kompres hangat pada remaja yang mengalami disminoreaa. Panas menyebabkan vasodilatasi (pembesaran pembuluh darah), meningkatkan aliran darah ke area tertentu sehingga meningkatkan pengiriman oksigen, nutrisi, dan berbagai sel darah ke jaringan tubuh. Penerapan panas berperan dalam meredakan nyeri lokal,

kekakuan, atau nyeri, terutama pada otot dan persendian.

3. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Disminoreaa) Pada Mahasiswi Semester 5 Prodi D III Kebidanan Muara Enim

Pada penelitian ini ada pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri menstruasi (disminoreaa) pada mahasiswi semester 5 Prodi D III Kebidanan Muara Enim (p value=0,000). Disminorea dapat membawa dampak yang buruk seperti penyakit panggul, semangat belajar dan prestasi menurun, dan jika tidak segera di atasi akan berlanjut sampai pada kehamilan dan persalinan. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah dengan pemberian kompres hangat.

Salah satu upaya nonfarmakologi yang digunakan adalah dengan menggunakan kompres hangat. Indikasi terapi panas atau hangat adalah untuk meredakan nyeri disminorea. Dengan kompres hangat ini, tubuh akan menghasilkan respons fisiologis yang memiliki sifat terapeutik. Tubuh akan mencapai keseimbangan termal dalam waktu 30 menit dan pemanasan lebih lanjut tidak akan memberikan manfaat. Efek fisiologis yang terjadi adalah pereda nyeri melalui mekanisme gate control, mengurangi aktivitas C-fiber yang tidak bermielin dan menghambat sinyal nosiseptif di sumsum tulang belakang. Perempuan akan merasakan penurunan derajat nyeri, nyeri akan mereda, onset nyeri lebih cepat (Karen, 2015).

Panas juga dapat menyebabkan vasodilatasi (pembesaran pembuluh darah), meningkatkan aliran darah ke area tertentu sehingga meningkatkan pengiriman oksigen, nutrisi, dan berbagai sel darah ke jaringan tubuh. Penerapan panas berperan dalam meredakan nyeri lokal, kekakuan, atau nyeri, terutama pada otot dan persendian (Dossantos et al., 2020).

Sejalan dengan penelitian Syahria (2016), yang menyatakan ada pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri disminore. Kompres hangat mampu mengurangi kemampuan neuron sensori enferens dalam

menstramisikan nyeri menstruasi yang disebabkan otot-otot rahim disekitar rahim merasangi ujung-ujung syaraf sehingga merasakan nyeri pada saat menstruasi.

Didukung penelitian Gustina (2016), yang menyatakan bahwa rata-rata penurunan nyeri menstruasi lebih banyak dibandingkan dengan kelompok control. Hal ini terjadi karena dengan melakukan kompres panas pada lokasi nyeri responden penurunan ketegangan otot dan dapat kembali berelaksasi. Selain itu juga dalam observasi peneliti responden mengalami pembesaran pembuluh darah sehingga aliran darah meningkat ke bagian tubuh yang mengalami nyeri sehingga darah menstruasi menjadi lancar. Sedangkan pada kelompok yang tidak dilakukan intervensi responden tidak mengalami perubahan.

Hal yang sama juga pada penelitian Maidartati et al (2018) yang menyatakan bahwa ehingga dapat disimpulkan bahwa kompres hangat selama 10 menit dengan suhu air 40-45°C dibalut dengan kain, dimana terjadi perpindahan panas (konduksi) dari botol panas ke dalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dysmenorrhea primer, karena pada wanita yang dysmenorrhea ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos

V. KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah kompres hangat dapat berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi (disminoreaa) pada mahasiswi semester 5 prodi d iii kebidanan muara enim. Perlu dilakukan penelitian tentang terapi nonfarmakologis lain yang dapat digunakan untuk mengatasi disminoreaa pada remaja putri. Penelitian serupa perlu dilakukan dengan sampel usia yang lebih besar dan berbeda. Menerapkan kompres hangat sebagai terapi alternatif nonfarmakologis pada remaja putri yang mengalami nyeri disminorea primer. Remaja dapat menerapkan terapi non farmakologi berupa kompres hangat saat mengalami nyeri disminorea

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M. Al, & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia. *MATHunesa*, 2(6), 34. <https://media.neliti.com/media/publications/249455-none-23b6a822.pdf>
- Dos-Santos, G. K. A., Silva, N. C. de O. V. e, & Alfieri, F. M. (2020). Effects of cold versus hot compress on pain in university students with primary dysmenorrhea. *BrJP. São Paulo*, 3(1), 25–28. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200006>
- Gustina, E. (2016). Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswa Akper Kesdam I / BB Medan. *Jurnal Riset Hesti Medan*, 1(1), 62–66.
- Irawati, Muliani, & Gusman Arsyad. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Journal of Nursing and Health*, 5(2), 74–83. <https://doi.org/10.52488/jnh.v5i2.120>
- Judha, M. (2012). *Teori pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Nuha Medika.
- Julaecha. (2019). Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), 217–222. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.59>
- Jumita, & Kristiawan, M. (2021). The Effects of Relaxation Technique and Warm Compress on Decreasing Dysmenorrhea Scale. *Proceedings of the International Conference on Educational Sciences and Teacher Profession (ICETeP 2020)*, 532, 255–260.
- Kannan, P., & Claydon, L. S. (2014). Some physiotherapy treatments may relieve menstrual pain in women with primary dysmenorrhea: A systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 60(1), 13–21. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2013.12.003>
- Karen, W. . (2015). *Agens Modalitas untuk praktik fisioterapi*. EGC.
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. (2019). *Varney's Midwifery*.

- World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan*, VI(2), 156–164.
- Manuaba, I. G. (2013). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. EGC.
- Manuaba, I. G. (2014). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Bidan*. EGC.
- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo. *Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 100–144.
- Nurafifah, D., & Kusbiantoro, D. (2020). Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 30–39.
- Potter, P., & Perry, A. (2013). *Fundamental Keperawatan*. Salemba Medika.
- Prijatni, I., & Rahayu, S. (2016). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. CV Alfa Beta.
- Syahria, B. R. (2016). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat Akhir D Iv Bidan Pendidik Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Yunianingrum, E., & Widyastuti, Y. (2018). *The Effect Of Warm Compress And Aromatherapy Lavender To Decreasing Pain On Primary Dysmenorrhea*. 12(1), 39–47.