

## Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan STIKES Bhakti Al-Qodiri

Revina Fiandany Erynda\*<sup>1</sup> Aldi Febrian Wieminaty\*<sup>2</sup> Rifzi Devi Nurvitasari\*<sup>3</sup>

<sup>\*1,2,3</sup>Stikes Bhakti Al-Qodiri

<sup>\*1,2,3</sup>Program Studi D3 Kebidanan

\*e-mail: [revinaerynda@gmail.com](mailto:revinaerynda@gmail.com)

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: -

### Abstrak

**Pendahuluan:** Dismenore adalah rasa nyeri yang muncul selama menstruasi, terutama di perut bagian bawah, dan menyebar ke punggung bawah serta paha. Dismenore menjadi masalah kesehatan yang signifikan karena Dismenorea dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 hingga 3 hari setiap bulan. Kompres hangat dapat membantu merelaksasi otot-otot rahim dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore. **Metode:** Studi ini menerapkan desain pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Sebanyak 35 peserta diambil sebagai sampel menggunakan metode purposive sampling. Analisis statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terapi kompres hangat memiliki dampak signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan dengan nilai p sebesar 0,000 pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . **Kesimpulan:** Kompres hangat merupakan alternatif yang aman dan efektif tanpa efek samping sehingga menjadikannya pilihan yang baik untuk mahasiswa yang mengalami dismenore. **Rekomendasi:** Para tenaga kesehatan, khususnya perawat & bidan, diharapkan dapat memberikan perawatan yang holistik bagi pasien dengan keluhan nyeri menstruasi.

**Kata kunci:** dismenore, kompres hangat, mahasiswa

### Abstract

**Introduction:** Dysmenorrhea is the pain that occurs during menstruation, especially in the lower abdomen, and spreads to the lower back and thighs. Dysmenorrhea has become a significant health issue because it can cause an inability to perform daily activities for 1 to 3 days each month. A warm compress can help relax the uterine muscles and improve blood circulation, thereby reducing the intensity of dysmenorrhea pain. **Method:** This study employs a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design without a control group. As many as 35 participants were selected as a sample using the purposive sampling method. The statistical analysis used is the Wilcoxon test. **Results:** The results of the statistical analysis indicate that warm compress therapy has a significant impact on reducing dysmenorrhea pain in midwifery students, with a p-value of 0.000 at a significance level of  $\alpha = 0.05$ . **Conclusion:** Warm compresses are a safe and effective alternative without side effects, making them a good choice for students experiencing dysmenorrhea. **Recommendation:** Healthcare workers, especially nurses and midwives, are expected to provide holistic care for patients with menstrual pain complaints.

**Keywords:** dysmenorrhea, warm compress, student

## 1. PENDAHULUAN

Dismenore yaitu nyeri yang muncul selama menstruasi, terutama di perut bagian bawah dan dapat menyebar ke punggung bawah dan paha [1]. Dismenore umumnya terjadi pada remaja dan wanita usia reproduktif. Nyeri ini dapat dikategorikan

menjadi dua jenis: dismenore primer, yang terjadi tanpa adanya kelainan organik, dan dismenore sekunder, yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti endometriosis atau fibroid [2]. Dismenore primer ditandai dengan kram yang menyakitkan di perut bagian bawah, yang terjadi sesaat sebelum atau saat awal menstruasi dan dapat terjadi selama 3 hari [3].

Dismenore adalah masalah kesehatan yang umum dialami oleh perempuan, dengan prevalensi mencapai lebih dari 50% di seluruh dunia. Banyak remaja dan wanita usia reproduktif merasakan nyeri hebat yang bisa mengganggu aktivitas mereka sehari-hari [4][5]. Penelitian menunjukkan bahwa 10% wanita mengalami gejala yang cukup parah sehingga tidak dapat menjalani aktivitas normal [5].

Dismenore menjadi masalah kesehatan yang signifikan karena dismenore seorang wanita bisa mengganggu aktivitasnya rata-rata 1 sampai 3 hari. Hal ini berdampak pada kinerja akademik dan produktivitas kerja, serta dapat menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan [6][7]. Berbagai pendekatan telah digunakan untuk mengatasi dismenore, seperti penggunaan obat-obatan analgesik dan hormonal. Namun, penggunaan obat-obatan seringkali menimbulkan efek samping jangka panjang, sehingga banyak pasien mencari alternatif pengobatan yang lebih aman dan alami.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang banyak diteliti adalah penggunaan kompres hangat. Penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat dapat membantu merelaksasi otot-otot rahim dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga mengurangi intensitas nyeri [4][8]. Terapi ini bekerja dengan meningkatkan aliran darah di area yang sakit, melemaskan otot-otot yang tegang, dan meredakan spasme otot yang sering menjadi penyebab nyeri pada dismenore. Peningkatan suhu lokal pada area perut bawah dapat menyebabkan nyeri dismenore berkurang secara signifikan [9][10].

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa aplikasi kompres hangat dapat memberikan efek yang serupa dengan penggunaan obat-obatan analgesik ringan. Selain itu, kompres hangat dianggap sebagai metode yang aman, murah, dan mudah diterapkan, tanpa menimbulkan efek samping. Sebuah studi melaporkan bahwa setelah intervensi kompres hangat, banyak responden mengalami penurunan rasa sakit dari sedang menjadi ringan atau bahkan tidak merasakan nyeri sama sekali [9][10].

Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan akademis yang tinggi, tuntutan untuk berprestasi, serta masalah keuangan dan sosial. Stres dapat memperburuk gejala dismenore karena tubuh melepaskan hormon stres (seperti kortisol) yang dapat memicu ketegangan otot dan memperburuk nyeri menstruasi. Stres juga mempengaruhi kadar hormon yang mengatur siklus menstruasi, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenore [11].

Studi ini bertujuan mengevaluasi pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan STIKES Bhakti Al-Qodiri. Diharapkan penelitian ini akan memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat tentang seberapa efektif terapi kompres hangat sebagai salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk meredakan nyeri dismenore, serta meningkatkan kualitas hidup para penderita dismenore.

Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih lanjut kepada para tenaga kesehatan, khususnya perawat & bidan, dalam memberikan perawatan yang holistik bagi pasien dengan keluhan nyeri menstruasi

## 2. METODE

Studi ini menerapkan desain pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Partisipan akan diukur tingkat nyerinya sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Tidak ada kelompok kontrol dalam desain ini, sehingga hasil yang diperoleh hanya mencerminkan perubahan yang terjadi pada kelompok intervensi.

Populasi dalam studi ini adalah mahasiswa kebidanan yang merasakan dismenore pada bulan September di STIKES Bhakti Al-Qodiri. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Sampel yang digunakan untuk studi ini berjumlah 35 mahasiswa.

Kriteria inklusi mahasiswa kebidanan yang mengalami nyeri dismenore primer dan bersedia menjadi partisipan dan menandatangani informed

consent. Kriteria eksklusi ada penanganan farmakologi (obat penghilang nyeri) sebelum intervensi.

Variabel independen yang digunakan yaitu pemberian kompres hangat (dengan suhu 45-50°C, selama 20-30 menit pada bagian bawah perut) dan variabel dependen yang digunakan yaitu tingkat nyeri dismenore yang diukur sebelum dan sesudah intervensi.

Sebelum intervensi, partisipan diminta untuk menilai tingkat nyeri yang mereka alami saat menstruasi menggunakan skala NRS pada hari pertama menstruasi. Setelah pretest, mahasiswa diberikan kompres hangat di perut bagian bawah selama 20-30 menit. Prosedur ini dilakukan satu kali per hari pada hari pertama dan kedua menstruasi. Setelah dua hari pemberian kompres hangat, partisipan kembali diminta untuk menilai tingkat nyeri mereka menggunakan skala NRS yang sama. Data ini akan dibandingkan dengan nilai pretest untuk melihat perubahan tingkat nyeri setelah intervensi. Hubungan variabel yang diteliti kemudian dianalisis dengan uji Wilcoxon.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Mahasiswa Kebidanan Sebelum Intervensi

Berdasarkan tabel 3.1 dapat diketahui dari 35 mahasiswa sebelum intervensi sebanyak 2 orang mengalami nyeri berat pada saat menstruasi, 27 orang nyeri sedang sebanyak 6 orang mengalami nyeri ringan.

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentasi
Nyeri Ringan	6	17.1
Nyeri Sedang	27	77.1
Nyeri Berat	2	5.7
<b>Jumlah</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Mahasiswa Kebidanan Setelah Intervensi

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentasi
Tidak Nyeri	24	68.6
Nyeri Ringan	11	31.4
<b>Jumlah</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3.2 diketahui bahwa dari 35 mahasiswa setelah diberikan intervensi sebanyak 24 responden (68.6%) merasakan tidak nyeri dan sebanyak 11 responden (31.4%) mengalami nyeri ringan.

#### Analisis Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan STIKES Bhakti Al-Qodiri

Dismenore sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat	
Z	-5.273 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Hasil uji didapatkan p-value 0.000 (p-value < 0.05). Dapat ditarik kesimpulan kompres

hangat efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore primer.

## PEMBAHASAN

Studi ini menunjukkan ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore. Terdapat perbedaan dan penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Studi yang dilakukan Maidartati, dkk (2018) menunjukkan penggunaan kompres hangat bisa mengurangi nyeri dismenore secara signifikan. Ini membuktikan bahwa kompres hangat merupakan alternatif yang efektif untuk mengatasi nyeri menstruasi [12]. Hasil penelitian Nengsih, dkk (2020) menunjukkan rata-rata nyeri sebelum pemberian kompres hangat 6,80 dan turun menjadi 1,70 setelah intervensi [13]. Rata-rata penurunan nyeri sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan perbedaan yang mencolok, dengan banyak responden melaporkan perbaikan yang signifikan dalam tingkat kenyamanan mereka.

Menurut penelitian yang dilakukan Arlym, dkk (2023), waktu yang dibutuhkan untuk menggunakan terapi kompres air hangat adalah satu kali sehari pada hari pertama dan kedua menstruasi dengan durasi 20-30 menit [14]. Penerapan kompres hangat dalam durasi 20-30 menit ini dapat memberikan efek relaksasi pada otot-otot rahim dan meningkatkan sirkulasi darah, yang berkontribusi pada pengurangan nyeri.

Suhu yang dianjurkan untuk kompres hangat saat mengalami nyeri dismenore berkisar antara 45°C hingga 50°C. Penelitian menunjukkan bahwa kompres dengan suhu 46°C selama 20 menit efektif menurunkan intensitas nyeri [15][7]. Selain itu, penggunaan suhu 50°C juga dilaporkan memberikan hasil yang baik dalam mengurangi nyeri [16]. Pemberian kompres hangat pada suhu ini dapat membantu merelaksasi otot dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga mengurangi ketegangan dan nyeri [17].

Kompres hangat merupakan alternatif non-farmakologis yang aman dan mudah diakses, sehingga dapat menjadi pilihan bagi wanita yang ingin menghindari obat-obatan atau efek sampingnya. Ini

penting untuk pendidikan kesehatan di kalangan mahasiswa, terutama yang akan berkarir di bidang kesehatan [18]. Sebagai alternatif yang aman, terapi ini tidak memiliki efek samping seperti obat-obatan, sehingga cocok untuk mahasiswa yang mungkin lebih memilih pendekatan alami [7].

## 4. KESIMPULAN

Terdapat pengaruh signifikan terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore. Kompres hangat merupakan alternatif yang aman dan efektif tanpa efek samping sehingga menjadikannya pilihan yang baik untuk mahasiswa yang mengalami dismenore.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] V. I. Abdullah, N. O. Rosdianto, K. Adyani, Y. Rosyeni, S. Rusyanti, and Sumarni, *Dismenore*. Pekalongan: Penerbit NEM, 2024.
- [2] M. A. Anggraini, I. W. Lasiaprillianty, and A. Danianto, "Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer," *Cermin Dunia Kedokt.*, vol. 49, no. 4, pp. 201–206, 2022, doi: DOI: <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>.
- [3] R. Itani, L. Soubra, S. Karout, D. Rahme, L. Karout, and H. M. Khojah, "Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates," *Korean J Fam Med*, vol. 43, no. 2, pp. 101–108, 2022, doi: doi: [10.4082/kjfm.21.0103](https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103).
- [4] R. D. Nuryanti, P. Sopiah, and R. Rosyda, "Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narative literatur review," *TEKNOSAINS J. Sains, Teknol. dan Inform.*, vol. 10, no. 2, pp. 267–273, 2023, doi: DOI:10.37373/tekno.v10i2.539.
- [5] I. Safitri, N. E. F. Fitria, and D. Furwasyi, "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMA N 7 Kerinci Tahun 2023," *J. Penelit. dan Kaji. Ilm. Univ.*

- Muhamadiyah Sumatera Barat, vol. 17, no. 1, pp. 46–52, 2023.
- [6] I. Syafika, S. Mulyani, and R. A. Nasuti, "STUDI LITERATUR EFEKTIVITAS INTERVENSI KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI," *Pinang Masak Nurs. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 26–38, 2022.
- [7] A. F. Islami, T. N. Prastia, H. A. Nauli, and J. Resty, "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Siswi Di SMA Gemilang Yasifa," *J. Kesehat. Masy. ITEKES Cendekia Utama Kudus*, vol. 12, no. 1, pp. 122–135, 2024.
- [8] V. Yulandasari, H. Suhamdani, and L. M. S. Husen, "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi di MTs Miftahul Iman," *J. Kesehat. Qamarul Huda*, vol. 10, no. 2, pp. 232–236, 2022, doi: DOI: 10.37824/jkqh.v10i2.2022.410.
- [9] Dahliana, Suprida, and Yuliana, "Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres," *J. Complement. Heal.*, vol. 1, no. 2, pp. 47–52, 2022, doi: DOI: 10.36086/jch.v1i2.1125.
- [10] Y. Astuti, T. Anggarawati, I. S. Mulyani, and D. A. Ihza, "Efektivitas Kompres Hangat Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Di Masa Pandemi Covid-19," *J. Inov. Ris. Ilmu Kesehat.*, vol. 1, no. 4, pp. 147–158, 2023, doi: DOI: <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2536>.
- [11] D. Sari, A. E. Nurdin, and Defrin, "Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas," *J. Kesehat. Andalas*, vol. 4, no. 2, pp. 567–570, 2015.
- [12] Maidartati, S. Hayati, and A. P. Hasanah, "Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung," *J. Keperawatan BSI*, vol. 6, no. 2, pp. 156–164, 2018, doi: DOI:10.31311/jk.v6i2.4357.
- [13] W. Nengsih and N. Angraeni, "EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DAN REBUSAN KUNYIT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA SISWI SMP," *Matern. Child Heal. Care J.*, vol. 2, no. 3, 2020, doi: DOI:10.32883/MCHC.V2I3.1052.
- [14] L. T. Arlym, D. Warastuti, and S. Mutiah, "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di Rw 005 Mekarsari Cimanggis Kota Depok," *Malahayati Nurs. J.*, vol. 5, no. 6, pp. 1813–1820, 2023, doi: DOI:<https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.8873>.
- [15] M. Septiana, N. Khayati, and M. Machmudah, "Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi," *J. Ners Muda*, vol. 3, no. 1, pp. 46–53, 2022, doi: <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9383>.
- [16] P. S. Wafiroh and P. Wulandari, "Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore," *J. Ners Widya Husada*, vol. 9, no. 1, 2022.
- [17] K. Nisa, "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Remaja Putri Di SMP Takhasus Alquran Wonosobo," *J. Inov. Ris. Ilmu Kesehat.*, vol. 1, no. 4, 2023, doi: DOI: <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2512>.
- [18] A. I. Pratiwi, N. Herlina, and K. S. Purdani, "Terapi Hydro (Kompres Air Hangat) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri," *J. Kesehat. Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, vol. 11, no. 2, pp. 142–148, 2023.