

# The Effectiveness of Warm Compress Against Primary Dysmenorrhea Pain

Fauzia Riska Saputri<sup>1</sup>, Shafira Dilla Setya Ardana<sup>2</sup>, Devi Rifqi Ayuningtias<sup>3</sup>, Hendi Saputra<sup>4</sup>, Fathul Wahid Ilmuddin<sup>5</sup>, Arif Pristiano<sup>6</sup>, Tiara Fatmarizka<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup>Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

✉ [arif.pristianto@ums.ac.id](mailto:arif.pristianto@ums.ac.id)

## Abstract

*One of the sign of puberty in woman is getting menstruation which when that condition having disorder or pathology, can cause dysmenorrhea. Dysmenorrhea is soreness in stomach that that spread to the thigh, cramp, and low back pain that happen before and during menstruation. Dysmenorrhea divided by two, the first is primary dysmenorrhea (without anatomical abnormalities) and the second is secondary dysmenorrhea (with anatomical abnormalities). The impact of dysmenorrhea that happened to the 3rd semester female physiotherapy student can cause reduce of study concentration result or 3rd semester physiotherapy student Muhammadiyah University of Surakarta there is 36 student that experience dysmenorrhea. Physiotherapy modality like hydrotherapy known to be able to reduce the complaint of dysmenorrhea. the purpose of this research is to know the effect of warm compress to decrease the intensity of dysmenorrhea on 3rd semester female physiotherapy student of Muhammadiyah University of Surakarta. This research design is quasi-experiment with design one-group pre-post test design. The number of samples used is 36 respondents. The tools used is Wong Baker face pain rating scale to know the pain intensity. The result is that there is an effect of warm compress that has been given to 3rd semester female student has shown decrease in pain intensity of dysmenorrhea.*

**Keywords:** Menstruation; Dysmenorrhea; Warm Compress

## Eektivitas Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Primer

### Abstrak

Salah satu tanda pubertas pada wanita adalah terjadinya menstruasi yang apabila kondisi tersebut mengalami gangguan atau patologi, dapat mengakibatkan dismenore. Dismenorea adalah nyeri pada bagian perut yang menjalar ke paha, kram, dan sakit punggung bawah yang terjadi sebelum dan selama menstruasi. Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu dismenorea primer (tanpa kelainan anatomis) dan dismenorea sekunder (memiliki kelainan anatomis). Dampak dari keluhan dismenorea yang terjadi pada mahasiswa salah satunya yaitu dapat mengurangi konsentrasi belajar dan juga berbagai macam dampak akademik lainnya. Hasil observasi pada mahasiswa program studi fisioterapi semester 3 Universitas Muhammadiyah Surakarta terdapat 36 mahasiswa yang mengalami dismenorea. Modalitas fisioterapi seperti hidroterapi diketahui dapat membantu mengurangi keluhan pada dismenore. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenorea pada mahasiswa prodi fisioterapi semester 3 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Rancangan penelitian ini adalah Quasi-Eksperimen dengan desain *One-Group Pre-Post Test Design*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 36 responden. Alat yang digunakan adalah *wong baker face pain rating scale* untuk mengetahui intensitas nyeri. Didapatkan hasil adanya pengaruh kompres hangat yang telah diberikan kepada mahasiswa prodi fisioterapi semester 3 terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer.

**Kata kunci:** Menstruasi; Dismenore; Kompres Hangat

# 1. Pendahuluan

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. Dismenore itu sendiri dibagi menjadi 2 bagian Dismenore Primer dan Sekunder, Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa adanya patologi panggul, sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang disertai dengan patologi panggul karena adanya penyakit yang dapat diidentifikasi. Patologi dari Dismenore primer adalah rasa nyeri yang terjadi selama masa menstruasi dan selalu berhubungan dengan siklus ovum I, Sedangkan patologi dari Dismenore sekunder adalah muncul pada usia 20an atau 30an, di mana siklus haid sebelumnya tidak disertai keluhan nyeri, dan juga Haid lebih banyak dari biasanya, atau siklus yang tidak teratur.

Masa remaja adalah rentang usia antara 10 sampai 19 tahun dan merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa (Marmi, 2013). Kesehatan reproduksi remaja menyangkut segala aspek tentang reproduksinya, diantaranya adalah perkembangan tanda seks sekunder, yang meliputi perubahan suara menjadi lebih lembut, ukuran payudara membesar, pembesaran daerah pinggul, dan menarche (menstruasi pertama) (Ema, 2010).

Pada saat mengalami menstruasi seorang wanita biasanya mengeluhkan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang disebut dengan dismenore. Kebanyakan wanita mengalami keluhan kram yang bervariasi dan pada beberapa wanita hal itu muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman yang mampu menghentikan aktifitas sehari-hari (Ema, 2010).

Menurut World Health Organization (WHO), didapatkan kejadian sebesar 1.769,425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore dan 10%-15% diantaranya mengalami dismenore berat, sehingga mengakibatkan timbulnya keterbatasan aktivitas yang dikeluhkan oleh 15% remaja perempuan yang mengalami dismenore (Marmi, 2013). Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Sedangkan di Surakarta didapatkan 1,07% sampai 1,31% dari jumlah penderita dismenore datang ke bagian kebidanan (Marmi, 2013).

Terapi non-farmakologi yang sering digunakan adalah terapi hangat atau dingin. Salah satu bentuk terapi hangat atau dingin yang sering dilakukan yaitu, dengan pemberian kompres hangat di perut pada penderita dismenore. Efek ketidaknyamanan bagi wanita akan timbul bila nyeri haid tidak diatasi, untuk itu secara teori penurunan nyeri haid bisa dilakukan dengan cara nonfarmakologis, yaitu : (1) Kompres dengan botol panas (hangat) pada bagian yang terasa kram di perut atau pinggang bagian belakang), (2) menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri, (3) Pinggang yang sakit di berikan usapan atau gosokan, (4) Tarik napas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi, (5) mandi air hangat, (6) Mengonsumsi minuman yang mengandung kalsium tinggi secara hangat, (7) Posisi menungging agar rahim tergantung ke bawah hal tersebut dapat membantu relaksasi (Kusmiran, 2012), (8) Olahraga secara teratur dapat menimbulkan aliran darah sirkulasi darah pada otot rahim menjadi lancar sehingga dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi (Dewi, 2014), (9) meminum minuman herbal, seperti kunyit asam, zat kurkumin yang terkandung dalam kunyit dapat mengurangi

kontraksi uterus (Safitri, 2014), (10)

Penggunaan kompres hangat di area perut bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot sehingga mengurangi nyeri akibat spasme otot atau kekakuan otot (Potter & Perry, 2010).

Menurut Kozier dan Gleniora (2009) bahwa : “Pemberian kompres hangat yang memakai prinsip penghantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan handuk hangat pada daerah yang nyeri akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena wanita nyeri haid mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos.

Mahasiswa semester 3 universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki masalah dengan nyeri haid atau dismenorea yang berbeda-beda seperti nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat, hal tersebut dibuktikan dengan keluhan beberapa mahasiswa mengenai nyeri saat masa menstruasi. Selain itu teori mengenai kompres hangat dipelajari oleh mahasiswa fisioterapi semester 3, ini dapat dijadikan acuan bahwasanya mahasiswa semester 3 universitas Muhammadiyah Surakarta cocok untuk dijadikan responden pada kasus kompres hangat pada dismenorea.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, dengan ini hasil peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri pada mahasiswi fisioterapi semester 3 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## 2. Metode

Metode penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *One-Group Pre-Post Test Design*. Pemilihan sample dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan responden berjumlah 36 mahasiswi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswi fisioterapi semester 3 yang mengalami dismenorea dan belum pernah mendapatkan terapi kompres hangat sebelumnya. Variabel independennya adalah terapi kompres hangat dan variabel dependennya adalah pengukuran skala nyeri dismanorea dengan menggunakan Visual Analogue Scale (VAS). Instrument pengumpulan data dilakukan dengan mengisi kuesioner karakteristik responden. Pengumpulan data dilakukan pada 01-10 Januari 2022 di program studi fisioterapi semester 3 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### a. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi karakteristik responden di kelas 3C Fisioterapi semester 3 Universitas Muhammadiyah Surakarta.**

	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur	19	24	66,7
	20	12	33,3
<b>Total</b>		<b>36</b>	<b>100,0</b>

	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Hari Merasakan	19	24	66,7
Nyeri	20	12	33,3
	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwasannya data responden berdasarkan karakteristik umur, yaitu umur 19 tahun sebanyak 24 (66,7%) responden dan umur 20 tahun sebanyak 12 (33,3%) responden. Karakteristik responden berdasarkan hari ketika mengalami dismenorea jumlah pada hari pertama lebih banyak dibanding dengan hari kedua yaitu pada hari pertama 29 (80,6%) responden dan hari kedua 7 (19,4%) responden.

**Gambaran intensitas dismenorea sebelum pemberian kompres hangat.**

Berdasarkan hasil penelitian intensitas dismenorea sebelum pemberian kompres hangat diperlihatkan dalam tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi intensitas dismenorea responden sebelum pemberian kompres hangat di Kelas 3C Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.**

<i>Pretest</i>		
Kategori Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase(%)
Nyeri Ringan	14	38,9
Nyeri Sedang	15	41,7
Nyeri Berat	7	19,4
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwasannya tingkat intensitas dismenorea sebelum pemberian kompres hangat sebagian besar dalam kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 15 (41,7%) responden, dan pada nyeri ringan sebanyak 14 (38,9%) responden serta pada nyeri berat terdapat 7 (19,4%) responden.

**Gambaran intensitas dismenorea sesudah pemberian kompres hangat.**

Berdasarkan hasil penelitian intensitas dismenorea sesudah pemberian kompres hangat diperlihatkan dalam tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi frekuensi intensitas dismenorea responden sesudah pemberian kompres hangat di Kelas 3C Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.**

<i>Posttest</i>		
Kategori Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase(%)
Nyeri Ringan	25	69,5
Nyeri Sedang	7	19,4
Nyeri Berat	4	11,1
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwasannya tingkat intensitas dismenoreasesudah pemberian kompres hangat tingkat nyerinya menurun, dapat dilihat pada nyeri ringan terdapat 25 (69,5%) responden, nyeri sedang 7 (19,4%) responden serta nyeri berat 4 (11,1%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwasannya pemberian kompres hangat pada wanita yang mengalami dismenorea dengan intensitas nyeri sedang dapat menurunkan rasa nyeri, hal ini dibuktikan dengan data pada tabel 2 dan tabel 3, sebelum pemberian kompres hangat yang mengalami nyeri sedang 15 (41,7%) responden dan setelah diberi kompres hangat menjadi 7 (19,4%) responden, hal tersebut menunjukkan bahwasannya kompres hangat menimbulkan dampak positif dalam menurunkan intensitas dari nyeri yang ditimbulkan karena dismenorea. Dismenorea adalah nyeri yang timbul pada saat wanita mengalami menstruasi. Ini disebabkan karena kontraksi otot miometrium yang berlebihan maka akan mengurangi aliran darah, sehingga kekurangan oksigen dalam sel-sel miometrium yang mengakibatkan timbulnya nyeri pada saat menstruasi spasmodik, nyeri ini menyebabkan perut terasa mulas. Ini terjadi pada semua wanita yang mengalami menstruasi (Lowdermilk dkk.,2013).

Menurut penelitian, derajat intensitas dismenorea sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah derajat nyeri sedang. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang mengalami banyak tekanan mengakibatkan stres, kecapean, kurang istirahat, kurangnya asupan makanan yang mengandung nutrisi yang tinggi dan mineral, dan kurangnya melakukan aktifitas seperti olahraga. Untuk itu maka perlu dilakukan kompres hangat karena dapat mengurangi nyeri, dan dapat mengurangi penggunaan obat-obatan, selain itu kompres hangat juga mudah diterapkan dan ekonomis.

## **Pembahasan**

Kompres hangat merupakan pemanfaatan suhu hangat dengan terapi kompres berupa metode pemanfaatan konduksi suhu. Kompres hangat memberikan efek relaksasi, vasodilatasi pembuluh darah, sehingga oksigen, sari makanan dapat lebih banyak terserap pada jaringan tersebut yang dibuktikan dengan berkurangnya nyeri dan bengkak pada pemasangan infus dengan kompres hangat. Yunitasari, Rejeki, dan Khayati (2019), menjelaskan bahwa timbulnya rasa nyeri pada menstruasi biasanya disebabkan karena seseorang sedang mengalami stres yang dapat mengganggu kerja sistem endokrin, sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan menimbulkan rasa sakit pada saat menstruasi. Penelitian yang dilakukan Hanifah dan Kuswantri (2020) memanfaatkan suhu hangat dengan menggunakan bantal hangat pada abdomen terbukti dapat membantu memberikan kenyamanan dalam melakukan kegiatan harian perempuan. Selaras dengan penelitian yang dilakukan Hanifah dan Kuswantri (2020) di Magetan. Dikatakan bahwa kompres panas merupakan salah satu terapi alternatif agar nyeri haid dapat dikurangi atau diredakan, dengan selalu memperhatikan cara yang benar untuk mencapai hasil yang efektif, serta dapat melancarkan sirkulasi, meredakan nyeri serta menenangkan, mengurangi kejang otot dan mengurangi kekakuan sendi. Pernyataan tersebut sejalan dengan tinjauan sistematis dan meta-analisis pelaporan yang meski panas telah digunakan untuk pengobatan dismenore, untuk menaikkan kualitas penelitian harus dilakukan untuk memberikan yang bukti lebih kuat tentang sumber daya itu dengan sumber-sumber

terpercaya dan penelitian yang akurat serta sesuai dengan evidence based of medicine. Kompres hangat biasanya dilakukan dengan meletakkan botol atau kantong tebal berisi air hangat yang dibalut sebuah kain sehingga mentransfer panas dari botol hangat tersebut ke perut bawah. Kompres hangat berfungsi melancarkan sirkulasi atau peredaran darah, mengurangi ketegangan pada otot rahim serta dapat menghalangi pengeluaran hormon prostaglandin yang dapat menjadi penyebab radang dan penghambat kontraksi pada uterus Hal ini berakibat terjadi pemindahan panas keperut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat, terjadi pelebaran pembuluh darah dibagian yang mengalami nyeri serta meningkatnya aliran darah pada daerah tersebut sehingga dapat meredakan nyeri pada wanita penderita dismenore.

## 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian kompres hangat kepada wanita yang mengalami dismenorea dengan intensitas nyeri sedang ternyata dapat dikatakan mampu menurunkan rasa nyeri dismenorea pada wanita itu sendiri, sesuai dengan hasil penelitian yang kami lakukan maka dapat disimpulkan bahwa: sebelum pemberian kompres hangat

## Referensi

- [1] Dahlan, A., & Syahminan, T. V. (2016). Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Ipteks Terapan*, 10(2), 141-147.
- [2] Prasasti D, Adyani K. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri pada Dismenore: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*. 2021 Oct 18;11(03):156- 62.
- [3] Maidartati, M., Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 156-164.
- [4] Dhirah, U. H., & Sutami, A. N. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 5(2), 270-278.
- [5] APRIANI, W., OKLAINI, S. T., HERDIANI, T. N., & TRIANA, I. (2021). PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 17 KECAMATAN ENGGANO. *Journal Of Midwifery*, 9(2), 8-15.
- [6] Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, K. (2013). *Buku Keperawatan Maternitas Edisi 8*.
- [7] Ema, H. (2010). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- [8] Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan*, Buku 3.