

ARTIKEL PENELITIAN

**Penggunaan Kompres Hangat Efektif Dalam Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara**

**Aidil Akbar<sup>1</sup>, Brigita Ramayanti Sipahutar<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jalan Gedung Arca Nomor 53 Medan Kota, Medan, Sumatera Utara, 20217

<sup>2</sup> Departemen Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jalan Gedung Arca Nomor 53 Medan Kota, Medan, Sumatera Utara, 20217

**Email korespondensi:** Brigitasipahutar@gmail.com  
Aidilabr@gmail.com

**Abstrak:** Nyeri menstruasi atau dismenorea primer adalah salah satu masalah kesehatan yang paling umum dialami oleh wanita usia reproduksi, termasuk mahasiswi. Kondisi ini sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari, menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Meskipun nyeri ini dianggap "normal," sebagian besar wanita merasa kesulitan mengatasinya tanpa penggunaan obat-obatan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penggunaan kompres hangat dalam menurunkan tingkat nyeri dismenorea primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2020. Penelitian ini menggunakan desain *quasi*-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test and post-test*. Sebanyak 35 responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi menggunakan metode *purposive sampling*. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS) sebelum dan sesudah perlakuan kompres hangat. Mayoritas responden berusia 22 tahun (65,7%). Sebelum perlakuan, nyeri sangat berat dialami oleh 48,6% responden, sementara setelah perlakuan, nyeri ringan meningkat menjadi 40,0% dan nyeri sedang menjadi 42,9%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah perlakuan ( $Z = -4,621, P = 0,000$ ). Penggunaan kompres hangat terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenorea primer. Intervensi ini dapat menjadi metode alternatif yang aman dan praktis bagi wanita yang ingin mengurangi keluhan nyeri menstruasi tanpa menggunakan obat-obatan.

**Kata Kunci:** Efektivitas, kompres hangat, nyeri dismenorea primer

## PENDAHULUAN

Dismenorea ini merupakan gangguan menstruasi yang dapat digambarkan sebagai nyeri kolik pada supra pubis hingga pinggang dan paha. Terjadinya dismenorea biasanya sebelum atau selama menstruasi berlangsung hingga menstruasi selesai.<sup>2</sup> Wanita yang mengalami dismenorea akan merasakan keram pada supra pubisnya dampaknya pada mahasiswi ialah penurunan konsentrasi dalam belajar dan terganggunya aktivitas sehari hari. Hampir semua perempuan akan mengalami dismenorea biasanya disertai nyeri pinggul hebat, pusing, bahkan mual. Hal ini tidak dapat dibiarkan begitu saja, sehingga nyeri menstruasi harus diatasi dengan benar.<sup>3</sup>

Pada tertulis bahwa penatalaksanaan dismenorea terdapat dua macam, yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi. Farmakologi yang dilakukan adalah pemberian obat analgesik sebagai pereda nyeri, sedangkan non-farmakologi berupa upaya yang dilakukan untuk meringankan nyeri dismenorea tanpa menggunakan obat, seperti istirahat yang cukup, ramuan herbal, olahraga yoga, pijat dan kompres hangat.<sup>7</sup>

Kompres hangat adalah memanfaatkan temperatur hangat pada kain atau media kompres dengan cara konduksi dimana berlangsungnya pemindahan temperatur hangat ke dalam tubuh. Proses ini mengakibatkan pembuluh darah melebar dan mengakibatkan tegangan otot menurun sehingga akan menurunkan rasa nyeri saat menstruasi dikarenakan berkurangnya suplai darah ke endometrium. Dilakukannya kompres hangat sebagai pereda nyeri menstruasi sangatlah efektif, karena suhu

hangat yang disalurkan akan mengurangi kontraksi otot polos, uterus, dan meningkatkan peredaran darah lokal.<sup>8</sup>

Beberapa penelitian juga telah meneliti bahwa penggunaan kompres hangat sangat efektif menurunkan derajat nyeri dan memberikan rasa nyaman terhadap respondennya dengan angka ( $p = 0,004$ ).<sup>8</sup>Oleh karena itu, penulis terdorong untuk melakukan penelitian pada efektivitas penggunaan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Tujuan penelitian yaitu menguji efektivitas penggunaan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasi eksperimental* dimana fokus penelitian ini yaitu dengan menilai sebelum dan setelah diberikan perlakuan terhadap responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan adalah teknik *one group pre test and post test design*. Tujuannya untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol tapi akan dilakukan pengujian berupa *pre test* yang kemungkinan peneliti akan menguji perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan lalu memberikan *post test* sebagai hasil dari perlakuan yang diberikan. Populasi yang ditentukan dalam penelitian yaitu

mahasiswa FK UMSU angkatan 2020. Dalam penelitian ini peneliti mengambil *error tolerance* sebesar 15% (0,15) dengan besar populasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2020 sebesar 161 orang dikarenakan jumlah populasi > 100. Maka perhitungan menggunakan rumus *Slovin* sehingga ditemukan sampel sebanyak 35 orang. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah :

**Kriteria Inklusi :**

Merupakan mahasiswi berusia 18 tahun ke atas yang mengalami dismenorea primer pada hari pertama menstruasi dalam 3 bulan terakhir, memiliki siklus menstruasi yang teratur dan bersedia mengikuti penelitian serta menandatangani lembar *informed consent*.

**Kriteria Eksklusi :**

Memiliki riwayat penyakit ginekologi tertentu yang didapatkan dari anamnesis atau pengkajian, sedang menggunakan terapi hormonal dan penggunaan obat analgesik

selama dismenorea primer, dan memiliki kulit sensitif.

Analisis *univariate* dan *bivariate* menjadi analisis yang digunakan dalam penelitian ini, Uji bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel bebas (kompres hangat) dan variabel terikat (penurunan nyeri Dismenore primer). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *wilcoxon* untuk membandingkan median dua populasi dan kesesuaian proporsi antar kelompok.

**HASIL**

Penelitian ini merupakan penelitian pre eskperimen yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2020. Dari penelitian yang dilakukan berjumlah 35 orang responden dengan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

**Tabel 1. Deskripsi Umur, Hari Haid Saat Pengambilan Sampel, Durasi Nyeri dan Riwayat Penggunaan Kompres hangat**

Aspek	Deskripsi	Frekuensi	Persentase
Umur	21	8	22,9
	22	23	65,7
	23	4	11,4
	<b>Total</b>		<b>100</b>
Hari Haid	Hari Pertama	22	62.9%
	Hari Kedua	13	37.1%
	<b>Total</b>		<b>100</b>

Durasi Nyeri	4 - 48 Jam	30	85.7%
	> 48 Jam (Sampai bisa berhari - hari)	5	14.3%
<b>Total</b>		<b>100</b>	
Riwayat Penggunaan Kompres	Tidak Pernah	9	25.7%
	Kadang-kadang	20	57.1%
	Sering	3	8.6%
	Selalu	3	8.6%
<b>Total</b>		<b>100</b>	

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden berusia 22 tahun, sebanyak 23 orang (65,7%) diikuti oleh responden berusia 21 tahun sebanyak 8 orang (22,9%) dan 23 tahun sebanyak 4 orang (11,4%).

Pengambilan sampel dilakukan pada hari pertama haid sebanyak 22 orang (62,9%) dan pada hari kedua sebanyak 13 orang (37,1%). Data ini menunjukkan bahwa hari pertama haid menjadi waktu yang paling sering digunakan untuk pengambilan sampel dalam penelitian. Sebagian besar responden mengalami durasi nyeri antara 4 - 48 jam sebanyak 30 orang (85,7%), sedangkan yang mengalami nyeri lebih dari 48 jam sebanyak 5 orang (14,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri dengan durasi yang relatif singkat.

Sebanyak 20 orang (57,1%) responden kadang-kadang menggunakan kompres hangat, 9 orang (25,7%) tidak pernah menggunakan, dan masing-masing 3 orang (8,6%) sering serta selalu menggunakan kompres hangat.

**Tabel 2. Tingkat Nyeri Dismenore Primer**

No	Tingkat Nyeri	Pretest		Posttest	
		f	%	f	%
Kelompok Intervensi (n=35)	Tidak nyeri	0	0	0	0
	Nyeri	3	8.6	14	40.0
	Ringan				

Nyeri Sedang	7	20.0	15	42.9
Nyeri Berat	8	22.9	6	17.1
Nyeri Sangat Berat	17	48.6	0	0
Nyeri Terburuk	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat dari hasil pre-test yang menunjukkan tingginya frekuensi pada nyeri berat sebanyak 48,6%, setelah perlakuan kompres hangat (posttest), terjadi perubahan signifikan, di mana nyeri sangat berat tidak lagi ditemukan, dan jumlah responden dengan nyeri ringan meningkat menjadi 14 orang (40,0%). Responden dengan nyeri sedang juga meningkat menjadi 15 orang (42,9%), sementara nyeri berat menurun menjadi 6 orang (17,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat efektif dalam menurunkan tingkat keparahan nyeri dismenore primer.

**Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Test Statistics<sup>a</sup>**

POSTES - PRETES	
Z	-4.621 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri dismenorea primer sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kompres hangat. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $Z = -4,621$  dan nilai signifikansi  $P = 0,000$  ( $P < 0,05$ ). Dengan demikian, secara statistik, penggunaan kompres hangat terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenorea primer pada mahasiswi yang menjadi responden penelitian. Penurunan ini mengindikasikan bahwa intervensi non-farmakologi berupa kompres hangat dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi keluhan nyeri saat menstruasi.

## DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat secara signifikan mampu menurunkan tingkat nyeri dismenorea primer pada mahasiswi angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Penurunan nyeri ini dibuktikan melalui uji Wilcoxon dengan nilai  $Z = -4,621$  dan  $p = 0,000$ , yang berarti ada perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam meredakan nyeri dismenorea primer dengan mekanisme meningkatkan aliran darah lokal, mengurangi kontraksi otot polos, dan memberikan rasa nyaman pada area supra pubis.

Karakteristik responden sebagian besar responden berusia 22 tahun (65,7%) dan berada pada masa produktif, di mana

gangguan dismenorea primer sering terjadi. Temuan ini konsisten dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa nyeri dismenorea primer lebih umum terjadi pada usia remaja hingga awal dewasa. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri sangat berat (48,6%) sebelum diberikan perlakuan, yang kemudian menurun drastis setelah pemberian kompres hangat.

Efektivitas kompres hangat pemberian kompres hangat terbukti mampu mengurangi nyeri dari kategori berat dan sangat berat menjadi ringan dan sedang. Sebelum perlakuan, nyeri sangat berat dialami oleh 48,6% responden, namun setelah perlakuan, kategori ini hilang sepenuhnya. Sebaliknya, kategori nyeri ringan meningkat menjadi 40% dan nyeri sedang menjadi 42,9%. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat mampu mengurangi intensitas nyeri secara signifikan.

Implikasi klinis hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri dismenorea primer. Hal ini penting bagi remaja dan dewasa muda yang mungkin ingin menghindari penggunaan obat-obatan analgesik atau yang memiliki kontraindikasi terhadap obat-obatan tertentu. Dengan teknik yang sederhana dan bahan yang mudah didapat, kompres hangat dapat menjadi alternatif terapi yang aman dan nyaman.

Keterbatasan dan saran penelitian ini hanya membahas efektivitas kompres hangat tanpa melakukan perbandingan dengan

metode lain, seperti kompres dingin atau intervensi farmakologis. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi perbandingan efektivitas antara berbagai metode penanganan dismenorea primer dan ukuran sampel yang lebih besar dan variasi karakteristik responden dapat memberikan hasil yang lebih generalis.

### KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat efektivitas penurunan nyeri dismenorea primer menggunakan kompres hangat dengan suhu 37° - 40° Celsius, kepada 35 orang responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis berupa kompres hangat dapat menjadi salah satu metode yang efektif, aman, dan praktis untuk mengurangi nyeri dismenorea primer, khususnya bagi mahasiswi.

### SARAN

Penelitian selanjutnya dianjurkan untuk melakukan studi dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan populasi dengan karakteristik yang lebih beragam. Selain itu, disarankan untuk membandingkan efektivitas antara kompres hangat dan metode lainnya, seperti kompres dingin atau intervensi farmakologis. Penelitian lanjutan dengan durasi yang lebih panjang juga diperlukan untuk mengevaluasi efek jangka panjang dari pemberian kompres hangat terhadap dismenorea. Selain itu,

sebaiknya dilakukan penilaian tambahan terkait faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri dismenorea, seperti gaya hidup, pola makan, dan tingkat aktivitas fisik responden.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Daniel F, Sihombing M, Gunawan D, et al. Penurunan Derajat Dismenore Pada Siswi Mas. 2022;12(2):97-106.
2. Guimarães I, Póvoa AM. *Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment. Rev ras Ginecol e Obstet.* 2020;42(8):501-507. doi:10.1055/s-0040-1712131
3. Nida RM, Sari DS. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (*The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo*). *J Kebidanan dan Kesehatan Tradis.* 2016;1(2) 103-109. doi:10.37341/jkkt.v1i2.84
4. Pangesti RH, Lestari GI, Riyanto R. Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. 2018;10(2):97-102.
5. Di D, Tasikmalaya S. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore. 2017;17:157-165.
6. Kelas P, Man XDI, Tahun R. Faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea pada remaja putri kelas x di man rantauprapat tahun 2021. 2022;5(1).

7. Sharghi M, Mansurkhani SM, Ashtary-larky D, Kooti W, Niksefat M. *Review An update and systematic review on the treatment of primary dysmenorrhea.* 2019;23(1):51-57. doi:10.5935/1518-0557.20180083
8. Dhirah UH, Sutami AN. Efektifitas Pembrian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafddin Banda Aceh *Effectiveness Of Giving Warm Compress To Decreasing The Intensity Of Dismenorea In Adolescent Teens In Inshafuddin Banda Aceh Private Vocational School.* 2019;5(2):270-279.
9. Safitri M, Jayanti RD, Frety EE. *Comparison of the effectiveness of giving warm compresses and cold compresses in handling dysmenorrhea: Systematic review.* 2023;18(03):585-590.
10. Hu Z, Tang L, Chen L, Kaminga AC, Xu H. *Original Article Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students : A Cross-sectional Study. J Pediatr Adolesc Gynecol.* 2019;33(1):15-22. doi:10.1016/j.jpap.2019.09.004
11. Agustin Y, Afrina R, Rukiah N. *Giving Warm Compresses with Progressive Muclle Relaxation Techniques Can Reduce Pain Intensity in Dysmenorrhea.* 2022;3:99-105.
12. Osonuga A, Ekor M. *Risk factos for dysmenorrhea among Ghaaian undergraduate students.* 2019;19(4):2993-3000.
13. Sports F, Education H, Indonesia UP, Bandung JS. *Primary Dysmenorrhea Risk Based On Characteristics , Dietary Habits , And Types Of Exercise Dysmenorrhea is a gynaecology complaint frequently experienced by women . The.* 2021;12(March):21-37.
14. Ologele I, Oyiza PD, Tijani OM. *Perceived Risk Factors of Dysmenorrhea among Female Undergraduates in.* 2021;47(1):10-18.
22. Hossain MA, Physiotherapist SC. *Validity And Reliability Of Visual Analogue Scale ( Vas ) For Pain Measurement.* 2019;11:394-402.
23. Mempawah RR. *Validitas Skala Ukur Nyeri Visual Analog And Numerik Ranting Scales ( Vanrs ) Terhadap Penilaian Nyeri Validity Of Analog And Numerical Visual Pain Measuring Scales ( Vanrs ) Against Pain Assessment. Published online* 2023:730-736.
24. Karout S, Soubra L, Rahme D, Karout L, Khojah HMJ, Itani R. *Prevalence , Risk Factors , And Management Practices Of Primary Dysmenorrhea Among Young Females. BMC Womens Health.* Published online 2021:1-14. doi:10.1186/s12905-021-01532-w
25. Sharma RK. *Occurrence of Menstrual Irregularities amng Adolescent Girls in Selected Area, Dehradun,*

- Uttarakhand*. 2017;8(4).
26. Khoirunnisa N, Novitasari RW. Assessment Nyeri. 2015;42(3):214-234.
  27. Maidartati , Sri Hayati , Afifah Permata Hasanah. Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. 2018
  28. Gayatri Oktasari, Misrawati, Gamyatri Utami. Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri. 2014