

Penerapan Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja di Desa Pilangrejo Boyolali

Maya Melinda Oktaviani
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Exda Hanung Lidiana
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Ketingan Jebres Surakarta 57126
Korespondensi penulis: mayamelinda2019@gmail.com , exdahanung@gmail.com

Abstract. Background: Dysmenorrhea is pain experienced by adolescents during menstruation in the lower abdomen due to changes in the hormone prostaglandin. Based on the interviews conducted, 10 out of 67 young women experienced dysmenorrhea in Pilangrejo Village. Warm water compresses are a non-pharmacological treatment because they are effective in helping reduce dysmenorrhea pain. **Objective:** To find out the results of implementing warm water compress therapy for dysmenorrhea pain. **Method:** This application uses the case study method with 2 respondents in Cungkup, Pilangrejo, Juwangi, Boyolali who experienced primary dysmenorrhea with a moderate pain scale. Each respondent was given warm water compresses for 3 consecutive days with a duration of 20 minutes and a water temperature of 46°C. **Result:** The management of dysmenorrhea in adolescents with warm water compresses decreased in the first respondent from a pain scale of 6 to 2 with the moderate to mild pain category, and the second respondent experienced a decrease in the pain scale from 5 to 1 with the moderate to mild pain category. **Conclusion:** There is a difference in the pain scale of dysmenorrhea in the 2 respondents before and after being treated with warm water compresses with a moderate pain scale to mild pain.

Keywords: Adolescents, Dysmenorrhea, Warm Water Compresses.

Abstrak. Latar Belakang: Dismenore merupakan nyeri yang dialami remaja saat menstruasi pada perut bagian bawah akibat perubahan hormon prostaglandin. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terdapat 10 dari 67 remaja putri mengalami dismenore di Desa Pilangrejo. Kompres air hangat menjadi penatalaksanaan non-farmakologis karena efektif dalam membantu menurunkan nyeri dismenore. **Tujuan:** Mengetahui hasil implementasi terapi Kompres Air Hangat terhadap nyeri dismenore. **Metode:** Penerapan ini menggunakan metode studi kasus dengan 2 responden di Dukuh Cungkup, Pilangrejo, Juwangi, Boyolali yang mengalami dismenore primer dengan skala nyeri sedang. Masing-masing responden diberikan kompres air hangat selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit dan suhu air 46°C. **Hasil:** Penatalaksanaan dismenore pada remaja dengan Kompres Air Hangat mengalami penurunan pada responden pertama dari skala nyeri 6 menjadi 2 dengan kategori nyeri sedang menjadi ringan dan responden kedua mengalami penurunan skala nyeri 5 menjadi 1 dengan kategori nyeri sedang menjadi ringan. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan skala nyeri dismenore pada 2 responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres air hangat dengan skala nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Kata kunci: Remaja, Dismenore, Kompres Air Hangat

LATAR BELAKANG

Masa Remaja adalah masa transisi yang ditandai adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja antara usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual), misalnya pada remaja putri ditandai dengan terjadinya *menarche* (menstruasi pertama) (Sumiaty *et al.*, 2022). Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang berlangsung setiap 1 bulan sekali. Namun terdapat beberapa masalah yang kemungkinan terjadi pada saat menstruasi, diantaranya yaitu dismenore, nyeri punggung bahkan nyeri kepala (Zuhkrina, 2023).

Dismenore merupakan rasa nyeri pada saat menstruasi pada bagian perut bawah yang menjalar ke pinggang dan disertai sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari, pada saat terjadinya dismenore terdapat perubahan emosional, susah tidur, aktivitas terganggu, serta sulit berkonsentrasi. Dismenore tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga berdampak pada fisik, psikologis, sosial dan ekonomi, seperti kelelahan dan amarah yang mempengaruhi wanita pada saat menstruasi (Elsera *et al.*, 2022). Selama periode menstruasi remaja yang mengalami dismenore mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasi di bandingkan remaja yang tidak mengalami nyeri, akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal aliran darah akan menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan nyeri. (Nurbaiti dan Febrina, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* tahun 2021 angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi, dipastikan (90%) wanita dari total 1.769.425 jiwa dengan 10-15% mengalami dismenore berat (Sari *et al.*, 2023). Prevalensi dismenore di Indonesia 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 (Nurbaiti dan Febrina, 2022). Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provisi Jawa Tengah pada tahun 2021 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.703 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenorea* di Provinsi Jawa Tengah mencapai angka 56%

hal ini membuktikan bahwa permasalahan dismenore tidak bisa dianggap sepele (Prakasiwi, 2023).

Dampak dari dismenore selain mengganggu aktivitas sehari-hari juga menyebabkan wanita mengalami mual, muntah, dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap haid sebagai hal biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan. Oleh karena itu penanganan dismenore sangat penting untuk dilakukan terutama pada usia remaja, karena apabila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja. Banyak remaja putri yang belum mengetahui cara penanganan dismenore sehingga menimbulkan masalah bagi remaja setiap datang haid (Munthe *et al.*, 2021).

Dismenore dapat diatasi dengan penanganan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi pada umumnya dapat menimbulkan beberapa efek samping pada hati, jantung, ginjal maupun organ tubuh lainnya dalam jangka panjang. Sedangkan, terapi non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya yaitu dengan menggunakan kompres air hangat yang tidak memberikan efek berbahaya pada tubuh (Shifa *et al.*, 2021). Kompres hangat merupakan pengompresan yang dilakukan menggunakan buli-buli panas atau botol air panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang di rasakan akan berkurang atau hilang. Kompres hangat merupakan metode yang efektif untuk mengurangi nyeri. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, dan memperlancar aliran darah (Munthe *et al.*, 2021). Pemberian kompres hangat juga memberikan efek yang dapat mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan menurunkan kekakuan tulang sendi (Mubarak *et al.*, 2015). Efek dari kompres hangat 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 haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (Munthe *et al.*, 2021)

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian pada remaja dismenore di Wilayah Puskesmas Simangalan Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2020 terdapat perbedaan

nilai rata-rata nyeri dismenore pada remaja sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Dimana nyeri dismenore pada remaja sebelum diberikan kompres hangat didapatkan nilai rata-rata sebesar 2,47 yang mengindikasikan bahwa antara nyeri sedang dan berat, kemudian setelah diberikan kompres hangat terdapat pengurangan nyeri dismenore dengan rata-rata sebesar 1,27 yang mengindikasikan nyeri antara ringan sampai dengan sedang. Artinya secara simultan terdapat pengaruh pemberian kompres air hangat pada remaja (Munthe *et al.*, 2021).

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi pada remaja yang mengalami dismenore terjadi penurunan intensitas nyeri setelah diberikan kompres hangat selama 20 menit dengan suhu 46°C dan rata-rata terjadi penurunan 2 skala nyeri setiap harinya dari tingkat sedang menjadi ringan dan tidak merasakan nyeri (Septiana *et al.*, 2022). Kelebihan dari terapi kompres air hangat ini daripada terapi yang lain yaitu kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh remaja putri secara praktis, efektif dan ekonomis di rumah. Selain itu, terapi farmakologi atau penggunaan obat-obatan dapat menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Oleh karena itu kompres hangat merupakan tindakan yang hendaknya dapat dilakukan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi masalah nyeri karena dismenore pada perempuan atau remaja putri (Argaheni *et al.*, 2022)

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Boyolali pada tahun 2020 diperoleh jumlah remaja putri yang berusia 10-19 tahun sebanyak 73.509 jiwa (BPS Boyolali, 2020). Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari sampai bulan Maret 2023 di Desa Cungkup, Pilangrejo diperoleh jumlah remaja putri yang berusia 10-19 tahun sejumlah 67 orang, dan berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 dari 67 remaja putri mengalami dismenore ringan hingga sedang pada saat menstruasi. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh hasil bahwa masih terdapat remaja yang belum mengetahui manfaat dari kompres air hangat untuk mengurangi nyeri dismenore. Selain itu di dapatkan hasil bahwa sebanyak 2 remaja yang mengalami nyeri dismenore mengurangi rasa nyeri dengan cara berbaring di tempat tidur dan mengolesi bagian perut dengan minyak kayu putih. Dan 5 remaja yang mengalami nyeri dismenore mengurangi rasa nyeri dengan cara berbaring di tempat tidur sambil menahan nyeri. Kemudian 3

remaja yang mengalami nyeri dismenore tidak melakukan upaya penanganan untuk mengurangi nyeri, hanya di tahan dan dibiarkan saja.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan maka penulis tertatik untuk melakukan penerapan dengan judul “Penerapan Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Desa Pilangrejo Boyolali”. Sehingga kedepannya banyak remaja yang dapat mengatasi nyeri dismenore secara mandiri.

KAJIAN TEORITIS

Definisi remaja (*adolescence*) menurut *organisasi kesehatan dunia (WHO)* yaitu periode usia antara 10 sampai 19 tahun. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungannya telah berfungsi dengan matang. Pada umumnya, remaja akan mengalami menarche pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (*menarche*) pada usia 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya mesntruasi selama 2-7 hari (Rosyida, 2019).

Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri yang terus menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas (Ratnawati, 2018). Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merealisasikan otot-otot yang tegang. Kompres hangat dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas atau kantong air panas secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Suzana *et al.*, 2022)

METODE PENELITIAN

Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan penerapan dengan metode studi kasus. Dalam penelitian ini penulis ingin menggambarkan studi kasus pada remaja yang mengalami nyeri dismenore di Desa Pilangrejo Boyolali, dengan melakukan penerapan terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri dismenore. Terapi kompres air hangat dilakukan 1 kali sehari pada sore hari di mulai dari pulul 18.00 WIB selama 3 hari berturut-turut, dengan durasi waktu 20 menit dan suhu air 46°C. Instrumen pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* dan lembar observasi. Responden dalam penelitian ini adalah 2 (dua) remaja yang mengalami nyeri dismenore sesuai

dengan kriteria inklusi remaja berjenis kelamin perempuan berusia 10-19 tahun, bersedia menjadi subjek penelitian, mengalami dismenore primer, dengan skala nyeri ringan dan sedang, tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri, dapat berkomunikasi dengan baik dan kooperatif. Kriteria eksklusif mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri, tidak sedang melakukan aktivitas terapi non farmakologi selain terapi kompres air hangat selama penerapan, mengalami nyeri dismenore dengan skala nyeri berat, gangguan kesadaran dan tidak kooperatif, terdapat riwayat gangguan pada sistem reproduksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat

Tabel 1. Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat

No	Tanggal	Nama	Skala Nyeri	Kategori
1	25 Mei 2023	Nn. N	6	Nyeri Sedang
2	26 Mei 2023	Nn. A	5	Nyeri sedang

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan hasil pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan penerapan terapi kompres air hangat. Hasil skala nyeri dismenore Nn. N berada diangka 6 dan skala nyeri Nn. A diangka 5. Skala nyeri pada kedua responden tersebut termasuk dalam kategori nyeri sedang.

b. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Dismenore Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat

Tabel 2. Skala Nyeri Dismenore Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat

No	Tanggal	Nama	Skala Nyeri	Kategori
1	27 Mei 2023	Nn. N	2	Nyeri ringan
2	28 Mei 2023	Nn. A	1	Nyeri ringan

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan hasil akhir skala nyeri skala nyeri dismenore setelah dilakukan penerapan terapi kompres air hangat yang dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit. Hasil skala nyeri Nn. N berada di angka 2 dan Nn. A berada di angka 1. Skala nyeri pada responden tersebut termasuk dalam kategori nyeri ringan.

c. Hasil Perkembangan Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat

Tabel 3. Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat pada Ny. N

No	Tanggal	Sebelum	Sesudah	Kategori	Keterangan
1	25 Mei 2023	6	4	Nyeri sedang	Menurun 2 skala nyeri
2	26 Mei 2023	5	3	Nyeri sedang menjadi nyeri ringan	Menurun 2 skala nyeri
3	27 Mei 2023	3	2	Nyeri ringan	Menurun 2 skala nyeri

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa terjadi perubahan skala nyeri pada Nn. N setelah dilakukan terapi kompres air hangat 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit, diperoleh hasil Pada hari pertama Nn. N mengalami perubahan dari skala nyeri 6 menjadi 4, kemudian hari kedua mengalami perubahan dari skala nyeri 5 menjadi 3, selanjutnya hari ketiga mengalami perubahan dari skala nyeri 3 menjadi 2. Hasil observasi pada hari pertama sampai hari ketiga sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pada Nn. N mengalami penurunan skala nyeri dengan rata-rata 2 skala nyeri setiap harinya yang termasuk dalam kategori nyeri ringan.

Tabel 4. Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat pada Nn. A

No	Tanggal	Sebelum	Sesudah	Kategori	Keterangan
1	26 Mei 2023	5	4	Nyeri sedang	Menurun 1 skala nyeri
2	27 Mei 2023	4	2	Nyeri sedang menjadi nyeri ringan	Menurun 2 skala nyeri
3	28 Mei 2023	2	1	Nyeri ringan	Menurun 1 skala nyeri

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan hasil bahwa terjadi perubahan skala nyeri pada Nn. A setelah dilakukan terapi kompres air hangat 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit, diperoleh hasil pada hari pertama Nn. A mengalami perubahan dari skala nyeri 5 menjadi 4. Selanjutnya hari kedua mengalami perubahan dari skala nyeri 4 menjadi 2. Kemudian hari ketiga mengalami perubahan dari skala nyeri 2 menjadi 1. Hasil observasi pada hari pertama sampai hari ketiga sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pada Nn. A mengalami penurunan skala nyeri dengan rata-rata 1 skala nyeri setiap hari nya yang termasuk dalam kategori nyeri ringan.

d. Hasil Akhir Perbandingan Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat

Tabel 5. Perbandingan Hasil Akhir Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat Pada Nn. N dan Nn. A

No	Tanggal	Nama	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	25-27 Mei 2023	Nn. N	6	2	Menurun 4 skala nyeri
2	26-28 Mei 2023	Nn. A	5	1	Menurun 4 skala nyeri

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan hasil perbandingan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi kompres air hangat pada kedua responden yang dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit. Perbandingan tersebut didapat dari hasil pengukuran skala nyeri responden sejak hari pertama sebelum dilakukan penerapan dan hari terakhir setelah dilakukan penerapan. Hasil skala nyeri Nn. N sebelum dilakukan penerapan berada di angka 6 menjadi skala nyeri 2 setelah dilakukan penerapan. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sebanyak 4 angka, dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Sedangkan skala nyeri Nn. A sebelum dilakukan penerapan berada di angka 5 menjadi skala nyeri 1 setelah dilakukan penerapan. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sebanyak 4 angka, dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

PEMBAHASAN

1. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam pengukuran skala nyeri dismenore pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan terapi kompres air hangat kepada dua responden menunjukkan hasil skala nyeri Nn. N berada di angka 6 yang merupakan kategori nyeri sedang. Kemudian skala nyeri pada Nn. A berada di angka 5 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Wawancara yang telah dilakukan bersama kedua responden diperoleh data bahwa Nn. N mengalami nyeri pada saat menstruasi dan ibu responden juga mempunyai riwayat nyeri dismenore, sedangkan Nn. A juga mengalami keluhan yang sama yaitu nyeri dismenore saat menstruasi, nyeri dirasakan pada bagian perut menjalar sampai ke pinggang. Kedua responden juga mengatakan

sama-sama suka mengonsumsi makanan cepat saji, gorengan, makanan pedas, dan makanan yang mengandung pewarna serta pemanis buatan.

Nyeri pada kedua responden tersebut dipengaruhi oleh faktor usia dan riwayat keluarga. dalam hal ini responden termasuk dalam kategori usia remaja, dimana usia Nn. N 15 tahun dan Nn. A 16 tahun. Faktor tersebut disebutkan pada teori Irianti dalam Taqiyah dan Jama (2022) bahwa faktor resiko terjadinya dismenore antara lain disebabkan oleh usia *menarche*, dan pengaruh hormone prostaglandin. Teori lain juga mengatakan bahwa bahwa penyebab adanya dismenore diantaranya yaitu haid pada usia dini kurang dari 12 tahun, dan berusia dibawah 30 tahun (Ratnawati, 2018). Usia *menarche* adalah menstruasi pertama yang biasanya terjadi pada perempuan umur 12-13 tahun dalam rentang umur 10-16 tahun (Intan dalam Handayani, 2022). Selama periode menstruasi remaja yang mengalami nyeri dismenore mempunyai tekanan *intrauteri* yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasi di bandingkan remaja yang tidak mengalami nyeri, akibat peningkatan uterus yang abnormal aliran darah akan menjadi berkurang sehingga terjadi *iskemia* atau *hipoksia uterus* yang menyebabkan nyeri (Reeder dalam Nurbaiti dan Febrina, 2022). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2022) yang menyebutkan terjadi hubungan antara umur *menarche* dengan kejadian dismenore pada remaja puteri kelas X di MAN Rantauparat. penelitian lain yang dilakukan oleh Hermawahyuni *et al.*, (2022) juga menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara umur *menarche* dengan kejadian dismenore primer.

Faktor selanjutnya yaitu riwayat keluarga, dari hasil wawancara bersama responden yaitu Nn. N mengatakan bahwa mempunyai riwayat keluarga yang mengalami nyeri dismenore saat menstruasi yaitu ibu responden. Faktor tersebut sesuai dalam teori Irianti dalam Taqiyah dan Jama (2022) yang menyatakan bahwa faktor resiko terjadinya dismenore antara lain disebabkan oleh faktor riwayat keluarga. Faktor tersebut juga disebutkan dalam teori Ratnawati (2018) bahwa penyebab adanya dismenore salah satunya disebabkan oleh riwayat keluarga dengan nyeri dismenore. teori tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermawahyuni *et al.*, (2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan nyeri dismenore, penelitian tersebut juga menyebutkan anggota keluarga yang memiliki keluhan dismenore primer memiliki risiko lebih tinggi untuk

mengalami suatu penyakit yang sering terjadi termasuk nyeri haid karena dari sebagian besar siswi yang mengalami dismenore memiliki riwayat keluarga dengan keluhan dismenore seperti ibu kandung atau saudara perempuan. Hal tersebut disebabkan karena adanya faktor genetik yang dapat mempengaruhi keadaan siswi sehingga adanya anggota keluarga yang mengalami dismenore.

Faktor berikutnya yaitu kebiasaan makanan yang buruk atau mengkonsumsi makanan cepat saji, dari hasil wawancara dengan Nn. N dan Nn. A keduanya sama-sama suka mengkonsumsi makanan tersebut. Faktor tersebut sesuai dengan teori *Women's Health* dalam Taqiyah dan Jama (2022) bahwa faktor yang berhubungan dengan nyeri haid adalah kebiasaan makan seseorang mereka yang memiliki kebiasaan makan buruk dan mengkonsumsi makanan yang mengandung pengawet, pemanis buatan, makanan yang terlampau banyak lemak, makanan yang digoreng, atau makanan yang pedas cenderung mengalami nyeri haid. Makanan tersebut mudah merangsang ujung saraf penerima rangsang yang terdapat dalam saluran yang berhubungan dengan rahim yang bertugas menerima rangsangan dari hormone prostaglandin. Rangsangan yang berlebihan dari pelepasan prostaglandin dapat menimbulkan nyeri saat darah akan keluar melalui vagina (menstruasi) (Taqiyah dan Alam dalam Taqiyah dan Jama, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Hermawahyuni., *et al* (2022) juga menyebutkan terdapat hubungan kebiasaan makan cepat saji dengan kejadian dismenore primer.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa nyeri dismenore pada responden menunjukkan kategori skala nyeri sedang, dan nyeri pada responden tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor yaitu usia dan riwayat keluarga yang mengalami nyeri dismenore.

2. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Dismenore Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat

Hasil yang diperoleh dalam pengukuran skala nyeri dismenore pada hari terakhir sesudah dilakukan penerapan kompres air hangat kepada dua responden menunjukkan penurunan skala nyeri dismenore. pada Nn. N skala nyeri berada diangka 2 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Kemudian skala nyeri pada Nn. A berada diangka 1 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Berdasarkan hasil

tersebut dapat di simpulkan bahwa terapi kompres air hangat efektif dapat menurunkan skala nyeri pada remaja yang mengalami nyeri dismenore.

Sesuai teori yang dijelaskan oleh Adi *et al.*, (2022) bahwa kompres hangat bertujuan untuk mengurangi rasa sakit, memberikan rasa hangat, nyaman, dan ketenangan. Teori lain yang dijelaskan oleh Segita dan Rovendra (2021) menyebutkan bahwa kompres hangat memiliki manfaat yaitu dapat menyebabkan *vasodilatasi* atau pelebaran pembuluh darah yang akan meningkatkan aliran darah keseluruhan tubuh, jika aliran darah keseluruhan tubuh meningkat maka peredaran darah juga meningkat. Meningkatnya aliran darah berarti bagian tubuh mendapatkan pasokan darah secara penuh sehingga organ-organ bisa berfungsi secara normal. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Haris *et al.*, (2022) yang menyebutkan kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan dapat merealisasikan otot-otot yang tegang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Septiana *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa setelah diberikan kompres hangat selama 20 menit responden mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore dari tingkat sedang menjadi ringan dan tidak merasakan nyeri. hasil penelitian yang dilakukan oleh Shifa *et al.*, (2021) juga menyebutkan terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkosono Kabupaten Barru, sehingga kompres hangat dapat digunakan sebagai alternative terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan dismenore.

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil penerapan terapi kompres air hangat yang dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit pada kedua responden menunjukkan penurunan skala nyeri dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

3. Hasil Perkembangan Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat

Berdasarkan hasil penerapan dapat dilihat perkembangan skala nyeri dismenore pada kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi kompres air hangat yang diobservasi mulai hari pertama sampai hari ketiga. Diperoleh hasil skala nyeri pada kedua responden mengalami penurunan setiap harinya, pada Nn. N di hari pertama sebelum dilakukan penerapan didapatkan skala nyeri berada di angka 6 kemudian setelah penerapan berada di angka 4. Pada hari kedua sebelum

dilakukan penerapan didapatkan skala nyeri berada di angka 5 kemudian setelah penerapan berada di angka 3. Selanjutnya hari ke tiga sebelum penerapan didapatkan skala nyeri berada di angka 3 dan setelah penerapan skala nyeri menjadi di angka 2. Sedangkan penerapan yang dilakukan pada Nn. A di hari pertama sebelum dilakukan penerapan didapatkan hasil skala nyeri berada di angka 5 kemudian setelah penerapan berada di angka 4. Pada hari kedua sebelum penerapan hasil skala nyeri berada di angka 4 kemudian setelah penerapan berada di angka 2. Selanjutnya hari ketiga sebelum penerapan didapatkan skala nyeri berada di angka 2 dan setelah penerapan skala nyeri menjadi di angka 1. Penerapan yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada kedua responden diperoleh hasil bahwa terjadi perkembangan perubahan skala nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Teori yang dijelaskan oleh Uliyah dalam Arifin, (2022) menyebutkan pemberian kompres air hangat bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, dan mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot serta memeberikan rasa nyaman. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Septiana *et al.*, (2022) menjelaskan bahwa Sebelum dilakukan penerapan skala nyeri responden berada di angka 6 dan sesudah diberikan penerapan kompres air hangat selama 3 hari dengan durasi waktu 20 menit mengalami penurunan skala nyeri dengan nilai 2 skala setiap hari nya dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan tidak merasakan nyeri. penelitian lain yang dilakukan oleh Shifa *et al.*, (2021) menyatakan bahwa kompres hangat dapat digunakan sebagai alternative terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan dismenore dengan hasil penelitian dari hari pertama sampai hari ketiga responden mengalami penurunan dari 4,69 kategori nyeri sedang menjadi 2,06 kategori nyeri ringan dengan selisih nilai 2,63.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi kompres air hangat efektif dalam membantu menurunkan nyeri dismenore. Perkembangan skala nyeri kedua responden diperoleh melalui hasil observasi yang dilakukan sejak hari pertama sampai hari ketiga menunjukkan adanya penurunan skala nyeri Nn. N dengan hasil akhir pada hari ketiga berada di angka 2 kategori nyeri ringan, dan Nn. A berada di angka 2 kategori nyeri ringan. dengan nilai rata-rata pada

Nn. N mengalami penurunan 2 skala nyeri setiap harinya sedangkan pada Nn. A mengalami penurunan 1 skala nyeri setiap harinya.

4. Hasil Akhir Perbedaan Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Air Hangat

Hasil pemaparan diatas dapat dideskripsikan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri dismenore pada Nn. N dan Nn. A sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi kompres air hangat. Skala nyeri responden pertama yaitu Nn. N pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan berada diangka 6 dan pada hari ketiga sesudah penerapan mengalami penurunan menjadi 2, hal tersebut diperoleh adanya penurunan skala nyeri sebanyak 4 angka yang menunjukkan perbedaan dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Hasil perbedaan pada responden kedua yaitu Nn. A dengan hasil skala nyeri pada hari pertama sebelum penerapan berada diangka 5 dan sesudah penerapan pada hari ketiga mengalami penurunan menjadi 1, hal tersebut diperoleh adanya penurunan skala nyeri sebanyak 4 angka yang menunjukkan perbedaan dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan.

Menurut teori yang dijelaskan oleh Uliyah dalam Arifin (2022) bahwa pemberian kompres hangat bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, dan mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot serta memberikan rasa nyaman. Teori lain juga menyebutkan bahwa kompres hangat bertujuan untuk mengurangi rasa sakit, memberikan rasa hangat, nyaman, dan ketenangan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang sudah dilakukan oleh Septiana *et al.*, (2022) yang menyatakan bahwa terapi kompres hangat menggunakan buli-buli dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja, sebelum diterapkan terapi skala nyeri responden berada di angka 6 dan sesudah diberikan terapi mengalami penurunan skala nyeri dengan rata-rata terjadi penurunan 2 skala setiap harinya dari tingkat sedang menjadi ringan. selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Munthe *et al.*, (2021) menyebutkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata nyeri dismenore pada remaja sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Dimana nyeri dismenore pada remaja sebelum diberikan kompres hangat didapatkan nilai rata-rata 2,47 yang mengindikasikan bahwa antara nyeri sedang dan berat, kemudian setelah diberikan kompres hangat terdapat pengurangan nyeri dismenore dengan rata-rata 1,27 yang mengindikasikan nyeri antara ringan sampai dengan sedang.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi kompres air hangat 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit terdapat perbedaan skala nyeri pada kedua responden. Pada Nn. N mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2 dengan kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan sedangkan Nn. A mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 1 dengan kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan terapi kompres air hangat terhadap nyeri dismenore pada Nn. N dan Nn. A di Desa Pilangrejo Boyolali yang dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut didapatkan kesimpulan dengan hasil terdapat perubahan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi kompres air hangat di hari pertama dan hari terakhir pada Nn. N dan Nn. A dengan skala nyeri di hari pertama responden mengalami nyeri sedang dan pada hari terakhir responden mengalami nyeri ringan. Saran selanjutnya diharapkan dapat memberikan masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan Terapi Kompres Air Hangat dengan jumlah responden yang lebih banyak.

DAFTAR REFERENSI

- Adi, G S, R Haryono, Taukhit, E Pratiwi, B Wulandari, N W Rahayu, M P S Utami, et al. 2022. *Buku Modul Standar Operasional Prosedur (SOP) Keterampilan Keperawatan*. Kediri: Lembaga Omega Medika.
- Argaheni, N, E Astuti, N Winarsih, N Putri, M Mahardany, R Sebtaleesy, and M Santi. 2022. *Asuhan Kebidanan Komplementer*. Yayasan Kita Menulis.
- Arifin, Zainul. 2022. *Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Elsera, C, N W Agustina, Sri Sat Titi H, and A N Aini. 2022. "Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri" 12 (2): 48–54.
- Gandari, N K M, A A K N Darmawan, and N K Budiadnyani. 2019. "Pengaruh Senam

- Ergonomis Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Rematik Di Sada Jiwa Banjar Pasekan Desa Sembung Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 5 (2): 47–58. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3340175>.
- Handayani, Rika. 2022. “Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas x Di Man Rantauprapat Tahun 2021” 5 (1).
- Haris, Vera, Novita. Henny, Marwati, and Erni. 2022. “Pengaruh Pemberian Jus Wortel Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (DISMENORE) Pada Remaja Putri” 2 (47): 43–51. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i2.503>.
- Hermawahyuni, Resty, Sarah Handayani, and rony darmawansyah Alnur. 2022. “Faktor Resiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi SMK PGRI 1 Jakarta Timur” 8 (1): 97–101.
- Irianto, Koes. 2015. *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori Dan Praktikum*. Bandung: Alfabeta.
- Khairani, N. 2022. “Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Di Organisasi HMI Universitas PGRI Yogyakarta,” no. 9: 1–23.
- Khotimah, H, and S S Lintang. 2022. “Terapi Non-Farmakologi Untuk Mengatasi Nyeri Dismenore Pada Remaja Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents” 9 (3): 343–52.
- Marmi. 2015. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Mubarak, I W, I Lilis, and S Joko. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (Buku 1)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Munthe, L, and R N Harahap. 2021. “Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Wilayah Puskesmas Simalangalam” 1: 36–45.
- Nurbaiti, and R Febrina. 2022. “Pranayama Sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Baiturrahim.” *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 4 (3): 355. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.329>.
- Nurhanifah, D, and R T Sari. 2022. *Manajemen Nyeri Non Farmakologi*. UrbanGreen Central Mediaa.
- Prakasiwi, S. 2023. “Kejadian Nyeri Dismenore Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Tahfidz Al Mabruur” 3 (2): 135–39.
- Ratnawati, Ana. 2018. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rosyida, Desta. 2019. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Sari, D N, I Azizah, and L Herlina. 2023. “Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dan

- Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMK PGRI 16 Jakarta” 13 (1): 71–78.
- Sari, N E, and Chanif. 2020. “Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Desa Jambu Timur Mlonggo Jepara,” 673–80.
- Segita, R, and E Rovendra. 2021. *Modul Hydrotherapy*. Padang Sumatera Barat: Global Eksekutif Teknologi.
- Septiana, M, N Khayati, and M Machmudah. 2022. “Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Disminore Di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi” 3 (1).
- Shifa, A R A, N Mahmud, and Sartika. 2021. “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru” 2 (2): 1086–94.
- Sumiaty, Putri Sakti Mulia, and Hasnawati. 2022. *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. NTB: Pusat Pengembangan dan Penelitian Indonesia.
- Syaripudin, Ahmad. 2018. *Konsep Manajemen Nyeri Dengan Hipnoterapi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Taqiyah, Yusrah, and Fatma Jama. 2022. “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer” 17: 14–18.
- Zuhkrina, Y. 2023. “Determinan Faktor Penyebab Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022” 2 (1): 123–30. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>.