

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI  
DISMINORE DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 17  
KECAMATAN ENGGANO**

**Waytherlis Apriani<sup>1\*</sup>, Suhita Tri Oklaini<sup>2</sup>, Tria Nopi Herdiani<sup>3</sup>, Ifva Triana<sup>4</sup>**

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
STIKES TRI MANDIRI SAKTI BENGKULU  
Email: iterapriani12@gmail.com,

**ABSTRAK**

Masalah kesehatan reproduksi seperti salah satunya *dismenore*. *Dismenore* adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. Sasaran Penyuluhan dalam penyuluhan ini adalah seluruh siswi kelas VII, VIII dan IX di SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano sebanyak 50 orang. Metode dalam penyuluhan ini adalah ceramah dan demonstrasi tentang kompres hangat. Hasil penyuluhan setelah dilakukan terapi kompres hangat siswa mengerti dan mampu mendemonstrasikan cara melakukan kompres hangat untuk mengurangi penurunan nyeri *dismenore* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. Diharapkan sekolah hendaknya menyediakan peralatan kompres hangat di Ruang UKS jika pada saat jam sekolah ada siswi siswi SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano mengalami nyeri *dismenore*, dapat melakukan kompres hangat di ruang UKS sebagai langkah utama untuk mengurangi nyeri *dismenore* selama berda di jam sekolah.

**Kata Kunci: Kompres Hangat, Nyeri *Dismenore***

**ABSTRACT**

*Reproductive health problems such as dysmenorrhea. Dysmenorrhea is abdominal pain originating from uterine cramps and occurs during menstruation. This counseling aims to determine the effect of warm compresses on reducing dysmenorrhea pain in 17 State Junior High Schools, Enggano District. The target of the counseling in this counseling is all students of class VII, VIII and IX in SMP Negeri 17 Enggano District as many as 50 people. The method in this counseling is a lecture and demonstration about warm compresses. The results of the counseling after the warm compress therapy were carried out, the students understood and were able to demonstrate how to do a warm compress to reduce the reduction of dysmenorrhea pain in the 17th State Junior High School, Enggano District. It is expected that schools should provide warm compress equipment in the UKS Room, if during school hours there are students of SMP Negeri 17 Enggano District experiencing dysmenorrhea pain, they can apply warm compresses in the UKS room as the main step to reduce dysmenorrhea pain during school hours.*

**Keywords: Warm Compress, Dysmenorrhea Pain**



## PENDAHULUAN

Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang mampu mengadakan proses reproduksi. Pada anak perempuan, masa pubertas terjadi pada usia 9 - 16 tahun. Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya haid atau menstruasi (Wahyuni, Ermiza dan Safitri, 2020). Menstruasi adalah suatu proses yang normal, yang terjadi setiap bulannya pada hampir semua wanita. Menstruasi terjadinya pengeluaran darah, dalam jangka waktu 3-5 hari setiap bulannya (Wiknjastro, 2011).

Pada saat menstruasi sering muncul keluhan, khususnya pada perempuan usia produktif. Keluhan ini tidak hanya mengganggu masalah kesehatan reproduksi, tetapi dapat juga mengganggu produktivitas perempuan sehari-hari. Gangguan menstruasi yang sering dialami perempuan seperti nyeri perut bagian bawah, menstruasi yang tidak teratur nyeri pinggang, dan salah satunya yaitu *dismenore*. *Dismenore* merupakan suatu keadaan dimana perempuan mengalami nyeri pada saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian karena nyeri yang dirasakannya.

Kondisi ini bisa berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi setiap bulan (Afiyanti dkk, 2016).

Menurut WHO dalam Febrina (2021), menjelaskan bahwa angka kejadian *dismenore* cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8-81%. Rata-rata di negara Eropa *dismenore* terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Di Amerika

Serikat, *dismenore* diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder.

*Dismenore* primer dapat dikurangi secara non farmakologis. Manajemen nyeri non farmakologis merupakan tindakan menurunkan respon nyeri tanpa menggunakan agen farmakologis (Hendrawan, 2013). Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri secara non farmakologis antara lain terapi massage, posisi kaki ditinggikan dari badan, olahraga, pengaturan diet dan pemberian kompres hangat (Gustina dan Djannah, 2017).

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 di perbesar dan pembuangan dari zat-zat di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang di sebabkan suplai darah ke endometrium kurang, (Natali, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Dhirah dan Sutami (2019), menyatakan bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap *dismenore*. Penurunan intensitas *dismenore* bisa disebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari alat WWZ yang berisi air hangat ke dalam perut yang melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan intensitas *dismenore*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2021 kepada 5 orang siswa di SMPN 17 Kecamatan Enggano, diperoleh informasi bahwa: 1) Ada 85% orang siswa remaja putri di SMPN 17 Kecamatan



Enggano yang mengalami nyeri *dismenore* pada saat menstruasi; 2) Minimnya pemahaman siswa mengenai cara mengurangi rasa nyeri *dismenore* pada saat menstruasi. Kedua permasalahan ini berdampak pada tidak adanya tindak lanjut untuk menurunkan atau mengurangi rasa nyeri *dismenore* pada saat menstruasi. Selain itu, *Dismenore* juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar. Ini berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi. Semakin berat derajat nyeri yang dialami maka aktivitas belajarnya pun semakin terganggu (Iswari, Kadek, Mastini, 2014). Dampak yang paling banyak dirasakan karena *dismenore* adalah keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar (Farotimi, dkk2015).

Dari data Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Bengkulu Utara pada Kecamatan Enggano didapatkan jumlah siswa tertinggi berada di SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano yaitu sebanyak 127 orang siswa dan SMP Negeri 18 Kecamatan yaitu sebanyak 76 orang siswa (Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kabupaten Bengkulu Utara, 2019).

## **METODE**

Pelaksanaan penyuluhan tentang telah dilakukan di SMPN 17 Kecamatan Enggano. 2021. Populasi dalam Penyuluhan ini adalah siswi di kelas VII, VIII, dan IX di SMPN 17 Kecamatan Enggano

sebanyak 50 remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Dilakukan pada hari Sabtu, oktober 2021, pada pukul 10.00 WIB sampai dengan pukul 11.15 WIB. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan yaitu ceramah, demonstrasi dan diskusi tanya jawab penyuluhan diawali dengan pembukaan dan dilakukan pre test dengan waktu kurang lebih 10 menit, penyampaian materi dengan waktu kurang lebih 20 menit, sesi tanya jawab dan penutup serta post dengan waktu 10 menit serta evaluasi

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini didapatkan bahwa peserta penyuluhan antusias dalam mendengarkan materi penyuluhan yang diberikan dan mampu menjelaskan kembali materi yang ditanyakan. Peserta juga serius memperhatikan presentator dalam menjelaskan materi penyuluhan

Berdasarkan hasil penyuluhan tampak bahwa dari 13 siswi yang mengalami *dismenore* sebelum sebelum dilakukan terapi kompres hangat didapatkan 5 orang mengalami nyeri agak banyak berkisar pada mengalami stres yang dapat mengganggu kerja sistem endokrin, sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan menimbulkan rasa sakit pada saat menstruasi. Salah satu pemicu terjadinya stres justru timbul dari lingkungan sekolah yang seharusnya nyaman dan sehat untuk perkembangan fisik dan psikis. Pada siswi, khususnya siswi yang berada pada jenjang sekolah menengah, merupakan individu yang berada di masa remaja di mana pada masa ini terjadi perubahan yang signifikan baik dari segi fisik maupun psikis, yang menyebabkan individu rentan terhadap stress.

Hasil penelitian ini didukung oleh Hardensi (2020) dimana nyeri *dismenore* dapat berkurang dengan terapi



non- farmakologi berupa kompres hangat yaitu memberikan rasa aman pada responden dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. 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 nyeri dismenore yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Secara non farmakologis kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri dismenore dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang.

Penurunan skala nyeri *dismenore* kemungkinan disebabkan dampak dari fisiologis kompres hangat. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mahua, Mudayatiningsih, dan Perwiraningtyas (2018), menjelaskan bahwa dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Kompres hangat bermanfaat untuk meningkatkan suhu kulit lokal, melancarkan sirkulasi darah dan menstimulasi pembuluh darah, mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri, menghilangkan sensasi rasa nyeri, serta memberikan ketenangan dan kenyamanan.

Sedangkan menurut Nida dan Sari (2016), Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Kemudian diperkuat oleh Murtiningsih dan Karlina (2015), mengemukakan bahwa dampak

kompres hangat yaitu meningkatkan pengiriman nutrisi dan kebutuhan oksigen ke daerah yang diberikan kompres dan kongesti vena menurun, meningkatkan suplai darah ke area-area tubuh, penggunaan kompres air hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, dan vaskularisasi lancar yang membuat relaksasi pada otot menghilangkan ketegangan otot dan kekakuan sendi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini didapatkan bahwa peserta penyuluhan antusias dalam mendengarkan materi penyuluhan yang diberikan dan mampu menjelaskan kembali materi yang ditanyakan. Peserta juga serius memperhatikan presenter dalam menjelaskan materi penyuluhan.

Hasil penyuluhan menemukan bahwa siswa mengerti pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenore* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. Penurunan nyeri *dismenore* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano.

## SARAN

Diharapkan sekolah hendaknya menyediakan peralatan kompres hangat di Ruang UKS, (termometer air, buli-buli air hangat) jika pada saat jam sekolah ada siswi siswi SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano mengalami nyeri dismenore, dapat melakukan kompres hangat di ruang UKS sebagai langkah utama untuk mengurangi nyeri dismenore selama berda di jam sekolah.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, dkk.(2016). *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Delfina.(2020). The Influence Of Giving Warm Compress To The Decrease Of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) At Student Of Study Program D Iii Of Nursing Fmipa Of University Of Bengkulu.*Jurnal Keperawatan*. 1 (1): 13—19.
- Dhirah.(2019). Effectiveness Of Giving Warm Compress To Decreasing The Intensity Of Dysmenorea In Adolescent Teens In Inshafuddin Banda Aceh Private Vocational School.*Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 5 (2): 270-279. Farotimi, dkk.(2015). Knowledge, Attitude, and Healthcare-Seeking Behavior Towards Dysmenorrhea among Female Students of a Provate University in Ogun State, Nigeria. *Journal of basic and clinical reproductive sciences* 4 (1): 6—3.
- Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dysmenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ)*. 10 (1): 187—195.
- Gustina,(2017). Impact of Dysmenorrhea and Health-Seeking Behavior among Female Adolescents. *International Journal of Public Health Science*. 6 (2):141–45.
- Hardensi, A. (2020). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dysmenorea) Pada Siswi Di SMAN 1 Bengkulu Utara.*Skripsi*. Bengkulu: STIKES Tri Mandiri Sakti.
- Hendrawan.(2008). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Iswari.(2014). Hubungan Dysmenore dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa PSIK FK UNUD Tahun 2014.Community of Publishing in Nursing.
- Mahua.(2018). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dysmenore Pada Remaja Putri Di Smk Penerbangan Angkasa Singosari Malang.*Jurnal Nursing news*. 3 (1): 259-268.
- Natali.(2013). Konsep dan PenerapanKompres Hangat. Jakarta: EGC.
- Nida, R. M. Dan Sari, D. S. 2016. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dysmenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*. 1 (2): 100—144.
- Riskesdas.(2010). Kesehatan Reproduksi. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Safitri.(2014). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi DIII Kebidanan.Prosiding Seminar Nasional Dan Internasional.
- Sari, H. dan Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dysmenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Biology Education Science dan Technology*. 3 (2): 226–230.
- Wahyuny, R., Ermiza, dan Safitri, Y. (2020).The Influence Of Warm Water Compresses On The Decrease In The Intensity Of Dysmenorrhea In Famale Students In The D-III Midwifery Study Program At The Sand Washing University