



PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI (DYSMENORRHEA) PADA REMAJA PUTRI KELAS 7 DI SMP MUHAMMADIYAH 14 SURABAYA

THE EFFECT OF WARM COMPRESSES ON REDUCING THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN 7TH GRADE FEMALE ADOLESCENTS AT MUHAMMADIYAH 14 MIDDLE SCHOOL, SURABAYA

Virki Widoyanti^{1*}, Dimas Hadi Prayoga², Mahardika Putri Kaonang³, Novalia Antoh⁴

^{1,3,4}Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Artha Bodhi Iswara Surabaya Indonesia

² Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Kampus Pasuruan Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: July 3rd 2025

Revised: July 8th 2025

Accepted: July 31th 2025

KEYWORD

warm compress, dysmenorrhea, adolescent

kompres hangat, dysmenorrhea, remaja putri

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Virki Widoyanti

Address: Jl. Pumpungan III No.29, Menur Pumpungan. Surabaya

E-mail: virkiwidoyanti23@gmail.com

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v4i3.280

ABSTRACT

Nyeri menstruasi (dismenore) merupakan masalah yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar di sekolah. Salah satu metode non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah kompres hangat. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada siswi kelas 7 SMP Muhammadiyah 14 Surabaya. Metode penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-post test*. Sampel berjumlah 13 remaja putri yang dipilih melalui teknik quota sampling sesuai kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner, sedangkan analisis data dilakukan dengan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 7 orang (53,8%). Setelah pemberian kompres hangat, mayoritas responden tidak merasakan nyeri sama sekali (skala 0), yaitu sebanyak 9 orang (69,2%). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi. Kesimpulan penelitian ini adalah kompres hangat efektif menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri. Intervensi ini diharapkan dapat digunakan sebagai alternatif non farmakologis dalam mengatasi dismenore.

Menstrual pain (dysmenorrhea) is a common problem experienced by adolescent girls and can disrupt learning activities at school. One non-pharmacological method that can be used to reduce pain is warm compresses. This study aims to determine the effect of warm compresses on reducing the intensity of menstrual pain in 7th-grade female students at Muhammadiyah 14 Junior High School, Surabaya. The research method used a pre-experimental design with a one-group pre-post test approach. The sample consisted of 13 adolescent girls selected through quota sampling techniques according to the inclusion criteria. The instrument used was a questionnaire, while data analysis was carried out using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before the intervention, most respondents experienced mild pain, as many as 7 people (53.8%). After the application of warm compresses, the majority of respondents did not feel any pain at all (scale 0), namely 9 people (69.2%). The results of the Wilcoxon Signed Rank Test obtained a p value = 0.001 ($p < 0.05$), which means there is a significant effect of warm compresses on reducing the intensity of menstrual pain. The conclusion of this study is that warm compresses are effective in reducing menstrual pain in adolescent girls. It is hoped that this intervention can be used as a non-pharmacological alternative in treating dysmenorrhea.

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Pada rentang usia 11 hingga 20 tahun, individu mengalami berbagai perkembangan, termasuk kematangan organ reproduksi yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi (Yanti et al., 2021). Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada setiap wanita, namun tidak jarang diiringi dengan berbagai keluhan, salah satunya adalah dismenorhea atau nyeri menstruasi. Masalah ini menjadi perhatian utama karena dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar di sekolah (Puspasari et al., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami berbagai gangguan menstruasi, seperti ketidakteraturan siklus, menorrhagia, dan Dismenore (Yanti et al., 2021). Dari berbagai gangguan tersebut, dismenore merupakan keluhan yang paling sering dilaporkan oleh remaja putri dan berdampak pada kualitas hidup mereka (Agustina & Hidayat, 2020).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2018, lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore, dengan prevalensi sebesar 60% di Amerika Serikat, 72% di Swedia, dan sekitar 10% remaja sekolah di Inggris harus absen 1-3 hari setiap bulan akibat nyeri menstruasi yang dialaminya (Amelia, 2024). Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 55% di kalangan usia produktif, dengan 15% di antaranya melaporkan aktivitas yang terganggu akibat nyeri menstruasi (Fahmi dalam Kojo dkk, 2021). Di Wilayah Jawa Timur, kasus dismenore mencapai 64,25%, dengan rincian 54,89% merupakan Dismenore primer dan 9,36% Dismenore sekunder (Wada et al., 2024). Data ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan permasalahan kesehatan yang cukup serius dan perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama pada remaja putri yang masih berada dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 14 Surabaya pada bulan September menunjukkan bahwa dari 48 siswi kelas 7, sebanyak 39 siswi pernah mengalami dismenore. Dari jumlah tersebut, 10 siswi (25,6%) mengalami nyeri ringan, 22 siswi (56,4%) mengalami nyeri sedang, dan 7 siswi (17,9%) mengalami nyeri berat. Berbagai cara telah dilakukan untuk mengatasi nyeri tersebut, di antaranya adalah 11 siswi (28,2%) memilih beristirahat, 2 siswi (5,1%) mengonsumsi jamu, 1 siswi (2,6%) mengonsumsi obat pereda nyeri haid, dan 2 siswi lainnya (5,1%) menggunakan metode lain. Hasil ini menunjukkan bahwa dismenorhea cukup sering dialami oleh remaja putri di sekolah tersebut dan telah berdampak pada aktivitas mereka, baik dalam hal konsentrasi belajar maupun kehadiran di sekolah.

Meskipun dismenorhea dianggap sebagai kondisi yang umum terjadi pada wanita, namun dampaknya yang cukup signifikan terhadap aktivitas sehari-hari, terutama dalam bidang akademik, menuntut adanya upaya penanganan yang tepat (Fitriliana, 2023). Remaja putri yang mengalami dismenorhea sering kali mengalami penurunan motivasi belajar, sulit berkonsentrasi, hingga harus izin pulang karena nyeri yang tidak tertahankan (Kawalo & Sitompul, 2022).

Penanganan dismenorhea dapat dilakukan dengan metode farmakologis maupun non-farmakologis. Penggunaan obat pereda nyeri memang dapat memberikan efek cepat, namun dalam jangka panjang dapat menimbulkan ketergantungan serta berdampak negatif pada organ tubuh seperti hati dan ginjal (Salamah, 2019). Oleh karena itu, diperlukan alternatif pengobatan yang lebih aman dan dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja putri dalam mengatasi nyeri haid.

Salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi adalah terapi kompres hangat (Triningsih & Mas'udah, 2022). Pemberian kompres hangat pada area perut bagian bawah dapat membantu memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot, sehingga nyeri dapat berkurang (Munthe, 2021). Terapi ini bekerja dengan cara melebarkan pembuluh darah, meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, serta mempercepat pembuangan zat-zat sisa metabolisme yang berkontribusi terhadap nyeri (Safitri et al., 2023). Selain itu, kompres hangat juga dapat memberikan efek relaksasi yang membantu mengurangi stres dan ketegangan yang sering menyertai nyeri haid. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (dismenorhea) pada remaja putri kelas 7 di SMP Muhammadiyah 14 Surabaya.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan metode *one-group pretest-posttest design*, yang bertujuan untuk mengungkap pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (dismenore). Subjek penelitian adalah siswi kelas 7 SMP Muhammadiyah 14 Surabaya yang mengalami dismenore. Data dikumpulkan melalui pre-test dengan pengisian kuesioner sebelum intervensi, kemudian diberikan perlakuan berupa kompres hangat selama 20-30 menit, dan diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi perubahan skala nyeri. Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel independen (kompres hangat) dan variabel dependen (penurunan intensitas nyeri menstruasi). Sampel penelitian berjumlah 13 siswi yang dipilih menggunakan non-probability sampling dengan metode quota sampling. Kriteria inklusi mencakup siswi yang bersedia menjadi responden, mengalami dismenore, dan tidak menerima terapi farmakologis maupun non-farmakologis saat menstruasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari data umum dan data khusus mengenai tingkat nyeri sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan variabel penelitian dalam bentuk distribusi frekuensi, serta bivariat dengan uji *Wilcoxon Rank Test* menggunakan SPSS 22 untuk melihat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*.

C. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik yang ditampilkan meliputi usia responden, keteraturan siklus menstruasi, lama menstruasi, serta hari pertama munculnya nyeri. Data ini penting untuk memberikan deskripsi awal mengenai kondisi responden sehingga dapat

mendukung interpretasi hasil penelitian. Berikut adalah distribusi karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase%
Usia		
12 tahun	5	38.5
13 tahun	8	61.5
Siklus Menstruasi		
Teratur	8	61.5
Tidak teratur	5	38.5
Lama Menstruasi		
3-5 hari	2	15
6-7	7	54
>7 hari	4	31
Hari datang nyeri		
Hari ke-1	7	54
Hari ke-2	6	46

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas berusia 13 tahun 8 (61,5%), sedangkan sisanya berusia 12 tahun 5 (38,5%). Sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang teratur 8 (61,5%), sementara 5 (38,5%) mengalami siklus yang tidak teratur. Durasi menstruasi bervariasi, dengan mayoritas mengalami menstruasi selama 6-7 hari 7 (54%), diikuti oleh >7 hari 4 (31%), dan paling sedikit selama 3-5 hari 2 (15%). Mengenai nyeri menstruasi, lebih dari setengah responden 7 (54%) mengalami nyeri pada hari pertama, sedangkan 6 (46%) mengalaminya pada hari kedua

Tabel 2. Analisa Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (*dismenorrhea*) Pada Remaja Putri Kelas 7 di SMP Muhammadiyah 14 Surabaya.

No	Skala Nyeri	Pre Test		Post Test		p-value
		F	%	F	%	
1	Tidak Nyeri (0)	0	0	9	69	0.001
2	Nyeri Ringan (1-3)	7	54	3	23	
3	Nyeri Sedang (4-6)	5	38	1	8	
4	Nyeri Berat (7-9)	1	8	0	0	
Total		13		13	100%	

Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri kelas 7 di SMP

Muhammadiyah 14 Surabaya. Sebelum intervensi (pre-test), mayoritas responden mengalami nyeri ringan 7 (54%), diikuti oleh nyeri sedang 5 (38%), dan nyeri berat 1 (8%), dengan tidak ada responden yang bebas dari nyeri. Setelah intervensi (post-test), sebagian besar responden tidak lagi merasakan nyeri 9 (69%), sementara 3 (23%) mengalami nyeri ringan dan hanya 1 (8%) yang masih merasakan nyeri sedang, dengan tidak ada yang mengalami nyeri berat. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p -value 0,001, yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi.

Skala nyeri menstruasi sebelum pemberian kompres hangat pada remaja putri kelas 7 di SMP Muhammadiyah 14 Surabaya menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi dengan intensitas ringan hingga sedang. Dari 13 remaja putri yang diteliti, sebanyak 7 orang (54%) mengalami nyeri ringan, 5 orang (38%) mengalami nyeri sedang, dan 1 orang (8%) mengalami nyeri berat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri menstruasi adalah kondisi yang sering dialami oleh remaja putri dengan intensitas yang bervariasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Nur et al. (2023), yang mengungkapkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami nyeri menstruasi dengan intensitas sedang sebelum mendapatkan intervensi. Beberapa faktor dapat mempengaruhi tingkat nyeri, mulai dari kondisi fisiologis individu hingga faktor psikologis dan lingkungan. Kesuma Dewi (2018) menyatakan bahwa perbedaan nyeri menstruasi dapat dipengaruhi oleh usia, budaya, dukungan sosial, dan kadar endorfin dalam tubuh. Endorfin berfungsi dalam mengatur transmisi nyeri dan emosi, sehingga kadar endorfin yang lebih tinggi dapat mengurangi persepsi terhadap nyeri (Ministry of Health Timor Leste, 2018). Oleh karena itu, meskipun beberapa remaja mengalami nyeri dengan tingkat yang sama, persepsi dan respons tubuh terhadap nyeri dapat berbeda.

Setelah diberikan terapi kompres hangat, terjadi penurunan yang signifikan pada intensitas nyeri menstruasi yang dialami oleh remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 13 responden, sebanyak 9 orang (69%) tidak lagi merasakan nyeri, 3 orang (23%) mengalami nyeri ringan, dan hanya 1 orang (8%) yang masih mengalami nyeri sedang. Tidak ada responden yang mengalami nyeri berat setelah intervensi. Penurunan nyeri ini menunjukkan efektivitas metode kompres hangat dalam mengurangi dismenore. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Hairunisyah et al. (2023), yang menunjukkan bahwa kompres hangat secara signifikan menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan aliran darah ke area yang mengalami nyeri, yang membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi. Selain itu, terapi panas dapat menyebabkan vasodilatasi, yang meningkatkan suplai oksigen ke jaringan dan mengurangi akumulasi zat penyebab nyeri. Arlym et al. (2023) menjelaskan bahwa panas dari kompres dapat meningkatkan sirkulasi darah lokal, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan respons peradangan yang membantu mempercepat proses penyembuhan. Dengan demikian, metode ini dapat menjadi salah satu alternatif non-farmakologis yang efektif untuk menangani nyeri menstruasi.

Pemberian kompres hangat terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. Berdasarkan

hasil penelitian, sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan hingga sedang. Namun, setelah diberikan terapi kompres hangat, mayoritas responden tidak lagi mengalami nyeri atau hanya mengalami nyeri ringan. Mekanisme kerja dari kompres hangat dapat dijelaskan melalui teori yang dikemukakan oleh Perry & Potter (2005), yang menyatakan bahwa panas yang ditransmisikan melalui media cair dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, meningkatkan aliran darah, serta menurunkan ketegangan otot, sehingga nyeri dapat berkurang. Selain itu, Safitri et al. (2023) menjelaskan bahwa pemanasan jaringan selama 15-20 menit dapat memaksimalkan efek vasodilatasi, sementara pemanasan yang lebih lama dapat menyebabkan kongesti jaringan. Oleh karena itu, penerapan kompres hangat dengan durasi yang sesuai dapat menjadi metode yang aman dan efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi. Peneliti berasumsi bahwa penerapan kompres hangat dapat menjadi strategi yang direkomendasikan untuk mengatasi dismenore, terutama bagi remaja putri yang ingin menghindari penggunaan obat analgesik. Dengan metode ini, remaja putri dapat lebih nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari selama menstruasi tanpa terganggu oleh nyeri yang berlebihan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja putri kelas 7 mengalami nyeri menstruasi ringan sebelum diberikan kompres hangat. Setelah intervensi, sebagian besar melaporkan penurunan intensitas nyeri hingga tidak merasakan nyeri sama sekali. Ini menunjukkan pengaruh positif kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Untuk penelitian lanjutan, disarankan agar sampel diperluas dan penelitian dilakukan di berbagai lokasi untuk menguji generalisasi temuan. Selain itu, membandingkan kompres hangat dengan metode non-farmakologis lain akan memberikan pemahaman lebih dalam tentang efektivitasnya. Implementasi terapi kompres hangat di sekolah atau klinik remaja bisa menjadi alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif dalam mengatasi nyeri menstruasi, sekaligus mengurangi ketergantungan pada obat-obatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., & Hidayat, F. R. (2020). Hubungan Sikap tentang Penanganan Dismenore dengan Tindakan dalam Penanganan Dismenore Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 2156–2161.
- Amelia, W. S. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Penanganan Dismenore. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9, 250–257.
- Arlym, L. T., Warastuti, D., Mutiah, S. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di Rw 005 Mekarsari Cimanggis Kota Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 5(6), 1813–1820.

- Fitriliana, D. R. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri dengan perilaku penanganan dismenore primer. *Journal of Midwifery and Health Administration Research*, 3(1), 37–46.
- Hairunisyah, R., Anggraini, T., Anggraini, D. K. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 112–119.
- Kawalo, B., & Sitompul, M. (2022). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore di sma advent tompaso. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 15–22.
- Kesuma Dewi, N. M. A. (2018). *Perbedaan Senam Dismenore dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore)*. 14–50
- Ministry of Health Timor Leste. (2018). Healthy Menstruation. *UNICEF*, 1–15.
- Munthe, L. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Wilayah Puskesmas Simangalam. *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, 1(1), 42–53. <https://doi.org/10.51771/jdn.v1i1.50>
- Nur, L., Ningrum, N. W., Ariani, M., Studi, P., Kebidanan, S., Kebidanan, F., Mulia, U. S., Studi, P., Keperawatan, S., Kesehatan, F., & Sari, U. (2023). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Haid (Dismenore Primer) pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Angsau*. 2(1), 42–47.
- Puspasari, J., Rahmawati, V. Y., Fitria, D. (2023). Gangguan Menstruasi Menyebabkan Peningkatan Stres Akademik pada Mahasiswa. *NERS Jurnal Keperawatan*, 19(1), 20. <https://doi.org/10.25077/njk.19.1.20-26.2023>
- Safitri, I., Fitria, N. E., & Furwasyih, D. (2023). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMA N 7 Kerinci Tahun 2023*. 17(1), 46–52.
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2022). *Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer*. 77.
- Wada, F. H., Fionanda, E., Satriawan, M. I., Hasiolan, Prima, A., & Amzal Mortin Andas1, I. P. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap sikap penanganan dismenore. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 160–169.
- Yanti, E. S., Noeraini, A. R., Wulaningtyas, E. S., Nurahmawati, D., & Mulazimah. (2021). Pengaruh Pengetahuan Menstruasi Sehat terhadap Penanganan Dismenorea secara Mandiri. *SINKESJAR*, 11–14