

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA: *LITERATURE REVIEW*

Astrit Novitaningsih¹, Maharani Lentera Putri², Uswatun Khasanah³, Tri Sunarsih^{4*}, Dechoni Rahmawati⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Kebidanan (S-1), Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jul 19, 2023

Revised Mar 13, 2024

Accepted Mar 30, 2024

Keywords:

Menstruation

Dysmenorrhea

Warm Compress

Teenager

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen before and during menstruation. Dysmenorrhea is not dangerous, but can interfere with physical activities and if left untreated can be annoying and cause discomfort. According to WHO (World Health Organization), dysmenorrhea was found in 1,769,425 (90%) women, of which 10-15% suffered from severe dysmenorrhea. Dysmenorrhea pain can be treated non-pharmacologically, one way is by using warm compresses. The aim of this literature review is to determine the effect of giving warm compresses to adolescents on the intensity of dysmenorrhea pain. The design used is a literature review. Literature search through several international and national literature search databases including Google Scholar, Mendeley, and Garuda. The study sources used from 2017-2022 used PRISMA. After selecting 6 journals that met the criteria and showed how applying warm compresses helped dysmenorrhea patients feel better, a review was carried out. Based on the articles collected, the results showed that warm compresses can reduce dysmenorrhea pain.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Tri Sunarsih,

Program Studi Kebidanan (S-1),

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Jl. Brawijaya, Ringroad Barat, Gamping Kidul, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Daerah Istimewa.

Yogyakarta 55294

Email: are_she79@yahoo.com

1. INTRODUCTION

Masa remaja didefinisikan sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang mencakup perubahan emosional dan fisik. Tanda-tanda utama pertumbuhan adalah perubahan pada tubuh. Masa remaja dianggap sebagai proses individu yang telah mencapai perkembangan dewasa, yang dibuktikan dengan menstruasi yaitu perdarahan yang terjadi secara teratur atau sewaktu-waktu. Hal ini dikarenakan hormon ovarium (estrogen dan progesteron) menyebabkan endometrium terlepas (*desquamated*) pada akhir siklus ovarium, yang biasanya dimulai 14 hari setelah ovulasi. Saat wanita memasuki usia remaja, biasanya mereka mulai mengalami menstruasi [1]. Pada kenyataannya masih banyak wanita yang mengeluhkan kondisi ini karena nyeri yang dirasakan. Keluhan nyeri yang dirasakan tersebut ialah merupakan gangguan menstruasi yang disebut dengan istilah dismenore.

Dismenore merupakan kondisi ketidaknyamanan sebelum dan sesudah menstruasi di perut bagian bawah. Prostaglandin yang dilepaskan secara berlebihan, mengakibatkan dismenore. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya peningkatan kontraksi rahim dan akibatnya akan menimbulkan rasa nyeri [2].

Derajat nyeri yang dirasakan oleh setiap wanita pada umumnya tidak sama, mulai merasakan rasa nyeri yang ringan hingga nyeri berat.

Dismenore biasanya terjadi dua sampai tiga tahun setelah menarche atau periode menstruasi pertama. Prevalensi dismenore diseluruh dunia sangat tinggi, dengan rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita kram pada saat menstruasi. Menurut WHO (*World Health Organization*), kejadian dismenore ditemukan pada 1.769.425 (90%) wanita dengan dismenore, dimana 10-15% diantaranya menderita dismenore berat. Menurut (Shif et al., 2021) di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 6,25% terdiri dari dismenore primer 5,89% dan dismenore sekunder 9,36% [3].

Dismenore pada remaja putri dapat mengganggu aktivitas fisik. Salah satu aktivitas fisik yang terganggu ialah dalam kegiatan proses belajar. Ketidaknyamanan fisik karena rasa sakit. Remaja putri dapat mengalami nyeri saat menstruasi (*dysmenorrhea*). Wanita muda yang mengalami dismenore mungkin tidak dapat mencapai potensi akademiknya dan mungkin mengalami kesulitan dalam kegiatan belajar. Remaja yang menderita dismenore saat menstruasi lebih banyak kehilangan waktu dan berprestasi buruk di sekolah dibandingkan remaja yang tidak menderita dismenore. Dismenore pada remaja dapat ditangani dengan cara pengobatan yang dilakukan sendiri atau nonfarmakologi agar tidak terjadi hal yang lebih buruk [4].

Dua jenis utama pengobatan nyeri dismenore adalah farmakologis dan nonfarmakologis. Namun efek jangka panjang pada hati, jantung, ginjal, dan organ lain sering terjadi pada terapi obat/farmakologis. Di sisi lain, pemberian kompres hangat yang tidak membahayakan tubuh merupakan salah satu pengobatan non farmakologis untuk dismenore. Kompres hangat diberikan untuk memenuhi kebutuhan akan rasa nyaman, mengurangi atau menghilangkan nyeri, mengurangi atau mencegah kejang otot, dan memberikan kehangatan pada area tertentu (seperti perut). Kompres hangat dianggap membantu mengendurkan otot, mengurangi rasa sakit yang berhubungan dengan kejang dan kekakuan, dan memberikan kehangatan lokal. Vasodilatasi, peningkatan aliran darah, dan percepatan angiogenesis adalah efek dari suhu hangat. Saat otot membawa kelebihan nutrisi dari darah, otot menjadi rileks dan akibatnya kontraksi otot berkurang. Dengan meninjau beberapa penelitian sebelumnya, maka tujuan kajian literatur ini adalah untuk mengetahui bagaimana pemberian kompres hangat pada remaja dapat mengurangi keparahan nyeri dismenore mereka.

2. RESEARCH METHOD

Penulisan dalam artikel ini menggunakan metode *literature review*. Pencarian yang dilakukan adalah pencarian literature internasional dan nasional menggunakan database Google Scholar, Mendeley, dan Garuda Jurnal. Pada tahap awal mencari artikel jurnal dari tahun 2017 hingga 2022 menggunakan kata kunci “menstruasi”, “dismenore”, dan “kompres hangat”. Hasil pencarian yang diperoleh sebanyak 104 artikel, kemudian artikel disaring atas dasar judul, abstrak, dan kata kunci. Sebanyak 36 artikel diproses ulang, kemudian dilakukan filter ulang dengan melihat keseluruhan artikel untuk mendapatkan hasil pencarian, dan di dapatkan sebanyak 9 artikel yang akan diproses ulang. Kemudian artikel disaring kembali berdasarkan daftar referensi dan dihasilkan 6 artikel yang telah dianggap relevan.

3. RESULTS AND ANALYSIS

3.1 Result

Tabel 1. Artikel Yang Telah Dianggap Relevan Dengan Tujuan Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Artikel	Hasil
1	[5]	Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Kepulauan Kelang	Rerata dismenore sebelum pemberian kompres hangat adalah 6,00 dan setelahnya adalah 3,65, dengan p-value = 0,000, sehingga ada perbedaan dismenore antara sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Hasil uji perbedaan antar kelompok menghasilkan p-value = 0,003, sehingga ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Masohi.
2	[6]	Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu	Terdapat pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dysmenorrhea pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu diperoleh nilai Z = -4.801 dengan pvalue = 0,000<0,05 yang berarti signifikan.
3	[7]	Pengaruh Kompres Hangat	Ada pengaruh kompres hangat terhadap

		Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Mas Al-Manar Hamparan Perak Tahun 2020	penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri dengan taraf signifikan dilihat dari nilai p $0,000 < \alpha$ $0,05$.
4	[3]	Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Ddi Mangkoso Kabupaten Barru	Ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru, sehingga kompres hangat dapat digunakan sebagai alternative terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan dismenore.
5	[1]	Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat	Rata-rata nyeri dismenore primer sebelum kompres hangat dengan skala 7,48, setelah kompres hangat dengan skala 4,74 dan ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore primer.
6	[8]	Pain Reduction from Dysmenorrhea Using a Warm Compress and Lavender Aromatherapy	Skala nyeri dismenore mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi. Pada kelompok kompres hangat mengalami penurunan dari 4,00 menjadi 2,93 ($p=0,001$). Pada kelompok aromaterapi lavender, dari skala 3,40 hingga 2,60 ($p=0,001$). Temuan perbandingan efek aromaterapi lavender dan kompres hangat menunjukkan nilai p -value sebesar 0,575. Dismenore dapat diobati secara efektif dengan kompres hangat dan aromaterapi lavender.

Artikel penelitian yang dilakukan O. S. Rattu, W (2021) dengan memanfaatkan pendekatan Pre-Test dan Post-Test berbasis kuesioner dalam desain penelitian *quasi-experimental (pseudo-experimental)*. Uji normalitas Shapiro Wilk dan uji dismenore (uji-t sampel berpasangan, uji-t sampel independen) digunakan dalam analisis data. Sebelum dilakukan kompres hangat, intensitas nyeri kelompok eksperimen untuk dismenore adalah 6,00, dan setelah dilakukan kompres panas, intensitas nyeri kelompok kontrol adalah 6,00 dan intensitas nyeri kelompok eksperimen adalah 3,65. Analisis tersebut menghasilkan hasil dengan p -value 0,000 (0,05) yang menunjukkan adanya perbedaan dismenore sebelum dan sesudah kompres hangat [5].

Artikel penelitian yang dilakukan V. Colin, B (2019) dengan menggunakan rancangan *group pre-post test design* dan metode penelitian *pre-experimental* dengan sampel random sebanyak 30 responden. Skala Peringkat Numerik (NRS) digunakan untuk mengukur intensitas nyeri, dan kuesioner yang menanyakan responden tentang karakteristik pribadi mereka berfungsi sebagai alat. Data dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed rating test. Sebanyak 3 orang (10%) mengalami nyeri ringan sebelum dilakukan kompres hangat, 19 orang (63,3%) mengalami nyeri sedang, dan 8 orang (26,7%) mengalami nyeri berat. Terdapat 12 orang (40 persen) tidak mengalami nyeri, 12 orang (40 persen) mengalami nyeri ringan, dan 6 orang (20 persen) mengalami nyeri sedang setelah dilakukan kompres hangat. Analisis menghasilkan nilai Z sebesar -4,801 dan nilai p antara 0,000 dan 0,05, yang menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat dapat mengurangi nyeri dismenore [6].

Artikel penelitian yang dilakukan oleh A. Padilah Siregar (2021) menggunakan populasi 52 orang dan metode penelitian *pra eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-post test*. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel menggunakan pengamatan untuk mengumpulkan informasi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dan menggunakan uji wilcoxon. Hasil dari penelitian diolah menggunakan SPSS dan data yang diambil data primer, sekunder dan tersier. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan kompres hangat dengan nyeri ringan terdapat 6 responden (26,1%), tingkat nyeri sedang terdapat 15 responden (65,2%) dan tingkat nyeri berat terdapat 2 responden (8,7%) dan sesudah pemberian kompres hangat 12 responden (52,2%) tingkat tidak nyeri, 8 responden (34,8%) tingkat nyeri ringan dan 3 responden (13,0%) tingkat nyeri sedang. Hasil analisis menunjukkan p $0,000 < \alpha$ $0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan kompres hangat mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri pada menstruasi [7].

Penelitian yang dilakukan oleh A. R. Al Shifa (2021) menggunakan desain *nonequivalent control group design* dan metodologi penelitian *quasi-experimental* dengan populasi dan sampel sebanyak 32 responden. *Purposive sampling* digunakan sebagai metode pengambilan sampel. Data dianalisis menggunakan metode univariat dan bivariat, uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk, dan taraf signifikansi (p) lebih besar dari 0,05. Uji nonparametrik Man-Whitney dan perangkat lunak SPSS digunakan

untuk teknik analisis data. Gunakan botol yang sudah dibungkus kain untuk mengompres hangat suhu 45-25°C selama 60 menit, kemudian ganti air panas setiap 15 menit. Dengan nilai $p = 0,011$ ($p = 0,05$) pada hasil pengujian dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh dan mengurangi nyeri [3].

Artikel penelitian yang telah dilakukan oleh R. H. Pangesti (2017) dengan menggunakan metode penelitian Pra-eksperimen dengan rancangan *one group pre-test-post-test design* menggunakan populasi 29 individu dan 23 sampel. Pengambilan data dengan teknik *consencutive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dengan menggunakan kuisioner (skala 0-10), penelitian menunjukkan bahwa rerata nyeri dismenore primer adalah 7,48 ($SD \pm 1,201$) sebelum dilakukan kompres hangat, dan menunjukkan hasil 4,74 ($SD \pm 1,201$) setelah mengaplikasikan kompres hangat. Hasil analisis dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam mengurangi nyeri pada remaja putri dengan dismenore primer ($p = 0,000$) [1].

Artikel penelitian yang telah dilakukan oleh Yeti Trisnawati dan Nining Sulistyowati (2022) dengan menggunakan metode penelitian pra eksperimen. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 15 responden, dan skrining menggunakan kuisioner. Didapatkan hasil sebelum kompres hangat 4,00 dan setelah kompres hangat 2,93. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan frekuensi nyeri dismenore setelah dilakukan penerapan kompres hangat [8].

3.2 Pembahasan

Berdasarkan tinjauan literatur pada beberapa jurnal dapat disimpulkan bahwa kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri pada penderita dismenorea. Kompres hangat adalah pengobatan non-farmakologis yang bagus untuk nyeri dismenore karena mengendurkan otot dan mengurangi iskemia rahim, atau kurangnya suplai darah ke rahim, yang dapat mengurangi atau menghilangkan rasa sakit. Sumsum tulang belakang mentransmisikan gerakan ke sistem saraf pusat saat kompres hangat diterapkan ke area tubuh tertentu. Ketika reseptor hipotalamus peka panas diaktifkan, sistem efektor mengirimkan sinyal yang mulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Mengubah ukuran pembuluh darah akan memudahkan oksigen mengalir ke seluruh tubuh, mencegah kejang otot, memberikan kehangatan, mengendurkan otot tubuh, dan mengurangi rasa sakit. Prosedur meletakkan botol air hangat yang bersuhu 40-50°C dan ditutup dengan kain atau handuk pada perut bagian bawah remaja yang mengalami nyeri haid pada hari ke-1 atau hari ke-2 dan terlihat perubahannya setelah 15-20 menit perlakuan. Setiap sepuluh menit, botol air hangat diganti [9].

Dismenore adalah salah satu gangguan menstruasi yang paling umum sebelum dan selama menstruasi. Dismenore adalah sensasi tidak nyaman di perut bagian bawah. Dismenore terjadi ketika rahim berkontraksi lebih banyak, mengakibatkan rasa sakit, akibat pelepasan prostaglandin yang berlebihan. Kontraksi rahim adalah penyebab umum dismenore. Faktor hormonal, seperti kadar progesteron yang rendah, faktor gangguan organik seperti retrofleksi rahim, hipoplasia rahim, sumbatan saluran serviks, polip endometrium, faktor psikologis seperti rasa bersalah, ketakutan seksual, ketakutan akan kehamilan, kehilangan tempat tinggal, masalah, dan ketidakdewasaan, faktor konstitusional seperti anemia, dan penyakit kronis adalah beberapa penyebab dismenore. Selain itu, faktor risiko dismenore primer antara lain obesitas, merokok, usia pertama kali haid kurang dari 12 tahun, belum pernah melahirkan, haid lama, dan kelebihan berat badan. Stres yang dapat mengganggu fungsi sistem endokrin dan menyebabkan haid tidak teratur serta nyeri saat haid biasanya menjadi pemicu timbulnya nyeri saat haid [4].

Variasi tingkat nyeri yang dialami oleh masing-masing responden dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia siklus menstruasi, lama menstruasi, dan aktivitas berlebihan. Faktor hormonal dan psikologis selain usia dan siklus menstruasi merupakan faktor yang paling besar pengaruhnya terhadap terjadinya nyeri, menurut N. M. Widyanti (2021) yang menyatakan dismenore primer disebabkan tanpa adanya masalah ginekologi yang terjadi setelah menarche sampai usia 25 tahun (berdasarkan hasil penelitian, usia nyeri haid paling banyak dialami remaja pada usia 17 tahun). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [5] menunjukkan adanya perbedaan dismenore antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah mendapat terapi kompres hangat. Hal ini disebabkan fakta bahwa kompres hangat menyebabkan pembuluh darah menjadi vasodilatasi, atau melebar. Ini meningkatkan sirkulasi darah, memungkinkan oksigen mengalir lebih mudah dan mengurangi ketegangan otot, atau relaksasi, yang disebabkan oleh kejang otot, atau kekakuan [10].

Berdasarkan penelitian V. Colin (2021), ternyata kompres hangat dapat meredakan dismenore atau yang dikenal dengan nyeri haid. Perempuan muda terbiasa mendapat perlakuan yang sama setiap kali mengalami nyeri haid: kompres hangat. Ketika relaksasi otot dan pengurangan iskemia rahim memungkinkan rasa sakit berkurang atau hilang, terapi kompres hangat sangat membantu dalam mengurangi keparahan dismenore, juga dikenal sebagai nyeri haid [6].

Kompres hangat dapat mengurangi nyeri haid dengan cara menghambat transmisi impuls nyeri ke otak dan sumsum tulang belakang dengan mengaktifkan (menstimulasi) serabut non-nosiseptif berdiameter besar untuk "menutup gerbang" serabut berdiameter kecil yang berperan dalam mentransmisikan nyeri. Hal

ini sejalan dengan teori Melzack dan Wall's Gate Control yang menyatakan bahwa mekanisme pertahanan pada sistem saraf pusat dapat mengontrol atau bahkan menghentikan impuls nyeri. Selain itu, menurut teori ini, ketika pertahanan diaktifkan, impuls rasa sakit ditransmisikan, sedangkan ketika pertahanan dinonaktifkan, impuls dihambat. Selain itu, kompres hangat beroperasi berdasarkan prinsip konduksi, di mana panas ditransfer ke tubuh dari pembuluh panas dan dikirim melalui sumsum tulang belakang ke hipotalamus. Ketika reseptor hipotalamus peka panas distimulasi, sistem efektor mengirimkan sinyal yang meningkatkan metabolisme jaringan dan melebarkan pembuluh darah. Peningkatan aliran darah, penurunan kekentalan darah, peningkatan permeabilitas kapiler, dan penurunan ketegangan otot semuanya akan mengurangi nyeri haid.

Menurut temuan penelitian V. Colin (2021) menunjukkan penurunan nyeri saat siswi nyeri haid diberikan kompres hangat. Berdasarkan asumsi peneliti, perubahan pada nyeri haid yang terjadi pada responden dikarenakan penggunaan dari kompres hangat sebagai terapi yang digunakan ketika responden mengalami nyeri menstruasi [7]. Penggunaan kompres hangat ini pula menyebabkan rasa nyaman pada responden sebab perpindahan rasa hangat dari buli-buli ke perut yang akan melebarkan pembuluh darah sehingga akan mengurangi rasa nyeri yang dialami sang responden. Kompres hangat bisa dilakukan oleh remaja secara mandiri sehingga rasa nyeri haid muncul, remaja tidak perlu mengonsumsi obat analgesik buat mengurangi nyeri tadi [11].

Menurut A. R. Al Shifa (2021) penelitian ini menegaskan bahwa di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Barru, nyeri haid (dismenore) remaja putri diredakan dengan kompres hangat. Efeknya signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0,011$, atau $p = 0,05$, ditentukan dengan uji Mann-Whitney. Mayoritas responden memiliki kekuatan nyeri sedang sebelum menerima kompres hangat, dan setelah menerima kompres hangat, rangsangan mereka berubah menjadi bebas rasa sakit [3]. Hasil penelitian sebelumnya yaitu intervensi kompres hangat pada mahasiswi AKPER Widya Husada Semarang yang mengalami dismenore menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sebesar 2-3 tingkat. Skala nyeri yang tercatat meliputi nyeri sedang, nyeri ringan, bahkan hingga tidak ada nyeri sama sekali. Perbedaan dalam penurunan skala nyeri antara responden satu dengan yang lainnya disebabkan oleh variasi respons tubuh terhadap nyeri dismenore yang setiap responden alami. Selain itu, faktor-faktor lain juga berperan penting sebagai penyebab nyeri dismenore yang dialami oleh responden [12].

Sesuai dengan penelitian R. H. Pangesti (2021) menunjukkan bahwa ($p=0,000$), kompres hangat menurunkan dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Metro. Perbedaan tingkat nyeri yang dialami remaja putri dengan dismenore primer sebelum dan sesudah intervensi adalah 2,74 pada skala 0 sampai 10. Remaja putri yang mengalami dismenore dapat memanfaatkan penggunaan kompres hangat sebagai bagian dari terapi komplementer. Sebagian besar waktu, kompres hangat memiliki efek panas yang melebarkan pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan oksigenasi jaringan [1]. Ini mencegah kekakuan otot, mengurangi rasa sakit, menenangkan, dan merilekskan tubuh. Ion, terutama klorin, magnesium, hidrogen karbonat, dan sulfat, secara kimiawi melebarkan pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah. Alhasil, kompres hangat juga bisa meredakan nyeri haid. Kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada siswi SMK/SMA. Oleh karena itu direkomendasikan pada tenaga kesehatan kompres hangat sebagai salah satu cara alternatif non-farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenorea [13], [14].

Rata-rata nyeri akibat dismenore mengalami penurunan baik sebelum maupun setelah penggunaan kompres hangat. Kompres hangat diberikan serta pengurangan ketidaknyamanan dismenore secara signifikan terkait, berdasarkan analisis statistik. Sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan disparitas. Nyeri dismenore dapat dikurangi secara signifikan dengan kompres hangat. Kompres air hangat dan aromaterapi lemon lebih efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri [15]. Sebuah studi sistematis oleh [4] melaporkan bahwa kompres hangat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja. Dalam penelitian ini, mereka meninjau 28 studi yang melibatkan 1910 partisipan remaja dengan nyeri dismenore. Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat secara signifikan mengurangi intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore.






4. CONCLUSION

Hasil dari 6 artikel dengan total *review* menunjukkan kompres hangat menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri dengan rerata skor $p=0,000$ ($p<0,05$). Temuan menunjukkan bahwa terapi kompres panas secara signifikan menurunkan intensitas nyeri dari sedang menjadi ringan atau bahkan tanpa nyeri pada remaja dengan dismenore.

REFERENCES

- [1] R. H. Pangesti¹, G. I. Lestari, and R. Riyanto, "Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat Reduction of Primary Dismenore Pain in Adolescent Girls with Warm Compress," *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, vol. 10, no. 2, pp. 97–102, 2017.
- [2] E. Yunianingrum, "Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash- Sholihah Sleman," *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta : EGC. 2005.*, p. 107, 2018.
- [3] A. R. Al Shifa, N. U. Mahmud, and Sartika, "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Ddi Mangkoso Kabupaten Barru," *Window of Public Health*, vol. 2, no. 4, pp. 707–715, 2021, doi: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph2215>.
- [4] K. Il Kim, H. J. Nam, M. Kim, J. Lee, and K. Kim, "Effects Of Herbal Medicine For Dysmenorrhea Treatment On Accompanied Acne Vulgaris: A Study Protocol For A Randomized Controlled Trial," *BMC Complement Altern Med*, vol. 17, no. 1, pp. 1–7, 2017, doi: 10.1186/s12906-017-1813-1.
- [5] O. S. Rattu, W. Mayasari, E. Dusra, and A. Pelupessey, "Pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri di kepulauan kelang," *TRIK-Tunas-TUnas Riset Kesehatan*, vol. 11, no. 5, pp. 87–90, 2021, [Online]. Available: <http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/2trik11204>
- [6] V. Colin, B. Keraman, and D. Rolita, "Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 10 Kota Bengkulu," *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, vol. 2, no. 2, pp. 152–161, 2019.
- [7] A. Padilah Siregar, Y. Effendi Nasution, V. D. Lubis, K. Fakultas Farmasi dan Kesehatan, and I. Kesehatan Helvetia, "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Mas Al-Manar Hamparan Perak Tahun 2020," *Afratul Padila Siregar*, vol. 1, no. 2, pp. 94–101, 2021.
- [8] Yeti Trisnawati and Nining Sulistyowati, "Effectiveness of Warm Compress and Lavender Aromatherapy in Reducing Dysmenorrhea Pain," *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, vol. 2, no. 1, pp. 285–290, 2022, doi: 10.55299/ijphe.v2i1.225.
- [9] Maidartati, S. Hayati, and A. P. Hasanah, "Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung," *Jurnal Keperawatan BSI*, vol. VI, no. 2, pp. 156–165, 2018, doi: <http://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk>.
- [10] N. M. Widyanti, N. K. A. Resiyanti, and D. Prihatiningsih, "Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar," *Jurnal Inovasi Penelitian*, vol. 2, no. 6, pp. 1745–1756, 2021.
- [11] W. Apriani, S. T. Oklaini, T. N. Herdiani, and I. Triana, "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano," *Journal Of Midwifery*, vol. 9, no. 2, pp. 8–15, 2021, doi: 10.37676/jm.v9i2.1823.
- [12] E. E. Tyas and W. Heru, "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Akper Widya Husada Semarang," *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, vol. 1, no. 1, pp. 55–62, 2017, doi: 10.33655/mak.v1i1.9.
- [13] A. Dahlan, "Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang," *Jurnal Endurance*, vol. 2, no. 1, p. 37, 2017, doi: 10.22216/jen.v2i1.278.
- [14] F. M. P. Bonde and M. Moningka, "Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Siswi Sma Dan Smk Yadika Kopandakan Ii," *Jurnal e-Biomedik*, vol. 2, no. 1, pp. 2–6, 2014, doi: 10.35790/ebm.2.1.2014.3751.
- [15] D. Widarti, R. Itha, and A. Lusiana, "Effectiveness of Warm Water Compress With Lemon Aromatherapy and Lavender Aromatherapy Against Primary Dysmenorrhea Pain Levels," *Midwifery and Nursing Research*, vol. 3, no. 1, pp. 41–48, 2021, doi: 10.31983/manr.v3i1.6807.

BIOGRAPHIES OF AUTHORS

	Astrit Novitaningsih , Lahir di Tapau, 07 November 2003. Aktif sebagai mahasiswi di Jurusan S1 Kebidanan Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta mulai tahun 2021 s.d sekarang. Lulus Sekolah Dasar Negeri 002 Tapau tahun 2015, Lulus Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Bukit Tambun tahun 2018, Lulus Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Siantan tahun 2021.
	Maharani Lentera Putri , Lahir di Pacitan, 24 April 2003. Aktif sebagai mahasiswi di Jurusan S1 Kebidanan Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta mulai tahun 2021 s.d sekarang. Lulus Sekolah Dasar Islam Terpadu Ash-Shiddiqiyah tahun 2015, Lulus Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Ash-Shiddiqiyah tahun 2018, Lulus Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Tangerang Selatan tahun 2021.
	Uswatun Khasanah , Lahir di Ketapang, 28 April 2004. Aktif sebagai mahasiswi di Jurusan S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mulai tahun 2021 s.d sekarang. Lulus Sekolah Dasar Negeri 25 Manis Mata tahun 2015, Lulus Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Manis Mata tahun 2018, Lulus Sekolah Menengah Kejuruan Taruna Manis Mata Tahun 2021.
	Tri Sunarsih , Lahir di Boyolali, 24 Maret 1984. Bekerja sebagai dosen di Jurusan Kebidanan Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta mulai tahun 2007 s.d sekarang. Pengalaman menjabat Sekretaris (01-2-2009 s.d 12-4-2009), Ketua Program Studi (2009 s.d 2011), Ketua Ikatan Bidan Indonesia Ranting Stikes Jenderal A. Yani Yogyakarta (2008-2013). Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (2018-2022). Lulus Sekolah Dasar Negeri 1 Pagerjuran tahun 1996, Lulus SLTP Negeri 4 Boyolali tahun 1999, Lulus SLTA Negeri 2 Boyolali tahun 2002, Lulus D3 Kebidanan Akbid Estu Utomo Boyolali tahun 2005, Lulus D4 Kebidanan Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2007, Lulus S2 Magister Kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2010, Lulus Doktoral S3 Promosi Kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2016.
	Dechoni Rahmawati , Lahir di Gunungkidul, 17 Desember 1987. Bekerja sebagai dosen di Jurusan Kebidanan Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta mulai tahun 2010 s.d sekarang. Lulus Sekolah Dasar Negeri I Pagerjuran tahun 1996, Lulus SD N I Tambakromo tahun 1999, SLTP Negeri I Ponjong tahun 2002, Lulus SLTA Negeri 2 Wonosari tahun 2005, Lulus D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Klaten tahun 2008, Lulus D4 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta tahun 2010, Lulus S2 Magister Kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2016.