

# Efektivitas Terapi Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Kejuruan

Putri Melinda<sup>1\*</sup>, Intas Sartika Napitupulu<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Kebidanan, Universitas Prima Merdeka, Tangerang, Indonesia

Email Korespondensi: [1putrimelinda@gmail.com](mailto:1putrimelinda@gmail.com)

**Abstrak**—Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri, ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas harian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Sampel berjumlah 40 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan terapi kompres hangat selama tiga hari berturut-turut saat menstruasi, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan intensitas nyeri pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa terapi kompres hangat efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Simpulan dari penelitian ini adalah terapi kompres hangat dapat digunakan sebagai salah satu alternatif non-farmakologis yang mudah dan aman untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja putri di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** dismenore, kompres hangat, nyeri haid, remaja putri, terapi non-farmakologis

**Abstract**—Dysmenorrhea is a common menstrual disorder experienced by adolescent girls, characterized by lower abdominal pain that can interfere with daily activities. This study aims to determine the effectiveness of warm compress therapy in reducing dysmenorrhea pain among female students at a vocational high school. A quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach was used. The sample consisted of 40 respondents divided into two groups: an intervention group that received warm compress therapy for three consecutive days during menstruation, and a control group that received no intervention. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after treatment. The results showed a significant decrease in pain intensity in the intervention group compared to the control group ( $p < 0.05$ ). These findings indicate that warm compress therapy is effective in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls. The conclusion of this study is that warm compress therapy can be used as a simple, safe, and non-pharmacological alternative for managing dysmenorrhea in a school setting.

**Keywords:** dysmenorrhea, warm compress, menstrual pain, adolescent girls, non-pharmacological therapy

## 1. PENDAHULUAN

Dismenore merupakan gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja putri, ditandai dengan nyeri perut bagian bawah, kram, mual, hingga gangguan aktivitas sehari-hari. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa lebih dari 50% wanita di dunia mengalami dismenore, dengan prevalensi yang lebih tinggi ditemukan pada kelompok usia remaja [1]. Di Indonesia, angka kejadian dismenore primer pada remaja putri mencapai 64,25% [2] yang berdampak pada absensi sekolah, penurunan konsentrasi belajar, hingga gangguan psikologis.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi berbagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi nyeri dismenore, seperti aromaterapi [3], teknik relaksasi otot progresif [4], dan senam dismenore [5]. Salah satu intervensi sederhana yang banyak digunakan adalah terapi kompres hangat. Studi oleh [6] menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasi otot-otot uterus, sehingga membantu meredakan nyeri. Penelitian lain oleh [7] juga melaporkan penurunan intensitas nyeri haid setelah intervensi kompres hangat dilakukan selama 2 hari berturut-turut.

Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu hanya dilakukan dalam skala kecil, tidak melibatkan kelompok kontrol, dan belum difokuskan secara khusus pada remaja putri di lingkungan sekolah kejuruan yang memiliki tingkat stres dan aktivitas fisik yang berbeda dibandingkan sekolah umum. Selain itu, belum banyak studi yang menggunakan pendekatan eksperimental terstruktur untuk mengukur efektivitas kompres hangat selama periode menstruasi secara konsisten dalam waktu tertentu.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (research gap) terkait efektivitas terapi kompres hangat dalam konteks remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dengan pendekatan metodologis yang lebih kuat. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan kontribusi empiris dengan menguji efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore menggunakan desain quasi-experimental dengan kelompok kontrol dan pengukuran pretest-posttest.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

### 2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest with control group design. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengukur perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (kompres hangat) dengan membandingkannya terhadap kelompok yang tidak diberikan perlakuan (kontrol) [8].

### 2.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kota X yang mengalami dismenore primer. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi:

1. Remaja putri berusia 15–18 tahun.
2. Mengalami dismenore primer (nyeri haid tanpa kelainan organik).
3. Skala nyeri 4–7 (sedang hingga berat) menurut Numeric Rating Scale (NRS).

Bersedia menjadi responden dan mendapat izin dari orang tua.

Jumlah sampel sebanyak 40 responden, terdiri dari 20 responden pada kelompok intervensi dan 20 responden pada kelompok kontrol.

### 2.3 Instrumen Penelitian

Instrumen utama yang digunakan adalah Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri dismenore, dengan rentang 0 (tidak nyeri) sampai 10 (nyeri sangat hebat). Instrumen ini telah divalidasi secara luas dalam studi nyeri klinis [9].

### 2.4 Bahan dan Alat Penunjang

Bahan dan alat yang digunakan dalam terapi kompres hangat:

1. Kompres air hangat dengan suhu 38–40°C.
2. Botol karet/plastik atau hot pack khusus terapi panas.
3. Termometer digital untuk mengontrol suhu air.

Handuk kecil sebagai pembungkus kompres.

Selain itu, formulir observasi dan lembar kontrol diberikan kepada responden untuk mencatat intensitas nyeri dan kepatuhan selama intervensi.

### 2.5 Prosedur Eksperimen

**Pretest:** Sebelum intervensi dilakukan, seluruh responden (kelompok intervensi dan kontrol) diminta mengisi skala NRS untuk menilai tingkat nyeri menstruasi hari pertama.

**Pemberian Intervensi:** Kelompok intervensi diberikan terapi kompres hangat yang diletakkan di perut bagian bawah selama 20 menit, sebanyak 3 kali sehari, selama 3 hari berturut-turut saat masa menstruasi. Prosedur ini mengacu pada metode yang telah diuji dalam penelitian oleh [7] dengan modifikasi frekuensi pemberian.

#### **Kelompok Kontrol:**

Tidak diberikan perlakuan apapun, hanya diminta mencatat intensitas nyeri menggunakan NRS.

#### **Posttest:**

Setelah 3 hari perlakuan, seluruh responden kembali mengisi skala NRS untuk pengukuran nyeri hari keempat.

**Pengendalian Variabel:**

Responden diimbau untuk tidak mengonsumsi analgesik atau melakukan terapi nyeri lain selama penelitian berlangsung. Pengawasan dilakukan oleh guru dan peneliti secara berkala.

### 2.6 Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk melihat perbedaan pretest dan posttest dalam kelompok, serta uji Mann-Whitney U Test untuk membandingkan hasil antara kelompok intervensi dan kontrol. Analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 25.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Deskripsi Karakteristik Responden

Responden terdiri dari 40 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi. Distribusi usia terbanyak adalah 16 tahun (60%). Semua responden mengalami dismenore primer dengan intensitas sedang hingga berat menurut skala NRS.

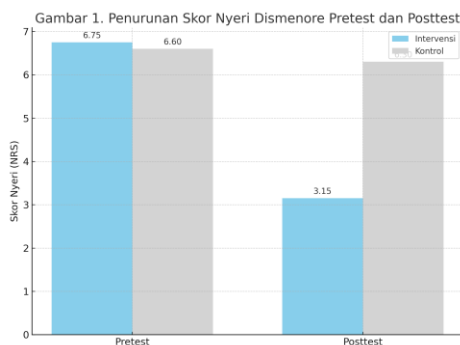
#### 3.2 Perbedaan Skor Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 1. Rata-rata Skor Nyeri Dismenore Pretest dan Posttest

Kelompok	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	p-value
Intervensi (n=20)	6,75 ± 0,91	3,15 ± 1,01	0,000
Kontrol (n=20)	6,60 ± 0,88	6,30 ± 0,86	0,065

Keterangan: Uji Wilcoxon Signed Rank dan Mann-Whitney U Test, signifikansi  $p < 0,05$

Dari hasil analisis data pada Tabel 1, ditemukan bahwa kelompok intervensi menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skor nyeri dismenore dari pretest ke posttest ( $p = 0,000$ ). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan ( $p = 0,065$ ). Ini menunjukkan bahwa terapi kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.



#### 3.3 Visualisasi Penurunan Intensitas Nyeri

Gambar 1. Grafik Penurunan Skor Nyeri Dismenore Pretest dan Posttest

#### 3.4 Pembahasan

Hasil penelitian ini secara jelas menunjukkan bahwa pemberian terapi kompres hangat selama tiga hari berturut-turut efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore. Mekanisme kerja kompres hangat yang meningkatkan vasodilatasi dan relaksasi otot polos uterus mempercepat peluruhan endometrium tanpa kontraksi uterus yang berlebihan [2].

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian [4], yang juga melaporkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah penggunaan kompres hangat, meskipun penelitian tersebut hanya dilakukan selama dua hari dan tidak melibatkan kelompok kontrol. Penelitian ini melengkapi bukti sebelumnya dengan metode yang lebih kuat yaitu adanya kontrol dan durasi perlakuan yang diperpanjang hingga tiga hari.

Berbeda dengan penelitian oleh [9] yang menggunakan aromaterapi untuk mengatasi nyeri haid, pendekatan kompres hangat memiliki keunggulan dalam aspek aksesibilitas, kemudahan penggunaan, dan tidak memerlukan bahan tambahan. Selain itu, penelitian ini secara khusus dilakukan di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), di mana aktivitas fisik dan tekanan akademik cenderung tinggi, memperkuat konteks praktis dari hasil intervensi ini.

Namun, keterbatasan penelitian ini adalah tidak adanya pengukuran hormonal atau biomarker inflamasi untuk memperkuat mekanisme biologis efek terapi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan pengukuran kadar prostaglandin atau pengaruh jangka panjang dari pemberian terapi ini.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi kompres hangat terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan. Penurunan nyeri yang signifikan ditunjukkan melalui perbandingan skor pretest dan posttest pada kelompok intervensi dengan nilai  $p < 0,05$ , sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang bermakna.

Temuan ini menguatkan bukti bahwa intervensi non-farmakologis sederhana seperti kompres hangat dapat menjadi alternatif yang aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat untuk diterapkan di lingkungan sekolah dalam membantu remaja mengelola dismenore. Dengan demikian, hasil penelitian ini menjawab tujuan penelitian dan memberikan kontribusi praktis dalam upaya promotif-preventif kesehatan reproduksi remaja.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada:

Kepala Sekolah dan seluruh staf pengajar di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Satya Merdeka, yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pengumpulan data berlangsung.

Para responden, remaja putri kelas X dan XI, yang telah bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan penuh komitmen dan keterbukaan.

Pembimbing akademik dan tim penguji, yang telah memberikan arahan, masukan, dan koreksi yang sangat berarti bagi kualitas penelitian ini.

Rekan-rekan sejawat dan tim pendukung teknis, atas bantuan dan semangat yang diberikan selama proses penyusunan proposal hingga pelaporan hasil penelitian.

Keluarga tercinta, atas doa, dukungan moral, dan motivasi yang tidak pernah putus sepanjang proses penelitian ini dilakukan.

Semoga segala bentuk bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

#### REFERENCES

- [1] I. Prawesti, R. Lestari, and I. Y. Sari, "Sponge Art Paint sebagai Intervensi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Sebelum Pemasangan Infus pada Anak Usia Prasekolah (Sponge Art Paint as an Intervention to Reduce Anxiety Levels Before Infusion in Preschool Children)," *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Nusantara*, vol. 1, no. 2, pp. 70–74, 2023.
- [2] R. Susanti and S. A. Lexi, "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan," *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Nusantara*, vol. 3, no. 1, pp. 12–18, 2025.
- [3] A. Robby, "Membangun Jaringan Dukungan Keluarga untuk Pasien Stroke Pengalaman dari RSUD X Tasikmalaya," *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Nusantara*, vol. 2, no. 1, pp. 24–29, 2024.
- [4] R. Yulia, D. N. Siahaan, and S. H. Sihotang, "Pengaruh Pendidikan Antenatal terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Ibu dalam Praktik Perawatan Bayi Baru Lahir di Wilayah Perdesaan," *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Nusantara*, vol. 2, no. 2, pp. 24–29, 2024.
- [5] F. ayu solehah, F. K. Dewi, and Surtiningsih, "Penerapan Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis Dan Back Rolling Massage Pada Ibu Nifas Untuk Memperlancar Poduksi Asi di Puskesmas Wanadadi 1 Banjarnegara," *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Nusantara*, vol. 2, no. 2, pp. 44–51, 2024.
- [6] F. Kudarti and I. Rahmaningtyas, "Peningkatan Akses dan Kualitas Pelayanan Kesehatan Maternal di Wilayah Nusantara: Tinjauan Multidisiplin," *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Nusantara*, vol. 2, no. 2, pp. 30–32, 2024.
- [7] E. Yunitasari and I. Yuliana, "Perkembangan Terkini dalam Kesehatan Maternal di Nusantara: Tinjauan Multidisiplin," *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Nusantara*, vol. 3, no. 1, pp. 1–6, 2025.
- [8] S. Susilawati, "Perkembangan Terkini dalam Pelayanan Kesehatan Maternal di Wilayah Nusantara: Tinjauan Multidisiplin dan Strategi Intervensi," *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Nusantara*, vol. 3, no. 1, pp. 7–11, 2025.
- [9] ka D. Martanti and S. Handayani, "Perkembangan Terkini dalam Layanan Kesehatan Maternal di Wilayah Nusantara: Tinjauan Multidisiplin," *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Nusantara*, vol. 2, no. 2, pp. 33–35, 2024.