

## **KOMPRES HANGAT TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENOIRE**

Evy Tri Susanti<sup>1</sup>, Rusminah<sup>2</sup>, Amanda Kartika Putri<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan Maternitas Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara  
Magelang, (0293) 3149517/E-mail : [evytrisusanti@yahoo.co.id](mailto:evytrisusanti@yahoo.co.id)

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Maternitas Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara  
Magelang, (0293) 3149517/E-mail : [rusminah1955@gmail.com](mailto:rusminah1955@gmail.com)

<sup>3</sup>Departemen Keperawatan Maternitas Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara  
Magelang, (0293) 3149517/E-mail : [amanda\\_putri01@yahoo.com](mailto:amanda_putri01@yahoo.com)

---

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Sebagian besar wanita setiap bulan mengalami menstruasi dan merasakan nyeri (dismenore). Gejala yang muncul seperti rasa tidak enak di perut bawah disertai mual, muntah dan pusing, sehingga memaksa wanita untuk istirahat atau meninggalkan kegiatan. Penatalaksanaan dismenore dengan menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Kompres hangat merupakan tindakan non farmakologis untuk meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme. Kompres dilakukan secara periodik akan terjadi vasodilatasi, peningkatan sirkulasi darah dan peningkatan tekanan kapiler, aktivitas sel meningkat dan mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan nyeri. **Tujuan:** mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore. **Metode:** studi observasi pemberian kompres hangat, sampel penelitian adalah siswi yang mengalami dismenore Kelas X-IV SMA Negeri 1 Bandongan Kabupaten Magelang sejumlah 5 siswi. **Hasil:** Seluruh siswi Kelas X-IV mengalami dismenore (100%), sebelum dilakukan kompres hangat pada tingkat nyeri sedang (80%), sangat nyeri (20%). Setelah dilakukan kompres hangat, tingkat nyeri menurun menjadi ringan (100%). **Simpulan:** Kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri pada dismenore (100%).

Kata kunci : dismenore, kompres hangat, tingkat nyeri.

## Pendahuluan

Setiap wanita usia reproduksi mengalami menstruasi setiap bulannya, dan sebagian besar mengalami nyeri (dismenore), hampir 85% wanita di Indonesia. Keluhan yang dirasakan saat dismenore adalah rasa tidak enak di perut bawah dan paha, pnggung bawah, mual, muntah, berkeringat, lemah dan sakit kepala (Anonim, 2007). Faktor penyebab dismenore belum diketahui secara pasti, tetapi beberapa teori mengemukakan penebabnya antara lain faktor psikis dan faktor endokrin karena prostaglandin yang rendah di dalam darah sehingga merangsang hiperaktivitas uterus, faktor kanalis servikalis yang menimbulkan nyeri ( Price, 2005).

Derajat nyeri pada dismenore bervariasi dari ringan sampai berat, terdapat 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan menurunkan kualitas hidupnya. Dismenore mempunyai insiden tertinggi pada wanita yang mempunyai tingkat stress dibanding dengan wanita yang mempunyai tingkat stress rendah. Frekuensi disminore pada lebih dari 50% wanita di Jawa Tengah mengalami rasa sakit yang menusuk, nyeri hebat di sekitar perut bagian bawah dan bahkan mengalami kesulitan berjalan (Uliyah, 2006).

Penatalaksanaan dismenore dapat menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Penggunaan farmakologis

seperti golongan analgesik, tetapi biasanya menimbulkan efek samping dan bukan tindakan mandiri. Obat ini menghambat sintesis prostaglandin dan bekerja pada reseptor saraf perifer untuk mengurangi transmisi nyeri (Potter, 2005). Reaksi obat hanya berlangsung sekitar empat jam dan nyeri akan timbul lagi, sedangkan efek dari obat yang permanen dapat menyebabkan toksisitas dan kerusakan hati (Klassen, 2005).

Pengobatan non farmakologis biasanya yang dilakukan perempuan dengan mengkonsumsi jamu, tetapi hanya menghilangkan nyeri sementara dan efeknya menyebabkan mual muntah sehingga dapat memperberat disminore. Selain konsumsi jamu, terapi non farmakologis lainnya adalah distraksi, placebo, stimulasi kulit termasuk kompres hangat dan dingin (Klassen, 2005).

Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal (Potter, 2005). Kompres hangat tidak akan melukai kulit karena terapi kompres hangat tidak dapat masuk jauh ke dalam jaringan. Apabila kompres hangat digunakan selama 1 jam atau lebih bisa menyebabkan kemerahan dan rasa perih. Maka dari itu pemberian kompres hangat dilakukan secara periodik, dengan pemberian secara periodik dapat mengembalikan efek vasodilatasi. Penggunaan kompres hangat pada perut bagian bawah saat nyeri menstruasi

diharapkan dapat menurunkan intensitas nyeri. Dengan kompres hangat terjadi pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta peningkatan tekanan kapiler. Tekanan O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub> didalam darah meningkat sedangkan pH darah mengalami penurunan. Aktifitas sel menjadi meningkat dan pada otot-otot akan mengurangi ketegangan sehingga nyeri berkurang dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari (Gabriele, 2004).

Hasil studi pendahuluan dengan wawancara dengan salah satu guru SMA Negeri 1 Bandongan Kabupaten Magelang yang dilakukan pada tanggal 16 Juli 2015 terdapat 340 siswi dari kelas X-XII SMA Negeri 1 Bandongan Kabupaten Magelang dapat diketahui bahwa ada 80% siswi yang mengalami nyeri haid, adapun gejala yang dirasakan yaitu nyeri perut bagian bawah, nyeri pada panggul, badan terasa malas dan lemas untuk melakukan aktivitas sehingga saat menstruasi ada siswi yang tidak mengikuti mata pelajaran, mengikuti mata pelajaran tetapi tidak bisa konsentrasi dan hampir 40% siswi minta ijin untuk pergi ke UKS pada saat pelajaran karena tidak kuat menahan nyeri haid dan ada juga yang sampai tidak masuk sekolah. Adapun kegiatan yang sudah dilakukan untuk mengurangi dismenore, hampir 50% siswi SMA Negeri 1 Bandongan Kabupaten Magelang melakukan

istirahat bila nyeri haid muncul, 20% dengan minum jamu dan 10% dengan minum obat.

Berdasarkan wawancara dengan salah satu murid SMA Negeri 1 Bandongan yang dilakukan pada tanggal 28 Juli 2015 terdapat 28 siswi kelas X-IV SMA Negeri 1 Bandongan Kabupaten Magelang dapat diketahui bahwa ada 20 siswi yang mengalami nyeri haid, adapun gejala yang dirasakan yaitu nyeri perut bagian bawah, nyeri pada panggul, badan terasa malas dan lemas untuk melakukan aktivitas sehingga saat menstruasi ada siswi yang tidak mengikuti mata pelajaran, mengikuti mata pelajaran tetapi tidak bisa konsentrasi dan ada juga yang sampai tidak masuk sekolah. Adapun kegiatan yang sudah dilakukan untuk mengurangi dismenore hanya dengan cara istirahat dan minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa siswi Kelas X-IV belum tahu cara penanggulangan nyeri haid dengan menggunakan kompres hangat. Tujuan publikasi ingin mengetahui gambaran pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore pada Siswi Kelas X-IV SMA Negeri 1 Bandongan Kabupaten Magelang”.

## **Metode**

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif, dengan pendekatan survey dan tindakan yaitu cara yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu. Cara yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan *experimental* yaitu

dengan melakukan tindakan dan melihat hasilnya langsung (Notoatmodjo, 2002). Eksperimen dengan mengukur tingkat nyeri dismenore sebelum dilakukan kompres hangat, pemberian kompres secara periodik dan pengukuran tingkat nyeri dismenore setelah dilakukan kompres hangat. Variabel yang digunakan adalah pemberian kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore. Populasi yang digunakan adalah siswi Kelas X-IV SMA Negeri 1 Bandongan Kabupaten Magelang sejumlah 20 orang.

## Hasil

Tabel 1. Gambaran Kejadian Dismenore

Kategori	Jumlah	Prosentase
Dismenore	20	100
Tidak Disminore	0	0
Jumlah	20	100

Tabel 1 didapat bahwa dari 20 siswa mengalami dismenore (100%).

Tabel 2. Tingkat nyeri sebelum dilakukan kompres hangat

Kategori	Jumlah	Prosentase
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	4	80
Sangat Nyeri	1	20
Jumlah	5	100

Tabel 2 diatas didapatkan sebelum dilakukan kompres hangat, siswi yang mengalami tingkat nyeri sedang sebanyak 80% dan tingkat nyeri berat 20%.

Tabel 3. Tingkat nyeri setelah dilakukan kompres hangat

Kategori	Jumlah	Prosentase
----------	--------	------------

Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	4	80
Sangat Nyeri	1	20
Jumlah	5	100

Tabel 3 didapatkan setelah dilakukan kompres hangat, siswi mengalami penurunan nyeri dismenore nyeri ringan 60%, nyeri sedang 40%.

Tabel 4. Tingkat pengaruh kompres hangat terhadap dismenore.

Kategori	Sebelum kompres	Setelah kompres	Perubahan Nyeri
Tidak nyeri	0	0	0
Nyeri ringan	0	40%	Tetap (40%)
Nyeri Sedang	80%	60%	Menurun (60%)
Sangat nyeri	20%	0	0

Tabel 4 didapatkan pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore dari 5 siswi terjadi penurunan tingkat nyeri, walaupun ada yang tingkat nyeri tetap 40%, tetapi skala nyeri menurun.

## Pembahasan

Disminore adalah nyeri sewaktu menstruasi terasa di perut bagian bawah, sifat nyeri kejang berjangkit, sering dijumpai mual, muntah, sakit kepala (Mochtar, 2006). Upaya untuk mengurangi nyeri dismenore dengan kompres hangat, karena merupakan metode penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan efek fisiologis, untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal untuk memberikan kenyamanan pada pasien.

Terapi kompres hangat yang dilakukan dengan menggunakan botol atau kantong WWZ yang berisi air panas yang ditutup kencang, keringkan bagian luar botol dan diberi sarung dan dibungkus handuk. Kompreskan pada perut bagian bawah selama 20-30 menit, apabila botol sudah dingin, maka ganti dengan air hangat yang baru. Pengukuran tingkat nyeri dismenore dilakukan sebelum dilakukan kompres dan setelah dilakukan kompres. Tingkat nyeri dengan menggunakan rentang 1-10, dengan tingkat nyeri ringan 1-3, nyeri sedang 4-6, nyeri berat 7-9, nyeri tak tertahankan 10 (Price, 2005).

Kompres hangat adalah tindakan sederhana yang efektif untuk mengurangi kejang otot, juga merangsang serat saraf yang menutup gerbang sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat dihambat. Terapi kompres hangat juga memiliki efek vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan terjadinya peningkatan sirkulasi darah serta peningkatan tekanan kapiler, sehingga otot-otot yang tegang terjadi relaksasi sehingga nyeri akan berkurang (Gabriele, 2003).

Pengaruh kompres hangat yaitu untuk melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran daerah di dalam jaringan tersebut, pada otot, panas memiliki efek menurunkan ketegangan, dan meningkatkan sel darah putih secara total dan fenomena reaksi peradangan serta adanya

dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta peningkatan tekanan kapiler. Tekanan O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub> didalam darah akan meningkat sedangkan PH darah akan mengalami penurunan (Gabriele, 2003). Tujuan kompres hangat yaitu untuk menurunkan intensitas nyeri, memberikan rasa hangat dan nyaman, peningkatan aktivitas sel dan mengurangi peradangan dan spasmus otot (Gabriele, 2003).

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore didapatkan dari 100% siswi yang mengalami dismenore dengan tingkat nyeri sedang dan berat sebelum dilakukan kompres hangat menjadi nyeri sedang dan ringan setelah dilakukan kompres hangat, ini menunjukkan kompres hangat dapat menurunkan tingkat dan skala nyeri dismenore.

### **Ucapan Terima Kasih**

Dalam hal ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang Ketua Yayasan Karya Bhakti Magelang dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah memebrikan dukungan moril maupun materiil dalam penyelesaian publikasi ini.

### **DAFTAR RUJUKAN**

Anonim. 2007, *Mengatasi Nyeri Haid*, EGC, Jakarta.

Gabriele, F.J. 2003, *Fisika Kedokteran*, EGC, Jakarta.

Gabriele, F.J, 2004, *Fisika Kedokteran*, EGC, Jakarta.

Klassen, Eaton. 2005, *Penatalaksanaan Obat*, EGC, Jakarta.

Notoatmojo, Soekidjo. 2002, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.

Price, Silvy, A. 2005, *Patofisiologi Konsep Klinis Proses Penyakit*, Edisi 4, EGC, Jakarta.

Potter, Perry. 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*, Edisi 4, Volume 2, EGC, Jakarta.

Uliyah, Musrifatul. 2006, *Keperawatan Maternitas*, EGC, Jakarta