

**PERBANDINGAN KOMPRES DINGIN DAN HANGAT TERHADAP  
NYERI MENSTRUASI DI PONDOK PESANTREN NGAWI**

**Willda Nurrafi<sup>(1)</sup>, Wijayanti<sup>(2)</sup>, Tresia Umarianti<sup>(3)</sup>**

<sup>(1)</sup>Progam Studi Kebidanan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>(2,3)</sup>Progam Studi Kebidanan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

\*email: willdanurrafi@gmail.com

**ABSTRAK**

Latar Belakang: Nyeri menstruasi merupakan terjadi sebelum dan selama menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas. Prevalensi *dysmenorrhea* di Indonesia sebesar 60-70% wanita. Menyebabkan ketidaknyamanan, mengganggu aktifitas sehari-hari, Penanganan nyeri menstruasi farmakologis dan non farmakologis. Tujuan: Mengetahui perbandingan efektivitas kompres dingin dan hangat untuk penurunan nyeri menstruasi, Metode: penelitian ini eksperimen semu. Sampel berjumlah 52 santriwati dan diambil dengan teknik *purposive sampling*. Lembar observasi NRS 0-10 digunakan untuk pengumpulan data. Hasil: Rata-rata nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan kompres dingin didapatkan adalah (4,3) menjadi (3,92). Sedangkan sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat diberikan adalah (3,69) menjadi (1,92). Selanjutnya di Uji *Wilcoxon* didapatkan ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat dengan nilai Sig. (0,000) dan kompres dingin dengan nilai Sig.(0,003). Karena pada uji normalitas terdapat data yang tidak terdistribusi normal hasil uji perbedaan menggunakan Uji *Mann Whitney* dengan hasil ( $p = 0,000$ ) maka ada pengaruh nyeri menstruasi dengan kompres hangat dan kompres dingin. Simpulan: kompres hangat lebih efektif untuk penurunan nyeri

**Kata kunci** : Nyeri, Menstruasi, Terapi Kompres Hangat, Kompres Dingin

**ABSTRACT**

*Background: Menstrual pain occurs before and during menstruation which can interfere with activities. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is 60-70% of women. Causes discomfort, interferes with daily activities, Handling of pharmacological and non-pharmacological menstrual pain. Purpose: Knowing the comparison of the effectiveness of cold and warm compresses to reduce menstrual pain. Methods: This study was quasi-experimental. The sample is 52 female students and taken by purposive sampling technique. The NRS 0-10 observation sheets were used for data collection. Results: The average menstrual pain before and after being given a cold compress was (4.3) to (3.92). Whereas before and after the warm compress was given was (3.69) to (1.92). Furthermore, in the Wilcoxon Test, it was found that there was a difference before and after doing warm compresses with a Sig. (0.000) and cold compresses with a value of Sig.(0.003). Because in the normality test there are data that are not normally distributed on the results of the difference test using the Mann Whitney test with*

results ( $p = 0.000$ ), there is an effect of menstrual pain with warm compresses and cold compresses. Conclusion: warm compresses are more effective for reducing pain

**Keywords :** Pain, Menstruation, Warm Compress Therapy, Cold Compress

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah hal yang fisiologis dialami wanita, Haid atau menstruasi yaitu perdarahan berulang secara siklik dari uterus yang menandakan organ kandungan sudah matang (Kusmiran, 2012). Biasanya, *menarche* terjadi pada remaja usia 12 hingga 16 tahun. Masa ini akan memengaruhi perilaku pada berbagai aspek, termasuk psikologi. Siklus menstruasi yang normal terjadi setiap 22 hingga 35 hari, dengan durasi haid selama 2 hingga 7 hari (Kusmiran, 2012). Nyeri menstruasi berlangsung selama masa menstruasi yang diidentifikasi berupa rasa kram di perut bawah. Nyeri menstruasi umumnya terjadi sekitar dua atau tiga tahun sesudah menstruasi pertama kemudian mencapai puncaknya saat wanita berusia 15-25 tahun (Hikma, 2018). Hal ini terjadi karena adanya peningkatan hormon progesteron pada fase luteal sehingga mengakibatkan peningkatan Prostaglandin E2 (PGE2) dan Prostaglandin F2 (PGF2) sehingga terjadi vasokonstriksi uterus yang mengakibatkan respon nyeri menstruasi menurut Hillard dalam penelitian (Purwanti & Sarwinanti, 2015).

Jika kondisi seperti itu tidak segera ditangani, akan terus menjadi masalah bagi wanita. Dalam penelitian (Silviani et al., 2019) menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 angka kejadian *dysmenorrhea* cukup tinggi di seluruh dunia, rata-rata angka yang terjadi pada wanita muda antara 16,8%-81%. Prevalensi *dysmenorrhea* yang dialami wanita Indonesia sebesar 60-70% pada tahun 2019. Angka kejadian *dysmenorrhea* tipe primer di Indonesia

sebesar 54,89%, sedangkan sisanya adalah tipe sekunder. Dilaporkan bahwa 30-60% wanita muda dengan *dysmenorrhea* hingga 7-15% tidak bersekolah atau bekerja. Di Jawa Timur pada tahun 2019 sebesar 64,25% dimana 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder.

Masalah nyeri haid sering dikeluhkan saat wanita datang ke dokter tentang haid (Rumanti et al., 2022). Kondisi ini diperparah dengan kondisi mental yang tidak stabil seperti stres, depresi, kecemasan berlebihan, depresi berlebihan dan euforia (Rumanti et al., 2022)

Dismenore menyebabkan nyeri di perut bagian bawah, yang dapat menjalar ke punggung bawah dan kaki. Rasa sakitnya bisa datang dan pergi seperti kram atau dirasakan sebagai nyeri tumpul yang konstan. Nyeri biasanya dimulai tepat sebelum atau selama menstruasi, memuncak setelah 24 jam, dan menghilang setelah 2 hari. Dismenore sering disertai sakit kepala, mual, konstipasi atau diare, sering buang air kecil, dan terkadang muntah (Panjaitan, n.d.)

Terjadinya nyeri menstruasi mempunyai banyak faktor sehingga harus dikendalikan melalui tingkat usia, riwayat keluarga, olahraga, stres psikis dan stress sosial, dan kebiasaan konsumsi junk food (Ammar, 2016). Nyeri menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan yang berakibat wanita terganggu aktifitasnya. Upaya penanganan nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologis dengan obat penghilang rasa sakit dan obat-obatan yang

mencegah pelepasan hormon prostaglandin (Misliani & Firdaus, 2019). Salah satu metode non farmakologi yang dapat digunakan bila timbul adalah teknik relaksasi. Mengobati dismenore tanpa efek samping dapat dilakukan dengan kompres (Yogita Mahayani, 2021) kompres dingin dapat memberikan efek yang signifikan untuk meredakan nyeri karena kompres dingin dapat mengurangi aliran darah ke area tubuh yang nyeri. Produksi endorprin dapat ditingkatkan melalui stimulus kulit. Melalui proses tersebut kompres dingin mampu menurunkan nyeri menstruasi sehingga menimbulkan rasa nyaman dan menghilangkan rasa sakit (Maimunah et al., 2017).

Begitupun penggunaan kompres hangat menurut (Natali, 2013) menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang.

Berdasarkan uraian diatas peneliti melakukan studi pendahuluan di Pondok Kabupaten Ngawi Jawa Timur, peneliti mewawancarai 38 santriwati , terdapat 21 santriwati pernah mengalami nyeri saat menstruasi. Dari jumlah tersebut 5 orang mengobati nyeri dengan obat pereda nyeri, 2 menggunakan kompres panas dan 14 siswa tidak melakukan apa-apa selama menstruasi melainkan hanya menunggu hingga nyeri mereda atau hilang dengan sendirinya. Oleh karena itu penelitian mengenai nyeri menstruasi diperlukan sehingga dapat meminimalisir dampak nyeri menstruasi pada wanita.

## METODE

Peneliti disini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu dengan eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dan desain *non-equivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi Pondok Ma'hadatul Muta'allimin Ngawi yang berjumlah 52 santriwati.

Sampel dalam penelitian ini santriwati menstruasi dan merasakan nyeri saat menstruasi. Subyek penelitian 52 santri dibagi menjadi 2 kelompok intervensi (kompres dingin) berjumlah 26 orang dan kelompok kontrol (kompres hangat) berjumlah 26 orang dengan karakteristik populasi pada penelitian dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik samplingnya *purposive sampling*.

*Pre test* dan *post test* berupa penilaian langsung skala kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan nilai 1-10, *pre test* dilakukan sebelum intervensi yaitu saat sampel mengalami nyeri dan *post test* dilakukan setelah dilakukan intervensi. Dalam proses pengolahan data dilakukan langkah-langkah *editing, coding, tabulating*. Kemudian data dianalisa menggunakan analisa *univariate, bivariate* dan uji homogenitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Menstruasi

**Tabel 1. Perbedaan Nyeri Menstruasi Pada Kelompok Intervensi ( N=26)**

K.I	Total Nyeri	Rerata	Beda	P-value
Sebelum Intervensi	112	4,3	0,387	0,000
Setelah Intervensi	102	3,92		

*Sumber: Data Primer (2022)*

Hasil penelitian terhadap 26 santriwati yang mengalami nyeri menstruasi sebelum dilakukan intervensi

kompres dingin rerata nyeri nyeri 4.3 sedangkan setelah intervensi 3.92.

Tabel 2. Uji Normalitas Tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah kompres dingin (n=26)

**Tabel 2. Perbedaan Nyeri Menstruasi Pada Kelompok Intervensi ( N=26)**

Kelompok I	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre Test Kompres Dingin	,905	26	,020
Post Test Kompres Dingin	,887	26	,001

Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk Test, dari tabel diatas diperoleh hasil selama 30 menit sebelum dilakukan intervensi, nilai sig. ( $0,020 < 0,05$ ) dan sesudah intervensi ( $0,001 < 0,05$ ) yang artinya  $H_0$  ditolak sehingga disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Sehingga dilaksanakan uji wilcoxon yang hasilnya nilai signifikansi ( $0,003 < 0,005$ ) jadi dapat disimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (kompres dinin).

**Tabel 3. Test Statistics<sup>a</sup>**

	PostTest K.I– PreTest K.II
Z	-1,356b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003

Teknik kompres dingin dapat berpengaruh terhadap respon nyeri yang di alami santriwati saat nyeri menstruasi. Kompres dingin dapat meminimalisir nyeri dismenorea melalui stimulus kulit (Irawan et al., 2018). Mekanisme kompres dingin mendukung proses vasokonstriksi (penutupan pembuluh darah), memperlambat metabolisme, mengontrol perdarahan, dan meredakan nyeri. Kompres dingin dapat dilakukan pada bagian yang nyeri, biasanya punggung bagian bawah, perut

bagian bawah, atau selangkangan saat berkontraksi, dengan cara memegang wadah dingin berisi air dingin bersuhu  $15-18^{\circ}\text{C}$  selama 5-10 menit. Nyeri desminoreal juga dapat diatasi dengan kompres hangat (Pusporini, 2021)

Kompres dingin dapat mengurangi prostaglandin yang membuat sensitivitas nyeri dan subkutan lain pada tempat cidera dengan mengurangi inflamasi. Dari data rata-rata terjadi penurunan nyeri dismenorea ringan, ini terjadi karena kompres dingin dapat mengurangi aliran darah ke suatu bagian dan mengurangi perdarahan edema yang diperkirakan dapat menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran syaraf sehingga implus nyeri yang mencapai otak lebih sedikit (Seingo et al., 2018)

Penelitian yang dilakukan (Rosyada Amalia et al., 2020) sejalan dengan penelitian ini bahwa semakin tinggi kadar endorphin seseorang, semakin ringan rasa nyeri yang dirasakan. Produksi endorphin dapat ditingkatkan melalui stimulasi kulit salah satunya dengan tindakan kompres dingin. Sehingga kompres dingin merupakan salah satu pengobatan alternatif untuk mengurangi nyeri pada saat dismenorea muncul dengan selalu memperhatikan tata cara yang benar saat melakukannya agar dapat mendapatkan hasil yang optimal, yakni nyeri dismenorea berkurang atau dapat teratasi dan dapat juga memperlancar peredaran darah, mengurangi rasa sakit dan nyeri, memberikan rasa nyaman, mengurangi kejang otot serta menurunkan kekakuan tulang sendi.

## 2. Hubungan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi

**Tabel 4. Perbedaan Nyeri Menstruasi Pada Kelompok Kontrol ( N=26)**

Kelompok I	Total Nyeri	Rerata	Beda	P-value
------------	-------------	--------	------	---------

Sebelum Intervensi	96	3,69	1,77	0,000
Setelah Intervensi	50	1,92		

Sumber: Data Primer (2022)

Hasil penelitian terhadap 26 santriwati yang mengalami nyeri menstruasi sebelum dilakukan intervensi kompres hangat rerata nyeri 3.69 sedangkan setelah intervensi 1.92.

**Tabel 5. Uji normalitas tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah kompres hangat (n=26)**

Kelompok II	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre Test Kompres Hangat	,933	26	,089
Post Test Kompres Hangat	,795	26	,000

Berdasarkan Tabel 4 diatas diperoleh hasil uji Shapiro-Wilk nilai signifikansi 30 menit sebelum intervensi ( $0,089 < 0,05$ ) dan setelah intervensi ( $0,000 < 0,05$ ), maka disimpulkan data tidak berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji wilcoxon yang hasilnya nilai signifikansi ( $0,000 < 0,005$ ) jadi dapat disimpulkan ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan kompres dingin.

**Tabel 6. Test Statistics<sup>a</sup>**

	Postest K.II-Pretest K.II
Z	-1,356 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Penggunaan teknik kompres hangat dapat berpengaruh terhadap respon nyeri yang dialami santriwati saat mengalami nyeri menstruasi. Penggunaan kompres hangat memastikan aliran darah dan pembuluh darah merata, yang memungkinkan otot untuk rileks, mengurangi kekakuan otot dan nyeri. Kompres panas dilakukan dalam botol air panas atau kantong pemanas dengan cara konduksi, dimana panas

dipindahkan dari kandung kemih ke tubuh dan suhu yang digunakan adalah 40 °C. Suhu ini relatif menginduksi vasodilatasi. Ikatan yang membuka aliran darah, mengembalikan kelancaran peredaran darah, dan menimbulkan relaksasi otot (Pasaribu, 2021)

Berikan kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi dimana panas ditempelkan pada daerah yang sakit untuk melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos (Anugraheni & Wahyuningsih, 2013).

Hasil penelitian yang oleh Purnomo (2018) dalam jurnal (Wulandari, 2021) tentang pengaruh terapi kompres terhadap nyeri dismenore terdapat pengaruh pengaruh terapi kompres terhadap nyeri dismenore. Nyeri menstruasi dapat dikurangi dengan pengobatan non obat berupa kompres hangat yaitu. membuat responden merasa aman dengan menggunakan cairan atau alat yang memanaskan bagian tubuh yang membutuhkannya. Perpindahan panas terjadi sedemikian rupa sehingga perut yang dikompres menjadi hangat, pembuluh darah di bagian yang nyeri melebar dan aliran darah di area tersebut meningkat, sehingga nyeri haid yang dirasakan berkurang atau hilang. Kompres hangat non farmakologis sangat bermanfaat untuk meredakan nyeri dismenore saat otot berelaksasi dan untuk mengurangi iskemia rahim sehingga nyeri dapat dikurangi atau dihilangkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan skala intensitas nyeri dismenore responden berbeda karena tidak ada individu yang mengalami nyeri yang sama. Perbedaan nyeri ini ditentukan oleh beberapa faktor seperti usia, jenis

kelamin, budaya/budaya, dukungan keluarga/sosial, dan koping (Rahayu & Sundayani, 2021) Endorfin bekerja untuk mengatur berbagai fungsi fisiologis seperti transmisi rasa sakit, emosi, kontrol nafsu makan, dan sekresi hormon. Perbedaan antara kadar endorfin yang tinggi adalah nyeri yang sedikit dan kadar endorfin yang rendah menyebabkan nyeri yang berlebihan (Rahayu & Sundayani, 2021)

Hal ini tercermin dari hasil penelitian yang menunjukkan banyak siswi berada pada skala nyeri sedang sebelum melakukan teknik kompres hangat dan nyeri ringan berkurang secara signifikan setelah dilakukan perawatan kompres hangat. dalam skala. Kompres panas sangat efektif untuk meredakan nyeri dismenore karena tidak membutuhkan banyak biaya, waktu lama, dan kerja fisik yang berat.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Perbandingan Efektivitas Kompres Dingin dan Kompres Hangat Terhadap Peurunan Nyeri Menstruasi, kesimpulan yang dapat diperoleh adalah ada perbedaan tingkat nyeri menstruasi pada kelompok intervensi dengan nilai sig. 0.003 ( $p < 0,05$ ) dan kelompok kontrol dengan nilai sig. 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya kelompok kontrol / kompres hangat lebih efektif untuk menurunkan nyeri menstruasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ammar, U. (2016). Faktor risiko dismenore primer pada wanita usia subur di kelurahan plosok Kecamatan tambaksari surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4, 37–49.  
<https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>
- Anugraheni, V., & Wahyuningsih, A. (2013). Efektifitas Kompres

Hangat dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea. Kediri. *Jurnal STIKES Baptis*, 6(1).

- Hikma, N. (2018). *Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Smk Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan*. Universitas Brawijaya.
- Irawan, F. D., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Perbandingan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) pada Mahasiswi di Asrama Sanggau dan Ikatan Keluarga Belu di Landungsari Kota Malang. *Nursing News*, 3, 572–583.
- Kusmiran, E. (2012). Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita Jakarta. *Selatan: Salemba Medika*.
- Maimunah, S., Sari, R. D. P., & Prabowo, A. Y. (2017). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin sebagai Terapi Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja. *Medula*, 7(5), 79–83.
- Misliani, A., & Firdaus, S. (2019). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Penanganan Dismenore dengan Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi pada Siswi Kelas X di MAN 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Panjaitan, E. A. (n.d.). Idriani, & Sulaeman, S.(2020). Pengaruh Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Normal Kala I Fase Aktif Di Rsud Koja Jakarta Utara. *Jurnal Keperawatan Dan*

- Kesehatan MEDISINA AKPER YPIB Majalengka*, VI, 1–14.
- Pasaribu, R. S. (2021). The Effect Of Warm Compress And Massage Against The Pain Of Labor Stage Ii In The Practice Of Bidan Mandiri Bida (Pmb) Deby Kecamatan Medan Amplas. *Excellent Midwifery Journal*, 4(1), 46–52.
- Purwanti, Y., & Sarwinanti, S. (2015). *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta*. Library.
- Pusporini, D. P. (2021). *Pengaruh Ikatan Pinggang Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Tanjung Bintang*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Rahayu, E., & Sundayani, L. (2021). Study Literatur Pengaruh Senam Peroudik (Peregangan Otot Perut Dan Kompres Dingin) Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 3(1), 54–64.
- Rosyada Amalia, A., Susanti, Y., & Haryanti, D. (2020). Efektivitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), 7. <https://doi.org/10.33490/b.v1i1.207>
- Rumanti, M., Yanniarti, S., & Rahayu, E. S. (2022). Pengaruh Senam Yoga Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea Pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. *Jurnal Besurek JIDAN*, 1(1), 10–23.
- Seingo, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Wanita Yang Mengalami Dismenore Di Rayon Ikabe Tlogomas. *Nursing News*, 3(1), 153–163.
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Journal of Midwefery*, 1(1), 30–37.
- WULANDARI, W. (2021). *PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA DI DUSUN II DESA TERUSAN KABUPATEN MUSI BANYUASIN*. STIK Bina Husada Palembang.
- Yogita Mahayani, N. P. (2021). *Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Dengan Kompres Hangat Sebelum Dan Setelah Diberikan Penyuluhan Dengan Media Leaflet*. Jurusan Kebidanan.