

## LITERATURE REVIEW PENGARUH PEMBERIAN TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI DISMENOIRE SEDANG PADA REMAJA PUTRI

Kadek Ratna Sari Dewi, Mochamad Heri, Ni Made Raningsih

<sup>1</sup>Keperawatan, STIKes Buleleng, [ratnasarikadek80@gmail.com](mailto:ratnasarikadek80@gmail.com)

<sup>2</sup>Keperawatan, STIKes Buleleng, [mochamad\\_heri@rocketmail.com](mailto:mochamad_heri@rocketmail.com)

<sup>3</sup>Keperawatan, STIKes Buleleng, [maderaningsih@gmail.com](mailto:maderaningsih@gmail.com)

---

### ABSTRAK

---

**Abstrak:** Dismenore adalah nyeri/ rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Dismenore dapat ditangani dengan terapi komplementer, salah satunya kompres hangat. Tujuan literature review ini untuk mengetahui pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri dismenore sedang pada remaja putri. Metode yang digunakan studi integrative review dengan 3 database yaitu Google Scholar, Garuda dan Harvard Library. Dari 12 artikel didapatkan hasil pemberian terapi kompres hangat memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Kesimpulannya Kompres hangat dapat mengurangi rasa nyeri dismenore sehingga efektif digunakan sebagai terapi komplementer untuk menurunkan rasa nyeri haid pada remaja putri.

**Abstract:** Dysmenorrhea is pain in the abdomen and pelvis. Dysmenorrhea can be treated with complementary therapies, one of which is warm compresses. Purpose literature review is to determine the effect of warm compress therapy on dysmenorrhea in adolescent. Method used is an integrative review with 3 databases, namely Google Scholar, Garuda and the Harvard Library. From 12 articles, it was found that giving warm compress therapy had a significant effect in reducing the intensity of dysmenorrhea in adolescent. conclusion, a warm compress can reduce the pain of dysmenorrhea so that it's effectively used as a complementary therapy to reduce menstrual pain in adolescent girls.

---

### A. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah suatu masa peralihan dari masa pubertas menjadi dewasa dengan proses pematangan yang mencakup seseorang mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual dimana haid atau menstruasi yang menjadi salah satu ciri masa pubertas pada perempuan (Wahyuni, Ermiza dan Safitri, 2020). Menstruasi merupakan terjadinya perdarahan secara periodik dari uterus, disertai dengan pelepasan endometrium (Proverawati & Maisaroh, 2019). Kebanyakan perempuan mengalami gangguan dismenore pada saat

menstruasi. Dismenore dapat terjadi karena meningkatnya zat prostaglandin yang memicu otot rahim berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin maka rahim akan berkontraksi semakin kuat sehingga dapat menimbulkan rasa kram atau nyeri di bagian bawah perut akibat kurangnya suplai oksigen ke jaringan otot (Teknik et.al, 2019).

Nyeri haid biasanya disertai dengan keluhan seperti mual, lemah, tidak bertenaga, berkeringat, serta sakit kepala yang dialami pada wanita saat menstruasi

(Tsamara et.al, 2020). Dysmenorrhea terdiri dari 3 suku kata yaitu Dys yang artinya sulit, nyeri atau abnormal, meno

diartikan bulan dan rrhea yang artinya aliran. Maka Dysmenorrhea dapat diartikan sebagai aliran haid yang sulit dan bersifat nyeri pada perut bagian bawah menjalar ke bagian punggung terjadi baik sebelum atau selama haid (Ayu, 2019). Dysmenorrhea dibagi menjadi 2 yaitu dysmenorrhea primer dan dysmenorrhea sekunder.

Menurut WHO dalam Febrina (2021), menyatakan bahwa angka kejadian dismenore di dunia cukup tinggi, dengan rata – rata 16,8 – 81% terjadinya dismenore pada wanita. Di Negara Asia prevalensi dismenore primer cukup tinggi yaitu seperti di Taiwan menunjukkan prevalensi sebesar 75,2% kemudian dengan prevalensi di Malaysia sebesar 50,9%. Dan di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 72,89% yang mengalami dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore berkisar 45 – 95% terjadi di kalangan wanita usia produktif (Wulanda, 2020).

Sebagian besar kaum wanita mengalami dismenore primer yang memang tidak mengancam jiwa. Pada wanita yang mengalami menstruasi disertai dengan dismenore akan merasakan nyeri yang berlebihan, karena meningkatnya zat prostaglandin 10 kali lebih banyak daripada wanita yang tidak mengalami dismenore. Intensitas nyeri yang dirasakan berkisaran di angkat 4 – 7 (nyeri sedang) dimana perut di bagian bawah terasa kram dan biasanya nyeri dialami

selama 24 jam sebelum haid, dan berlangsung sampai 12 jam atau 1 hari pertama dari masa haid (Putri et.al, 2019). Akibatnya akan berdampak negative pada wanita yang mengalami dismenore yaitu berkurangnya konsentrasi, rasa ketidaknyamanan dan terganggunya aktivitas serta produktivitas sehari – hari (Pangesti, Pranajaya & Nurchairina,. 2019).

Dismenore merupakan suatu gejala yang normal. Meskipun demikian, pada beberapa kasus bisa terjadi dismenore berat apabila tidak segera ditangani. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani maka dapat mengganggu menstruasi yang bergerak mundur, kemandulan, kehamilan tidak terdeteksi atau kehamilan etrofik pecah, kista dan infeksi. Penyebab dismenore bisa bermacam – macam, bisa karena suatu proses penyakit (misalnya radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan letak uterus, dan stress atau kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak seperti yang sudah dijelaskan (Saputra, 2021). Dismenore dapat disembuhkan dengan farmakologi maupun non farmakologi. Farmakologi berupa obat analgetik yang dapat meredakan nyeri namun memiliki efek samping yang membuat seseorang menjadi sangat ketergantungan pada obat tersebut. Kecenderungan para remaja untuk memilih mengonsumsi obat farmakologi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya tingkat

pendidikan, informasi, faktor budaya, pengalaman, umur, sosial ekonomi dan minat (Dewi et.al, 2019). Sedangkan terapi non farmakologi yaitu dapat memberikan terapi yang aman diberikan pada klien serta mudah diterapkan (Kencanasari & Saudia., 2019).

Saat ini sudah banyak terapi komplementer atau non farmakologi yang dikenal dan beberapa sering dilakukan oleh masyarakat luas dalam membantu penurunan intensitas nyeri pada dismenore seperti teknik relaksasi nafas dalam, aroma terapi, acupressure, terapi latihan fisik, terapi pijat, yoga, penggunaan kompres hangat dan lain sebagainya. Hal ini juga membantu mengurangi efek samping yang ditimbulkan dari akibat mengkonsumsi obat – obatan penghilang rasa sakit (analgetik) yang dikonsumsi dalam jangka waktu panjang (Rahmawati & Wulandari., 2020). Dhirah & Sutami (2019), menyatakan dalam penelitiannya telah teruji bahwa “kompres hangat dapat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada dismenore”. Terapi kompres hangat merupakan metode yang menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan rasa hangat, aman yang diberikan klien pada bagian tubuh yang memerlukan. Efek hangat dari kompres tersebut dapat mengakibatkan terjadinya pelebaran pembuluh darah dibagian yang mengalami nyeri serta meningkatkan aliran darah pada daerah tersebut sehingga nyeri dismenore yang

dirasakan klien dapat berkurang atau bahkan hilang (Hardensi., 2020).

Berdasarkan dari penjelasan latar belakang diatas, banyaknya penderita dismenore di masyarakat yang membuat penulia tertarik untuk melakukan penelitian Literature Review yang berjudul “Pengaruh Pemberian Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Sedang Pada Remaja Putri”.

## **B. METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah literature review atau studi pustaka dengan tujuan penelitian ini yaitu eksplorasi pendekatan praktis evidence based (integrative review) yang mengarah pada analisis kritis terhadap suatu topic dengan tujuan memberi nilai tambah dari hasil penelitian (added value/ knowledge). Ada 5 tahapan dalam desain integrative review ini yang terdiri dari perumusan masalah, pengumpulan data, evaluasi data, analisis data dan presentasi hasil (Purnamayanti et.al, 2021).

Perumusan kata kunci menggunakan metode PICO. Populasi yang digunakan yaitu Penderita nyeri dismenore dengan skala nyeri sedang, remaja 12 – 23 tahun, Intervensi yang diberikan yaitu terapi kompres hangat dengan Outcome penurunan nyeri dismenore. Kata kunci yang digunakan dalam bahasa Indonesia yaitu ‘terapi kompres hangat’ DAN ‘nyeri dismenore’ DAN ‘remaja’. Dan dalam bahasa Inggris yaitu ‘Warm Compress Therapy’ AND ‘Dysmenorrhea’. Kriteria inklusi adalah

artikel yang diterbitkan 3 tahun terakhir (2019 – 2021), ditulis dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris, full text dapat diakses, penelitian asli dengan desain penelitian eksperimental. Sedangkan kriteria eksklusi berlaku apabila artikel terbitan diatas 3 tahun terakhir dan tidak free full text.

Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan tiga basis data, yaitu: Google Scholar, Garba Rujukan Digital (Garuda) dan Harvard Library. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dirangkum dalam PRISMA Flowchart yang menggambarkan hasil penyaringan artikel pada tahap identifikasi, skrining, dan egibilitas. Penilaian kualitas artikel dengan menggunakan Olsen and Baisch Scoring. 4 rigor kriteria yang terkandung dalam pokok –pokok assesment yang bisa dihitung secara kuantitatif dalam Olsen baisch Scoring adalah tipe studi, teknik sampling, detail pengumpulan data, dan teknik analisis data (Olsen and Baisch, 2014).

**Tabel 1. Olsen and Baisch Scoring**

Penilaian	Skor
Tipe Studi	1 = Best practise report
	2 = Goverment report
	3 = Studi kualitatif
	4 = Studi kuantitatif
	5 = Studi mixed method
	6 = Clinical trial Study (quasy experiment dan RCT)

Sampling	0 = Tidak dijelaskan
	1 = Convience sampling
	2 = Purposive/ matching
	3 = Random/ total sampling
Detail Metode	0 = Tidak dijelaskan
	1 = Method and tools
Analisis	1 = Narrative
	2 = Descriptive statistics
	3 = Statistik inferensial

Kemudian dilanjutkan dengan ekstraksi data dan data pooling yang merupakan ringkasan hasil dari setiap literature yang selanjutnya digabungkan dalam tabel konten. Tabel konten berisikan author, judul, metode penelitian, sampel, intervensi, dan hasil penelitian (Purnamayanti, 2020).

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dirangkum dalam PRISMA Flowchart yang ditampilkan pada Bagan 1. Tahap identifikasi adalah hasil tahap pencarian menggunakan kata kunci artikel bahasa indonesia ('terapi kompres hangat' DAN 'nyeri dismenore' DAN 'remaja'), kata kunci artikel bahasa inggris ('Warm Compress Therapy' AND 'Dysmenorrhea') dan filter tahun terbit artikel(2019 – 2021). Tahap skrining meliputi penyaringan dengan melihat judul dan abstrak, menganalisis penelitian secara lengkap dan penilaian kualitas. Dan tahap egibilitas yaitu dilakukan dengan menyaring kelayakan, kesesuaian outcome dan artikel yang full text serta dapat diakses.

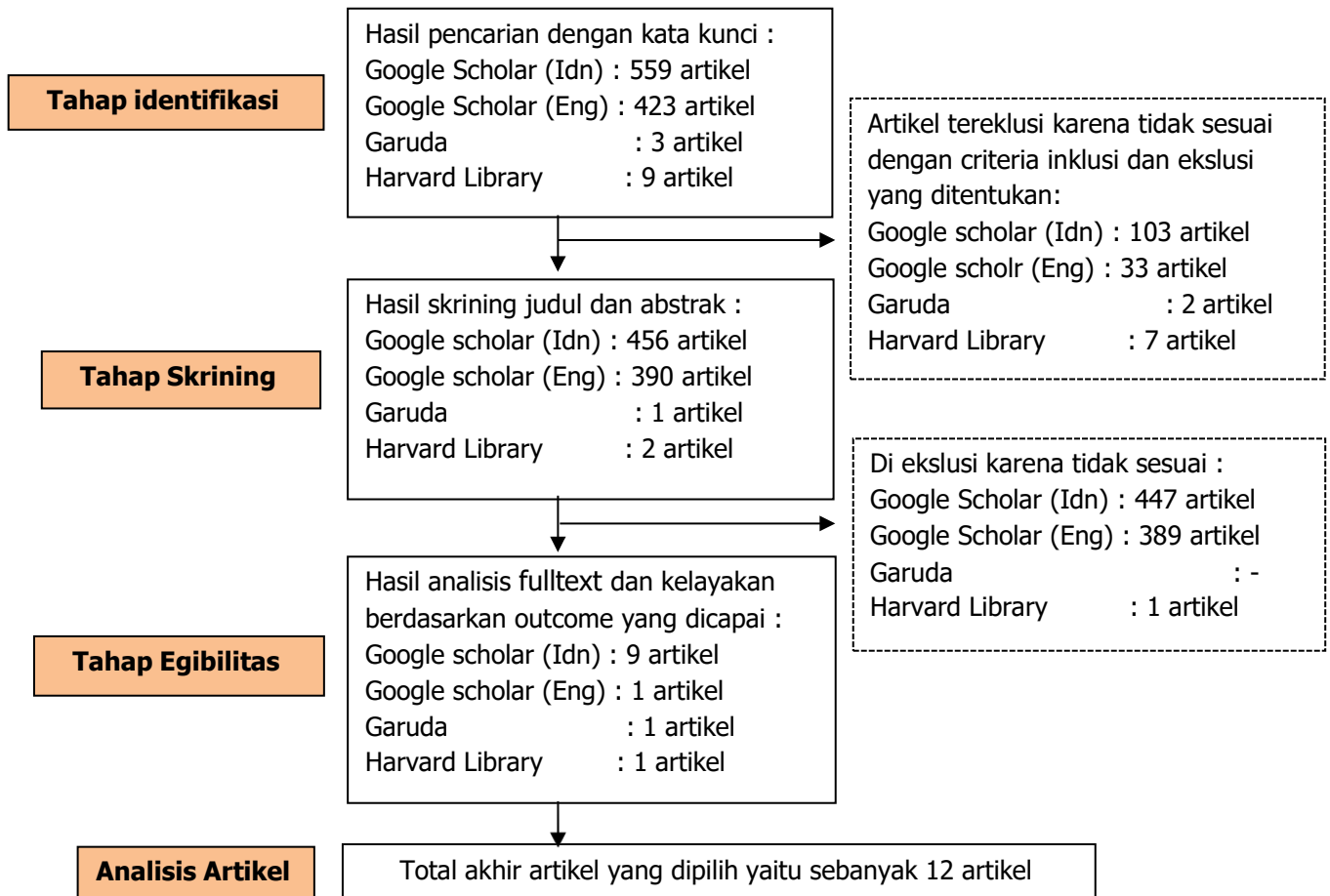
Rincian pengumpulan data dan skor untuk penilaian kualitas jurnal menggunakan Olsen and Baisch Scoring yang ditunjukkan pada Tabel 2.



Hasil penelusuran artikel yang telah melalui proses seleksi disajikan dalam bentuk tabel yang menjelaskan mengenai author, judul, metode

penelitian, sampel, intervensi, dan hasil penelitian ditunjukkan pada Tabel 3.

**Bagan 1. FRISMA Flowchart**



**Tabel 2. Hasil Critical Appraisal Dengan Olsen and Baisch Scoring**

Autor	Tipe Study	Sampling	Detail Metode	Analisis	Total Skor
Prianti et.al, 2019	6	3	1	3	13
Dhirah dan Sutami, 2019	6	3	1	3	13
Rattu S, et.al, 2020	6	2	1	3	12
Ayu Asmarani, 2020	6	2	1	3	12
Nurafifah et.al, 2020	6	2	1	3	12
Shifa et.al, 2021	6	2	1	3	12
Siregar et.al, 2021	6	2	1	3	12
Hanifah dan Kuswantri, 2021	6	3	1	2	12
Meinawati dan Malatuzzulfa, 2021	6	2	1	3	12
Sumiaty et.al, 2021	6	2	1	3	12
Widianti et.al, 2021	6	3	1	3	13
Mustaghfiroh dan Widyastuti, 2021	6	3	1	2	12

**Tabel 3. Hasil Review Artikel/Jurnal**

Author, Tahun	Metode Penelitian	Sampel	Intervensi	Hasil Penelitian/Outcome
Prianti, et.al, 2019	Penelitian ini menggunakan desain Pra-eksperimental (One group pretest – posttest design). Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner.	Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi Prodi DIV Kebidanan Universitas Megarezky sebanyak 31 responden.	Kompres hangat dilakukan dengan mempergunakan botol yang diisi air panas dengan suhu 46 - 50°C dan diletakkan pada tubuh yang memerlukan	Hasil penelitian yang didapatkan yaitu adanya pengaruh pemberian kompres panas terhadap penurunan intensitas dismenorea primer
Dhirah dan Sutami, 2019	Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperiment dengan one-group pre-post test design. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan cara wawancara dan hasil observasi peneliti.	Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 37 remaja putri yang mengalami dismenorea di SMAS Inshafuddin Banda Aceh.	Responden diberikan kompres hangat sesuai dengan SOP dengan menggunakan alat WWZ yang berisi air hangat dan ditempelkan atau diletakkan di bagian perut bawah.	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan perlakuan terapi kompres hangat banyak siswi yang berada pada skala nyeri sedang dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat terjadi penurunan yang banyak berada pada skala tidak nyeri.

<b>Author, Tahun</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Sampel</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Hasil Penelitian/Outcome</b>
Rattu S, et.al, 2020	Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasy eksperiment dengan pendekatan Pre-test and post-test Design with Control Group. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner.	Jumlah sampel yaitu sebanyak 40 responden remaja putri yang mengalami dismenore di kepulauan kelang	Pemberian kompres hangat menggunakan air hangat yang dimasukkan ke suatu alat dan diletakkan pada perut bagian bawah dilakukan selama 30 menit dengan 2 kali pemberian.	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri
Ayu Asmarani, 2020	Desain Penelitian ini menggunakan quasi eksperimental dengan rancangan pretest dan posttest design. Instrumen penelitian menggunakan skala nyeri.	Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 25 responden yang digunakan oleh peneliti sesuai dengan kriteria inklusi.	Responden diberikan kompres hangat menggunakan buli – buli yang diisi dengan air hangat bersuhu 50°C dan diberikan selama 10, 15, dan 20 menit pada bagian yang terasa nyeri.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kompres air hangat selama 10, 15, dan 20 menit berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore primer.
Nurafifah, et.al, 2020	Penelitian ini menggunakan quasy eksperiment dengan pendekatan nonequivalent control group design. Alat ukur yang digunakan yaitu skala nyeri.	Besar sampel adalah 30 sampel yang terbagi menjadi 15 sampel pada kelompok kontrol dan 15 sampel pada kelompok perlakuan.	Kompres hangat menggunakan air hangat (40 - 45°C) dimasukkan ke dalam botol kaca kemudian ditutup dengan kain agar tidak bersentuhan langsung dengan kulit dan ditempelkan di bagian bawah perut yang terasa nyeri selama 10 menit.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri.
Shifa, et.al, 2021	Metode penelitian ini adalah	Jumlah sampel	Intervensi kompres hangat	Berdasarkan hasil penelitian yang



Author, Tahun	Metode Penelitian	Sampel	Intervensi	Hasil Penelitian/Outcome
	penelitian quasy eksperiment dengan rancangan nonequivalent with control group. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi skala nyeri haid.	yang didapatkan sebanyak 32 responden dengan 16 responden pada masing – masing kelompok eksperiment dan kelompok kontrol.	menggunakan instrumen botol dengan dibalut kain, suhu air hangat sekitar 45 - 52°C dengan pemberian kompres hangat selama 60 menit dengan selang waktu 15 menit untuk pergatian air panas.	menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru.
Siregar, et.al, 2021	Jenis penelitian ini adalah Pre-eksperimental Design dengan pendekatan one group pretest – posttest. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi.	Sampel yang diperoleh yaitu sebanyak 23 orang.	Pemberian terapi kompres hangat menggunakan buli – buli yang diisi dengan air hangat kemudian buli – buli dilapisi dengan kain dan diberikan selama 20 menit.	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan perlakuan kompres hangat berada dalam skala nyeri sedang, setelah diberikan perlakuan kompres hangat selama 20 menit sebagian besar responden berada dalam skala tidak nyeri.
Hanifah dan Kuswantri, 2021	Jenis penelitian ini menggunakan desain quasi experiment (one group pretest – posttest). Alat ukur menggunakan skala nyeri.	Total sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 58 responden.	Cara pemberian kompres hangat yaitu dengan menggunakan botol yang diisi dengan air hangat dengan suhu 37 - 40°C kemudian kain diletakkan diantara botol dan di area tubuh yang akan dikompres selama 20 menit.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian kompres hangat rata – rata nyeri yang dirasakan responden berkisaran pada nyeri sedang dan setelah diberikan kompres hangat mengalami penurunan dan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan.



<b>Author, Tahun</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Sampel</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Hasil Penelitian/Outcome</b>
Sumiaty, et.al, 2021	Jenis penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental (one-group pra-posttest design). Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner.	Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri kelas X sebanyak 38.	Kompres hangat menggunakan buli – buli air panas dengan suhu 40°C dan waktu pengompresan selama 15 – 20 menit pada bagian perut bawah yang merasakan nyeri	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri.
Widianti, et.al, 2021	Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test satu kelompok. Instrumen yang digunakan yaitu lembar pre-test dan post-test dengan Mc pain scale.	Sampel diperoleh sebanyak 30 responden	Pemberian kompres hangat pada perut bagian bawah dengan suhu 40 – 45°C diukur dengan menggunakan termometer air dengan durasi pemberian yaitu 15 – 20 menit dan 10 menit mengganti air untuk menjaga suhu air.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kompres hangat bermanfaat untuk menurunkan skala nyeri pada pasien dismenore.
Mustaghfiroh dan Widyastuti, 2021	Desain penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Instrumen penerapan berupa lembar observasi pengukuran nyeri menggunakan Numerice Rating Scale.	Sampel yang digunakan sejumlah 2 responden remaja usia 10 – 19 tahun	Kompres hangat pada perut bagian bawah yang terasa nyeri dengan menggunakan buli – buli atau kantong karet yang berisi air hangat bersuhu 40 - 45°C (diukur menggunakan termometer air), kemudian dibalut dengan kain. Kompres hangat dilakukan selama 10 menit	Penerapan kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri didapatkan hasil adanya penurunan nyeri menstruasi pada kedua kasus.

Author, Tahun	Metode Penelitian	Sampel	Intervensi	Hasil Penelitian/Outcome
			(dilakukan penggantian air hangat dengan suhu awal setiap 5 menit sekali untuk mempertahankan suhu yang optimal), kompres diberikan 1x perhari, selama 2 hari.	
Meinawati dan Malatuzzulf, 2021	Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan pendekatan pre-test and post-test design with control group. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.	Jumlah sampel 50 responden yang mengalami dismenore	Pemberian kompres hangat dengan menggunakan alat buli – buli panas diisi dengan air hangat kemudian diletakkan di perut bawah, pengompresan dilakukan selama 30 menit dengan 2 kali pemberian.	Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh bahwa ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri.

### Pembahasan

Artikel yang terpilih telah dipublikasikan di beberapa database. Ada 10 artikel dari Google Scholar, 1 artikel dari Garuda Rujukan Digital (Garuda) dan 1 artikel dari Harvard Library. Mayoritas artikel dipublikasikan dalam database Google Scholar. Dari 12 artikel tersebut terdapat 2 artikel internasional dan 10 artikel nasional. Desain penelitian artikel yang di analisa pada literature review ini yaitu quasy eksperiment group sebanyak 7 jurnal, pra-eksperimental sebanyak 4 jurnal, dan desain penelitian menggunakan studi kasus yaitu 1 jurnal. Literature ini hanya menganalisa artikel penelitian dengan responden remaja putri dari rentang usia 12 – 23 tahun dengan skala nyeri sedang. Dari hasil review jurnal, terdapat 12

artikel menjelaskan bahwa hasil penelitian dari variabel pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore sedang didapatkan hasil semua artikel penelitian sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat terdapat pengaruh yang signifikan dalam menurunkan nyeri pada penderita dismenore.

Dismenore merupakan keluhan rasa tidak enak atau nyeri di perut bagian bawah dan disertai dengan kram yang sering dialami perempuan pada saat sebelum dan selama haid. Nyeri yang dirasakan saat haid tidak hanya terjadi pada bagian perut bawah saja. Beberapa remaja perempuan kerap merasakannya pada punggung bagian bawah, pinggang hingga otot paha atas. Menurut (Prianti, et.al, 2019) menyatakan bahwa rasa nyeri dapat disebabkan

oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus – menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang. Pada sebagian besar perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi ada sebagian yang lain nyeri dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktifitas terganggu. Perbedaan tingkat nyeri pada setiap responden dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu usia, siklus menstruasi, lamanya waktu menstruasi dan aktifitas berlebih. Selain usia dan siklus menstruasi faktor yang paling berpengaruh dapat terjadinya nyeri adalah faktor hormonal dan psikis (Shifa, et.al, 2021).

Penanganan nyeri dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non-farmakologis untuk mengatasi rasa nyeri dismenore antara lain berlatih yoga, istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, relaksasi, dan melakukan kompres hangat. Kompres hangat merupakan suatu metode non-farmakologis dalam penggunaan suhu panas setempat yang dapat memberikan rasa hangat pada daerah bagian tubuh yang memerlukan. Dalam penelitian (Siregar et.al., 2021; Sumiaty et.al., 2021) menjelaskan bahwa kompres hangat dapat diaplikasikan pada penderita dismenore karena penggunaan kompres hangat dapat mengakibatkan terjadinya vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot sehingga mengurangi nyeri akibat spasme otot atau kekakuan otot. Pernyataan tersebut didukung berdasarkan penelitian (Ayu Asmarani, 2020) menyatakan berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan (Shifa et.al, 2021; Rattu S, et.al., 2020; Meinawati dan Malatuzzulf, 2021) menjelaskan pemberian kompres hangat dilakukan dengan

cara menggunakan instrumen botol lalu diisi dengan air hangat dengan suhu air sekitar 45 - 52°C kemudian botol dibalut dengan kain, pemberian kompres hangat dilakukan 2x pemberian selama 30 – 60 menit dengan selang waktu 15 menit untuk pergantian air panas. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan terapi kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri. Berdasarkan penelitian (Nurafifah et.al., 2020; Hanifah dan Kuswantri, 2021; Ayu Asmarani., 2020; Sumiaty et.al, 2021; Widiyanti et.al., 2021) pemberian terapi kompres hangat berbeda dengan peneliti sebelumnya yaitu dengan cara responden diberikan kompres hangat menggunakan buli – buli yang diisi dengan air hangat bersuhu 37 – 50°C kemudian ditutup dengan kain agar tidak bersentuhan langsung dengan kulit dan kompres hangat diberikan selama 10 – 20 menit (10 menit mengganti air untuk menjaga suhu air) pada bagian yang terasa nyeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kompres hangat bermanfaat untuk menurunkan skala nyeri pada pasien dismenore.

Sedangkan pada penelitian (Mustaghfiroh dan Widyastuti, 2021) menjelaskan cara pemberian kompres hangat pada perut bagian bawah yang terasa nyeri dengan menggunakan buli – buli atau kantong karet yang berisi air hangat bersuhu 40 - 45°C (diukur menggunakan termometer air), kemudian dibalut dengan kain. Kompres hangat dilakukan selama 10 menit (dilakukan penggantian air hangat dengan suhu awal setiap 5 menit sekali untuk mempertahankan suhu yang optimal), kompres diberikan 1x perhari, selama 2 hari. Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh bahwa ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri.

Berdasarkan hasil review dari 12 artikel diatas menunjukkan bahwa terapi kompres hangat sangat penting diterapkan untuk mengatasi rasa nyeri yang dirasakan oleh penderita dismenore pada remaja putri saat menstruasi. Pemberian intervensi komplementer

(non-farmakologis) berupa kompres hangat ini juga dapat mengurangi efek samping dari konsumsi obat penurun nyeri yang banyak dilakukan oleh remaja putri untuk mengurangi nyeri saat haid. Kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dimana terjadinya relaksasi otot

serta mengurangi iskemia uterus (kekurangan suplai darah ke uterus) sehingga nyeri haid akan berkurang dan bisa melakukan aktivitas sehari – hari. Selain itu terapi kompres hangat tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, bisa diterapkan secara mandiri dan kerja fisik yang berat tetapi harus tetap hati – hati karena air yang terlalu panas dapat mengakibatkan iritasi pada kulit (Dhirah dan Sutami, 2020).

Hasil dari analisis 12 artikel tersebut dapat disimpulkan intervensi yang paling efektif digunakan dilihat dari hasil nilai p value dan juga penurunan intensitas nyeri partisipan yaitu menurut Widiyanti, et.al, 2021 yaitu Pemberian kompres hangat pada perut bagian bawah dengan suhu 40 – 45°C diukur dengan menggunakan termometer air dengan durasi pemberian yaitu 15 – 20 menit dan 10 menit mengganti air untuk menjaga suhu air.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

##### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis artikel yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini dengan menggunakan metode literature review yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi kompres hangat terhadap nyeri dismenore sedang pada remaja putri dan diperoleh hasil bahwa **pemberian terapi kompres hangat pada penderita dismenore memiliki pengaruh yang signifikan yaitu terjadinya penurunan intensitas nyeri dari skala nyeri sedang ke nyeri ringan atau bahkan tidak ada nyeri. Hal ini dikarenakan** efek hangat dari kompres pada perut bagian bawah dapat mengakibatkan terjadinya vasodilatasi (pelebaran pembuluh

darah) sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot sehingga mengurangi nyeri akibat spasme otot.

##### Saran

Dari hasil literature review ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi terutama tentang nyeri haid (dismenore) yaitu terapi kompres hangat dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri haid. Dan untuk peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil literature review ini sebagai sumber informasi atau referensi awal penelitian yang sama terkait terapi kompres hangat terhadap penderita dismenore.

##### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh orang yang membantu dalam penyusunan studi literature review ini.

##### DAFTAR RUJUKAN

- [1] A. Ridha Al Shifa, Nur Ulmy Mahmud, S. (2021). PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH DDI MANGKOSO KABUPATEN BARRU. 2(2), 1086–1094.
- [2] Ayu,D,C. (2019). Buku ajar kesehatan reproduksi remaja dan wanita.Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- [3] Dewi, P. I. S., Purnami, L. A., & Heri, M. (2021). Sikap Remaja Putri Tentang Kanker Serviks Dengan Motivasi Remaja Melakukan Vaksinasi Hpv. Jurnal Keperawatan Silampari, 5(1), 51–58. <https://www.mendeley.com/catalogue/ea73e9d2-ff5b-3fc2-967c-dc2d8535f3e0/>
- [4] Dhirah, U. H., & Sutami, A. N. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat

- Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh Effectiveness Of Giving Warm Compress To Decreasing The Intensity Of Dismenorea In Adolescent Teens In Inshafuddin Banda Aceh Private Vocational School. 5(2), 270–279.
- [5] Diah Purnamayanti, N. K., Andal Martadi Prianugraha, K., Ariesta Mahayasa, K., & Dedi Praja Kusuma, G. K. (2021). Pengaruh Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 14(1), 50–66. <https://doi.org/10.33992/jgk.v14i1.1745>
- [6] Diah Purnamayanti, N. K., Purnamayanti, D., & Putra, M. G. A. (2021). Complementary and Alternative Therapy To Reduce Fatigue Among Oncology Patient Under Chemotherapy : 6(1), 38–46.
- [7] Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ)*. 10 (1): 187–195.
- [8] Fitria, A. H. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. 73–81. <https://doi.org/10.26699/v7i1.ART.p073>
- [9] Firmansyah, A., Setiawan, H., & Ariyanto, H. (2021). Studi Kasus Implementasi Evidence- Based
- [10] Nursing: Water Tepid Sponge Bath Untuk Menurunkan Demam Pasien Tifoid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 14(02), 174–181.
- [11] Hanifah, A. N., & Kuswantri, S. F. (2020). EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA DENGAN SKALA BOURBANIS PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 KARTOHARJO MAGETAN Astin. 8511, 110–114.
- [12] Hardensi, A. (2020). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Di SMAN 1 Bengkulu Utara. Skripsi. Bengkulu: STIKES Tri Mandiri Sakti.
- [13] Herdiansyah, Y., Nugraha, T. S., Roslianti, E., Ciamis, M., & Java, W. (2021). The Effect of Warm Compress on Lowering Dysmenorrhea. 02, 54–60.
- [14] Kencanasari, O. N. and Saudia, B. eka P. (2019) 'Perbedaan Efektifitas Senam Disminore dan Aromaterapi Terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Mahasiswa Tingkat I Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram', *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 1(1), p. 10. doi: 10.32807/jmu.v1i1.34.
- [15] Laila, N. N. (2019). *Buku Pintar Menstruasi*. yogyakarta: Buku Biru.
- [16] Lilis Lismayanti, Andika Abdul Malik, Nida Siti Padilah, Fidya Anisa Firdaus, H. S. (2021). Warm Compress On Lowering Body Temperature Among Hyperthermia Patients: A Literature Review. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(3), 344–355.
- [17] Meinawati, L., & Malatuzzulfa, N. I. (2021). Kompres Hangat pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenorhea di Lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur ' an Putri Pare - Kediri. 2(1).
- [18] Nyeri, P., Pada, M., Putri, R., Mustaghfiroh, L., & Widayastuti, W. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Pemberian Kompres Hangat Terhadap Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. 2374–2379.
- [19] Nurafifah, D., Mauliyah, I., & Impartina, A. (2020). Warm compresses to decrease dysmenorrhea among adolescents. 3(2), 110–114.
- [20] Oktovina S Rattu, Maritje S J. Malisngorar, E. T. N. (2020). *Global health science* , 5(3), 151–154.



- [21] Oktarini, F. (2019). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Ypib Majalengka Kabupaten. 2(1).
- [22] Olsen, J. And Baisch, M. J. (2014) 'An Integrative Review Of Information Systems And Terminologies Used In Local Health Departments', *Journal Of The American Medical Informatics Association*, 21(E2). Doi: 10.1136/Amiajnl-2013-001714.
- [23] Padilah Siregar, A., Effendi Nasution, Y., Lubis, V. D., Fakultas Farmasi dan Kesehatan, K., & Kesehatan Helvetia, I. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Mas Al-Manar Hamparan Perak Tahun 2020. *Afrahul Padila Siregar*, 1(2), 94–101.
- [24] Proverawati, A., & Misaroh, S. (2019). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [25] Rahmawati, W., & Wulandari, D. A. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas*, 1(3), 129–136. <https://doi.org/10.33860/jbc.v1i3.255>
- [26] Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- [27] Review, L. (2020). KUALITAS TIDUR PASIEN DIRAWAT.
- [28] Saputra, Y. A. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer ). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177–182. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- [29] Setiawan, H., Diaz, Y., Sandi, L., Andarini, E., Kurniawan, R., Richard, S. D., & Ariyanto, H. (2021). The effect of genetic counseling on depression , anxiety , and knowledge level among diabetes mellitus patients. *Journal of Nursing and Social Sciences Related to Health and Illness*, (20), 1–8. <https://doi.org/10.32725/kont.2021.035>
- [30] Sumiaty , Adel Vita Masya Dupa, Lili Suryani, K. R. (2021). Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhoe ) dengan Kompres Hangat. 3, 31–37. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.130>
- [31] Teknik, E., Dan, Y., Stretching, A., Mahasiswi, P., Fakultas, D. I., Kesehatan, I., & Magelang, M. (2019). Efektivitas teknik yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah magelang.
- [32] Terapi, P., Hangat, K., Kelang, K., Rattu, O. S., Kebidanan, P. D., & Husada, S. M. (2021). Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap. 11(5), 87–90.
- [33] Wahyuni, R., Ermiza, dan Safitri, Y. (2020). The Influence Of Warm Water Compresses On The Decrease In The Intensity Of Dysmenorrhea In Female Students In The D-III Midwifery Study Program At The Sand Washing University. *Jurnal Maternity dan Neonatal*. 3 (1): 23 –29.
- [34] Wulanda. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. 1(1), 1–11