Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 26542-26554

Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMP PGRI Ngamprah Tahun 2026

Willya Masqinah[1], Tonika Tohri[2], Mawar Puspa Warna[3], M. Deri Ramadhan[4]

[1,2,3,4]Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali

Corresponding Author: Willya Masqinah, e-mail: willyauwil@gmail.com [1], tonika@rajawali.ac.id [2], mawarpwmawar@gmail.com [3], mhderiramadhan@yahoo.com [4]

Published: Mei, 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan pematangan organ reproduksi, termasuk terjadinya menstruasi. Salah satu gangguan menstruasi yang paling umum dialami remaja putri adalah dismenore atau nyeri haid.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI Ngamprah pada tahun 2026.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif pra-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest, melibatkan 30 siswi sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling, dan pengumpulan data dilakukan melalui lembar observasi skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS).

Hasil: Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai p = 0,000 (< 0,05). Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri ringan (60%) dan nyeri sedang (40%), sedangkan setelah intervensi, mayoritas responden menjadi tidak nyeri (76,7%).

Kesimpulan: Terdapat perbedaan signifikan pada tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI Ngamprah.

Kata Kunci: Dismenore, Kompres Hangat, Nyeri Haid, Remaja Putri.

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transitional phase marked by the maturation of reproductive organs, induding the onset of menstruation. One of the most common menstrual disorders experienced by adolescent girls is dysmenorrhea, or painful menstruation.

Objective: This study aimed to determine the effect of warm compresses on reducing dysmenorrhea pain levels in adolescent girls at PGRI Ngamprah Junior High School in 2026.

Methods: This was a quantitative pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design, involving 30 female students. The sampling technique used quota sampling, and data collection was conducted using a Numeric Rating Scale (NRS) pain observation sheet.

Results: Data analysis using the Wilcoxon Signed Ranks Test showed a p-value of 0.000 (<0.05). Before the intervention, the majority of respondents experienced mild pain (60%) and moderate pain (40%), whereas after the intervention, the majority of respondents experienced no pain (76.7%).

Conclusion: There was a significant difference in dysmenorrhea pain levels before and after the warm compresses. This suggests that warm compresses are effective in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls at PGRI Ngamprah Middle School.

Keywords: Dysmenorrhea, Warm Compresses, Menstrual Pain, Adolescent

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan yang sangat bersifat dinamis dalam perjalanan kehidupan seseorang serta menjadi masa peralihan dari periode anak-anak menuju dewasa. Pada tahap ini individu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun biologis (Wati, 2024). Salah satu perubahan biologis yang terjadi adalah proses pematangan organ reproduksi. Pada remaja putri, proses ini ditandai dengan terjadinya menstruasi atau haid. Menstruasi merupakan proses perubahan yang terjadi secara berkala pada rahim yang disertai dengan peluruhan lapisan endometrium. Proses menstruasi dimulai ketika lapisan dinding rahim mengalami pelepasan secara rutin setiap bulan. Apabila sel telur (ovum) yang dilepaskan tidak mengalami pembuahan, maka lapisan endometrium yang sebelumnya menebal akan meluruh dan keluar dari tubuh dalam bentuk darah menstruasi (Komariah, 2024).

Menurut data dari World Health Organization (WHO), jumlah perempuan yang mengalami dismenore tercatat sekitar 1.769.425 orang atau sekitar 90%, dan sekitar 10–15% di antaranya mengalami dismenore dengan tingkat ringan. Berbagai penelitian yang dilaksanakan di sejumlah negara juga menunjukkan hasil yang cukup tinggi, dimana kejadian dismenore primer dilaporkan terjadi pada lebih dari 50% perempuan. Di Amerika Serikat, prevalensi dismenore dilaporkan mencapai 62,3%. Sementara itu, penelitian oleh Klien dan Litt menunjukkan bahwa angka kejadian dismenore mencapai 59,7%, sedangkan di Swedia sekitar 72% perempuan mengalami dismenore (Amilsyah et al., 2023).

Di Indonesia, prevalensi kejadian dismenore tercatat sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Sebagian besar remaja putri mengalami permasalahan yang berkaitan dengan menstruasi, dimana sekitar 90% wanita muda melaporkan adanya gangguan saat haid dan lebih dari 50% di antaranya mengalami dismenore primer. Penelitian yang dilakukan oleh Marco Grandi pada tahun 2014 menunjukkan bahwa dari 408 wanita muda yang menjadi responden, sekitar 15,9% di antaranya menyatakan tidak pernah mengalami dismenore dan 84.1% mengalami dismenore diantaranya setiap periode mengalami dismenore 43.1% dan yang hanya beberapa periode sebanyak 41%. Perempuan muda yang mengalami dismenore primer 60-75% (Amilsyah, et al., 2023). Di Indonesia, prevalensi dismenore diperkirakan mencapai sekitar 55% pada wanita berusia reproduksi yang mengalami nyeri saat menstruasi (Tarigan, 2022). Dari jumlah tersebut, sekitar 12% mengalami nyeri dengan intensitas berat, 37% merasakan nyeri sedang, dan 49% mengalami nyeri ringan. Kejadian dismenore ini cenderung berkurang seiring bertambahnya usia serta meningkatnya jumlah persalinan yang dialami oleh seorang perempuan (Asmarani, 2020).

Pada saat menstruasi sering terjadi gangguan, Gangguan menstruasi yang dapat dialami oleh perempuan antara lain hipermenorea, hipomenorea, polimenorea, oligomenorea, sindrom pramenstruasi, amenorea, serta dismenore. Salah satu masalah menstruasi yang sering dialami pada remaja putri adalah nyeri menstruasi atau dismenore (Komariah, 2024). Selama masa menstruasi, perempuan seringkali mengalami berbagai keluhan, terutama pada usia produktif. Keluhan tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan reproduksi, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas dan produktivitas perempuan dalam menjalankan kegiatan sehari-hari (Apriani et al., 2021).

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan di bagian perut bawah dan dapat menjalar ke punggung bawah maupun paha. Secara umum, dismenore dibagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi. Biasanya, nyeri ini mulai dirasakan sekitar 1–2 hari setelah menstruasi dimulai. Terjadinya dismenore primer berkaitan dengan produksi zat prostaglandin oleh tubuh selama proses menstruasi. Prostaglandin berperan dalam merangsang kontraksi pada endometrium sehingga dapat menimbulkan iskemia pada jaringan. Kondisi ini menyebabkan otot-otot uterus berkontraksi lebih kuat untuk membantu mengeluarkan darah menstruasi. Kontraksi otot rahim yang berlebihan tersebut dapat menimbulkan kejang otot yang kemudian dirasakan sebagai nyeri menstruasi atau dismenore (Komariah, et al., 2024). Sementara itu, dismenore sekunder adalah nyeri haid yang muncul akibat adanya kelainan atau gangguan pada organ reproduksi. Beberapa kondisi yang dapat menyebabkan dismenore sekunder antara lain fibroid uterus, endometriosis, maupun kehamilan ektopik. Penanganan dismenore sekunder umumnya dilakukan dengan mengatasi atau mengobati kondisi medis yang menjadi penyebab utamanya (Komariah et al., 2024).

Dismenore primer dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi dismenore primer yaitu usia *menarch,* status gizi, stress, Beberapa faktor yang bisa memengaruhi terjadinya dismenore antara lain kebiasaan berolahraga serta pola konsumsi makanan. Dismenore primer dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja putri, baik secara fisik maupun psikologis. Dampak fisik yang umum dirasakan meliputi nyeri di perut bagian bawah yang bisa menjalar ke pinggang dan punggung, disertai keluhan lain seperti mual, muntah, pusing, serta berkurangnya nafsu makan. Selain itu, dismenore juga dapat menimbulkan dampak psikologis, seperti perubahan suasana hati, perasaan gelisah, mudah marah, bahkan pada beberapa kondisi dapat menyebabkan pingsan. Kondisi tersebut merupakan respon yang umum dialami remaja putri saat mengalami nyeri menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif dan aman untuk membantu mengatasi dampak fisik yang muncul selama menstruasi pada remaja putri (Mutia, 2021).

Upaya penatalaksanaan nyeri dismenore primer dapat ditangani melalui dua pendekatan, yaitu dengan metode farmakologis maupun non-farmakologis. Intervensi non-farmakologis merupakan metode yang relatif mudah dilakukan, aman, serta memiliki risiko efek samping yang minimal. Beberapa bentuk intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore primer antara lain kompres hangat, olahraga, pengaturan diet, terapi relaksasi, akupresur, aromaterapi, terapi musik, dan yoga (Mutia, 2021). Selain itu, penanganan secara farmakologis juga dapat dilakukan melalui pemberian obat analgesik, terapi hormonal, serta obat antiinflamasi nonsteroid (*Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs* atau NSAID). Intervensi farmakologis tersebut terbukti efektif dalam membantu mengurangi nyeri dismenore primer. Namun demikian, penggunaan obat analgesik secara terus-menerus berpotensi menimbulkan ketergantungan pada penggunanya. Di samping itu, penggunaan NSAID juga dapat menimbulkan beberapa efek samping seperti mual, muntah, disuria, serta penurunan nafsu makan (Hesty, 2022). intervensi farmakologis dapat digunakan untuk membantu mengatasi nyeri dismenore primer, terutama pada kondisi nyeri dengan intensitas berat atau skala nyeri lebih dari 7, yang diberikan melalui kolaborasi dengan tenaga kesehatan. Meskipun demikian, penggunaan inetrvensi farmakologis secara terus-menerus perlu diperhatikan karena berpotensi menimbulkan efek samping (Mukhoirotin, 2018). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis dapat dijadikan sebagai alternatif penanganan awal yang aman, sederhana, dan mudah dilakukan untuk membantu mengurangi nyeri dismenore primer, sehingga remaja tidak terlalu bergantung pada penggunaan obat-obatan.

Kompres hangat termasuk salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang bisa diterapkan untuk membantu meredakan nyeri akibat dismenore. Terapi kompres hangat dilakukan dengan memberikan rangsangan panas pada bagian tubuh tertentu untuk menciptakan rasa nyaman, mengurangi nyeri, serta membantu mencegah terjadinya spasme otot. Selain itu, pemberian Kompres hangat juga dapat menimbulkan rasa rileks pada area yang mengalami nyeri. Kompres hangat dapat dilakukan dengan menggunakan buli-buli berisi air panas yang dibungkus dengan kain agar aman saat digunakan (Hesty, 2022). Suhu yang dianjurkan dalam penggunaan kompres hangat berkisar antara 37°C hingga 40°C. Pemberian kompres hangat selama sekitar 15–20 menit pada bagian perut bawah dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, serta membantu mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan (Mutia, 2021).

Berdasakan hasil penelitian (Wetwet, et al, 2016). Penelitian ini mengevaluasi efektivitas aplikasi panas lokal menggunakan bantal kecil berisi beras yang dipanaskan untuk meredakan dismenore primer pada mahasiswa keperawatan di Universitas Benha, Mesir. Menggunakan desain kuasi-eksperimental terhadap 150 partisipan, studi ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menggunakan terapi panas, terjadi penurunan intensitas nyeri yang sangat signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menggunakan perawatan mandiri biasa ($p \leq 0.001$). Selain meredakan nyeri, aplikasi panas lokal juga efektif dalam meningkatkan aktivitas sehari-hari dan secara signifikan mengurangi tingkat ketidakhadiran kuliah akibat nyeri haid. Oleh karena itu, terapi panas sederhana ini direkomendasikan sebagai tindakan profilaksis yang efektif dan non-farmakologis untuk mengatasi gangguan menstruasi pada remaja putri.

Berdasarkan hasil Penelitian (Kwiatkowska, et al. 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak berbagai bentuk terapi panas yaitu plester lumpur terapeutik, botol air panas, dan kantong biji ceri panas terhadap kualitas hidup dan tingkat nyeri pada 30 wanita muda dengan

dismenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan terapi panas selama 20 menit per hari, yang dimulai 3-5 hari sebelum menstruasi, secara signifikan dapat mengurangi intensitas nyeri. Secara spesifik, plester lumpur efektif dalam meredakan nyeri pinggang (p=0,013), sementara kantong biji ceri panas terbukti efektif mengurangi nyeri perut bagian bawah (p=0,006). Meskipun tidak terdapat perbedaan statistik yang signifikan antar kelompok dalam peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan, mayoritas peserta (93,3%) menyatakan keinginan untuk melanjutkan terapi ini, yang menunjukkan bahwa terapi panas merupakan metode tambahan yang baik dan memuaskan selain pengobatan farmakologis.

Berdasakan hasil penelitian (Wati, et al 2024). Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat, dengan hasil uji statistik yang menunjukkan *p-value* sebesar 0,000. Sebelum dilakukan intervensi, secara rata-rata intensitas nyeri responden tercatat pada angka 4,7, namun sesudah diberikan terapi kompres hangat menggunakan buli-buli berisi air bersuhu 40°C hingga 46°C selama 20 menit, rata-rata tersebut menurun drastis menjadi 1,4. Secara fisiologis, efek hangat yang dihasilkan oleh kompres tersebut memicu pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan pasokan oksigen ke jaringan, sehingga mampu merelaksasi otot uterus serta mengurangi iskemia yang menjadi penyebab utama nyeri haid. Meskipun sangat efektif, penelitian juga mengungkap adanya faktor penghambat seperti pola makan buruk (tinggi gula dan garam) serta kurangnya waktu tidur akibat penggunaan media sosial yang dapat memperparah peradangan dan meningkatkan intensitas kram menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian (Komariah, et al. 2024) bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Cempaka Arum. Menggunakan metode *quasi-experimental* dengan *nonequivalent control group design*, penelitian ini melibatkan 30 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat dengan suhu 37° C-40°C selama 15-20 menit pada perut bagian bawah secara signifikan menurunkan skala nyeri. Sebelum intervensi, mayoritas responden kelompok intervensi mengalami nyeri sedang (73,3%), namun setelah diberikan kompres hangat, seluruhnya (100%) beralih ke kategori nyeri ringan dengan nilai signifikansi p=0,000. Efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri mencapai 62%, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya sebesar 27%.

Berdasarkan hasil penelitian (Yulandasari, et al. 2022), ditemukan bahwa pemberian terapi kompres hangat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada siswi di MTs Miftahul Iman. Penelitian kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest* ini melibatkan 30 responden yang mengalami nyeri haid primer tanpa penggunaan terapi farmakologis. Sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden (26 orang) mengalami nyeri sedang, namun setelah pemberian kompres hangat, terjadi penurunan signifikan di mana 25 responden berpindah ke kategori nyeri ringan. Secara fisiologis, rasa hangat tersebut memicu vasodilatasi pembuluh darah, melancarkan sirkulasi, dan menurunkan ketegangan otot perut, serta merangsang serabut saraf berdiameter besar untuk menutup "pintu gerbang" implus nyeri ke saraf pusat. Dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, penelitian ini menyimpulkan bahwa kompres air hangat merupakan alternatif terapi non-farmakologi yang efektif, aman, dan nyaman untuk penatalaksanaan nyeri menstruasi pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian (Apriani, et al. 2021), pemberian terapi kompres hangat terbukti secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada siswi di SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano. Penelitian pra-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest* ini menunjukkan transisi skala nyeri yang cukup drastis, di mana sebelum diberikan terapi, mayoritas responden (61,5%) mengalami nyeri berat terkontrol, namun setelah dilakukan kompres hangat, mayoritas (61,5%) mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Match Pair Test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,001 (p < 0,05), yang menegaskan bahwa efek panas secara konduksi dari kompres hangat mampu melancarkan sirkulasi darah, merelaksasi otot rahim, dan meningkatkan ambang nyeri pada siswi. Mengingat efektivitasnya, pihak sekolah sangat disarankan untuk menyediakan fasilitas kompres hangat di ruang UKS sebagai langkah penanganan utama bagi siswi yang mengalami gangguan menstruasi saat jam pelajaran agar aktivitas belajar tidak terganggu.

SMP PGRI Ngamprah didirikan di bawah naungan Yayasan Pembina Lembaga Pendidikan (YPLP) PGRI sebagai wujud nyata komitmen organisasi dalam membantu pemerintah mencerdaskan kehidupan bangsa serta merespons tingginya kebutuhan akses pendidikan menengah pertama di wilayah Ngamprah, Kabupaten Bandung Barat. Kehadiran sekolah ini dilatarbelakangi oleh terbatasnya daya tampung sekolah negeri pada saat itu, sehingga SMP PGRI Ngamprah menjadi solusi strategis bagi masyarakat setempat untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas namun tetap terjangkau. Seiring dengan ditetapkannya Ngamprah sebagai pusat pemerintahan Kabupaten Bandung Barat, sekolah ini terus berperan aktif dalam mencetak sumber daya manusia yang disiplin dan berakhlak mulia sesuai dengan jati diri perjuangan guru di Indonesia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP PGRI Ngamprah, melalui wawancara terhadap 10 siswi yang mengalami Dismenore mengatakan bahwa ketika mereka mengalami dismenore, untuk penanganannya yaitu, Sebanyak 4 siswi menyatakan bahwa mereka mengatasi nyeri dengan cara beristirahat, 4 siswi lainnya memilih mengonsumsi obat pereda nyeri, sedangkan 2 siswi menggunakan kompres hangat sebagai upaya untuk meredakan nyeri haid. hal ini dikarenakan 8 siswa belum mengetahui tentang penanganan nyeri menstruasi dengan kompres hangat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pra-eksperimen one group pretest–posttest*, yaitu pengukuran tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres hangat untuk mengetahui efektivitas tindakan tersebut. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian kompres hangat, sedangkan variabel dependennya adalah tingkat nyeri dismenore. Populasi penelitian adalah seluruh siswi SMP PGRI Ngamprah berjumlah 106 orang dengan sampel sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan teknik quota sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir berupa pengolahan serta analisis data. Pengolahan data dilakukan melalui proses editing, coding, data entry, dan cleaning. Analisis data terdiri dari analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini dilaksanakan di SMP PGRI Ngamprah pada Januari–Februari 2026 dengan tetap memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu *informed consent, confidentiality, principle of benefit,* dan *justice* guna melindungi hak serta kerahasiaan responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis Univariat

Tingkat nyeri dismenore pada renaja putri sebelum diberikan intervensi kompres hangat

Tabel 1. Distribusi tingkat nyeri dismenore Sebelum Intervensi

Tingkat nyeri	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Nyeri ringan	18	60.0
Nyeri sedang	12	40.0
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, mayoritas responden berada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 18 orang (60.0%), sedangkan sisanya sebanyak 12 orang (40.0%) berada pada kategori nyeri sedang.

Tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sesudah diberikan intervensi kompres hangat

Tabel 2. Distribusi tingkat nyeri dismenore Sesudah Intervensi

Tingkat nyeri	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Tidak nyeri	23	76.7
Nyeri ringan	7	23.3
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa sesudah dilakukan intervensi, mayoritas responden berada pada kategori tidak nyeri yaitu sebanyak 23 orang (76.7%), sedangkan sisanya sebanyak 7 orang (23.3%) berada pada kategori nyeri ringan.

Analisis Bivariat

Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

Tabel 3. Tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat

		Nyeri dismenore Sesudah Intervensi			
		Nyeri ringan	Tidak nyeri	Total	Nilai *p*
Nyeri dismenore Sebelum Intervensi	Nyeri ringan	0	18	18	<0,000
	Nyeri sedang	7	5	12	
Total		7	23	30	

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres hangat. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori nyeri ringan sebanyak 18 orang dan nyeri sedang sebanyak 12 orang. Setelah intervensi, hasilnya menunjukkan penurunan nyeri, di mana 7 responden berada pada kategori nyeri ringan dan 23 responden tidak mengalami nyeri. Temuan ini menegaskan efektivitas pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore, yang dibuktikan dengan nilai $p < 0,000$.

PEMBAHASAN

Tingkat Nyeri dismenore sebelum pemberian kompres hangat pada remaja putri di SMP PGRI Ngamprah

Berdasarkan Tabel 1, dilihat dari tingkat nyeri dismenore sebelum intervensi kompres hangat diberikan di SMP PGRI Ngamprah, dari total 30 responden, 18 siswi (60,0%) mengalami nyeri ringan, sedangkan 12 siswi (40,0%) mengalami nyeri sedang. Responden yang mengalami nyeri ringan lebih banyak dibandingkan responden dengan nyeri sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi kompres hangat, seluruh responden sudah mengalami dismenore dengan intensitas yang bervariasi, di mana mayoritas berada pada kategori nyeri ringan.

Nyeri ringan pada dismenore primer merupakan hasil dari interaksi kompleks berbagai faktor yang saling berkaitan, dimulai dari kebiasaan pola makan yang buruk seperti konsumsi tinggi gula dan garam yang memicu peradangan, hingga gaya hidup tidak sehat seperti kurang berolahraga yang membuat otot rahim kaku serta kurang tidur yang menurunkan ambang batas toleransi nyeri. Kondisi ini diperparah oleh faktor psikologis berupa stres dan kecemasan yang memicu peningkatan hormon prostaglandin penyebab kontraksi rahim, serta didukung oleh faktor lingkungan yang minim dukungan emosional yang memengaruhi persepsi rasa sakit. Secara biologis, ketidakseimbangan hormon pada masa remaja awal dan usia menstruasi yang terlalu dini turut berkontribusi pada fluktuasi kontraksi rahim yang tidak teratur, sehingga kombinasi seluruh faktor fisik, mental, dan lingkungan ini secara kolektif menentukan intensitas nyeri yang dirasakan.

Hasil penelitian di SMP PGRI Ngamprah menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres

hangat, sebagian besar remaja putri mengalami nyeri dismenore dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang nyata dan dapat cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama bagi remaja selama masa sekolah.

Secara biologis, dismenore primer pada remaja erat kaitannya dengan proses fisiologis menstruasi yang belum sepenuhnya stabil. Pada masa remaja awal hingga pertengahan, regulasi hormonal masih mengalami fluktuasi, sehingga produksi prostaglandin cenderung lebih tinggi. Prostaglandin berperan dalam merangsang kontraksi uterus untuk meluruhkan endometrium, namun apabila diproduksi secara berlebihan akan menimbulkan kontraksi yang kuat dan tidak terkoordinasi. Kontraksi ini menyebabkan penyempitan pembuluh darah uterina, menurunkan aliran darah ke miometrium, dan memicu iskemia jaringan. Iskemia tersebut menghasilkan rangsangan nyeri yang dirasakan sebagai kram pada perut bagian bawah.

Selain faktor fisiologis, tingginya tingkat nyeri sebelum intervensi juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan perilaku. Remaja putri umumnya belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai manajemen nyeri haid secara mandiri, sehingga cenderung hanya menahan nyeri, beristirahat pasif, atau bergantung pada obat analgesik. Faktor stres akademik, kelelahan, kurang tidur, dan kecemasan juga dapat memperberat persepsi nyeri yang dirasakan.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh (Wati et al. 2024) menemukan bahwa rata-rata tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri sebelum diberikan intervensi kompres hangat mencapai 4,7. Data menunjukkan nilai standar deviasi sebesar 0,6, dengan tingkat nyeri paling rendah berada pada skala 4 dan yang tertinggi mencapai skala 6. Kondisi ini diperkuat oleh catatan buku UKS tahun 2024 yang menunjukkan bahwa mayoritas siswi yang berobat (81,2%) mengeluhkan nyeri saat haid, bahkan beberapa di antaranya terpaksa absen dari sekolah karena tidak mampu menjalankan aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang melaporkan bahwa sebelum diberikan intervensi non-farmakologis, mayoritas remaja putri mengalami nyeri dismenore pada tingkat sedang hingga berat. Kesamaan temuan ini menunjukkan bahwa nyeri dismenore sebelum intervensi merupakan kondisi yang umum dan konsisten terjadi pada remaja usia sekolah, baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan.

Dengan demikian, gambaran nyeri sebelum pemberian kompres hangat pada penelitian ini memperkuat fakta bahwa remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap dismenore dan membutuhkan intervensi yang efektif, aman, serta mudah diterapkan.

Tingkat Nyeri dismenore sesudah pemberian kompres hangat pada remaja putri di SMP PGRI Ngamprah

Berdasarkan Tabel 2, setelah diberikan intervensi kompres hangat pada remaja putri di SMP PGRI Ngamprah, sebanyak 23 responden (76,7%) berada dalam kategori tidak nyeri, sementara 7 responden (23,3%) masih mengalami nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat secara signifikan menurunkan tingkat nyeri dismenore. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami penurunan kategori nyeri dari sedang menjadi ringan, bahkan setengah dari responden melaporkan hampir tidak merasakan nyeri sama sekali.

Penurunan tingkat nyeri pada responden dalam penelitian ini terjadi setelah pemberian intervensi kompres hangat dengan durasi selama 15 menit. Waktu 15 menit ini merupakan durasi yang sangat efektif karena memberikan kesempatan bagi panas untuk meresap secara konduksi ke dalam jaringan otot perut yang sedang kram. Secara alami, rasa hangat tersebut akan memperlebar pembuluh darah dan meningkatkan aliran oksigen ke rahim, sehingga otot-otot rahim yang tadinya tegang menjadi lebih rileks. Proses inilah yang menyebabkan rasa nyeri haid mulai berkurang secara perlahan hingga mencapai puncaknya setelah 15 menit pemberian.

Meskipun semua siswi merasakan manfaat dari kompres hangat tersebut, terdapat perbedaan hasil akhir di mana sebagian besar menjadi tidak nyeri namun ada pula yang masih merasakan nyeri ringan. Hal ini disebabkan karena setiap remaja memiliki ambang batas nyeri yang berbeda-beda, sehingga sensitivitas tubuh dalam merespon rasa sakit tidaklah sama. Selain itu, adanya faktor kebiasaan seperti pola makan yang tinggi gula dan garam serta kurangnya waktu tidur atau sering begadang turut menghambat hilangnya nyeri secara total. Faktor-faktor tersebut memicu peradangan

di dalam tubuh yang membuat sisa-sisa nyeri ringan tetap terasa meskipun otot rahim sudah terbantu oleh kompres hangat selama 15 menit.

Penurunan nyeri ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja kompres hangat yang bekerja secara lokal maupun sistemik. Pemberian panas pada daerah abdomen bawah menyebabkan terjadinya *vasodilatasi* (pembuluh darah), Hal ini menyebabkan aliran darah dan suplai oksigen ke jaringan uterus meningkat. Peningkatan sirkulasi tersebut membantu mengurangi iskemia pada jaringan yang sebelumnya terjadi akibat kontraksi uterus yang berlebihan.

Selain itu, panas memiliki efek relaksasi terhadap otot polos uterus. Relaksasi ini menurunkan intensitas dan frekuensi kontraksi miometrium, sehingga tekanan pada saraf nyeri berkurang. Dari sudut pandang neurofisiologi, rangsangan panas juga berperan dalam mekanisme *gate control*, yaitu dengan mengaktifkan serabut saraf berdiameter besar yang mampu menghalangi aliran impuls nyeri menuju sistem saraf pusat.

Tidak hanya berdampak secara fisik, kompres hangat juga memberikan efek psikologis berupa rasa nyaman, tenang, dan rileks. Efek ini berkontribusi dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan ambang toleransi nyeri pada remaja putri. Dengan berkurangnya kecemasan dan ketegangan emosional, persepsi nyeri yang dirasakan juga ikut menurun.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Neng Komariah et al. (2024) menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang sangat signifikan pada responden setelah diberikan intervensi kompres hangat. Sebelum perlakuan, mayoritas remaja putri pada kelompok intervensi mengalami nyeri sedang (73,3%). Namun, setelah diberikan kompres hangat, tingkat nyeri pada seluruh responden (100%) menurun secara drastis menjadi kategori nyeri ringan. Perubahan ini membuktikan bahwa penggunaan suhu hangat secara lokal pada perut bagian bawah mampu mengubah persepsi nyeri secara total dari skala menengah ke skala yang jauh lebih rendah.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa setelah diberikan kompres hangat, terjadi penurunan signifikan intensitas nyeri dismenore. Konsistensi hasil ini menunjukkan bahwa kompres hangat tidak hanya efektif secara teori, tetapi juga terbukti secara empiris dalam berbagai konteks penelitian dan karakteristik responden.

Dengan demikian, gambaran nyeri sesudah pemberian kompres hangat pada penelitian Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam mengurangi intensitas nyeri sekaligus meningkatkan kenyamanan remaja putri selama menstruasi.

Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Berdasarkan analisis menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test, ditemukan perbedaan skor tingkat nyeri yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi pada remaja putri di SMP PGRI Ngamprah. Penelitian ini dilaksanakan untuk menilai efektivitas pemberian kompres hangat untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi dengan kompres hangat pada area perut bagian bawah, terjadi penurunan skala nyeri yang signifikan secara statistik, dengan nilai $p < 0,000$. Dengan demikian, metode kompres hangat memiliki potensi besar sebagai terapi non-farmakologis yang efektif dalam mendukung manajemen kesehatan reproduksi pada remaja.

Intervensi ini menggunakan media kompres hangat (bisa disebutkan medianya, misal: *Hot Water Bag* atau botol berisi air hangat) yang diletakkan pada area perut bagian bawah. Secara fisiologis, Panas yang diberikan akan mengakibatkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah). dan memberikan efek sedatif/penenang pada saraf, sehingga ketegangan otot rahim yang memicu dismenore dapat berkurang (Ginting, et al, 2023).

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan metode kompres hangat secara signifikan dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI Ngamprah. Setelah diberikan intervensi, terjadi pergeseran tingkat nyeri dari nyeri sedang dan ringan menjadi tidak nyeri pada mayoritas responden. Oleh karena itu, peran petugas kesehatan di sekolah (UKS) sangat penting untuk mengedukasi siswa mengenai teknik kompres hangat ini sebagai pertolongan pertama yang mandiri, mudah, dan efektif dalam menangani nyeri haid tanpa harus bergantung pada obat-obatan

kimia.

Penurunan tingkat nyeri pada remaja putri sejalan dengan teori *Gate Control* dan mekanisme fisiologis termoregulasi. Pada fase ini, pemberian panas secara konduksi melalui kompres hangat memicu terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, yang meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke jaringan uterus. Aktivitas ini membantu merelaksasi otot-otot polos rahim yang mengalami iskemia akibat kontraksi berlebihan selama menstruasi. Oleh karena itu, penggunaan kompres hangat dapat dipandang sebagai media intervensi yang sesuai dengan karakteristik kebutuhan fisik remaja putri dalam mengatasi gangguan dismenore secara aman.

Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* di SMP PGRI Ngamprah menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yang sangat signifikan. Dari 30 responden, sebelum diberikan intervensi terdapat 12 siswi (40%) yang mengalami nyeri kategori sedang dan 18 siswi (60%) nyeri ringan. Setelah diberikan kompres hangat, sebanyak 23 responden (76,7%) masuk dalam kategori tidak nyeri, sementara 7 siswi (23,3%) lainnya berada pada kategori nyeri ringan. Temuan ini menegaskan bahwa kompres hangat memberikan kontribusi positif terhadap penurunan persepsi nyeri pada remaja. Namun demikian, edukasi mandiri tetap diperlukan agar setiap siswi mampu menerapkan teknik ini secara tepat dan optimal saat mengalami kram menstruasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami penurunan tingkat nyeri yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah intervensi. Perubahan skor yang bermakna ini menunjukkan efektivitas kompres hangat dalam merelaksasi ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman secara psikologis bagi remaja. Selain itu, temuan tersebut berpotensi memberikan kontribusi penting bagi perkembangan kesehatan remaja, khususnya dalam meminimalkan ketergantungan pada obat-obatan analgesik kimia.

Penelitian yang dilakukan oleh Wetwet et al. (2016) menunjukkan bahwa pemberian panas lokal secara signifikan efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada penderita dismenore primer. Keduanya sepakat bahwa penggunaan panas merupakan intervensi non-farmakologis yang aman dan efisien, di mana mekanisme panas tersebut bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi darah serta memberikan efek relaksasi pada otot polos uterus yang sedang berkontraksi. Selain itu, hasil akhir dari kedua penelitian ini secara konsisten menunjukkan adanya transisi skala nyeri dari kategori sedang menjadi ringan atau bahkan hilang sepenuhnya setelah pemberian terapi panas.

Penelitian yang dilakukan oleh Wati et al. (2024) membuktikan secara statistik ($p < 0,000$) bahwa pemberian kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Dengan menggunakan metode penelitian yang sama, yaitu One Group Pretest-Posttest pada 30 responden, kedua penelitian menunjukkan penurunan skala nyeri yang signifikan setelah diberikan intervensi kompres hangat selama 15–20 menit, penelitian ini mencatat penurunan rata-rata nyeri dari kategori sedang ke ringan. Keselarasan ini didasarkan pada prinsip medis yang sama, yaitu suhu hangat mampu memberikan efek relaksasi pada otot rahim dan melancarkan sirkulasi darah, sehingga kompres hangat terbukti menjadi solusi non-farmakologi yang aman dan praktis bagi siswi SMP dalam menangani dismenore.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulandasari, et al. (2022) menyatakan bahwa terapi kompres air hangat terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenore pada siswi di MTs Miftahul Iman. Keduanya sepakat bahwa panas yang dihasilkan bekerja dengan cara memperlebar pembuluh darah (vasodilatasi) dan memberikan efek relaksasi pada kram otot rahim, sehingga mampu mengubah status nyeri responden dari kategori mengganggu menjadi jauh lebih nyaman.

Penelitian yang dilakukan oleh Apriani et al. (2021) menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan intensitas dismenore pada siswi SMPN 17 Kecamatan Enggano. Keduanya sepakat bahwa mekanisme panas membantu meningkatkan suplai oksigen ke jaringan otot uterus, sehingga secara efektif menghentikan sinyal nyeri dan memungkinkan siswi untuk kembali beraktivitas normal tanpa gangguan fisik yang berat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, et al, (2023) menyatakan bahwa intervensi kompres hangat memberikan dampak positif yang nyata dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi pada remaja putri di SMPN 18 Tanjabar. Keduanya sepakat bahwa metode ini adalah pilihan non-farmakologi yang paling aman dan praktis, di mana transisi skala nyeri dari kategori sedang ke ringan terjadi secara konsisten pada hampir seluruh subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Islami et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media panas bersuhu 45°C secara signifikan mampu menurunkan intensitas dismenore pada siswi di SMA Gemilang Yasifa. Keduanya sepakat bahwa ketepatan suhu panas yang diberikan berperan penting dalam menenangkan sistem saraf sensorik di area perut, yang pada akhirnya memberikan efek penyembuhan nyeri yang lebih cepat dan efisien.

Penelitian yang dilakukan oleh Al Shifa, et al, (2021) menunjukkan bahwa kompres hangat merupakan metode yang sangat efektif dalam menurunkan intensitas dismenore di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso. Keduanya sepakat bahwa terdapat perbedaan klinis yang nyata antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, yang membuktikan bahwa panas lokal adalah intervensi mandiri yang kuat bagi remaja dalam mengelola nyeri haid secara mandiri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Purwanto (2020) menunjukkan adanya ketidaksejajaran karena respon tubuh setiap remaja putri tidak selalu sama terhadap suhu panas. Penelitian ini menyatakan bahwa meskipun kompres hangat bermanfaat, terdapat sebagian siswi yang justru merasa nyeri haidnya lebih cepat berkurang jika menggunakan kompres dingin (es). Keduanya berbeda pendapat dalam hal jenis suhu yang paling unggul, di mana jurnal ini menekankan bahwa pilihan antara suhu hangat atau dingin sangat bergantung pada kenyamanan dan ambang nyeri masing-masing individu, sehingga kompres hangat bukan satu-satunya solusi yang paling efektif bagi semua orang.

Penelitian yang dilakukan oleh Solihat, et al, (2022). Penelitian ini pada profil dan jumlah responden yang diteliti. Penelitian ini menggunakan sampel yang lebih kecil yaitu 16 responden yang dibagi ke dalam dua kelompok intervensi, di mana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kompres hangat memiliki nilai rata-rata penurunan nyeri yang lebih besar (dari 5,38 menjadi 2,38) dibandingkan teknik relaksasi napas dalam (dari 5,12 menjadi 3,75). Dengan fokus hasil yang menunjukkan penurunan signifikan dari kategori nyeri sedang (rata-rata skor 3,93) menjadi kategori tidak nyeri atau nyeri ringan (rata-rata skor 0,47) setelah diberikan kompres hangat. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa meskipun keduanya membuktikan efektivitas terapi panas, penelitian ini lebih menekankan pada perbandingan hasil antar-metode pada kelompok kecil.

Hasil penelitian yang dilakikan oleh (Kwiatkowska, et al., 2024). Pada penelitian ini terdapat poin yang tidak sejalan atau berbeda secara metodologis, terutama terkait dengan durasi dan waktu awal pemberian intervensi. Penelitian ini menerapkan protokol yang berbeda dengan memulai terapi panas sejak 3 hingga 5 hari sebelum onset menstruasi sebagai langkah profilaksis atau pencegahan. Selain itu, perbedaan juga terlihat pada fokus evaluasi, di mana Jurnal ini tidak hanya mengukur penurunan skala nyeri, tetapi juga secara spesifik menilai peningkatan kualitas hidup (*quality of life*) responden sebagai parameter utama keberhasilan terapi. Dengan demikian, kompres hangat dapat dijadikan sebagai salah satu strategi mandiri yang inovatif dan praktis dalam pelayanan kesehatan remaja di lingkungan sekolah.

Keterbatasan Penelitian

Selama penelitian berlangsung, peneliti menemukan beberapa keterbatasan yang memengaruhi hasil yang diperoleh. Karena itu, ada sejumlah hal yang sebaiknya diperhatikan oleh peneliti berikutnya agar penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan lebih baik dan menghasilkan temuan yang lebih komprehensif. Penelitian ini tentu masih memiliki kekurangan yang perlu diperbaiki supaya hasilnya dapat lebih optimal dan memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

Jumlah responden yang terbatas, yaitu sebanyak 30 orang. Jumlah sampel tersebut relatif kecil sehingga belum sepenuhnya dapat mewakili populasi remaja putri secara umum. Ukuran sampel yang lebih besar akan meningkatkan kekuatan uji statistik serta memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore.

Cakupan penelitian yang terbatas pada satu lokasi, yaitu SMP PGRI Ngamprah. Kondisi ini menyebabkan hasil penelitian belum tentu dapat digeneralisasikan pada remaja putri di sekolah lain dengan karakteristik sosial, budaya, maupun lingkungan yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan beberapa sekolah atau wilayah yang lebih luas.

Desain penelitian pra-eksperimental tanpa kelompok kontrol memungkinkan adanya faktor

luar yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya. Faktor seperti tingkat stres, aktivitas fisik, pola istirahat, kondisi psikologis, maupun penggunaan metode lain untuk mengurangi nyeri dapat memengaruhi hasil penelitian. Tanpa kelompok pembanding, sulit untuk memastikan bahwa penurunan nyeri sepenuhnya disebabkan oleh intervensi kompres hangat.

Pengukuran tingkat nyeri yang bersifat subjektif, karena menggunakan skala nyeri berdasarkan persepsi responden. Setiap individu memiliki tingkat nyeri yang berbeda, sehingga kemungkinan terdapat variasi dalam penilaian intensitas nyeri. Selain itu, dalam proses pengisian kuesioner, responden mungkin memberikan jawaban yang dianggap paling aman atau sesuai harapan peneliti, bukan sepenuhnya mencerminkan kondisi yang dirasakan.

Waktu intervensi yang relatif singkat, karena penelitian hanya dilakukan dalam satu periode siklus menstruasi. Efektivitas kompres hangat dalam jangka panjang atau pada siklus berikutnya belum dapat diketahui secara pasti.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan:

Tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI Ngamprah sebelum diberikan intervensi kompres hangat pada kategori nyeri sedang sebanyak 12 responden (40%), dan pada kategori nyeri ringan sebanyak 18 responden (60%). Hal ini menunjukkan bahwa nyeri haid cukup mengganggu aktivitas sehari-hari responden.

Tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI Ngamprah Setelah diberikan intervensi kompres hangat, tingkat nyeri responden menurun secara signifikan, di mana sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan sebanyak 7 responden (23.3%) dan pada kategori tidak nyeri sebanyak 23 responden (76.7%).

Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI Ngamprah Tahun 2026, dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p < 0,05$.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan acuan, sebagai berikut:

Bagi remaja putri

Remaja putri disarankan menerapkan kompres hangat sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, mudah, dan praktis untuk membantu menurunkan nyeri dismenore, sehingga dapat mengurangi penggunaan analgesik dan tetap mempertahankan aktivitas sehari-hari secara optimal.

Bagi pihak sekolah

Sekolah diharapkan mendukung penerapan penanganan nyeri menstruasi secara mandiri melalui penyediaan fasilitas kompres hangat di UKS, sehingga siswi yang mengalami dismenore dapat memperoleh penanganan awal secara cepat dan tepat.

Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel lebih besar, desain dengan kelompok kontrol, dan waktu penelitian lebih panjang untuk melihat efektivitas kompres hangat secara berkelanjutan. Selain itu, Perlu dilakukan penelitian yang membandingkan kompres hangat dengan metode non-farmakologis lain seperti olahraga ringan atau teknik relaksasi, agar diperoleh metode yang paling efektif dan mudah diterapkan dalam menurunkan nyeri dismenore.

REFERENCES

Amilsyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Amilsyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi putri SMPN 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan tahun 2023. *Aspiration of Health Journal, 1*(3), 554–562. https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.201

Anggraeni, T., Saputro, B. S. D., & Wikanti, N. (2021). Perbandingan pengaruh pemberian kompres hangat dan minuman kunyit asam dalam penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di Kecamatan Mojosongo. *Jurnal Keperawatan GSH, 10*(1), 19–26.

Anggraini, P. D., & Fitriana. (2023). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi remaja putri SMPN 18 Tanjabar. *Jurnal Madani Medika, 14*(1).

Apriani, W., Oklaini, S. T., Herdiani, T. N., & Triana, I. (2021). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. *Journal of Midwifery, 9*(2), 8–15.

Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & Macmillan, F. (2019). The effectiveness of complementary and self-care interventions for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine, 19*.

Coşkunar Potur, D., & Kömürcü, N. (2014). The effects of local low-dose heat application on adolescent dysmenorrhea. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology, 27*.

Ginting, D. Y., & Widuri, M. (2023). The effect of warm compress on reducing dysmenorrhic pain: Literature review. *Jurnal Kebidanan Kestra, 6*(1), 112–117.

Hadiningrum, R. (2024). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Anak Hebat Indonesia.

Hartati, R. (2025). *Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Swasta Islam Terpadu Babusallam Kabupaten Kapuas*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya.

Komariah, N., Napisah, P., & Hernawati, Y. (2024). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Cempaka Arum. *Jurnal Sehat Masada, 18*(2), 86–91.

Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2013). *Kesehatan reproduksi*. Salemba Medika.

Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika.

Kwiatkowska, Z., Bielińska-Wąż, D., Sotomska, Z., Grzybowska, M. E., & Zorena, K. (2024). Various forms of heat therapy and the quality of life of women with dysmenorrhea: A preliminary study. *Environmental Medicine, 27*(2).

Lestari, M. (2020). *Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja (studi literatur)*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.

Maharani, A. (2021). *Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMP Kampus Kota Padangsidimpuan tahun 2021*. Universitas Aufa Royhan.

Marjoribanks, J., Ayeleke, R. O., Farquhar, C., & Proctor, M. (2015). Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (7). https://doi.org/10.1002/14651858.CD001751.pub3

Mukhoirotin. (2018). *Dismenorea: Cara mudah mengatasi nyeri haid*. Dialektika.

Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2022). Efektivitas penanganan dismenore dengan kompres hangat dan obat anti nyeri pada remaja putri.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan* (Edisi ke-7). Salemba Medika.

Puspitasari, C. N. D., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan kompres hangat terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri di Desa Tanjung Sukoharjo. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran, 2*(4), 149–159. https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i4.1385

Siregar, A. P. (2021). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di MAS Al-Manar Hamparan Perak. *Maieftiki Journals, 1*(2), 94–101.

Suhartini, D., Hidayani, H., & Wulandari, R. (2022). Pengaruh kompres hangat dan pijat effleurage terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri. *Journal of Qualitative Health Research & Case Studies Reports, 2*(1), 32–40.

Utami, D., Sunaryo, T., & Rohimah, Y. T. (2024). The effect of combined Benson relaxation and warm compress therapy on reducing dysmenorrhea pain among adolescents. *Interest: Journal of Health Sciences, 13*(2), 202–208. https://doi.org/10.37341/interest.v13i2.727

Wati, M., Ningrum, S., Sutini, D., Febriyanti, H., & Putri, N. A. (2024). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat. *Innovative: Journal of Social Science Research, 4*(6), 5730–5745. 232-236.