

EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES HANGAT UNTUK PENURUNAN NYERI DISMENORE: *SYSTEMATIC REVIEW*

Oleh:

Muhammad Taopik Ambari¹

Lilis Lismayanti²

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Alamat: Jl. Tamansari No.KM 2, RW.5, Mulyasari, Kec. Tamansari, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat (46196).

Korespondensi Penulis: muhammadtaopik230@gmail.com,

lilis.lismayanti@umtas.ac.id.

Abstract. Menstrual pain, or dysmenorrhea, is a common problem among adolescent girls that often interferes with their daily activities and mood. One non-drug method that has been proven effective in relieving dysmenorrhea pain is applying a warm compress. The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of warm compress therapy in reducing dysmenorrhea pain through a systematic review. Information was collected from Google Scholar and Semantic Scholar by selecting articles published between 2020 and 2025. After the search process, five articles that met the inclusion criteria were analyzed using the PRISMA method. Each study used a quasi-experimental design with differences in the number of participants. The findings from this review show that the use of warm compresses can significantly reduce pain levels in adolescent girls suffering from dysmenorrhea, changing it from moderate or severe pain to mild pain. This therapy works by dilating blood vessels in certain areas, increasing blood flow to the abdomen, and helping to relax tense uterine muscles. The heat effect also accelerates the release of pain-causing substances (such as prostaglandins), which directly helps reduce pain. In addition, this method is easy to do, economical, and can be applied independently. The conclusion of this study indicates that warm compress therapy can be an effective non-pharmacological alternative for managing dysmenorrhea pain. It is recommended that educational institutions incorporate training on this technique so that adolescents can

Received November 17, 2025; Revised November 29, 2025; December 19, 2025

*Corresponding author: muhammadtaopik230@gmail.com

EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES HANGAT UNTUK PENURUNAN NYERI DISMENORE: SYSTEMATIC REVIEW

manage dysmenorrhea independently, and that further research be conducted with larger control groups to strengthen the scientific evidence.

Keywords: Dismenorrhea, Pain, Warm Compress.

Abstrak. Nyeri haid, atau dismenore, adalah masalah umum di kalangan remaja perempuan yang seringkali mengganggu kegiatan sehari-hari dan suasana hati mereka. Salah satu metode non-obat yang telah terbukti ampuh dalam meredakan nyeri dismenore adalah dengan menerapkan kompres hangat. Tujuan studi ini adalah untuk mengevaluasi seberapa efektif terapi kompres hangat dalam mengurangi nyeri dismenore melalui peninjauan sistematis. Informasi dikumpulkan dari Google Scholar dan Semantic Scholar dengan memilih artikel yang terbit antara tahun 2020 hingga 2025. Setelah proses pencarian, lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis menggunakan metode PRISMA. Setiap studi menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan perbedaan dalam jumlah peserta. Temuan dari kajian ini menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat secara signifikan mampu menurunkan tingkat nyeri pada remaja perempuan yang menderita dismenore, mengubahnya dari kategori nyeri sedang atau berat menjadi ringan. Cara kerja terapi ini melibatkan pelebaran pembuluh darah di area tertentu, meningkatkan aliran darah ke perut, serta membantu mengendurkan otot-otot rahim yang tegang. Efek panas juga mempercepat pelepasan substansi penyebab nyeri (seperti prostaglandin), yang secara langsung membantu mengurangi rasa sakit. Selain itu, cara ini mudah dilakukan, ekonomis, dan dapat diterapkan sendiri. Kesimpulan dari studi ini mengindikasikan bahwa terapi kompres hangat dapat menjadi alternatif non-obat yang efektif untuk mengatasi nyeri dismenore. Direkomendasikan agar institusi pendidikan memasukkan pelatihan tentang teknik ini agar remaja dapat mengelola dismenore secara mandiri, serta melakukan penelitian lebih lanjut dengan kelompok kontrol yang lebih besar untuk memperkuat bukti ilmiah.

Kata Kunci: Dismenore, Nyeri, Kompres Hangat.

LATAR BELAKANG

Dismenore atau rasa nyeri saat menstruasi adalah masalah yang sering dialami oleh remaja perempuan dan wanita dalam masa reproduksi. Masalah ini terjadi karena kontraksi rahim yang menyebabkan ketidaknyamanan di perut bagian bawah dan sering

kali disertai dengan gejala tambahan seperti migrain, rasa cemas, kegelisahan, serta ketidaknyamanan fisik lainnya. Dismenore terbagi menjadi dua tipe, yaitu dismenore primer, yang muncul secara alami tanpa adanya gangguan pada organ reproduksi, dan dismenore sekunder, yang disebabkan oleh masalah atau penyakit yang mempengaruhi sistem reproduksi wanita. (Safriana & Sitaresmi, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO, sebagai dikutip dalam Rifiana et al., 2023), dismenore merupakan salah satu keluhan umum yang dialami oleh perempuan di seluruh dunia. Prevalensinya pada remaja putri diperkirakan berkisar antara 16,8% hingga 81%. WHO juga melaporkan bahwa sekitar 1.769.425 perempuan, atau hampir 90%, mengalami dismenore, dengan 10–15% di antaranya menderita nyeri haid yang tergolong berat. Di Amerika Serikat, dismenore menjadi penyebab utama ketidakhadiran sekolah di kalangan remaja perempuan. Survei terhadap 113 perempuan berusia 18–45 tahun menunjukkan bahwa prevalensi dismenore berada di kisaran 29% sampai 44%. Di Indonesia, prevalensinya mencapai 64,25% (Beverlee Leevia Kawalo & Sitompul, 2022). Sementara itu, jumlah kasus dismenore ringan di Jawa Barat juga cukup tinggi, dengan 24,5% untuk kasus ringan dan 21,28% untuk kasus sedang (Marlianay et al., 2023). Selvina Widiani et al. (2024) melakukan penelitian tambahan yang merujuk pada data WHO dan menemukan bahwa prevalensi dismenore pada wanita muda berkisar antara 16,8% dan 81%, dengan prevalensi 54,9% di Jawa Barat.

Peningkatan tekanan intrauterin dan tingginya kadar prostaglandin dapat memicu timbulnya dismenore. Kondisi ini menyebabkan rasa nyeri yang tidak menyenangkan di area perut bagian bawah dan dialami oleh lebih dari 50% remaja putri. Keluhan tersebut sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari serta berdampak pada kondisi emosional dan tingkat kecemasan (Handayani et al., 2022). Sejalan dengan pendapat (Santi et al., 2021), dismenore—baik primer maupun sekunder—berkaitan dengan gangguan pada sistem reproduksi atau perubahan fisiologis selama menstruasi. Rasa nyeri yang muncul berfungsi sebagai mekanisme perlindungan tubuh agar individu terhindar dari kondisi yang berpotensi menimbulkan bahaya. Namun, nyeri menstruasi yang berulang dan intens dapat mengganggu aktivitas wanita, sehingga diperlukan berbagai strategi untuk meredakannya. Manajemen nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis, misalnya penggunaan obat pereda nyeri, serta pendekatan non-farmakologis seperti

EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES HANGAT UNTUK PENURUNAN NYERI DISMENORE: SYSTEMATIC REVIEW

hipnoterapi, pijat, kompres hangat, relaksasi napas dalam, olahraga, tidur cukup, terapi musik, yoga, dan latihan pernapasan.

Dengan memberikan motivasi kepada tubuh untuk menjauhi kondisi yang menyakitkan, rasa sakit berfungsi sebagai sistem pertahanan tubuh untuk menghentikan bahaya tambahan. Mengingat nyeri haid semakin sering terjadi dan sering mengganggu aktivitas wanita, banyak individu mencari berbagai cara untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri tersebut. Pengurangan nyeri haid Pendekatan farmasi dan non-farmakologis dapat digunakan. Secara farmakologi, cara yang umum dilakukan adalah dengan mengonsumsi obat-obatan, sementara pendekatan non-farmakologi terapi ini meliputi hipnoterapi, pijat, kompres hangat, relaksasi napas dalam, aktivitas fisik, tidur yang cukup, pengalihan perhatian seperti musik, yoga, dan latihan pernapasan dalam. Salah satu metode yang efisien untuk mengurangi nyeri haid adalah melalui manajemen non-farmakologi, di antaranya dengan teknik kompres hangat. Kompres air hangat efektif membantu menurunkan dismenore karena panas yang berpindah melalui proses konduksi ke area perut dapat meningkatkan aliran darah dan mengurangi ketegangan otot, sehingga tingkat nyeri menstruasi menjadi lebih rendah (Clariza dan Eska Dwi, 2024),

Penelitian oleh Apriani, Oklaini, Herdiani, & Triana (2021) mendemonstrasikan bahwa aplikasi kompres hangat adalah metode yang efektif untuk meredakan nyeri yang terkait dengan dismenore. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah pemberian terapi kompres hangat, mahasiswa mampu melakukan teknik tersebut secara mandiri dan merasakan berkurangnya ketidaknyamanan yang dialami. Intervensi ini berfungsi dengan meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi ketegangan otot, dan pada akhirnya mengurangi tingkat keparahan dismenore secara keseluruhan.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi napas dalam, baik sebagai terapi utama maupun sebagai terapi tambahan, efisien dalam mengurangi keparahan nyeri pada pasien dismenore. Metode ini membantu membantu melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot. Hal ini secara langsung berkontribusi pada penurunan nyeri dismenore. Oleh karena itu, penyusun bertujuan untuk melakukan kajian (literature review) dengan menelaah secara mendalam jurnal-jurnal ilmiah terkait efektivitas pemberian kompres hangat untuk penurunan nyeri disminore.

METODE PENELITIAN

Sumber Data

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*literature review*), menggunakan database Google Scholar dan Semantic Scholar. Setiap artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dievaluasi secara kritis menggunakan *Framework Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analysis (PRISMA)*. Pencarian memanfaatkan dua basis data, yaitu Google Scholar dan Portal Garuda. Pencarian data berbasis elektronik dilakukan tanggal 5 Desember 2024. Keyword yang digunakan dalam pencarian yaitu Disminore, Nyeri, Kompres Hangat. Dalam artikel yang diteliti dengan tahun terbit 2020-2025, dengan full text sesuai dengan kriteria didapat 6 artikel. Penyusun melakukan penyeleksian artikel yang sesuai dengan efektivitas pemberian terapi kompres hangat untuk penurunan nyeri disminore.

Dalam upaya menemukan artikel yang sesuai, dilakukan penyaringan yang mencakup lima tahun terakhir dari tahun 2020 hingga 2025. Struktur PICO, yang meliputi P (Partisipan), I (Intervensi), C (Perbandingan), dan O (Hasil), perlu diterapkan untuk menyusun pendekatan pencarian berdasarkan pertanyaan klinis. Pertanyaan klinis yang dirumuskan adalah "Efektivitas Pemberian Terapi Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Disminore.

Tabel 1. Pertanyaan Penelitian (*PICO Framework*)

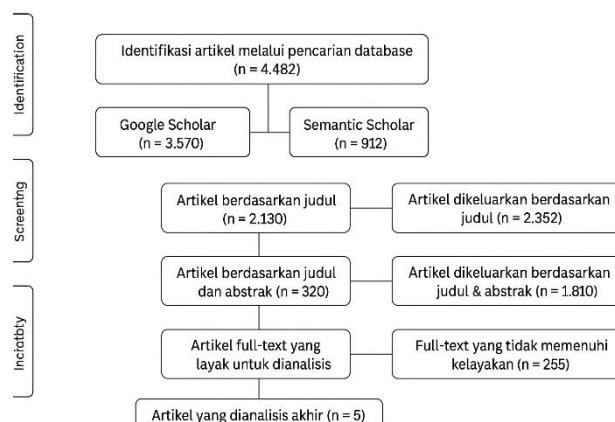
Elemen	Deskripsi	Istilah
<i>Population</i>	Pasien <i>Dismenore</i>	<i>Dismenore</i>
<i>Intervention</i>	Terapi Kompres Hangat	<i>Nursing Intervention</i>
<i>Comparison</i>	<i>No Intervention</i>	-
<i>Outcomes</i>	Efektivitas Pemberian Terapi Kompres Hangat Untuk Penurunan Nyeri Disminore	

EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES HANGAT UNTUK PENURUNAN NYERI DISMENORE: SYSTEMATIC REVIEW

Kriteria Seleksi

Studi yang memenuhi persyaratan berikut diterima: (a) artikel teks lengkap; (b) pasien dengan dismenore; dan (c) desain Pre-Experiment. Kriteria berikut digunakan untuk mengecualikan artikel: (a) artikel yang tidak sesuai dengan persyaratan atau memiliki abstrak, pendahuluan, metode, temuan, diskusi, implikasi, dan referensi yang tidak memadai; (b) tinjauan; dan (c) makalah yang materinya tidak sesuai dengan topik.

Gambar 1. Prisma



Hasil Pencarian

Berdasarkan hasil pencarian yang dilakukan, akhirnya ditetapkan artikel-artikel yang menggunakan metode kuantitatif. Dari 2 database yaitu Google Scholar dan Semantic Scholar mengenai artikel yang berhubungan dengan kemampuan kompres hangat dalam membantu penurunan disminore. Ekstraksi data dilakukan dengan mengelompokkan informasi kunci dari publikasi yang dipilih dan menganalisis data sesuai dengan nama penulis, judul, tujuan, metodologi studi, dan temuan. Tabel 2 menampilkan hasil ekstraksi data.

Tabel 2. Hasil Ekstraksi

No	Penulis Pertama	Tahun	Design Penelitian	Jumlah Sampel	Tujuan dan Hasil
1.	Vera Yulandasari	2022	Pre-Experiment	30	Tujuan: Mempelajari pengurangan intensitas rasa sakit akibat dismenore pada

remaja setelah menerima perawatan dengan kompres air hangat.

Hasil: Penerapan kompres hangat telah teramati secara signifikan mengurangi tingkat nyeri yang berhubungan dengan dismenore pada kelompok perlakuan jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Analisis uji Mann-Whitney U menghasilkan nilai p sebesar 0,011 ($p < 0,05$). Rata-rata tingkat nyeri di kelompok eksperimen berkurang dari 4,69 menjadi 2,06 (selisih 2,63), sementara di kelompok kontrol menurun dari 4,81 menjadi 4,00 (selisih 0,81).

2. Laily Nur	2023	Pre-Experiment	30	<p>Tujuan: Menelaah dampak dari penggunaan kompres panas terhadap tingkat rasa sakit saat menstruasi (dismenore primer) pada siswi di sekolah menengah pertama yang berada dalam area pelayanan Puskesmas Angsau.</p> <hr/>
--------------	------	----------------	----	--

EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES HANGAT UNTUK PENURUNAN NYERI DISMENORE: SYSTEMATIC REVIEW

					Hasil: Ada dampak yang signifikan dari penggunaan kompres hangat terhadap pengurangan tingkat rasa sakit saat haid. Hasil uji Paired T-Test menghasilkan nilai p sebesar 0,0001 (lebih kecil dari 0,05), yang menunjukkan adanya pengurangan rasa sakit setelah dilakukan intervensi.
3.	Rina Marlina Hutasuhut	2025	Pre-Experiment	21	Tujuan: Mempelajari dampak dari penggunaan kompres hangat dalam mengurangi rasa nyeri saat menstruasi (dismenore) di kalangan Siswa kelas tujuh di SMP IT Baruna Sibuhuan. Hasil: Ada dampak yang jelas dari penggunaan kompres hangat dalam mengurangi rasa sakit saat menstruasi. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon mengindikasikan nilai p = 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Sebelum dilakukan intervensi, mayoritas merasakan nyeri dengan intensitas sedang (54,2%),

				Setelah aplikasi kompres hangat, mayoritas subjek melaporkan tidak adanya nyeri, yang mencakup 57,1% dari keseluruhan.
4. Dahliana	2021	Pre-Experiment	35	<p>Tujuan: Mempelajari dampak dari penggunaan kompres panas terhadap pengurangan rasa sakit akibat haid (dismenore) di kalangan gadis remaja di SMP Sriguna Palembang.</p> <p>Hasil: Sebelum dilakukan intervensi: 26 orang responden (74,3%) mengalami rasa sakit sedang, sedangkan 9 orang (25,7%) merasakan nyeri ringan. Setelah intervensi dilakukan: 21 orang responden (60%) tidak merasakan sakit, 12 orang (34,3%) merasakan ketidaknyamanan ringan, dan 2 individu (5,7%) melaporkan rasa sakit yang moderat. Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,000$, yang mengindikasikan bahwa kompres hangat memiliki</p>

EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES HANGAT UNTUK PENURUNAN NYERI DISMENORE: SYSTEMATIC REVIEW

5.	Dwi Anjani	2022	Pre-Experiment	40	dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat nyeri.
					<p>Tujuan: Mempelajari dampak dari penggunaan kompres hangat dalam mengurangi intensitas rasa sakit dismenore pada siswi di SMP Negeri 278 Jakarta.</p> <p>Hasil: Terdapat pengurangan yang berarti dalam tingkat nyeri dismenore setelah penerapan kompres hangat ($p = 0.000 < 0.05$).</p>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis terhadap lima artikel yang direview, seluruh penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan responden remaja putri yang mengalami dismenore. Jumlah sampel pada masing-masing penelitian berkisar antara 21–40 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi kompres hangat, sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore pada kategori sedang hingga berat. Setelah dilakukan pemberian kompres hangat, terjadi penurunan intensitas nyeri menjadi kategori ringan hingga tidak nyeri. Seluruh artikel yang dianalisis melaporkan hasil uji statistik dengan nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

Pembahasan

1. Karakteristik Masa Remaja dan Menstruasi

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan sejumlah transformasi penting. Pubertas, yang meliputi perubahan pada aspek fisik, emosional, dan mental, merupakan ciri utama masa ini. Pematangan organ reproduksi dan dimulainya menstruasi adalah tanda pubertas pada remaja perempuan. Menstruasi yang pertama biasanya terjadi antara usia 12 hingga 13 tahun, namun ada sebagian orang yang mungkin mulai lebih awal, sekitar usia 8 tahun, atau lebih lambat hingga usia 18 tahun. Remaja sering menghadapi berbagai masalah terkait menstruasi, seperti siklus haid yang tidak konsisten, perdarahan berat, nyeri haid, dan gejala lainnya. Dari berbagai keluhan yang ada, nyeri haid adalah yang paling sering dilaporkan, dengan angka prevalensi berkisar antara 60% hingga 90% di kalangan remaja. Kondisi ini sering kali menjadi alasan utama ketidakhadiran di sekolah serta menurunkan tingkat aktivitas sehari-hari (Saputra et al., 2021).

2. Konsep Dismenore dan Mekanisme Terjadinya Nyeri

Dismenore, atau rasa sakit saat haid, diartikan sebagai ketidaknyamanan di daerah panggul yang terjadi sebelum atau saat menstruasi. Meskipun asal usulnya tidak sepenuhnya diketahui, dismenore diyakini memiliki hubungan yang kuat dengan peningkatan produksi prostaglandin, terutama PGF_{2α}, selama periode menstruasi. Dalam fase ini, korpus luteum mengalami kemunduran, mengakibatkan penurunan signifikan pada kadar hormon estrogen dan progesteron. Penurunan hormon-hormon ini memicu endometrium untuk mengeluarkan prostaglandin dalam jumlah yang terlalu banyak, yang menyebabkan penyempitan pembuluh di arteri rahim, kekurangan pasokan darah, dan nyeri di area perut bagian bawah. Rasa sakit yang muncul dapat menjalar ke area pinggang dan kaki, berlangsung dari beberapa jam hingga satu hari, dan tingkat intensitasnya bisa bervariasi dari ringan hingga berat. Meskipun biasanya tidak berlangsung lebih dari 72 jam, gejala ini dapat muncul berulang kali setiap siklus haid. Gejala sistemik lainnya yang sering terjadi meliputi mual, muntah, diare, sakit kepala, dan perubahan suasana hati (Ibrahim et al., 2020).

3. Manajemen Nyeri Dismenore

Dalam memanajemen rasa nyeri dismenore, terdapat 2 cara dalam mengatasinya, yakni melalui Terapi farmakologis dan non-farmakologis. Metode

EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES HANGAT UNTUK PENURUNAN NYERI DISMENORE: SYSTEMATIC REVIEW

analgesik seperti ibuprofen atau asam mefenamat biasanya digunakan dalam pendekatan farmakologis, tetapi efek samping seperti masalah saluran cerna dapat terjadi. Teknik pernapasan dalam merupakan salah satu cara non-medis yang dapat dimanfaatkan sebagai alternatif yang lebih aman. Metode ini dianggap efektif karena membantu tubuh menjadi lebih rileks, meningkatkan oksigenasi, dan meredakan ketegangan otot.

Kompres hangat merupakan teknik non-obat yang terbukti ampuh untuk meredakan nyeri dan ketegangan pada otot. Suhu yang dikenakan dapat disampaikan melalui mekanisme konduksi, konveksi, atau konversi. Kondisi seperti memar, ketegangan otot, dan arthritis biasanya memberikan reaksi yang baik terhadap peningkatan suhu karena panas dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah di area tersebut. Dampak ini mempercepat pengeluaran senyawa peradangan, seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin, yang berperan dalam timbulnya nyeri di area tertentu. (Puput & Sely, 2022). Prinsip kerja kompres hangat juga bermanfaat pada kondisi menstruasi. Menstruasi sering menyebabkan spasme atau kekejangan karena kontraksi otot rahim. Menggunakan kompres hangat pada perut bagian bawah dapat meningkatkan sirkulasi darah dan tekanan kapiler. Dengan peningkatan aliran darah ini, otot rahim menjadi lebih rileks, yang berarti spasme dan nyeri berkurang. Namun, kompres hangat tidak boleh digunakan terlalu lama, seperti lebih dari satu jam. Ini karena dapat menyebabkan kulit perut menjadi iritasi dan tidak nyaman (Husnul & Santi, 2022).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Astin Nur Hanifah dan Syahda Febby Kuswantri (2020), ditemukan bahwa penggunaan kompres hangat terbukti ampuh dalam meredakan rasa sakit akibat dismenore pada anak perempuan remaja. Dalam penelitian tersebut, para peserta yang awalnya merasakan nyeri pada tingkat 4 dan 5 (nyeri sedang) mengalami penurunan hikayat rasa sakit menjadi skala 2 dan 3 (nyeri ringan) setelah menjalani terapi dengan kompres hangat. Temuan ini menunjukkan bahwa kompres hangat memiliki kemampuan untuk membantu relaksasi otot, memperbaiki aliran darah, serta mengurangi serangan kram, sehingga nyeri saat menstruasi dapat berkurang secara signifikan. Hasil ini mendukung pendapat bahwa penggunaan kompres hangat dapat dijadikan salah

satu alternatif non-obat yang efektif untuk mendukung remaja putri dalam mengatasi dismenore.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Mouliza, Ani Deswita Chaniago, dan Septa Dwi Insani (2023), ditemukan bahwa penggunaan kompres hangat dapat secara signifikan menurunkan tingkat nyeri saat menstruasi (dismenore) pada remaja perempuan di SMK Raksana Medan. Dalam penelitian ini, sebelum pengaplikasian kompres hangat, sebagian besar responden mengalami nyeri yang parah, di mana 14 orang (70%) merasakan nyeri berat, 4 orang (20%) dengan nyeri sedang, dan 2 orang (10%) mengalami nyeri yang sangat menyakitkan. Setelah penerapan kompres hangat, terjadi penurunan pada tingkat nyeri, di mana 16 orang (80%) sekarang merasa nyeri sedang, dan hanya 4 orang (20%) yang masih merasakan nyeri berat. Rata-rata skor nyeri menunjukkan perubahan dari 1,90 menjadi 1,20 setelah intervensi. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$, yang mendukung kesimpulan bahwa kompres hangat efektif dalam meredakan nyeri menstruasi. Intervensi ini memberikan efek hangat yang menstimulasi vasodilatasi, meningkatkan aliran darah, dan mengendurkan otot, sehingga nyeri haid dapat berkurang dengan jelas.

EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES HANGAT UNTUK PENURUNAN NYERI DISMENORE: *SYSTEMATIC REVIEW*

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Remaja perempuan acap kali menderita dismenore, yaitu rasa sakit saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari karena kenaikan prostaglandin yang mengakibatkan kontraksi pada otot rahim. Berbagai studi menunjukkan bahwa kompres hangat adalah cara nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi tingkat nyeri akibat dismenore. Berdasarkan hasil analisis literatur, penggunaan kompres hangat terbukti efektif dalam mengurangi rasa sakit pada individu yang mengalami dismenore dan dapat dijadikan baik sebagai alternatif pengobatan maupun sebagai pelengkap dalam perawatan medis.

Saran

Jika remaja putri mengalami nyeri haid, disarankan agar mereka sering menggunakan kompres hangat. Ini karena metode ini aman, mudah digunakan, dan efektif dalam meredakan dismenore. Selain itu, sangat disarankan agar pihak sekolah atau institusi pendidikan mengajarkan siswa menggunakan kompres hangat sendiri. Untuk mendapatkan hasil yang lebih kuat dan representatif, penelitian selanjutnya harus melibatkan kelompok kontrol dan jumlah responden yang lebih besar. Selain itu, tenaga kesehatan dapat mendorong remaja putri untuk menggunakan kompres hangat selama kegiatan penyuluhan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang berguna dan efektif.

DAFTAR REFERENSI

- Anjani, D., Wahyuningsih, T., Winarni, L. M., & Subandi. (2022). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 278 Jakarta. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 128–136.
- Beverlee Leevia Kawalo, & Sitompul, M. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Sma Advent Tompaso. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 15–22. <https://Doi.Org/10.55912/Jks.V10i1.47>
- Dahliana, D., Suprida, S., & Yuliana, Y. (2021). Penurunan nyeri dismenore menggunakan kompres hangat. *Journal Complementary of Health*, 1(1), 1–8.
- Handayani, Y., Putri, H., & Nurita, Y. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 41–47. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1257>
- Hutasuhut, R. M., Harahap, I. F., & Yanti, R. (2025). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri siswi kelas VII di SMP IT Baruna Sibuhuan tahun 2025. *Jurnal Ners*, 9(3), 3808–3814.
- Ibrahim, Prawata, A. H. M., & Yetika, W. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 2(1), 45–53. file:///C:/Users/ACER/Desktop/JURNAL HIPERTENSI/jurnal revisi 1.pdf
- Khotimah, H., & Lintang, SS (2022) Terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja .(3),<https://doi.org/>
- Marliany, H., Sukmawati, I., Septiani, H., & Nurhidayah, A. S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri. *Health Care Nursing Journal*
- Nur, L., Ningrum, N. W., & Ariani, M. (2023). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap skala nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Angsau. *Health Research Journal of Indonesia*, 2(1), 42–47.
- Puspitasari, Clariza. 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>

EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES HANGAT UNTUK PENURUNAN NYERI DISMENORE: SYSTEMATIC REVIEW

- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Safriana, R. E., & Sitaresmi, S. D. (2022). Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(1), 13–19. <http://journal.umg.ac.id/index.php/ijmt/article/view/3832>
- Santi, S., Windiyani, W., Novayanti, N., & Imaniar, M. S. (2021). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(2), 56–61. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1855>
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>.
- Selvina Widianti, Irma Herliana, & Saiful Gunardi. (2024). Hubungan Dismenore Primer Dengan Aktivitas Belajar Siswi SMK Bina Putra Nugraha Kadupandak Cianjur Jawa Barat Tahun 2023. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 176–188. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v3i1.2746>
- Wafiroh, Puput. S., & Wulandari, P. (2022). Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(1), 1–7.
- Yulandasari, Vera., Suhamdani, H., & Husen, L. M. S. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi di MTs Miftahul Iman. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 10(2), 232-236.