

**Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore  
Pada Remaja Putri**

**Nomita Sari**

*Mahasiswa Program Studi SI Kebidanan FKF Universitas Adiwangsa Jambi*

**ABSTRAK**

Fenomena di kalangan masa remaja putri adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam arti psikologis, tetapi juga fisik. Bahkan, perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja pada saat dismenore dilakukan terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore. Studi ini merupakan tinjauan literatur untuk mengetahui kapan waktu yang tepat, lama kompres, dan bagaimana perlindungan terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Dismenorea ditandai oleh nyeri kram yang dimulai sebelum atau segera setelah aliran menstruasi dan berlanjut selama 48 hingga 72 jam. Teknik kompres hangat dilakukan dengan cara pemberian botol berisi air dengan suhu 40-46°C yang sebelumnya diukur dengan menggunakan termometer air yang disimpan pada daerah pada bagian perut bawah yang dilakukan pada remaja yang sedang nyeri haid selama 20 menit dengan selang 10 menit pergantian air panas untuk mempertahankan suhunya. Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik. Sedangkan secara non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin.

**Kata Kunci:** kompres hangat, remaja putri, nyeri dismenore

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam arti psikologis, tetapi juga fisik. Bahkan, perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Sementara itu, perubahan-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu tumbuh.<sup>[8]</sup>

Diantara perubahan-perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan semakin panjang dan tinggi). Selanjutnya mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh, diantara tanda-tanda sekunder tersebut salah satunya haid (menstruasi) dan beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri pada saat haid (dismenorea).<sup>[8]</sup>

Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim melalui vagina dan keluar dari tubuh seorang wanita setiap bulan selama masa usia subur.<sup>[3]</sup> Menstruasi adalah peristiwa keluarnya darah dari vagina karena meluruhnya lapisan dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (endometrium), pada saat sel telur tidak dibuahi. Sel telur (yang hanya dimiliki oleh perempuan) hanya keluar sebulan

sekali, dan apabila tidak ada pembuahan, misalnya melalui hubungan seksual, maka 14 hari kemudian sel telur itu akan gugur bersama dengan darah pada lapisan dinding rahim yang sebelumnya menebal.

Hal ini biasanya akan berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35 hari). Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh kondisi tertentu, seperti stress, pengobatan dan latihan olahraga. Pada masa remaja biasanya siklus menstruasi belum teratur, namun setelah dalam kurun waktu tertentu akan teratur. Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan.<sup>[4]</sup>

Pada saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat kondisi tersebut dinamakan nyeri haid, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri haid (dysmenorrhoe) merupakan suatu fenomena simptomatis meliputi nyeri abdomen, kram, sakit punggung.<sup>[5]</sup>

Menurut data dari WHO, didapatkan kejadian sebesar 1.769.426 jiwa (90%) wanita mengalami dismenorea. Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah menstruasi yang sangat nyeri, tanpa patologi pelvis yang dapat diidentifikasi.

Dapat terjadi pada waktu menarche atau segera setelahnya. Dismenorea ditandai oleh nyeri keram yang dimulai sebelum atau segera setelah aliran menstruasi dan berlanjut selama 48 hingga 72 jam.<sup>[2]</sup>

Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik.<sup>[10]</sup> Sedangkan secara non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin.<sup>[6]</sup>

Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Pada umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. Panas meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi. Kompres hangat dapat menyebabkan pelepasan endorfin tubuh sehingga memblok transmisi stimulasi nyeri.

Menurut teori gate-control kompres hangat dapat mengaktifkan (merangsang) serat-serat nonnosiseptif yang berdiameter besar (A- $\alpha$  dan A- $\beta$ ) untuk ‘‘menutup gerbang’’ bagi serat-serat yang berdiameter kecil (A- $\delta$  dan C) yang berperan dalam menghantarkan nyeri, sehingga nyeri dapat dikurangi. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar terapi menghilangkan nyeri.<sup>[7]</sup> teknik kompres hangat dilakukan dengan cara pemberian botol berisi air dengan dengan suhu 40-

46°C yang sebelumnya diukur dengan menggunakan termometer air yang disimpan pada daerah pada bagian perut bawah yang dilakukan pada remaja yang sedang nyeri haid selama 20 menit dengan selang 10 menit pergantian air panas untuk mempertahankan suhunya.

## METODE

---

Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (*literatur review*) yang mencoba menggali efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis *database (pubmed, ebscohost, elsheiver, google cendikia)*.

Artikel yang dipilih dalam bahasa inggris dan Indonesia yang fitur teks secara utuh. Adapun literatur dalam bentuk jurnal penelitian yang berjumlah 13 jurnal. Penulisan artikel ini menggunakan penulisan daftar pustaka Vancouver.

## DISKUSI

Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim melalui vagina dan keluar dari tubuh seorang wanita setiap bulan selama masa usia subur.<sup>[3]</sup>

Menstruasi adalah peristiwa keluarnya darah dari vagina karena meluruhnya lapisan dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah

(endometrium), pada saat sel telur tidak dibuahi. Sel telur ( yang hanya dimiliki oleh perempuan) hanya keluar sebulan sekali, dan apabila tidak ada pembuahan, misalnya melalui hubungan seksual, maka 14 hari kemudian sel telur itu akan gugur bersama dengan darah pada lapisan dinding rahim yang sebelumnya menebal.

Hal ini biasanya akan berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35 hari). Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh kondisi tertentu, seperti stress, pengobatan dan latihan.

Kompres hangat memberikan rasa hangat pada responden dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya. Tujuan dari kompres hangat ini untuk menurunkan intensitas nyeri dengan manfaat pemberian kompres hangat secara biologis yang menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah.

Pemberian kompres hangat memakai prinsip penghantaran panas melalui cara konduksi dimana panas melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos.<sup>[1]</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siahaan (2012), tentang penurunan tingkat dismenore pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan Universitas Padjajaran dengan menggunakan yoga.

Meskipun dengan teknik penurunan nyeri haid yang berbeda, tetapi didapatkan hasil yang sama bahwa terjadi penurunan nyeri haid (disminorea) setelah dilakukan tindakan, baik itu kompres hangat atau yoga.

Yoga dan kompres hangat, merupakan suatu tindakan yang mempunyai persamaan untuk menurunkan spasme otot yang menekan pembuluh darah dan mengurangi aliran darah.

Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot – otot yang mengalami spasme (kekakuan) yaitu dengan melatih otot – otot skeleton. Sedangkan pada kompres hangat, memakai prinsip penghantaran panas secara induksi dengan menempelkan buli – buli berisi air panas pada daerah yang nyeri.<sup>[9]</sup>

Efek ketidaknyamanan bagi wanita akan timbul bila nyeri haid tidak diatasi, untuk itu maka perlu metode penanganan yang cukup praktis dan tidak menimbulkan efek samping yaitu dengan cara non farmakologis.

Secara teori penurunan nyeri haid bisa dilakukan dengan cara non farmakologis, yaitu :

- 1) Kompres dengan botol panas (hangat) pada bagian yang terasa kram di perut atau pinggang bagian belakang),
- 2) menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri,
- 3) Pinggang yang sakit di berikan usapan atau gosokan,
- 4) Tarik napas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi,
- 5) mandi air hangat,
- 6) Mengonsumsi minuman yang mengandung kalsium tinggisecara hangat,
- 7) Posisi menungging agar rahim tergantung ke bawah hal tersebut dapat membantu relaksasi
- 8) Olahraga secara teratur dapat menimbulkan aliran darah sirkulasi darah pada otot rahim menjadi lancar sehingga dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi
- 9) meminum minuman herbal, seperti kunyit asam, zat kurkumin yang terkandung dalam kunyit dapat mengurangi kontraksi uterus
- 10) Guided imagery adalah relaksasi untuk mengkhayalkan tempat kejadian dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan. Manfaat Guided imagery yaitu sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stress dan nyeri.

Teknik kompres hangat dilakukan dengan cara pemberian botol berisi air dengan dengan suhu 40-46°C yang sebelumnya diukur dengan menggunakan termometer air yang disimpan pada daerah pada bagian perut bawah yang dilakukan pada remaja yang sedang nyeri haid selama 20 menit dengan selang 10 menit pergantian air panas untuk mempertahankan suhunya.

### **KESIMPULAN**

Pada saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat kondisi tersebut dinamakan nyeri haid, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Nyeri haid (dysmenorrhoe) merupakan suatu fenomena simptomatis meliputi nyeri abdomen, kram, sakit punggung (Kusmiran, 2012).

Menurut data dari WHO, didapatkan kejadian sebesar 1.769.426 jiwa (90%) wanita mengalami disminorea. Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu disminorea primer dan disminorea sekunder.

Cara mengatasi dismenore ada 2 yaitu secara farmakologis (menggunakan obat-obatan) dan secara non farmakologis, salah satunya kompres hangat. Tujuan dari kompres hangat ini untuk menurunkan

intensitas nyeri dengan manfaat pemberian kompres hangat secara biologis yang menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah.

Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi dimana panas melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos, sangat disarankan kepada seluruh remaja putri untuk memberikan kompres hangat sebagai salah satu alternatif penurunan nyeri dismenore.

Teknik kompres hangat dilakukan dengan cara pemberian botol berisi air dengan dengan suhu 40-46°C yang sebelumnya diukur dengan menggunakan termometer air yang disimpan pada daerah pada bagian perut bawah yang dilakukan pada remaja yang sedang nyeri haid selama 20 menit dengan selang 10 menit pergantian air panas untuk mempertahankan suhunya.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Anugraheni, V dan Wahyuningsih, A. 2013. Efektifitas kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri

dysmenorrhoea. Kediri: Jurnal STIKES Baptis Volume 6, No. 1, Juli 2013.

2. Keikos. (2007). Menstruasi. Diakses tanggal 27 April 2012 dari <http://keikos.biz/2007/06/17/menstruasi/>
3. Kusmiran, E. (2012). Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita, Jakarta : Salemba Medika.
4. Potter, P.A., Perry, A.G. (2005). Buku ajar fundamental keperawatan, konsep, proses, dan praktik. Edisi 4. Volume 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
5. Price, A. S., Wilson M. L., 2006. Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Alih Bahasa: dr. Brahm U. Penerbit. Jakarta: EGC.
6. Sarwono, 2006. Psikologi Remaja, Jakarta ; Raja Grafindo.
7. Siahaan, dkk. 2012. Penurunan Tingkat Disminore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD Dengan Menggunakan Yoga <http://www.jurnal.unpad.ac.id>. diakses tanggal 22 mei 2016 jam 15.45 WIB.
8. Latthe, P. Latthe, M. Say, L. Gülmezoglu, M. Khan, S. (2006). WHO systematic review of prevalence of chronic pelvic pain: a neglected reproductive health morbidity. BMC Public Health.

9. Therkleon, Tessa. 2013. Topical Ginger Treatment With a Compress or Patch for Osteoarthritis Symptoms. Edith Cowan University. Western Australia-NursingRATO Health LowerHutt: New Zealand-Journal of science nursing.
10. Netchanok et al. 2013. The effectiveness of Swedish massage with aromatic ginger oil in treating chronic low back pain in older adults: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine*. School of Nursing and Midwifery, Griffith University, 170 Kessels Road, Nathan, QLD: Australia.[www.elsevierhealth.com/journals/ctim](http://www.elsevierhealth.com/journals/ctim)
11. Marybetts, Sinclair, *Modern Hydrotherapy for Massage Therapists*. Baltimore & Philadelphia: Lippincott & Williams Wilkin, 2009.
12. Kurup, Vijayan Gopalakrishna et.al. Low Back Pain in Pregnancy – incidence & Risk factors, India: 133 *Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy*, 2012.