



Literature Review : Pengaruh kompres hangat terhadap dismenore ditingkat SMK

¹Sri Suryani, ²Lilis Lismayanti

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

¹⁻²S1 Ilmu Keperawatan

E-mail : srsryni23@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a menstrual complaint that many adolescent girls experience and often affects their learning process and daily conditions. *Non-pharmacological methods, one of which is warm compresses, are often chosen because they are considered safe and practical to use. The purpose of this study is to evaluate the effectiveness of the use of warm compresses in reducing the intensity of menstrual pain in vocational school students through a literature review approach. The analysis method was carried out using the PRISMA guide by selecting full text articles for 2020–2025 that are relevant and have an experimental or quasi- experimental design. Four articles that met the criteria were analyzed and showed consistent results. All studies concluded that warm compresses are effective in lowering the intensity of dysmenorrhea through mechanisms of increasing vasodilation, improving blood flow, and relaxing the uterine smooth muscles. This effectiveness was seen from a significant decrease in pain scores after the intervention in the treatment group compared to the control group. Thus, warm compresses can be recommended as a safe, inexpensive, and easy-to-apply standalone intervention to relieve menstrual pain complaints in adolescent girls*

Key Words: *Dysmenorrhea, Warm Compress, Menstrual Pain, Adolescents, Non- Pharmacological Intervention*

ABSTRAK

Dismenore adalah keluhan menstruasi yang dialami banyak remaja perempuan dan sering mempengaruhi proses belajar dan kondisi sehari-hari mereka. Metode non- farmakologis, salah satunya kompres hangat, sering dipilih karena dianggap aman serta praktis untuk digunakan. Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi efektivitas penggunaan kompres hangat dalam mereduksi intensitas nyeri haid pada siswi tingkat SMK melalui pendekatan *literature review*. Metode analisis dilakukan menggunakan panduan PRISMA dengan menyeleksi artikel full text tahun 2020– 2025 yang relevan dan memiliki desain eksperimen atau quasi-eksperimen. Empat artikel yang memenuhi kriteria dianalisis dan menunjukkan hasil yang konsisten. Seluruh penelitian menyimpulkan bahwa kompres hangat efektif menurunkan intensitas dismenore melalui mekanisme peningkatan vasodilatasi, perbaikan aliran darah, dan relaksasi otot polos uterus. Efektivitas ini terlihat dari penurunan signifikan skor nyeri setelah intervensi pada kelompok perlakuan dibandingkan kontrol. Dengan demikian, kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai intervensi mandiri yang aman, murah, dan mudah diterapkan untuk meredakan keluhan nyeri haid pada remaja perempuan.

Kata Kunci: Dismenore, Kompres Hangat, Nyeri Menstruasi, Remaja Putri, Intervensi Non-Farmakologis.

PENDAHULUAN

Dismenore yaitu salah satu keluhan ginekologis yang sering dialami wanita, terutama pada kelompok usia remaja. Nyeri menstruasi dapat berlangsung selama satu hingga beberapa hari dan sering disertai gejala tambahan seperti mual, sakit kepala, pusing, hingga keterbatasan aktivitas fisik. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk belajar, bekerja, maupun aktivitas sosial lain. Di tingkat dunia, dismenore dialami oleh lebih dari separuh populasi perempuan. Sekitar 10% dari jumlah tersebut mengalami nyeri menstruasi yang cukup parah hingga berdampak pada ketidakhadiran mereka dalam kegiatan sekolah maupun pekerjaan (Ismalia, 2019; Anugroho, 2011). World Health Organization juga menjelaskan angka kejadian dismenore pada perempuan usia muda menunjukkan rentang yang cukup luas, yaitu antara 16,8% hingga 81%, dengan perbedaan prevalensi yang signifikan antarnegara (WHO, 2016).

Angka kejadian dismenore di Indonesia menunjukkan tren yang signifikan, yaitu hingga 64,25% dengan proporsi 54,89% merupakan dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Mulastin, 2011). Dampak keluhan ini tidak hanya berupa gangguan fisik, tetapi juga mempengaruhi aspek akademik dan psikologis remaja, seperti menurunnya konsentrasi belajar, keterbatasan aktivitas fisik, hingga ketidakhadiran di sekolah yang dilaporkan mencapai 25% pada remaja putri (Ismalia, 2019; Wulandari dkk., 2018). Jika tidak ditangani dengan baik, dismenore dapat menimbulkan risiko gangguan reproduksi jangka panjang, termasuk kemungkinan munculnya endometriosis dan keluhan panggul kronis (Manuaba, 2010).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi munculnya dismenore, termasuk peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi uterus dan vasospasme pembuluh darah sehingga menyebabkan rasa nyeri. Selain faktor hormonal, pola makan juga berperan, terutama konsumsi makanan instan yang tinggi kandungan lemak serta asam lemak trans sehingga mampu meningkatkan produksi prostaglandin melalui kerusakan membran sel (Adriani & Wirjatmadi, 2016; Nuzula & Oktaviana, 2019). Gejala dismenore sering kali muncul bersama keluhan lain seperti mual, diare, mudah marah, hingga rasa ingin pingsan. Apabila dibiarkan berulang tanpa intervensi, keluhan ini dapat memengaruhi kualitas hidup dan prestasi belajar remaja.

Metode penanganan dismenore dilakukan dengan terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, intervensi non-farmakologis sering menjadi pilihan utama karena lebih aman dan mudah dilakukan. Salah satu teknik yang banyak digunakan adalah kompres hangat, yakni pemberian panas ke area abdomen untuk meningkatkan vasodilatasi dan memperlancar aliran darah sehingga otot uterus menjadi lebih relaks (Prawirohardjo, 2010; Merdianita, 2013). Panas yang diberikan melalui mekanisme konduksi terbukti dapat menurunkan ketegangan otot dan mengurangi nyeri secara bertahap (Syarifah, 2017).

Sejumlah penelitian mendukung efektivitas kompres hangat dalam mengurangi dismenore. Tambun dan Sinaga (2022) menemukan bahwa siswi yang tidak menggunakan kompres hangat lebih banyak mengalami nyeri sedang hingga berat. Mouliza, Chaniago, dan Insani (2023) melaporkan bahwa pemberian kompres hangat terbukti mampu mereduksi tingkat nyeri secara nyata haid pada siswi SMK. Penelitian Lestari, Priwahyuni, dan Vita (2020) juga menunjukkan penurunan nyeri bermakna setelah pemberian kompres air hangat. Temuan ini diperkuat oleh Melinda dan Napitupulu (2025) yang membuktikan bahwa pemberian kompres hangat secara rutin selama beberapa hari berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri dismenore.

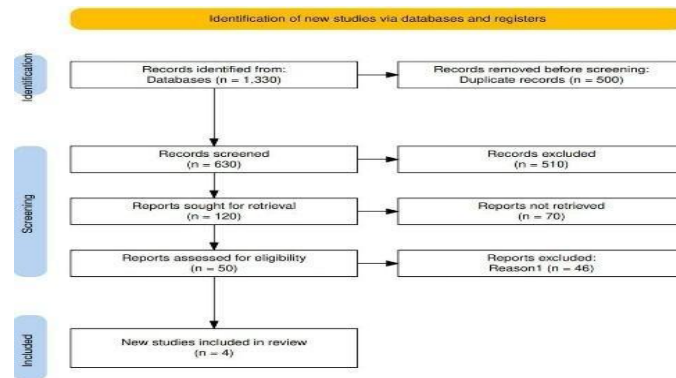
Berdasarkan konsistensi temuan dari keempat penelitian tersebut, kompres hangat terbukti sebagai intervensi sederhana namun efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore primer. *Literature review* ini disusun untuk mengintegrasikan hasil-hasil penelitian tersebut sehingga memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas kompres hangat sebagai salah satu metode tindakan untuk meredakan keluhan nyeri haid pada remaja perempuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* untuk menganalisis dan mensintesis artikel penelitian yang relevan mengenai efektivitas kompres hangat dalam mereduksi dismenore pada remaja perempuan. Proses seleksi artikel disusun mengikuti alur **PRISMA** (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis*) agar proses identifikasi, skrining, dan pemilihan artikel menjadi lebih terstruktur dan transparan. Pencarian artikel dilakukan melalui Google Scholar dengan menggunakan sejumlah kata kunci seperti “kompres hangat”, “dismenore”, “dysmenorrhea”, “warm compress”, dan “non-pharmacological intervention”.

Kriteria inklusi dalam kajian ini ditetapkan untuk memastikan bahwa artikel yang dianalisis memiliki relevansi tinggi dengan tujuan penelitian. Artikel yang dimasukkan adalah publikasi ilmiah dalam rentang tahun 2020–2025, tersedia dalam bentuk full text, serta merupakan penelitian asli dengan desain eksperimen atau quasi-eksperimen. Selain itu, artikel harus secara langsung tentang pengaruh kompres hangat atau terapi panas terhadap mereduksi dismenore pada remaja putri, dan menggunakan instrumen pengukuran nyeri seperti VAS atau NRS. Sebaliknya, artikel dikeluarkan dari kajian apabila tidak tersedia dalam bentuk full text, tidak membahas kompres hangat sebagai intervensi utama, meneliti metode nonfarmakologis lain seperti aromaterapi atau latihan fisik, atau merupakan publikasi non-penelitian seperti review, opini, dan laporan kasus. Artikel di luar rentang tahun yang telah ditetapkan juga tidak dimasukkan. Dengan kriteria tersebut, hanya jurnal yang memenuhi standar kualitas dan relevansi yang digunakan dalam analisis *literature review* ini.

CHART DIAGRAM PRISMA



HASIL DAN PEMBAHASAN

Nama Penulis dan Tahun	Jurnal	Tujuan Penelitian	Populasi & Sampel	Jenis Penelitian	Pengumpulan Data	Temuan Penting
Mastaida Tambun & Martaulina Sinaga (2022)	Hubungan Kompres Hangat dengan Dismenore pada Siswi SMKN.8 Padang Bulan Medan	Mengetahui hubungan antara kompres hangat dan dismenore	Siswi SMK N. Padang Bulan Medan melibatkan 36 siswi dari tingkat kelas XI.	Penampang.	Observasi & kuesioner (Chi-Square).	Hasil penelitian bahwa siswi yang tidak menggunakan kompres hangat lebih banyak mengalami dismenore sedang-berat (77,3%). Nilai $p=0,001$ menandakan hubungan signifikan antara pemberian kompres dan penurunan dismenore. Kompres hangat terbukti membantu relaksasi otot uterus dan memperbaiki kenyamanan selama menstruasi.
Nurul Mouliza, Ani Deswita	Pengaruh Pemberian Kompres	Mengetahui pengaruh aplikasi	20 responden di SMK	Eksperimen kuasi: Satu Kelompok	Observasi skala nyeri, uji T	Penelitian menunjukkan adanya penurunan

Chaniago, Septa Dwi Insani (2023)	Hangat terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi	kompres hangat yang berperan dalam mengurangi intensitas nyeri haid.	Raksana Medan.	Pretest– Posttest.	berpasangan.	signifikan intensitas nyeri dari 1,90 menjadi 1,20 setelah intervensi kompres hangat. Hasil uji statistik $p=0,000$ menegaskan bahwa kompres hangat efektif mengaktifkan vasodilatasi, meningkatkan aliran darah, dan menurunkan kontraksi uterus sehingga menurunkan nyeri secara bermakna.
Winda Ayu Lestari, Yuyun Priwahyuni ² , Christine Vita GP3 (2020)	Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Negeri 1 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2020	Menilai efektivitas kompres air hangat terhadap penurunan nyeri haid.	34 bisikan (17 kontrol; 17 percobaan).	Kelompok kontrol kuasi eksperimen non-setara.	Skala nyeri, uji Wilcoxon.	Pemberian kompres air hangat menghasilkan penurunan nyeri yang signifikan ($p=0.0001$) pada kelompok perlakuan, sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Kompres air hangat bekerja merilekskan otot polos uterus dan mengurangi vasokonstriksi, sehingga menurunkan rasa kram dan ketidaknyamanan selama menstruasi.
Putri Melinda, Intas	Efektivitas Terapi Kompres	Menguji efektivitas kompres	40 siswi (20 intervensi; 20 kontrol).	Quasi eksperimen pretest–	NRS, Wilcoxon, Mann–	Intensitas nyeri pada kelompok intervensi menurun

Sartika Napitupulu (2025)	Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore	hangat selama 3 hari terhadap intensitas nyeri.		posttest dengan kelompok kontrol.	Whitney.	secara tajam dari 6,75 menjadi 3,15, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti. Hasil $p=0,000$ menunjukkan efektivitas sangat tinggi. Kompres Hangat terbukti memberikan efek analgesik alami melalui peningkatan aliran darah dan relaksasi spasme otot panggul.
---------------------------	---	---	--	-----------------------------------	----------	---

Hasil analisis dari empat jurnal menunjukkan pola temuan yang seragam, yaitu bahwa pemberian kompres hangat terbukti efektif dalam menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh Tambun dan Sinaga (2022) menggambarkan bahwa sebagian besar siswi yang tidak menggunakan kompres hangat mengalami dismenore dengan tingkat keparahan sedang hingga berat. Nilai signifikansi $p=0,001$ menegaskan bahwa ada hubungan bermakna antara penerapan kompres hangat dan penurunan nyeri haid. Artinya, penggunaan kompres hangat bukan hanya sekadar tindakan mandiri, tetapi memiliki dasar ilmiah yang kuat dalam mengurangi sensasi nyeri akibat kontraksi uterus.

Hasil ini diperkuat oleh studi Mouliza, Chaniago, dan Insani (2023), yang menunjukkan penurunan intensitas nyeri dari 1,90 menjadi 1,20 setelah pemberian kompres hangat. Melalui uji T berpasangan, nilai $p=0,000$ memperlihatkan bahwa intervensi tersebut benar-benar memberikan perubahan signifikan terhadap skor nyeri, sehingga dapat dikatakan bahwa panas berperan dalam menghambat transmisi impuls nyeri dan melancarkan peredaran darah pada area panggul.

Temuan yang sejalan juga ditunjukkan oleh penelitian Lestari, Priwahyuni, dan Vita (2020). Dalam penelitian ini, penurunan nyeri hanya tampak pada kelompok yang menerima perlakuan, ditunjukkan dengan nilai $p=0,0001$, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perbedaan berarti sebelum dan sesudah pengamatan. Hal ini menunjukkan bahwa kompres air hangat memiliki kontribusi langsung dalam menurunkan nyeri haid dan bukan terjadi karena faktor kebetulan atau adaptasi nyeri fisiologis. Efek panas diketahui mampu mengurangi vasokonstriksi, mengendurkan otot polos uterus, serta menurunkan spasme yang biasanya memicu sensasi kram.

Selanjutnya, penelitian Melinda dan Napitupulu (2025) memberikan gambaran yang lebih kuat mengenai efektivitas intervensi ini. Kompres hangat yang diaplikasikan tiga hari berurutan membuat derajat nyeri pada kelompok intervensi turun dari 6,75 menjadi 3,15, sedangkan kelompok kontrol tetap berada pada tingkat nyeri yang relatif sama. Nilai $p=0,000$ memperkuat bahwa kompres hangat tidak hanya efektif, tetapi juga memiliki efek konsisten jika diberikan secara berulang dalam beberapa hari siklus menstruasi.

Jika dibandingkan antara keempat penelitian tersebut, semua peneliti sepakat bahwa mekanisme utama kompres hangat berkaitan dengan meningkatnya vasodilatasi di area panggul, yang kemudian memperbaiki aliran darah dan mengurangi iskemia jaringan. Aliran darah yang lancar membantu mengurangi penumpukan prostaglandin, yaitu substansi utama yang memicu kontraksi uterus dan rasa nyeri saat menstruasi. Selain itu, pemberian panas juga memicu relaksasi otot, menurunkan spasme, dan mengurangi ketegangan pada otot panggul. Dengan demikian, rasa kram dan nyeri yang dirasakan siswi dapat berkurang secara bertahap. Keempat jurnal yang dianalisis memiliki desain berbeda—baik penampang, quasi-eksperimen tanpa kontrol, hingga quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol—namun tetap menghasilkan kesimpulan yang konsisten. Konsistensi temuan tersebut menunjukkan bahwa kompres hangat berfungsi sebagai salah satu metode non-farmakologis yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah serta layak direkomendasikan dalam praktik keperawatan, khususnya dalam edukasi kesehatan reproduksi remaja.

Secara keseluruhan, tinjauan literatur menunjukkan bahwa kompres hangat menjadi pilihan intervensi yang mudah, murah, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja putri. Selain memberikan efek analgesik alami, metode ini juga mendukung peningkatan kenyamanan selama menstruasi tanpa menimbulkan efek samping. Dengan bukti ilmiah yang konsisten dari berbagai penelitian, kompres hangat dapat dijadikan alternatif pertama dalam penanganan nyeri menstruasi sebelum penggunaan obat-obatan, sekaligus menjadi bagian penting dalam intervensi keperawatan berbasis bukti dalam upaya mengurangi dismenore pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap empat artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi panas melalui kompres hangat terbukti berdampak baik sebagai metode penanganan tanpa obat dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri tingkat SMK. Seluruh jurnal menunjukkan hasil signifikan, baik melalui desain studi penampang, quasi-eksperimen pretest–posttest, maupun kelompok kontrol. Mekanisme kompres hangat bekerja melalui peningkatan vasodilatasi, kelancaran aliran darah, serta relaksasi otot polos uterus sehingga mampu mengurangi spasme dan sensasi kram saat menstruasi. Selain efektivitasnya yang konsisten, kompres hangat juga memiliki keunggulan berupa metode yang

mudah diterapkan, murah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri. Oleh karena itu, terapi ini layak direkomendasikan sebagai intervensi awal dalam penanganan dismenore, khususnya dalam edukasi kesehatan reproduksi remaja dan praktik keperawatan berbasis bukti.

DAFTAR REFERENSI

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). Gizi dan kesehatan. Kencana.
- Amaliya, A. (2017). Prevalensi dismenore pada wanita usia produktif. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 45–52.
- Anugroho, H. (2011). Prevalensi dismenore pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 2(3), 112–119.
- Irianto, K. (2014). Kesehatan reproduksi. Alfabeta.
- Ismalia, R. (2019). Disminore dan dampaknya pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 87–95.
- Lestari, W. A., Priwahyuni, Y., & Vita, C. G. P. (2020). Pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada siswi SMK Negeri 1 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2020. *Media Kesmas*, 1(2), 253–260. <https://doi.org/10.25311/kesmas.Vol1.Iss2.5>
- Manuaba, I. B. G. (2010). Ilmu kebidanan, kandungan, dan kesehatan reproduksi. EGC.
- Marlina, M. (2012). Persepsi masyarakat terhadap nyeri haid dan penanganannya. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 4(1), 22–29.
- Merdianita, F. (2013). Efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 15–20.
- Melinda, P., & Napitupulu, I. S. (2025). Efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1–8.
- Mouliza, N., Chaniago, A. D., & Insani, S. D. (2023). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi SMK. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 20–26.
- Mulastin, M. (2011). Angka kejadian dismenore di Indonesia. *Jurnal Kesehatan*, 3(2), 67–74.
- Rahmadhayanti, D., et al. (2017). Faktor penyebab dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 6(2), 120–129.