

## PERBANDINGAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DAN KOMPRES DINGIN TERHADAP TINGKAT NYERI MENSTRUASI

*COMPARISON OF GRANT OF COMPRESS WARM AND COMPRESS COLD ON THE LEVEL OF PAIN MENSTRUAL*

**Indah Rahmadaniah<sup>1</sup>, Ike Wulandari<sup>2</sup>**

*Akademi Kebidanan Abdurrahman Palembang, Jl. Sukajaya No.7 Kol. H.Burlian KM. 5,5 Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia*  
*EMail: dindin\_daniah@yahoo.com*

### **ABSTRAK**

*Nyeri menstruasi atau dismenorhea merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia dan gejala yang timbul karena adanya kelainan dalam rongga panggul sangat mengganggu aktivitas perempuan, bahkan seringkali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktivitasnya. Angka kejadian nyeri menstruasi didunia sangat besar, yaitu rata-rata lebih dari 50% wanita di seluruh dunia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbandingan pemberian kompres hangat dan kompres dingin terhadap tingkat nyeri menstruasi di Akbid Abdurrahman Palembang. Metode penelitian ini merupakan penelitian pre-experimen dengan two group pre test-post test design. Pengambilan sampel dengan accidental sampling dengan jumlah sampel sebanyak 40 wanita yang mengalami nyeri menstruasi. Hasil penelitian ini menggunakan uji chi square diperoleh nilai signifikan 0,048 ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat perbedaan pemberian kompres hangat dan kompres dingin terhadap tingkat nyeri menstruasi. Kompres dingin lebih efektif dari pada kompres hangat untuk mengurangi nyeri menstruasi.*

Kata Kunci: tingkat nyeri menstruasi, kompres hangat, kompres dingin.

### **ABSTRACT**

*Menstrual pain or dysmenorrhea is one of the most common gynecological problems experienced by women of different ages and the symptoms caused by abnormalities in the pelvic cavity are very disturbing to women's activities, often requiring the patient to rest and leave their activities. The rate of incidence of menstrual pain in the world is very large, which is an average of more than 50% of women worldwide. The purpose of this research was to find out the comparison of warm compress and cold compress on the level of menstrual pain in Midwifery Academy Abdurrahman Palembang. This study was a pre-experiment research with two group pretest-posttest design. Sampling used in this study was accidental sampling with 40 women who experienced menstrual pain as the sample. The results of this study by using a chi square test obtained a significant value 0,048 ( $p < 0,05$ ) which meant that there was a significant difference in the treatment of giving warm compresses and cold compresses on the level of menstrual pain. That cold compresses were more effective than warm compresses to reduce menstrual pain.*

Keywords: Level of dysmenorrhea pain,warm compresses, cold compresses.

## PENDAHULUAN

Nyeri menstruasi atau *dismenorhea* merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia dan gejala yang timbul karena adanya kelainan dalam rongga panggul sangat mengganggu aktivitas perempuan, bahkan seringkali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktivitasnya<sup>1</sup>.

Angka kejadian *dismenorhea* didunia sangat besar, yaitu rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya. Presentasi dismenorhea di USA sekitar 60%, Swedia 75% dan diperkirakan diindonesia 55% perempuan usia produktif mengalami dismenorhea. Dismenorhea menyebabkan sebagian perempuan yang mengalami tidak mampu beraktifitas<sup>2</sup>.

Meskipun kejadian *dismenorheacukup* tinggi akan tetapi masih banyak yang belum tahu cara mengatasi *dismenorhea* tersebut. Penelitian di Swedia, 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami *dismenorhea*, 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika haid dan membutuhkan obat-obatan untuk mengurangi *dismenorhea*, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah dan hampir 40% finansial dan kualitas hidup perempuan berdampak tidak baik<sup>3</sup>.

*Dismenorheadikategorikan* menjadi dua yaitu (1) *dismenorhea* primer berkaitan dengan nyeri haid yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis alat kelamin, sedangkan (2) *dismenorheasekunder* yaitu nyeri haid yang berhubungan dengan kelainan anatomis yang jelas atau masalah patologis di rongga panggul<sup>4</sup>.

Penyebab pasti *dismenorhea* sampai saat ini belum jelas, dahulu disebutkan karena faktor keturunan, psikis, dan lingkungan dapat mempengaruhi terjadinya *dismenorhea*, namun penelitian terakhir menunjukkan adanya pengaruh suatu zat kimia dalam tubuh yang disebut prostaglandin (PG). Pada keadaan tertentu dimana kadar prostaglandin

berlebihan maka kontraksi uterus (rahim) akan ikut bertambah sehingga menyebabkan nyeri yang hebat<sup>5</sup>.

Wanita yang mengalami *dismenorhea* memiliki kadar prostaglandin 5-13 kali lebih tinggi dibanding dengan wanita yang tidak mengalami *dismenorhea*<sup>6</sup>.

Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konvers. Nyeri akibat memar, spasme otot, dan arthritis berespon baik terhadap peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri lokal<sup>7</sup>.

Tidak hanya kompres hangat saja yang efektif menurunkan nyeri fisiologis, kompres dingin juga efektif menurunkan nyeri<sup>8</sup>. Kompres dingin merupakan alternative pilihan-pilihan yang alamiah dan sederhana yang dengan cepat mengurangi rasa nyeri selain dengan memakai obat-obatan. Terapi dingin menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga implus nyeri yang mencapai otak lebih sedikit<sup>9</sup>.

Menurut penelitian di Kost Kesuma Gowongan Kidul Yogyakarta, menyatakan bahwa sebelum diberikan kompres hangat mayoritas responden mengalami nyeri hebat (skala 7-10) yaitu 13 orang (86,7%) dan setelah diberikan kompres hangat mayoritas responden mengalami nyeri ringan (skala 1-3) yaitu 12 orang (80,0%)<sup>10</sup>.

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan seluruh wanita yang mengalami nyeri menstruasi di Akbid Abdurahman Palembang sebanyak 65 orang, dari hasil yang dilakukan wawancara pada 15 orang wanita sebanyak 11

yang mengalami *dismenorhea* dan 4 orang yang tidak mengalami nyeri menstruasi.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbandingan pemberian kompres hangat dan kompres dingin terhadap tingkat nyeri menstruasi di Akbid Abdurahman Palembang.

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode pre-experimen desain dengan pendekatan *two group pret test* dan *post test design*. Dengan jumlah populasi sebanyak 65 responden dan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dan mendapatkan sampel 40 responden.

## HASIL

**Tabel 1.**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum Perlakuan**

Nyeri menstruasi	Kompres hangat		Kompres dingin	
	N	%	N	%
Ringan	3	15	3	15
Berat	17	85	17	85
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer

Diketahui tabel 1. di atas dapat dilihat bahwa dari 40 responden sebelum diberikan perlakuan kompres hangat diketahui yang mengalami nyeri menstruasi ringan sebanyak 3 orang (15%), dan yang mengalami nyeri menstruasi berat sebanyak 17 orang (85%). Sedangkan yang diberi perlakuan kompres

dingin diketahui yang mengalami nyeri menstruasi ringan sebanyak 3 orang (15%), dan yang mengalami nyeri menstruasi berat sebanyak 17 orang (85%)

**Tabel 2.**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Menstruasi Sesudah Perlakuan**

Nyeri menstruasi	Kompres hangat		Kompres dingin	
	N	%	N	%
Ringan	9	45	16	80
Berat	11	55	4	20
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer

Diketahui dari tabel 2. diatas dapat dilihat bahwa dari 40 responden setelah diberikan perlakuan kompres hangat diketahui yang mengalami nyeri menstruasi ringan sebanyak 9 orang (45%), dan yang mengalami nyeri menstruasi berat sebanyak 11 orang (55%). Sedangkan yang diberi perlakuan

kompres dingin diketahui yang mengalami nyeri menstruasi ringan sebanyak 16 orang (80%), dan yang mengalami nyeri menstruasi berat sebanyak 4 orang (20%)

**Tabel 3.****Distribusi Frekuensi Pemberian Perlakuan Pada Wanita Yang Mengalami Nyeri Menstruasi**

Pemberian perlakuan	Jumlah	
	N	%
Kompres hangat	20	50
Kompres dingin	20	50
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer

Diketahui dari tabel 3. Di atas dapat dilihat bahwa dari 40 responden yaitu yang diberi perlakuan dikompres hangat 20 orang dengan presentase (50%), dan yang diberi

perlakuan dikompres dingin 20 orang dengan presentase (50%)

**Tabel 4.****Perbandingan Pemberian Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Di Akbid Abdurrahman Palembang**

Nyeri menstruasi	Pemberian Kompres				Jumlah	P value
	Hangat		Dingin			
	N	%	N	%	N	%
Ringan	9	45	16	80	25	62,5
Berat	11	55	4	20	15	37,5
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer

Diketahui dari tabel 4. dapat diketahui dari 40 responden sesudah diberi perlakuan kompres hangat terdapat 9 responden yang mengalami nyeri menstruasi ringan dengan presentase (45%) dan 11 responden yang mengalami nyeri menstruasi berat dengan presentase (55%). Sedangkan responden sesudah diberi perlakuan kompres dingin terdapat 16 responden yang mengalami nyeri menstruasi ringan dengan presentase (80%) dan 4 responden yang mengalami nyeri berat dengan presentase (20%).

## PEMBAHASAN

Tingkat nyeri menstruasi sesudah diberi kompres hangat responden yang mengalami nyeri menstruasi ringan sebanyak 3 orang (15 %) dan nyeri menstruasi berat sebanyak 17 orang (85%). Sedangkan sesudah diberi kompres dingin responden yang mengalami nyeri menstruasi ringan sebanyak 16 orang (80%) dan nyeri menstruasi berat sebanyak 4 orang (20%).

Dalam penelitian ini responden yang mengalami nyeri menstruasi ringan setelah diberi kompres hangat lebih sedikit dibandingkan responden yang mengalami nyeri menstruasi ringan setelah diberi kompres dingin, hal ini dikarenakan kompres dingin dapat mengurangi ketegangan otot lebih lama dibandingkan kompres hangat.

Efek terapeutik pemberian kompres hangat yaitu, mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, mengurangi kejang otot, menurunkan kekakuan tulang sendi<sup>11</sup>. Sedangkan Efek terapeutik pemberian kompres dingin yaitu: vasokonstriksi untuk menurunkan aliran darah ke daerah tubuh yang mengalami cedera, mencegah terbentuknya edema, mengurangi inflamasi, anestesi lokal untuk mengurangi nyeri lokal, Metabolisme sel menurun untuk mengurangi kebutuhan oksigen pada jaringan, viskositas darah meningkat untuk meningkatkan koagulasi darah pada tempat cedera, ketegangan otot menurun yang berguna untuk menghilangkan nyeri<sup>12</sup>.

Dalam penelitian ini juga responden yang mengalami nyeri menstruasi berat setelah diberi kompres hangat lebih banyak dibandingkan responden yang mengalami nyeri menstruasi berat setelah diberi kompres dingin. Ada beberapa faktor pemicu terjadinya nyeri menstruasi berat seperti responden mengalami stres dan mengalami lelah/capek sehingga responden memerlukan konsumsi obat-obatan dan istirahat.

Menurut teori derajat *dismenorhea* dibagi menjadi 3 yakni dismenorea ringan yaitu berlangsung beberapa saat dapat melanjutkan kerja sehari-hari; *dismenorhea* sedang yaitu penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan kerjanya; *dismenorhea* berat yaitu penderita membutuhkan untuk istirahat beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala, nyeri pinggang<sup>3</sup>. Hasil uji statistik dari penelitian ini diperoleh nilai *p-value* 0,048 yang berarti ada hubungan tingkat nyeri menstruasi sesudah kompres hangat dan kompres dingin.

Menurut penelitian tentang perbandingan efektifitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan *dismenorheadi* universitas riau, menyatakan bahwa ada hubungan sesudah kelompok kompres hangat dan kelompok dingin *p-value*  $0,000 < (0,05)$ . Perbandingan mean rank yang didapat antara perubahan intensitas nyeri pada kelompok kompres dingin lebih besar yaitu 34,44 sedangkan kompres hangat yaitu 16,56<sup>13</sup>.

Dari hasil penelitian ini peneliti berasumsi bahwa kompres dingin dapat mengurangi ketegangan otot lebih lama dibandingkan dengan kompres hangat. oleh karena itu berdasarkan atas teori dan fakta yang ada, dapat disimpulkan bahwa kompres dingin lebih efektif dalam menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan kenyamanan dari pada kompres hangat.

## KESIMPULAN

Ada hubungan tingkat nyeri menstruasi sesudah kompres hangat dan kompres dingin. Diketahui kompres dingin lebih efektif dibandingkan kompres hangat didapatkan nilai *p value* 0,048.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Bobak, I. M., Lowdermik, D. L., & Jense, M. D. 2004. Buku Ajar Keperawatan Meternitas. Edisi 4. Jakarta: EGC.
2. Lie, S. 2004. Terapi Vegetarian Untuk Penyakit Kewanitaan. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
3. Desfietni, V. 2012. Efektifitas Kombinasi Pemberian Teknik Nafas Dalam Dan Terapi Music Intrumental Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMP 4 Kuantan Hilir. Tidak dipublikasikan: skripsi PSIK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru.
4. Manuaba., Chandrawinata. 2008. Gawat Daruratan Obstetri-Ginekologi Sosial Untuk Profesi Bidan.Buku Kedokteran (EGC)
5. Anurogo. 2008. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta. ANDI
6. Kusdu, D. 2005. Solusi Kesehatan Wanita Dewasa, Edisi I, Puspa Swara, Jakarta.
7. Price., A. Sylvis& Wilson, M. L. 2015. Patofisiologi : Konsep Klinis, Proses-Proses Penyakit. Edisi 6, Volume II. Jakarta Aisyiyah Yogyakarta”
8. Muttaqin, A. 2011. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persyarafan. Jakarta: Salemba Medika: EGC.
9. Price.,Anderson Sylvia. Patofisiologis. EGC. Jakarta: 2005.
10. Septiana. 2012.Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri

Pada Wanita Yang Mengalami Dismenore di Kost Kusuma Gowongan Kidul Yogyakarta. Naskah Publikasi Program pendidikan Ners-PSIK Sekolah Tinggi Ilmu

11. Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta, [http://digilib.unisayogya.ac.id/809/1/FARI  
DA%20GRABELA%20SEPTIANA\\_0602  
01083\\_NASKAH%20PUBLIKASI.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/809/1/FARI_DA%20GRABELA%20SEPTIANA_0602_01083_NASKAH%20PUBLIKASI.pdf), diakses tanggal 2 Juli 2017.
12. Wijayanti, B. 2009. Reproduksi Wanita. Jakarta: Rireka cipta
13. Potter, P. A., Perry, G. A. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi 4, Volume II. Jakarta: EGC.
14. Oktasari. 2013. Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Pekanbaru. Prodi ilmu Keperawatan Universitas Riau<https://media.neliti.com/media/publications/185541-ID-perbandingan-efektivitas-kompres-hangat.pdf> diakses tanggal 2 Juli 2017.