

Perbandingan Kompres Hangat dan Dingin terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorhea) pada Remaja Putri

A Comparison of Warm and Cold Compresses for Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea) Among Female Adolescents

Wahyuni^{*}, Siti Khadijah², Aprila Yensi³

¹ *Universitas Fort De Kock; wahyuni@fdk.ac.id ;

² Poltekkes Kemenkes Padang; gadis.erman@gmail.com

³ Puskesmas Lampasi; ri.la.kwan@gmail.com

*(wahyuni@fdk.ac.id)

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that occurs before and during menstruation caused by a decrease in progesterone hormone, stress, menarche before age 12, family history, menstrual cycle duration, lack of exercise, and consumption of fast food, which can interfere with adolescents' activities. In Indonesia, it is estimated that 64% of women of reproductive age experience dysmenorrhea, and in West Sumatra, about 57.3% of women experience it. Dysmenorrhea management can be pharmacological or non-pharmacological. Non-pharmacological pain management is safer as it does not cause side effects, such as using warm or cold compresses. The purpose of this study was to compare the effectiveness of warm and cold compresses in reducing menstrual pain (dysmenorrhea) among female adolescents in Payakumbuh City in 2024. This research used an experimental design with a quasi-experimental approach and a two-group pre-test and post-test design. The sample consisted of 62 respondents selected using convenience sampling. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Mann-Whitney test. The results showed that among the 62 respondents, the average pain scale before applying a warm compress was 4.52, which decreased to 0.87 after applying the warm compress. The average pain scale before applying a cold compress was 4.68, which decreased to 0.90 after applying the cold compress. Statistical analysis using the Mann-Whitney test yielded a significance value of 0.880 (>0.05), indicating no significant difference between warm and cold compresses in reducing menstrual pain (dysmenorrhea) among female adolescents in Payakumbuh City in 2024. It is recommended that adolescent girls experiencing dysmenorrhea perform warm and cold compress therapy independently, as this can help reduce the consumption of pain-relieving medications.

Keywords : Cold Compress, dysmenorrhea, warm compress

ABSTRAK

*Dismenorea adalah nyeri yang terjadi sebelum dan saat haid berlangsung yang disebabkan oleh penurunan hormon progesteron, stres, usia menarche < 12 tahun, riwayat keluarga, lamanya siklus haid, kurang berolahraga dan konsumsi makanan cepat saji yang bisa mengganggu aktivitas remaja. Di Indonesia diperkirakan 64 % wanita produktif mengalami dismenorea dan di Sumatera Barat sekitar 57,3 % wanita mengalami dismenorea. Penanganan dismenorea bisa dilakukan dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Manajemen nyeri non-farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti menggunakan kompres hangat dan kompres dingin. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbandingan kompres hangat dan dingin terhadap pengurangan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di Kota Payakumbuh Tahun 2024. Desain penelitian yaitu eksperimen. Rancangan penelitian *quasy experiment* dan *two group pre test and post test design*. Dengan sampel sebanyak 62 responden. Menggunakan teknik *convenience sampling*. Analisis data univariat dan bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 62 responden, rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat yaitu 4,52 dan setelah dilakukan kompres hangat berkurang menjadi 0,87, rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan kompres dingin yaitu 4,68 dan setelah dilakukan kompres dingin berkurang menjadi 0,90. Uji statistik *Mann-Whitney* diperoleh sig. 0,880 (> 0,05), Kesimpulan : tidak ada perbandingan yang signifikan antara kompres hangat dan dingin terhadap pengurangan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di Kota Payakumbuh Tahun 2024. Disarankan remaja putri yang mengalami dismenorea dapat melakukan terapi kompres hangat dan kompres dingin secara mandiri sehingga dapat mengurangi konsumsi obat-obatan penghilang rasa nyeri.*

Kata Kunci : Dismenorea, kompres hangat, kompres dingin



PENDAHULUAN

Prevalensi *dismenorea* cukup tinggi di seluruh dunia, dimana diperkirakan 50 % dari seluruh wanita di dunia mengalami *dismenorea* di setiap siklus menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Di Asia Tenggara prevalensi *dismenorea* menunjukkan angka yang berbeda, Malaysia memperkirakan jumlah perempuan yang mengalami *dismenore* primer adalah (69,4%) sedangkan Thailand 84 % dan Indonesia sendiri diperkirakan 64 % usia produktif mengalami *dismenore*. Kejadian *dismenore* di Indonesia ini, meliputi *dismenorea* primer sebanyak 54,98 % dan *dismenore* sekunder sebanyak 9,36 %¹. Di Indonesia *dismenore* primer ini menyebabkan penurunan aktivitas pada remaja perempuan sebanyak 59 %, 5 % bolos sekolah atau tidak bekerja, dan sebanyak 32 % tidak merasa terganggu (Saputri, 2022). Data *dismenore* di daerah Sumatera Barat berkisar 57,3% dari wanita yang mengalami *dismenore*, 9% nyeri berat, 39% nyeri sedang dan 52% nyeri ringan. Kondisi ini mengakibatkan 12% remaja sering tidak datang ke sekolah².

Dismenorea menyebabkan nyeri pada area perut bagian bawah dan menyebar ke pinggang, panggul, paha, dan betis. Dalam beberapa kasus, ini dapat menyebabkan kram di perut hingga punggung. Selain itu gejala *dismenorea* seperti pusing, mual, dan muntah dapat mengganggu aktivitas remaja³. Nyeri menstruasi biasanya berupa rasa sakit yang datang secara tidak teratur dan kadang-kadang kram di bagian belakang yang menjalar ke kaki, pangkal paha, dan vulva (bagian luar vagina). Karakteristik *dismenorea* adalah nyeri singkat sebelum menstruasi atau selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. Nyeri ini biasanya lebih meningkat dari bulan keenam sampai tahun kedua setelah menstruasi pertama⁴.

Gejala *dismenorea* tidak boleh diabaikan karena dapat menyebabkan konsekuensi yang serius. Seorang remaja putri dengan *dismenorea* dapat mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, terutama belajar di sekolah. Selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kinerja, *dismenorea* juga menyebabkan mual, muntah, dan diare. Banyak wanita masih menganggap nyeri haid sebagai hal biasa dan mengira sakitnya akan hilang dalam satu atau dua hari. Penanganan yang tepat dan benar diperlukan untuk wanita dengan *dismenorea*, terutama pada usia remaja, karena nyeri haid bisa menjadi gejala dan tanda penyakit seperti endometritis, yang dapat menyebabkan kesulitan mendapat keturunan⁵.

Terdapat beberapa cara untuk meredakan gejala-gejala *dismenorea* yaitu dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi nyeri dapat ditangani dengan pemberian obat analgetik yang dapat menghilangkan nyeri dengan efektif seperti asam mefenamat, ibuprofen, paracetamol dan lain-lain⁶. Secara non-farmakologi untuk mengurangi nyeri atau spasme otot adalah kompres hangat dan kompres dingin. Konduksi, konveksi, dan radiasi adalah tiga cara panas dapat dialirkan. Vasodilatasi terjadi di daerah simfisis pubis saat kompres air hangat pada suhu 40–50°C. Ini memungkinkan sirkulasi darah berjalan lancar kembali, yang mengurangi kontraksi dan nyeri otot⁷. Dalam melakukan pengompresan dapat dilakukan selama 20 menit pada daerah yang terasa nyeri. Ini adalah teknik penghantar hangat sederhana yang dapat meredakan iskemia dengan mengurangi kontraksi uterus dan membuka pembuluh darah, yang meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan memberatkan pembuluh darah⁴.

Kompres dingin bekerja dengan cara menstimulasi kulit yang meningkatkan pelepasan endorfin dan menghambat terjadinya transmisi stimulasi nyeri dan menstimulasi serabut saraf A-beta yang berdiameter lebar yang kemudian menurunkan transmisi impuls nyeri melalui serabut kecil A-delta dan serabut saraf C. Ketika melakukan kompres dingin akan terjadi vasokonstriksi, dimana pembuluh darah akan menyempit sehingga menurunkan aliran darah pada area yang dikompres. Selain itu kompres dingin dapat mengurangi pembengkakan, dan memberikan efek mati rasa yang dapat membantu mengurangi persepsi nyeri⁸. Selain itu, terapi dingin meningkatkan ambang nyeri dengan mengurangi kecepatan transmisi sinyal nyeri ke otak dan meredakan kejang otot⁹.

Penelitian yang berkaitan dengan penanganan *dismenore* dengan kompres hangat dan kompres dingin menyatakan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberi kompres hangat dan dingin pada remaja putri dengan *dismenorea* dimana kompres hangat lebih efektif menurunkan intensitas nyeri

dismenore¹⁰. Pemberian kompres dingin lebih efektif dibandingkan dengan pemberian kompres hangat dalam mengurangi *dismenorea* pada remaja putri¹¹.

MTsN merupakan salah satu sekolah/madrasah dengan populasi siswa perempuan lebih banyak dibandingkan siswa laki-laki, yaitu sebesar 55,2 %. Siswa perempuan menjadi salah satu kelompok remaja dengan kecenderungan untuk mengalami nyeri haid atau dismenore. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 16 Agustus 2024 pada siswa di MTsN 2 Kota Payakumbuh dari 18 siswi didapatkan hasil bahwa sebanyak 4 orang (22,2%) mengalami nyeri ringan, 12 orang (66,6%) mengalami nyeri sedang, dan 2 orang (11,1%) mengalami nyeri berat saat menstruasi. Dari 30 orang siswi yang diwawancarai diketahui 18 orang siswi yang pernah mengalami nyeri dismenore primer, untuk penanganan yang dilakukan oleh 1 orang siswi mengkonsumsi obat anti nyeri, 5 orang mengatasi dengan menekan perut, 8 orang siswi lainnya mengatasi dengan cara beristirahat sambil menekan/memegang/ mengelus perut, 6 orang mengatasi dengan minum air hangat, 1 orang mengatasi dengan minum air jahe/madu, 1 orang mengatasi dengan kompres hangat.

Sedangkan untuk penanganan dengan teknik kompres dingin belum ada yang melakukan. Dari 18 orang siswi yang mengalami nyeri dismenore tersebut ada 2 orang siswi yang mengaku tidak masuk sekolah karna nyeri dismenore yang dirasakannya. Oleh karena itu, peneliti ingin membandingkan kompres hangat dan dingin dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan kompres hangat dan dingin terhadap pengurangan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di Kota Payakumbuh Tahun 2024.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *Quasy Eksperimen* dengan rancangan *two group pre test and post test design*. Penelitian ini dilakukan pada remaja putri di MTsN 2 Kota Payakumbuh pada bulan Oktober - November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi MTsN 2 Kota Payakumbuh yang mengalami *dismenorea*. Jumlah sampel sebanyak 62 orang. Sampel dibagi 2 kelompok intervensi (kompres hangat) berjumlah 31 orang dan kelompok kontrol (kompres dingin) berjumlah 31 orang dengan karakteristik populasi pada penelitian dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel yaitu *Non Probability Sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel independen (kompres hangat dan kompres dingin) dan variabel dependen (intensitas nyeri *dismenore*). Penelitian ini dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan intervensi/ perlakuan. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala NRS dengan kategori skala 0 = tidak nyeri, 1 – 3 = nyeri ringan, 4 – 6 = nyeri sedang, 7 – 9 = nyeri berat terkontrol dan 10 = nyeri berat tidak terkontrol. Pengolahan data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan tendensi sentral. Sebelum dilakukan uji statistik pada variabel dependen terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Analisa bivariat menggunakan uji *Mann-Whithney*.

HASIL

Analisis data untuk mengetahui rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah untuk dua intervensi yang dilakukan, uji normalitas serta perbandingan intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 1. Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Kompres Hangat dan Dingin

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Intensitas nyeri sebelum kompres hangat	31	4,52	1,029	3	7
Intensitas nyeri sesudah kompres hangat	31	0,87	0,922	0	3

Tabel 1 Menunjukkan terjadi pengurangan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat.

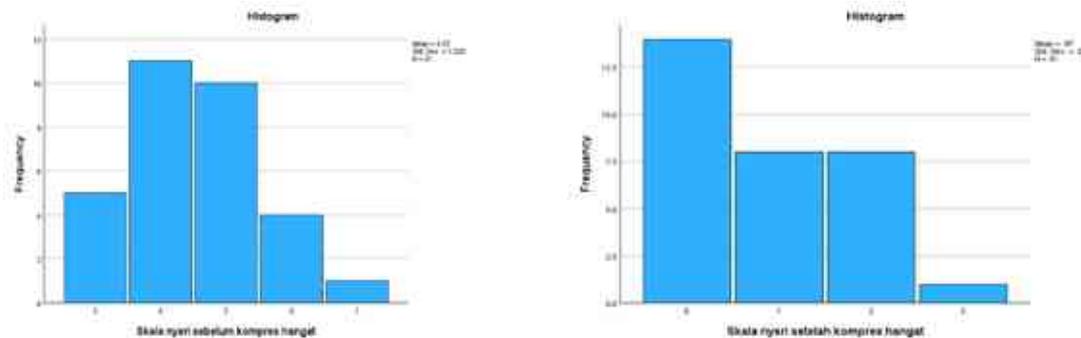
Tabel 2. Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Kompres Dingin

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Intensitas nyeri sebelum kompres dingin	31	4,68	0,748	3	6
Intensitas nyeri sesudah kompres dingin	31	0,90	1,106	0	4

Tabel 2. Menunjukkan terjadi pengurangan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres dingin.

Table 3. Uji Normalitas Kolmogorov - Smirnov Sebelum dan Sesudah Kompres Hangat

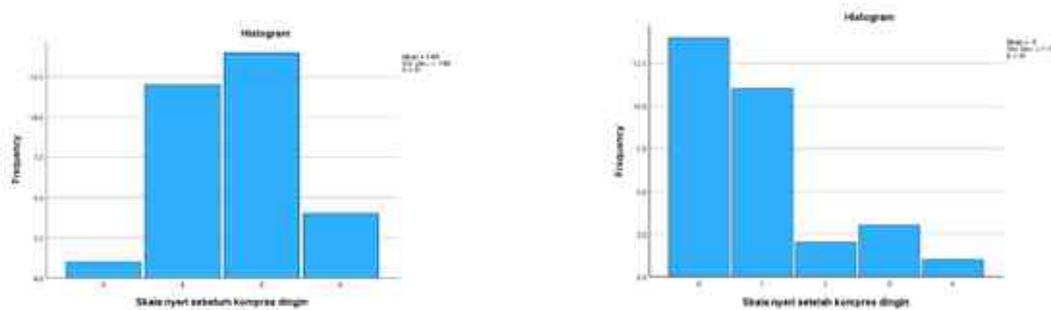
Variabel	statistic	df	sig
Intensitas nyeri sebelum kompres hangat	0,208	31	0.011
Intensitas nyeri sesudah kompres hangat	0,279	31	<0,001



Tabel 3. Histogram diatas menunjukkan bahwa data intensitas nyeri sebelum dan sesudah kompres hangat tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas Kolmogorov - Smirnov Sebelum dan Sesudah Kompres Dingin

Variabel	statistic	df	sig
Intensitas nyeri sebelum kompres dingin	0,248	31	<0.011
Intensitas nyeri sesudah kompres dingin	0,272	31	<0,001



Tabel 4. Histogram diatas menunjukkan bahwa data intensitas nyeri sebelum dan sesudah kompres dingin tidak berdistribusi normal

Tabel 5. Perbandingan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Kompres Hangat

Variabel	n	Mean	SD	p-value
Intensitas nyeri sebelum kompres hangat	31	4,52	1,029	
Intensitas nyeri sesudah kompres hangat	31	0,87	0,922	<0,001

Tabel 5. Menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum kompres hangat 4,52 sedangkan intensitas nyeri sesudah kompres hangat 0,87. Hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai *p-value* = <0,001 (<0,05), artinya terdapat perbandingan yang signifikan pada intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada remaja putri dengan *dismenorea*.

Tabel 6. Perbandingan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Kompres Dingin

Variabel	n	Mean	SD	p-value
Intensitas nyeri sebelum kompres dingin	31	4,68	0,748	
Intensitas nyeri sesudah kompres dingin	31	0,90	1,106	<0,001

Tabel 6. Menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum kompres hangat 4,68 sedangkan intensitas nyeri sesudah kompres hangat 0,90. Hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai *p-value* = <0,001 (<0,05), artinya terdapat perbandingan yang signifikan pada intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada remaja putri dengan *dismenorea*.

Tabel 7. Perbandingan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Kompres Hangat

Variabel	n	Mean Rank	Sum of Ranks	Asymp. Sig.
Intensitas nyeri sesudah kompres hangat	31	31,82	986,5	0,880
Intensitas nyeri sesudah kompres dingin	31	31,18	966,5	

Tabel 7. Menunjukkan bahwa analisis statistik menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai Asymp. Sig. = 0,880. Artinya H_0 ditolak, dapat disimpulkan tidak terdapat perbandingan yang signifikan antara perlakuan kompres hangat dan kompres dingin terhadap pengurangan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di Kota Payakumbuh Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Rata-rata Nyeri *Dismenorea* sebelum Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di MTsN 2 Kota Payakumbuh

Dari 31 responden, rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat yaitu 4,52 dengan standar deviasi 1,029, nilai minimal 3 dan nilai maksimal 7. Skala nyeri menstruasi sebelum diberikannya kompres hangat adalah skala nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri sedang lebih banyak dialami oleh remaja putri. Skala nyeri *dismenorea* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor hormonal, usia menarche, stres, makanan cepat saji, kurang olahraga, riwayat *dismenorea* lamanya siklus haid. Usia *menarche* dapat dikatakan normal apabila pada usia 12-14 tahun. Usia *menarche* yang terlalu muda (<12 tahun), terdapat hubungan antara usia *menarche* terhadap kejadian *dismenorrhea* primer dikarenakan saat *menarche* terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi (Susanti, 2016).

Kondisi tubuh seseorang tidak akan ada yang sama disebabkan karena ada perbedaan kadar endorfin. Endorfin berfungsi untuk mengatur berbagai fungsi fisiologi transmisi nyeri, emosi, kontrol nafsu makan dan sekresi hormon. Perbedaan kadar endorfin yang tinggi akan sedikit merasakan nyeri dan kadar endorfin yang rendah akan lebih banyak merasakan nyeri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia Amrina Rosyada (2020) rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan kompres hangat yaitu 4,94 (sedang). Namun berbeda dengan penelitian penelitian yang dilakukan oleh Gyan Karla Advincola dos-Santos yang berjudul *Effect of Cold Versus Hot Compress On Pain In University Students With Primary Dysmenorrhoea* yang menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dilakukan kompres hangat yaitu 6,27 (berat).

Rata-rata Nyeri *Dismenorea* sebelum Diberikan Kompres Dingin pada Remaja Putri di MTsN 2 Kota Payakumbuh

Dari 31 responden, rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan kompres dingin yaitu 4,68 dengan standar deviasi 0,78, nilai minimal 3 dan nilai maksimal 6. Skala nyeri menstruasi sebelum diberikannya kompres dingin adalah skala nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri sedang lebih banyak dialami oleh remaja putri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gyan Karla Advincola dos-Santos yang berjudul *Effect of Cold Versus Hot Compress On Pain In University Students With Primary Dysmenorrhoea* yang menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dilakukan kompres dingin yaitu 5,71 (sedang).

Rata-rata Nyeri *Dismenorea* Setelah Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di MTsN 2 Kota Payakumbuh

Dari 31 responden rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan kompres hangat yaitu 0,87 dengan standar deviasi 0,922 dan nilai minimal 0 serta maksimal 3. Skala nyeri menstruasi setelah dilakukan kompres hangat adalah skala nyeri ringan bahkan nyaris tidak ada nyeri. Hal ini dikarenakan efek hangat dari kompres dapat

menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang¹².

Hasil bahwa rata rata intensitas nyeri haid sesudah kompres hangat sebesar 2,29 dengan standar deviasi 0,849⁷. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala nyeri haid (*dismenorea*) setelah diberikan kompres hangat adalah skala ringan nyaris tidak ada nyeri. Hal ini dikarenakan, peneliti memberikan kompres hangat sesuai dengan SOP (*Standart Operasional Prosedur*). Pada hasil penelitian ini terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan terapi kompres hangat dan kompres dingin didapatkan paling banyak remaja berada pada skala 0 (tidak ada nyeri) sebanyak 14 responden. Berdasarkan keterangan diatas peneliti berasumsi bahwa dengan buli buli panas yang ada dalam kompres hangat dapat menyebabkan vasodilatasi sehingga menimbulkan rasa relaksasi yang menyebabkan nyeri berkurang pada saat haid.

Rata-rata Nyeri *Dismenorea* Setelah Diberikan Kompres Dingin pada Remaja Putri di MTsN 2 Kota Payakumbuh

Dari 31 responden rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan kompres dingin yaitu 0,90 dengan standar deviasi 1,106 dan nilai minimal 0 serta maksimal 4. Sensasi dingin yang terdapat dalam kompres dingin dapat menyebabkan terjadinya vasokonstriksi dan mengurangi kadar prostaglandin serta memberikan efek analgetik yang menyebabkan nyeri berkurang. Hasil bahwa rata rata intensitas nyeri haid sesudah kompres dingin sebesar 3,65 dengan standar deviasi 0,606⁷. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gyan Karla Advincola dos-Santos yang berjudul *Effect of Cold Versus Hot Compress On Pain In University Students With Primary Dysmenorrhea* yang menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dilakukan kompres dingin 5,71 dan setelah dilakukan kompres dingin rata-rata intensitas nyeri 2,59.

Kompres dingin dapat mengurangi prostaglandin yang membuat sensitivitas nyeri dan subkutan lain pada tempat cedera dengan mengurangi inflamasi. Dari data rata-rata terjadi penurunan nyeri *dismenorea* ringan, ini terjadi karena kompres dingin dapat mengurangi aliran darah ke suatu bagian dan mengurangi perdarahan edema yang diperkirakan dapat menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran syaraf sehingga implus nyeri yang mencapai otak lebih sedikit¹³. Semakin tinggi kadar endorphen seseorang, semakin ringan rasa nyeri yang dirasakan⁷. Produksi endorphen dapat ditingkatkan melalui stimulasi kulit salah satunya dengan tindakan kompres dingin. Sehingga kompres dingin merupakan salah satu pengobatan alternatif untuk mengurangi nyeri pada saat *dismenorea* muncul dengan selalu memperhatikan tata cara yang benar saat melakukannya agar dapat mendapatkan hasil yang optimal, yakni nyeri *dismenorea* berkurang atau dapat teratasi dan dapat juga memperlancar peredaran darah, mengurangi rasa sakit dan nyeri, memberikan rasa nyaman, mengurangi kejang otot serta menurunkan kekakuan tulang sendi. Berdasarkan keterangan diatas peneliti berasumsi bahwa dengan adanya sensasi dingin dapat menyebabkan vasokonstriksi sehingga menyebabkan aliran darah berkurang dan hantaran impuls nyeri juga berkurang, selain itu juga dapat menurunkan kadar prostaglandin yang memberikan efek inflamasi serta meningkatkan produksi endorphen yang dapat menurunkan nyeri pada saat haid.

Perandingan Kompres Hangat dan Dingin terhadap Pengurangan Nyeri Haid (*Dysmenorea*) pada Remaja Putri di MTsN 2 Kota Payakumbuh

Berdasarkan uji statistik *Mann-Whitney* menunjukkan tidak terdapat perbandingan pemberian kompres hangat dan dingin terhadap pengurangan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di MTs N 2 Kota Payakumbuh Tahun 2024 dengan *p-value* 0,880. Perlakuan kompres hangat pada bagian tubuh akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal yang memulai berkeringat dan terjadi vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medula oblongata dari tangkai otak, dibawah pengaruh hipotalamik bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi.

Dalam penenelitian lain menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kompres dingin dengan

kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenorea* dengan p-value 0,163, yang berarti tidak terdapat perbedaan penurunan persepsi nyeri yang lebih signifikan pada pemberian kompres hangat dibandingkan kompres dingin¹⁴. Sebaliknya penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Gyan Karla Advincola dos-Santos dengan judul *Effect of Cold Versus Hot Compress On Pain In University Students With Primary Dysmenorrhea* bahwa terdapat perbedaan antara kompres dingin dengan kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenorea* dengan p-value 0,002, yang berarti terdapat penurunan persepsi nyeri yang lebih signifikan pada pemberian kompres dingin dibandingkan kompres hangat. Begitu juga dengan penelitian lain yang menemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri *dismenore* yang diberikan kompres hangat dan kompres dingin pada remaja putri dengan *dismenore* dengan p-value 0,000. Disimpulkan bahwa kompres hangat lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenore* dibandingkan dengan yang diberikan kompres dingin¹⁵.

Menurut asumsi peneliti, nyeri haid (*dismenorea*) yang dialami oleh remaja putri MTsN 2 Kota Payakumbuh mengalami penurunan setelah dilakukan kompres hangat dan kompres dingin. Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa perlakuan kompres hangat dan kompres dingin dengan nilai sig. sama-sama $<0,001$ ($<0,05$) dapat dikatakan kompres hangat dan kompres dingin sama-sama efektif dalam mengurangi nyeri haid (*dismenorea*). Hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai $p=0,880$ ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada perbandingan yang signifikan terhadap perlakuan kompres hangat dan kompres dingin terhadap pengurangan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di MTsN 2 Kota Payakumbuh Tahun 2024.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan kompres hangat 4,52 dan rata-rata sesudah kompres hangat yaitu 0,87. Terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada remaja putri dengan *dismenorea* ($p\text{-value} = <0,001$, $<0,05$). Rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan kompres dingin yaitu 4,68 dan rata-rata intensitas nyeri sesudah dilakukan kompres dingin yaitu 0,90. Terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres dingin pada remaja putri dengan *dismenorea* ($p\text{-value} = <0,001$, $<0,05$). Hasil uji hipotesa membuktikan bahwa perlakuan kompres hangat dan kompres dingin dengan nilai sig. sama-sama $<0,001$ ($<0,05$) dapat dikatakan kompres hangat dan kompres dingin sama-sama efektif dalam mengurangi nyeri haid (*dismenorea*). Hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai $p=0,880$ ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada perbandingan yang signifikan terhadap perlakuan kompres hangat dan kompres dingin terhadap pengurangan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di MTsN 2 Kota Payakumbuh Tahun 2024. Kesimpulan tidak ada perbandingan yang signifikan antara kompres hangat dan dingin terhadap pengurangan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di Kota Payakumbuh Tahun 2024. Disarankan bagi remaja putri yang mengalami *dismenorea* dapat melakukan terapi kompres hangat dan kompres dingin secara mandiri sehingga dapat mengurangi konsumsi obat-obatan penghilang rasa nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). *Pengaruh akupresur dengan teknik Tuina terhadap pengurangan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri*. Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 7(1), 73–81. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.ART.p073-081>
2. Hermawati, N., & Ayu Gustia, Y. D. (2018). *Pemberian air rebusan kunyit asam (Curcumin × Tamarindus indica) terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada siswi kelas X MAN 2 Padang tahun 2020*. Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory, 1(August), 79–88.
3. Afrina, R., & Agustin, Y. (2022). *Giving warm compresses with progressive muscle relaxation techniques can reduce pain intensity in dysmenorrhea*. Journal of Complementary Nursing, 1(3), 99–105. <https://doi.org/10.53801/jcn.v1i3.51>

4. Wianti, A., & Karimah, M. M. (2018). *Perbedaan efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam penurunan nyeri dysmenorrhea*. Jurnal Keperawatan Silampari, 2(1), 315–329. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.342>
5. Munthe, L., Harahap, R. N., Haji, U., Utara, S., Kunci, K., & Haid, N. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Di Wilayah Puskesmas Simalangalam. 1, 36–45
6. Hamdayani, D. (2018). *Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKes Mercubakti Jaya Padang*. Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah, 12(80)
7. Amalia, A. R., Susanti, Y., & Haryanti, D. (2020). Efektivitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenoreea. 7–15
8. Panjaitan, S., Afrina, R., & Agustin, Y. (2022). *Giving warm compresses with progressive muscle relaxation techniques can reduce pain intensity in dysmenorrhea*. Journal of Complementary Nursing, 1(3), 99–105. <https://doi.org/10.53801/jcn.v1i3>
9. El-Sayed, H., Salem, S. M., & Al-Agamy, Z. G. A. (2015). Effect of using Femi-band acupressure on primary dysmenorrhea: Randomized controlled trial. *Journal of Nursing Education and Practice*, 5(12), 49–55. <https://doi.org/10.5430/jnep.v5n12p49>
10. Nurrafi, Wilda, Wijayanti, Tresia U. 2023. Perbandingan Kompres Dingin dan Hangat terhadap Nyeri Menstruasi di Pondok Pesantren Ngawi. *Journal of Midwifery Science* Vol 12 No 1. 91 – 96
11. Safitri, Melania, Ratna DJ, Endyka EF. 2023. Comparison of Effectiveness of Giving Warm Compresses and Cold Compresses in Handling dysmenorrhea. *World Journal of Advanced Research and Reviews*. 586 – 590
12. Rina Delvina. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Program Studi D Iii Keperawatan Fmipa Universitas Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 4(1), 9–15
13. Seingo, R., Afrina, R., & Agustin, Y. (2022). *Giving warm compresses with progressive muscle relaxation techniques can reduce pain intensity in dysmenorrhea*. *Journal of Complementary Nursing*, 1(3), 99–105. <https://doi.org/10.53801/jcn.v1i3.51>
14. Maharani, Amelia Alfiah. 2023. Efektifitas Pemberian Kompres Hangat dan Kompres Dingin terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) di MAN 2 Kota Semarang. 12- 28
15. Mahundingan, R. O., & Andriani, D. (2023). *Efektivitas kompres hangat dan peregangan perut dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di Kecamatan Kenjeran*. *Journal of Vocational Nursing*, 4(1). <https://doi.org/10.20473/jovin.v4i1.45088>