

**LITERATUR REVIEW: PENGARUH KOMPRES
HANGAT TERHADAP NYERI HAID PADA
PEREMPUAN**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Fima Marviana Ningsih
1610104084**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**LITERATUR REVIEW: PENGARUH KOMPRES
HANGAT TERHADAP NYERI HAID PADA
PEREMPUAN**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains Terapan
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh :
Fima Marviana Ningsih
1610104084

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

**LITERATUR REVIEW: PENGARUH KOMPRES
HANGAT TERHADAP NYERI HAID PADA
PEREMPUAN**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
Fima Marviana Ningsih
1610104084**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk di Publikasikan
Program Studi Kebidanan Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Suyani, S,ST., M. Keb
Tanggal : 9 Agustus 2020

Tanda Tangan:



LITERATUR REVIEW: PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI HAID PADA PEREMPUAN¹

Fima Marviana Ningsih², Suyani³

Abstrak : Nyeri haid adalah rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. Nyeri haid terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi. Ketika nyeri tersebut timbul, timbul beberapa efek yang akan muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare, dan sering berkemih. Untuk mengurangi rasa nyeri saat haid kompres hangat adalah salah satu alternative pengobatan yang memiliki efek samping minimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid pada perempuan yang mengalami nyeri haid. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan metode *literature review* atau tinjauan pustaka. Studi *literature review* adalah penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau pengumpulan sumber kepustakaan yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai sumber, sumber yang dipakai dalam penelitian ini adalah jurnal ilmiah. Hasil pembahasan jurnal yang direview menunjukkan bahwa sebelum pemberian kompres hangat intensitas nyeri haid yang dialami responden yaitu nyeri sedang namun setelah diberikan intervensi kompres hangat nyeri haid yang dialami berubah menjadi nyeri ringan bahkan tidak nyeri. Hal ini ditunjukkan dari uji *Wilcoxon* menunjukkan hasil $p\text{-value}=0,000<0,05$ dari semua jurnal yang direview. Ada pengaruh kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri haid yang dialami perempuan.

Kata kunci : nyeri haid, kompres hangat

Abstrack : Menstrual pain is discomfort in the lower abdomen before and during menstruation. Menstrual pain occurs due to excessive release of prostaglandins resulting in increased uterine contractions, and it causes menstrual pain. When the pain comes, some effects will arise such as headaches, nausea, constipation or diarrhea, and frequent urination. To reduce pain during menstruation, warm compresses is one alternative treatment that has minimal side effects. This study aims to determine the effect of warm compresses on women's menstrual pain. This research applied literature review method. Literature review study is research related to library data collection methods, or collection of literature sources related to a particular topic that can be obtained from various sources, and the sources used in this study are scientific journals. The results of the reviewed journals show that before giving warm compresses the intensity of menstrual pain experienced by respondents was moderate pain, but after being given an intervention warm compresses respondents experienced mild pain or even no pain. This is indicated from the *Wilcoxon* test showing the results of $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ from all journals reviewed. There is the effect of warm compresses in reducing the intensity of menstrual pain experienced by women.

Keywords : menstrual pain, warm compresses

A. PENDAHULUAN

Nyeri *disminore* juga dapat timbul bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, dan lekas marah. Masalah yang sering muncul pada saat *disminore* adalah tingkat penurunan nyerinya. Ketika nyeri tersebut timbul, timbul beberapa efek yang akan muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare, dan sering berkemih. Dampak yang muncul apabila mengalami nyeri *disminore* akan menurunkan kecakapan dan keterampilan serta menurunkan konsentrasi mahasiswa yang akan sangat mempengaruhi terhadap penurunan aktifitas perkuliahan dan presentasi kehadirannya. Selain itu bila nyeri berlangsung dalam waktu yang lama maka akan mengakibatkan keadaan patologi seperti terjadinya radang pada endometrium, radang panggul dan kelainan lainnya yang akan mengarah ke *disminore* sekunder (Manuaba, 2010). Gangguan *disminore* dapat mengakibatkan dampak yang serius apabila tidak ditangani yaitu gangguan aktivitas sehari-hari, gelisah, depresi infertilitas (kemandulan), dan infeksi. Gangguan yang umum terjadi pada perempuan saat menstruasi adalah darah menstruasi yang sangat banyak (*menorrhagia*) dan timbul rasa sakit menstruasi (*disminore*) (B. Pribakti, 2012).

Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi *disminore* 59,7%. Rincian rasa nyeri menstruasi yang mengeluh nyeri hebat 12%, nyeri sedang 37%, dan nyeri ringan 49%. Studi ini juga melaporkan bahwa *disminore* menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (Anugroho & Wulandari, 2011). Hasil penelitian Oktavianto dkk pada tahun 2018 didapatkan bahwa remaja yang mengalami dismenorea di SMPN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta mayoritas memiliki kecemasan ringan sebanyak 50 orang (42,4%) dari 118 orang dengan rata-rata skor kecemasan sebesar 14,95 yang juga termasuk dalam kecemasan ringan yang mengakibatkan terganggunya proses belajar pada siswi yang mengalami *disminore*.

Pemerintah Indonesia juga berupaya mengatasi *disminore* dengan membentuk Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR). Di dalam lingkungan sekolah pemerintah juga membuat suatu program yang dinamakan UKS (Unit Kesehatan Sekolah). Program ini adalah program pemerintah untuk meningkatkan pelayanan kesehatan, pendidikan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat atau kemampuan hidup sehat bagi warga. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Bagian Keenam tentang kesehatan reproduksi pada pasal 74 bagian 1 yang berbunyi setiap pelayanan kesehatan reproduksi yang bersifat promotif, preventif, kuratif, dan/atau rehabilitatif, termasuk reproduksi dengan bantuan dilakukan secara aman dan sehat dengan memperhatikan aspek-aspek yang khas, khususnya reproduksi perempuan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan metode *literature review* atau tinjauan pustaka. Studi *literature review* adalah penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau pengumpulan

sumber kepustakaan yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai sumber seperti buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, koran, majalah dan dokumen. Penelitian ini menggunakan tinjauan pustaka dengan metode *review* jurnal yang bersumber dari jurnal ilmiah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Intensitas nyeri sebelum intervensi

Dari sekian jurnal yang direview didapat nyeri sebelum pemberian kompres hangat rata-rata nyeri yang dialami oleh responden adalah nyeri sedang. Dengan intensitas nyeri haid yang dialami oleh responden dibagi menjadi tiga yaitu nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Putri dkk (2019) dengan rata-rata responden yang diteliti dalam penelitian ini mengalami nyeri sedang saat haid. Putri dkk (2019) mengatakan bahwa nyeri dismenore merupakan salah satu permasalahan yang dirasakan oleh wanita karena pada setiap bulannya wanita mengalami menstruasi. Nyeri dismenore merupakan nyeri yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin yang mengakibatkan timbulnya rasa sakit saat menstruasi.

Pada 10 jurnal yang direview responden paling sedikit mengalami nyeri ringan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Oktaviana dan Imron (2012) didapat dari 58 responden, mendapatkan nilai terendah dalam penilaian nyeri yaitu 3. Nilai nyeri 3 dikategorikan dalam nyeri ringan. Oktaviana dan Imron (2012) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi intensitas nyeri haid yaitu keturunan dan kebiasaan olahraga. Keturunan merupakan salah satu faktor risiko seorang wanita untuk mengalami dismenore. Kebiasaan tidak olahraga juga merupakan salah satu faktor risiko seorang wanita untuk menderita dismenore primer.

Pada jurnal yang direview ditemukan bahwa faktor yang mempengaruhi nyeri yaitu faktor kejiwaan dan faktor psikis. Faktor kejiwaan seperti stress dapat berpengaruh terhadap nyeri dismenore karena stress dapat menyebabkan nyeri haid. Secara tidak sadar stress dapat membuat penekanan pada pinggul dan otot-otot punggung bagian bawah. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan Andri (2011) dalam artikel pengembangan pendidikan keprofesian berkelanjutan kondisi kesehatan jiwa seseorang dapat dilihat sebagai suatu keadaan yang melibatkan faktor biologis, psikologis, dan sosial. Secara biologis, gangguan kondisi kesehatan jiwa seseorang diakibatkan karena ketidakseimbangan sistem hormon dan neurotransmitter di otak. Secara psikologis, gangguan kondisi kesehatan jiwa disebabkan oleh mekanisme adaptasi psikis individu yang tidak bekerja dengan baik. Sementara, secara sosial, kondisi gangguan kesehatan jiwa dapat dipicu oleh lingkungan yang tidak nyaman, serta dengan tekanan dan ketakutan.

2. Intensitas nyeri setelah intervensi

Dari semua jurnal yang direview didapat bahwa setelah pemberian kompres hangat nyeri haid yang dialami responden yang tadinya mengalami

nyeri sedang mengalami penurunan intensitas menjadi nyeri ringan bahkan tidak nyeri. Setelah diberikan intervensi kompres hangat pada semua jurnal yang direview menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan hasil penelitian Murtiningsih dan Karlina (2015) sesudah diberikan kompres hangat didapatkan paling banyak responden dengan nyeri (skala 1-3) yang dideskriptifkan dismenorea ringan. Dapat diartikan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri dismenorea, responden sebagian besar mengalami penurunan 2 skala nyeri. Penurunan nyeri responden ini karena kompres hangat dapat memberikan rasa hangat kepada responden untuk mengurangi nyeri, penurunan nyeri terjadi karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari buli-buli yang diletakkan di perut bagian bawah ke dalam perut yang melancarkan peredaran darah, menurunkan ketegangan otot dan membuat nyaman/rileks pada responden.

Hampir pada seluruh jurnal yang direview juga memaparkan bahwa penurunan intensitas nyeri haid dengan melebarkan pembuluh darah dengan cara kompres hangat pada saat wanita mengalami nyeri haid. Hal ini sesuai dengan penelitian Dhirah dan Sutami (2019) penurunan intensitas *dismenorea* bisa disebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari buli-buli yang berisi air hangat ke dalam perut yang melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan intensitas *dismenorea*.

3. Pengaruh Kompres hangat terhadap nyeri haid

Dari hasil penelitian semua jurnal yang direview hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres hangat yang signifikan dalam menurunkan nyeri haid. Menurut Inut dkk (2016) kompres hangat untuk mengurangi rasa nyeri haid digunakan selama satu jam atau lebih maka aliran darah akan menurun akibat reflex vasokonstriksi karena tubuh berusaha mengontrol kehilangan panas dari daerah tersebut. Pengangkatan dan pemberian kembali panas lokal secara periodic akan mengembalikan efek vasodilatasi. Panas yang mengenai jaringan secara terus menerus akan merusak sel-sel epitel, menyebabkan kemerahan, rasa perih, bahkan kulit jadi melepuh.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana dan Imron (2012) bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah di kompres hangat. Oktaviana dan Imron (2012) juga mengatakan penanganan dismenore ini dengan teknik kompres hangat terbukti efektif dan sangat dianjurkan. Disamping teknik ini tidak memiliki efek samping berbeda dengan penanganan secara kimiawi dengan obat-obatan, metode ini terbilang cukup efisien karena tidak memerlukan banyak biaya dan bisa dilakukan sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa 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 konversi. 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 (Price, 2014).

D. SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Sebelum dilakukan pemberian intervensi kompres hangat hampir semua sampel dalam penelitian jurnal mengalami nyeri haid pada derajat nyeri sedang dan nyeri berat.
- b. Setelah dilakukan pemberian intervensi kompres hangat intensitas nyeri yang dialami responden dalam hampir semua jurnal mengalami penurunan hingga merasakan tidak mengalami nyeri haid setelah pemberian intervensi kompres hangat.
- c. Hasil pembahasan jurnal yang *direview* menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres hangat yang signifikan dalam menurunkan nyeri haid. Hal ini ditunjukkan dari uji *Wilcoxon* menunjukkan hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ dari semua jurnal yang *direview*. Sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada semua responden yang diberi intervensi kompres hangat dalam semua jurnal yang *direview*.

2. Saran

- a. Bagi pengembang ilmu kebidanan
Disarankan bagi pengembang ilmu kebidanan intervensi kompres hangat dapat menjadi sumber informasi dan referensi dalam ilmu kebidanan khususnya terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan dalam mengatasi nyeri haid.
- b. Bagi perempuan yang mengalami nyeri haid
Disarankan kompres hangat dapat menjadi salah satu alternative pengobatan untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada perempuan yang mengalami nyeri haid sebelum pemberian obat farmasi.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Andri. 2011. Konsep Biopsikososial pada Keluhan Psikosomatik. *Artikel Pengembangan Pendidikan Profesi Berkelanjutan*. Vol. 61, No. 9.
- Anurogo, Dito dan Wulandari, Ari. 2011. *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta : ANDI
- B. Pribakti. 2012. *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. Jakarta : CV Sagung Seto

- Dhirah, Ulfa Husna & Sutami, Aris Natri. 2019. Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas *Dismenorea* Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. Vol. 5 No. 2 Oktober 2019
- Inut, Afrelia, Putu Eka, Ni Luh dan Lasri. 2014. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di Whn Malang. *Nursing News*. Volume 1, Nomor 1, 2016
- Manuaba, Ida Bagus Gde.2010. *Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC
- Murtiningsih & Karlina, Lina. 2015. Penurunan Nyeri Disminorea Primer Melalui Kompres Hangat pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. Vol. 3 No. 2
- Oktaviana, Amrina & Imron, iyanti. 2012. Menurunkan Nyeri Disminorea Dengan Kompres Hangat. *Jurnal Keperawatan*. Vol. VIII No. 2
- Oktavianto, Eka, Dian Kurniati, Fitri, Badi'ah, Atik, dan Angelina Bengu, Maria. 2018. Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Jurnal* Vol. 2, No. 1
- Price, S. 2014. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Putri, Y.P, Dewi, R & Yuliani. 2019. Efektivitas Pengaruh Abdominal Streaching Exercise dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Disminore. *Real in Nursing Journal*. Vol. 2 No. 1
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009