

Literature Review
Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja

¹Siwi Handarsih, ²Hesti Widuri, ³Ana Ratnawati
^{1,2,3}Akademi Keperawatan "YKY" Yogyakarta
Jalan Patangpuluhan, Sonosewu, Ngestiharjo, Bantul, Derah Istimewa Yogyakarta
E-mail: siwihandarsih99@gmail.com

Abstrak

Wanita remaja akan mengalami perubahan hormon di dalam tubuh yang berkaitan dengan kematangan organ-organ reproduksi yaitu mengalami masa haid pertama atau *menarche*. Kompres hangat berpengaruh untuk menurunkan nyeri *dismenorea*, hal ini karena rasa hangat dapat mengurangi kejang otot, merangsang seraf yang menutup, memiliki efek vasodilatasi pembuluh darah, melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan, menurunkan efek ketegangan otot, menurunkan intensitas nyeri dan memberikan rasa hangat serta nyaman. Tujuan dari *literature review* ini yaitu mengidentifikasi pengaruh kompres hangat terhadap nyeri *dismenorea* pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah dengan cara *literature review*. Menggunakan sumber *data base google scholar*, dengan kata kunci kompres hangat, nyeri *dismenorea*, remaja. Dan rentang waktu penerbitan artikel maksimal 10 tahun (2012-2022). Hasil yang ditemukan sebanyak 3 artikel diambil sesuai dengan kriteria inklusi. Ditemukan karakteristik pada responden yang dipilih yaitu pada kalangan remaja meliputi usia 15-25 tahun, skala nyeri *dismenorea* sebelum yaitu nyeri ringan sampai berat dan sesudah kompres hangat menjadi tidak nyeri sampai nyeri ringan. Identifikasi *dismenorea* pada remaja yaitu *dismenorea* primer. Hasil analisis dari ketiga jurnal artikel menunjukkan bahwa kompres hangat berpengaruh untuk mengurangi nyeri *dismenorea* dikalangan remaja. Kesimpulan, kompres hangat berpengaruh untuk mengurangi *dismenorea* dikalangan remaja.

Kata kunci : remaja; nyeri *dismenorea*; kompres hangat

Abstract

Teenager will experience hormonal changes the body related to the maturity the reproductive organs, namely the first menstrual period is menarche. Warm compresses have effect on reducing dysmenorrhea pain, this is because the warm feeling can reduce muscle spasms, stimulate nerve fibers that close, has vasodilating effect on blood vessels, dilates blood vessels and improves blood circulation in tissues, reduces the effect muscle tension, reduces pain intensity and provides warm and comfortable feeling. To identify the effect warm compresses on dysmenorrhea pain in adolescents. The method used this research is literature review. Using the Google Scholar data base source, the keywords warm compresses, dysmenorrhea pain, teenagers. Maximum time for publishing articles is 10 years (2012-2022). It was found that 3 articles were taken according the inclusion criteria. It was found that the characteristics the selected respondents were among adolescents including the age 15-25 years, the dysmenorrhea pain scale before was mild to severe pain and after warm compresses it became painless to mild pain. Identification dysmenorrhea in adolescents, namely primary dysmenorrhea. The results analysis from three journal articles show that

warm compresses have effect on reducing dysmenorrhea pain among adolescents.
Conclusion, warm compresses have effect on reducing dysmenorrhea among adolescents.

Keyword : *warm compress; dysmenorrhea; teenager*

Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2018), remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10 sampai 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah usia rentang 10 sampai 24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2012). Usia remaja merupakan rentang usia 10 sampai 24 tahun. Pada tahapan perkembangan masa remaja pria dan wanita akan mengalami perubahan hormon di dalam tubuh yang berkaitan dengan kematangan organ-organ reproduksi, salah satu tanda pada pria adalah ejakulasi, sedangkan pada wanita akan mengalami masa haid pertama atau *menarche*.

Menarche adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi pada remaja wanita sebelum memasuki masa reproduksi. Wanita atau remaja yang mengalami *menarche* pada umumnya akan mengalami nyeri *dismenorea*. *Dismenorea* atau nyeri haid adalah sebuah istilah yang digunakan untuk nyeri haid pada remaja atau wanita (Mundarti, 2014). *Dismenorea* terdiri dari adanya gejala berupa kram pada perut bagian bawah dan menjalar ke punggung. Kasus kejadian *dismenorea* menurut WHO (2016) yaitu sejumlah 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% mengalami *dismenorea* berat (Herawati, 2017). Kasus penderita *dismenorea* di Indonesia sebanyak 107.673 jiwa (64,25%), yang meliputi 59.671 jiwa (54,89%) menderita *dismenorea* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenorea* sekunder (Herawati, 2017). Angka kejadian *dismenorea* di Yogyakarta (DIY) sebanyak 52% yang dialami oleh wanita produktif (Proeverawati & Misaroh, 2012). Pada umumnya wanita akan mengalami nyeri *dismenorea* atau nyeri haid pada rentang usia 15 sampai 25 tahun (Andira, 2013).

Nyeri haid yang dirasakan terjadi akibat adanya kontraksi otot rahim, apabila terlalu kuat akan terjadi penekanan pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen ke dalam rahim terhambat (Risky, 2021). Nyeri *dismenorea* diklasifikasikan menjadi dua yaitu sekunder dan primer. Komplikasi yang terjadi pada nyeri haid *dismenorea* sekunder antara lain adanya kelainan atau gangguan yang dapat memicu terjadinya peningkatan angka kematian dan tingginya angka kemandulan, peningkatan isolasi sosial karena merasa terasing atau dikucilkan dan memicu tingginya depresi, sedangkan pada *dismenore* primer jarang ditemukan kelainan-kelainan (Proverawati & Misaroh. 2013).

Nyeri *dismenorea* yang dirasakan wanita adalah kekakuan atau kejang di bagian bawah perut, karena adanya perasaan tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, mudah tersinggung, mual, muntah, punggung terasa nyeri, sakit kepala timbul jerawat, tegang, lesu dan depresi (Larasati, dkk 2016). Delapan puluh persen wanita menganggap tidak masalah untuk menahan rasa nyeri saat haid, sehingga wanita cenderung tidak pergi ke dokter. Nyeri haid bisa dikurangi dengan cara yang bisa dilakukan secara mandiri, antara lain memijat dan mengompres hangat area perut yang sakit, melakukan olahraga ringan seperti berjalan santai atau bersepeda, melakukan relaksasi seperti yoga atau pilates, mandi dengan air hangat, mengonsumsi suplemen yang mengandung vitamin E, vitamin B6, omega 3, dan magnesium (Tjin, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Susanti, dkk (2016) dengan 5 responden sebelum dilakukan kompres hangat di bagian perut yang nyeri menunjukkan hasil (80%)

dengan tingkat nyeri sedang dan (20%) pada tingkat sangat nyeri. Setelah dilakukan kompres hangat tingkat nyeri menurun dan bahkan hilang dirasakan responden dengan prosentase 100%. Kompres hangat berpengaruh untuk menurunkan nyeri *dismenore*, hal tersebut disebabkan karena rasa hangat dapat mengurangi kejang otot, merangsang serat saraf yang menutup, memiliki efek vasodilatasi pembuluh darah, melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan, menurunkan efek ketegangan otot, menurunkan intensitas nyeri dan memberikan rasa hangat serta nyaman. Dapat disimpulkan bahwa nyeri *dismenorea* dapat dikurangi dengan memberikan kompres hangat (Evy dkk, 2016). Menurut Lisa, dkk (2013) mengenai perbedaan keefektifan terapi kompres hangat dan aromaterapi dalam penurunan nyeri *dismenorea*. Hasil akhir menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan terhadap penurunan derajat nyeri *dismenorea*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kompres hangat lebih efektif dibandingkan dengan metode aromaterapi. Hal tersebut terjadi karena kompres panas merupakan metode yang efektif dalam mengurangi nyeri atau kejang. Penerapan kompres akan meningkatkan relaksasi otot-otot juga mengurangi nyeri akibat spasme serta memberikan rasa hangat di daerah lokal. Panas meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi. Kompres hangat dapat menyebabkan pelepasan endorfin tubuh sehingga membentengi transmisi stimulasi nyeri (Priscilla, 2012).

Metode

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode *literature review* atau studi kepustakaan. *Literature review* adalah metodologi penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mengambil intisari dari penelitian sebelumnya serta menganalisis beberapa *overview* para ahli, *literature review* memiliki peran sebagai landasan bagi berbagai jenis penelitian karena *literature review* memberikan pemahaman tentang perkembangan pengetahuan, sumber stimulus pembuatan kebijakan, memantik pencipta ide baru dan berguna sebagai panduan untuk penelitian bidang tertentu (Snyder, 2019). *Literature review* ini dilakukan dengan cara mencari tiga jurnal penelitian (dua jurnal penelitian berbahasa Indonesia dan satu jurnal penelitian berbahasa Inggris) yang sesuai dengan kata kunci atau *keyword* yang diinginkan. Hasil pencarian dari ketiga jurnal penelitian kemudian dibuat dalam tabel yang berisi nama peneliti, tahun dilakukan penelitian, tujuan penelitian, desain instrumen dan metode analisa, teknik sampling, hasil penelitian, serta dibandingkan antar ketiga jurnal.

B. Teknik Pengumpulan data

1. Sumber data base penelitian

Penelitian ini menggunakan sumber data base penelitian yaitu situs resmi hasil penelusuran artikel penelitian dibidang keperawatan dan kesehatan dari *google scholar* dengan kata kunci yaitu Remaja/ *Teenager*, Nyeri *Dismenorea/ Dysmenorrhea*, Kompres Hangat/*Warm Compress*

a. Ketentuan Waktu Publikasi Artikel Ilmiah

Penelitian ini menggunakan waktu publikasi dengan ketentuan maksimal 10 tahun (2012-2022) penelusuran hasil-hasil penelitian.

b. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Peneliti ini menggunakan kriteria artikel

c. Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi Artikel Penelitian

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi Artikel Penelitian

No.	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1.	Rentang waktu penerbitan jurnal yaitu	Rentang waktu penerbitan jurnal diatas tahun

	tahun (2012-2022).	2022.
2.	Bahasa yang digunakan adalah bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.	Bahasa yang digunakan adalah bahasa asing (selain bahasa Inggris).
3.	Subjek pada artikel adalah remaja wanita.	Subjek pada artikel adalah wanita yang belum mengalami menstruasi dan wanita menopause.
4.	Jenis artikel berupa <i>Original</i> artikel penelitian (bukan review penelitian) dan tersedia <i>full text</i> .	Jenis artikel berupa <i>Literature review</i> .
5.	Artikel yang membahas tentang pengaruh kompres hangat terhadap <i>dismenorea</i> .	

d. Metode analisis/Ekstraksi Data

Artikel penelitian sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan artikel meliputi nama penelitian, tahun terbit jurnal, tujuan penelitian, negara penelitian, tahun terbit jurnal, dan ringkasan hasil atau temuan. Ringkasan artikel tersebut dimasukkan ke dalam tabel diurutkan sesuai alfabet dan tahun terbit artikel dan sesuai dengan format di atas. Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan *full text* artikel dibaca dan dicermati. Ringkasan artikel tersebut kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam hasil/temuan penelitian. Metode analisis yang digunakan menggunakan analisis isi studi artikel yang direview menggunakan kategori Remaja/ *Warm Compress*, Nyeri *Dismenorea/ Dysmenorrhea*, Kompres Hangat/ *Teenager*.

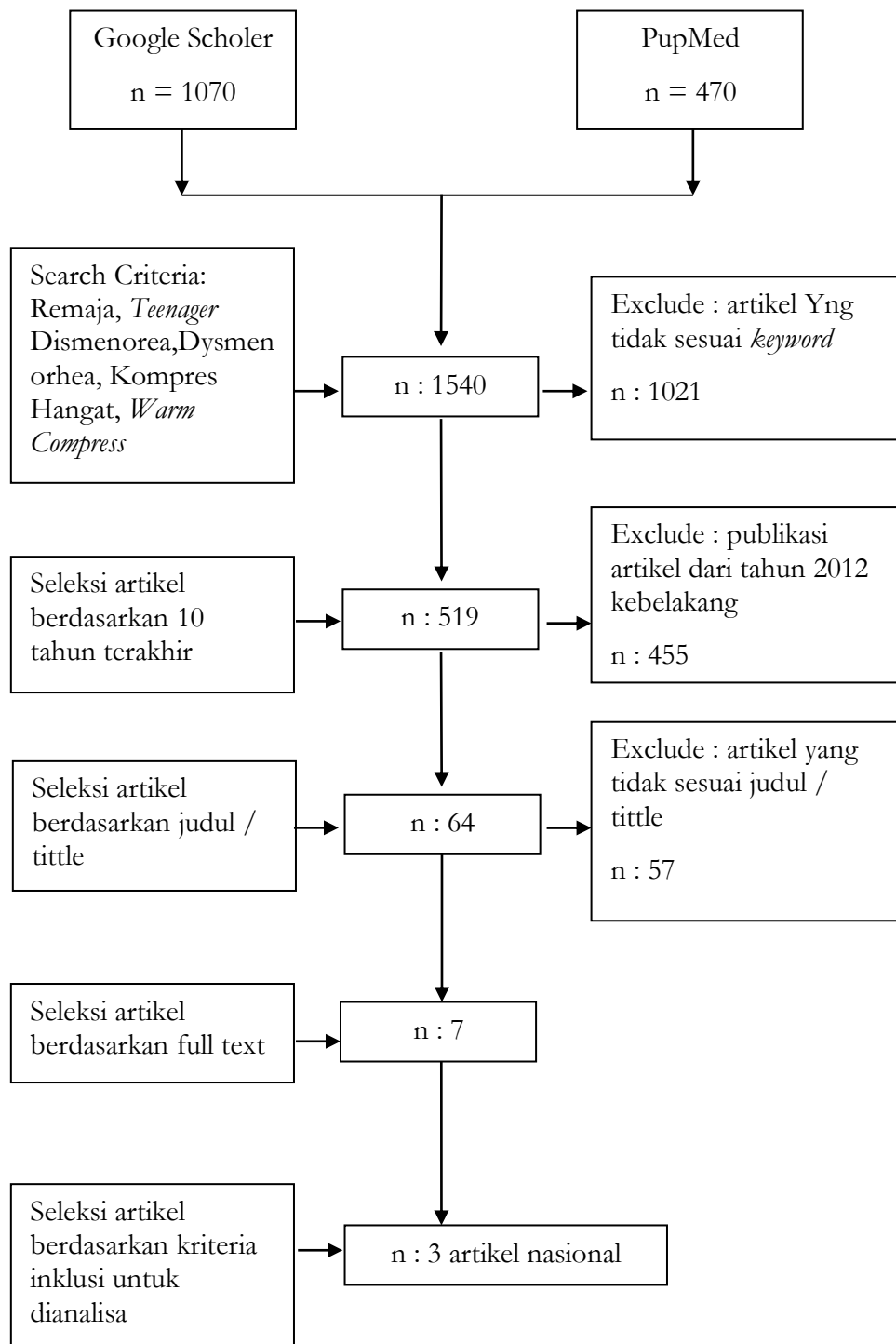
e. Metode Sintesis Data

Literature review ini disintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data dari hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil ekstraksi untuk menjawab tujuan. Data yang sudah terkumpul kemudian dicari persamaan dan perbedaannya lalu dibahas untuk menarik kesimpulan. Dengan menampilkan tahapan jumlah hasil penelusuran yang didapat yang telah disaring atau eliminasi berdasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi (dapat ditulis dengan menggunakan bagan hasil penelusuran).

Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan *full text* jurnal dicermati, ringkasan jurnal tersebut kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil/temuan penelitian. Analisis yang digunakan menggunakan analisis jurnal, kemudian dilakukan koding terhadap isi jurnal yang direview menggunakan data yang sudah terkumpul kemudian dicari persamaan dan perbedaannya lalu dibahas untuk menarik kesimpulan.

Hasil

1. Bagan Proses Pencarian Artikel



Bagan 1. Proses Pencarian Artikel

2. Daftar Hasil Analisis Artikel Penelitian

Tabel 2. Hasil Analisis Artikel Penelitian

No	Nama Peneliti, Negara, Tahun	Tujuan Penelitian	Desain Instrument, Metode Analisa	Jumlah Sample, Teknik Sampling	Hasil/Temuan	Aspek
1	2	3	4	5	6	7
1.	Asmita Dahlan, Tri Veni Syahminan Indonesia 2016 “Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang”	Mengetahui pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (<i>dismenore</i>) pada SMK perbankan Simpang Haru Padang	Metode penelitian ini dilakukan dengan metode pra eksperimen dengan rancangan <i>one group pretest-postes</i>	Penarikan sampel melalui metode <i>purposive sampling</i> dengan sampel berjumlah 16 orang pada remaja putri	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri responden sebelum diberikan kompres hangat adalah 5.60 dengan standar deviasi 1.549, rata-rata nyeri responden setelah diberikan kompres hangat adalah 2.62 dengan standar deviasi 1.204, terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat dengan $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$. Kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri <i>Dismenorea</i> pada siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang	Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (<i>dismenore</i>) Penurunan skala nyeri dari sangat mengganggu menjadi sedikit sakit Suhu kompres hangat yaitu 37-40 °C
2.	Endah Tyas,Wijanarko Heru Indonesia 2016 “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Akper	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi AKPER Widya Husada	Desain Penelitian ini menggunakan desain penelitian study kasus.	Jumlah responden 15 orang	Dari hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres hangat pada mahasiswi AKPER Widya Husada Semarang yang mengalami dismenore menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami penurunan skala nyeri 2-3	Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> Penurunan skala nyeri dari nyeri hebat dan nyeri sedang menjadi nyeri sedang, nyeri ringan, dan tidak nyeri

<p>Widya Husada Semarang”</p>	<p>Semarang.</p>	<p>tingkat dengan keterangan skala nyeri sedang, nyeri ringan, dan bahkan tidak</p>	<p>Suhu kompres hangat tidak diketahui</p>
<p>3. Wina Widianti, Yuliana Siti Nurazizah, Vina Nurkani, Aenun Fauzi, Aldi Hidayat, Yulistianto Herdiansyah, Tian Septian Nugraha, Elis Roslianti Indonesia 2021</p> <p>“The Effect of Warm Compress on Lowering Dysmenorrhea Pain”</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah dilakukan membuktikan efektivitas kompres hangat pada pengurangan skala nyeri dismenore dan mencegah hambatan aktivitas pada mahasiswa perempuan STIKes Muhammadiyah Ciamis yang sedang menstruasi.</p>	<p>Metode studinya menggunakan 2 pengukuran nyeri skala waktu, yaitu pra-tes dan pasca-tes dengan de-sign pra-eksperimental.</p>	<p>Populasi dalam penelitian ini adalah 112 orang dengan total 30 responden menggunakan teknologi pengambilan sampel yang tidak disengaja bersama dengan kriteria inklusi dan pengecualian</p> <p>Hasil dari penelitian ini yaitu pengukuran pra-tes mayoritas skala nyeri yang diderita oleh responden, yaitu skala 3 sebanyak 13 responden (43,30%) dan pada hasil pengukuran skala nyeri pasca-tes atau setelah diberikan intervensi kompres mayoritas mengalami penurunan pada skala 1 sebanyak 19 responden (63,30). Hasil tes Wilcoxon non-parametrik menunjukkan sejumlah besar nilai < nilai atau $0,000 < 0,05$ yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara memberikan kompres hangat ther-apy untuk mengurangi skala nyeri dismenore.</p> <p>Pengaruh keefektifan kompres hangat terhadap pengurangan skala nyeri <i>Dismenorea</i></p> <p>Penurunan skala nyeri dari skala 3 dan 4 menjadi nyeri skala 1 dan 2</p> <p>Suhu kompres hangat yaitu 40-45 °C</p>

Pembahasan

1. Gambaran Karakteristik Remaja

Berdasarkan hasil analisis dari ketiga jurnal artikel diketahui bahwa terdapat identifikasi karakteristik pada remaja, yaitu meliputi usia, skala nyeri *dismenorea* sebelum diberikan kompres hangat, dan skala nyeri *dismenorea* sesudah diberikan kompres hangat. Jurnal penelitian pertama dilakukan kepada responden umur 15 sampai dengan 17 tahun, jurnal penelitian kedua dengan rentang responden mahasiswa perkuliahan dengan rata-rata 19 sampai 20 tahun, sedangkan jurnal penelitian ketiga dengan rentang usia responden 17 sampai dengan 25 tahun. Skala nyeri *dismenorea* sebelum diberikan kompres hangat pada penelitian tersebut berada pada rentang skala nyeri ringan-hebat, nyeri ringan terbanyak berada pada artikel pertama dengan jumlah 16 responden (19%), nyeri sedang terbanyak berada pada artikel kedua dengan jumlah 15 responden (86,6%), dan nyeri hebat terbanyak berada pada artikel pertama dengan jumlah responden sebanyak 16 responden (44%). Skala nyeri sesudah diberikan kompres hangat pada penelitian tersebut berada pada rentang skala nyeri ringan-berat, diketahui tidak nyeri sebanyak 1 responden pada artikel pertama dan kedua, nyeri ringan terbanyak berada pada artikel ketiga dengan jumlah sebanyak 30 responden (63,3%), nyeri sedang terbanyak berada pada artikel kedua dengan jumlah 15 responden (86,6%), dan nyeri berat terbanyak berada pada artikel ketiga dengan jumlah 30 responden (16,6%). Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa tidak semua perempuan melewati masa menstruasi dengan mudah. Menstruasi biasanya identik dengan *dismenorea*. *Dismenorea* disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi dan menghasilkan rasa nyeri (Sukarni dan Wahyu, 2013).

Nyeri haid atau nyeri *dismenorea* dari ketiga artikel adalah *dismenorea* primer. *Dismenorea* primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital dan dialami remaja. Remaja yang mengalami *dismenorea* primer merupakan peralihan remaja akhir menuju dewasa muda dengan rentang usia 15-25 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Departemen kesehatan (2009) rentang usia remaja adalah 12-25 Tahun. Masa ini disebut masa peralihan karena individu yang berada pada masa ini akan meninggalkan sikap dan tingkah laku yang biasa ditampilkan pada masa kanak-kanak dan mulai belajar menyesuaikan diri dengan tata cara hidup orang dewasa (Ali & Ansori, 2009).

2. Gambaran Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri *Dismenorea*

Berdasarkan hasil analisis dari ketiga artikel diketahui bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap nyeri *dismenorea*. Pemberian kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenorea* dan memberikan kenyamanan pada area sekitar nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian Yuaningrum dkk (2018), metode alternative pertama yang dapat dilakukan adalah menggunakan kompres hangat, dimana konduksi panas ditransfer dari kandung kemih ke dalam tubuh menyebabkan pelebaran darah dan penurunan ketegangan otot yang mengakibatkan nyeri haid akan berkurang atau hilang. Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri otot atau kejang. Menurut Asmiati dan Tri (2016) menyatakan bahwa kompres hangat sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea*. Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan efek fisiologis. Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasikan otot-otot yang tegang, setelah diberikan kompres menjadi hangat. Ini menyebabkan terjadi

pelebaran pembuluh darah di bagian yang mengalami nyeri serta meningkatnya aliran darah pada daerah tersebut. Rasa hangat di bagian perut dapat meningkatnya relaksasi psikologis dan rasa nyaman sehingga kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. Nyeri timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. (Menurut Andormoyo (2013) kompres hangat merupakan metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat atau dingin pada bagian tubuh yang memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi rasa sakit atau nyeri. Fungsi kompres air hangat adalah dapat memberikan rasa nyaman dan menurunkan suhu tubuh. Pemberian kompres air panas/hangat pada daerah tubuh akan memberikan sinyal ke hypothalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas hypothalamus dirangsang, system efektor mengeluarkan sinyal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tankai otak, dibawah pengaruh hypothalamic bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadi vasodilatasi ini menyebabkan pembuangan atau kehilangan energi panas melalui kulit meningkat, diharapkan akan terjadi penurunan suhu tubuh sehingga mencapai keadaan normal kembali (Djuwarijah, 2009).

3. Gambaran *Dismenorea*

Berdasarkan hasil analisis dari ketiga artikel didapatkan identifikasi *dismenorea* pada artikel yaitu *dismenorea* primer. Dengan rata-rata usia responden yaitu 15-25 tahun. Hal ini sejalan dengan dengan penelitian Wiknjastro, Saifuddin, dan Rachimhadhi (2014) yaitu *dismenorea* yang paling sering dialami remaja adalah *dismenorea* primer. *Dismenorea* primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa adanya kelainan pada alat-alat genetalia dan lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan steroid seks dalam ovarium (Wiknjastro, dkk 2014). Menurut Yunianingrum, dkk (2014) menyebutkan bahwa Tingkat nyeri haid primer di Indonesia mencapai 54,89% sedangkan 9,36% sisanya adalah nyeri tipe sekunder, yang menyebabkan mereka tidak dapat melakukan aktivitas apapun dan ini akan mengurangi kualitas hidup setiap individu.

Diantara perubahan-perubahan fisik, 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 yang disebut dengan *dismenorea* (Sarwono, 2007).

4. Gambaran Kompres Hangat

Berdasarkan hasil analisis ketiga artikel didapatkan kompres hangat sangat berpengaruh untuk mengurangi nyeri haid atau nyeri *dismenorea*. Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi untuk mengurangi nyeri. Prinsip kerja kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas yang dibungkus kain secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah, dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri *dismenorea* yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Perry & Potter, 2006). Sejalan dengan penelitian Sulistyawati (2014), bahwa pemberian kompres hangat lebih efektif dalam mengurangi rasa sakit *dismenore* primer dibandingkan dengan metode yang lain. Hal ini terjadi karena pemberian kompres hangat yang memberikan panas akan menyebabkan pembuluh darah melebar sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah,

meredakan iskemia dalam sel miometrial, mengurangi kontraksi otot polos miometrial, dan meningkatkan relaksasi otot, sehingga mengurangi rasa sakit akibat kejang atau iritasi. Memberikan kompres hangat mempengaruhi aktivitas serabut saraf berdiameter besar dan kecil (Yunianingrum, dkk 2018).

5. Gambaran Durasi Kompres Hangat

Berdasarkan hasil analisis dari ketiga artikel durasi kompres hangat yang diberikan selama 20 menit. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Karisma & Wahyuni (2018) durasi atau waktu pemberian kompres hangat pada remaja yang mengalami *dismenorea* diberikan kurang lebih 15-20 menit. Prinsip kerja dari kompres hangat yaitu dengan cara memindahkan panas dari buli-buli panas kain yang melapisi kompres kedalam tubuh yang akan mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah yang berujung pada menurunnya ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan pada saat haid akan berkurang dan berangsur menghilang (Hawa & Sri, 2018). Kompres hangat disarankan dilakukan selama 20 menit karena suhu hangat akan merangsang termoreseptor pada kulit untuk mengirimkan sinyal ke otak. Hipotalamus di otak akan bereaksi dan menghasilkan respon yang disebut vasodilatasi. Ketika vasodilatasi, pembuluh darah akan melebar sehingga darah akan mengalir lancar dan peningkatan suhu terjadi lebih cepat. Akibatnya, panas dapat membuat otot lebih rileks dan otak juga akan menurunkan suhu tubuh menjadi normal (Tiffani, 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil *literature review* dari ketiga jurnal artikel dapat disimpulkan bahwa:

1. Pemberian kompres hangat berpengaruh untuk mengurangi nyeri *dismenorea* pada remaja.
2. Responden pada ketiga artikel berada pada rentang usia (15-25 tahun). Sebelum diberikan kompres hangat skala nyeri *dismenorea* menunjukkan pada rentang nyeri berat hingga ringan. Sedangkan sesudah diberikan kompres hangat menunjukkan pada rentang nyeri sedang hingga tidak nyeri.
3. Dari ketiga artikel tersebut, kompres hangat merupakan salah satu terapi non farmakologi yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri *dismenorea* pada remaja.

Saran

Saran yang dapat disampaikan sehubungan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan
Memperbanyak referensi atau panduan mengenai penulisan serta pengerjaan karya tulis ilmiah
2. Bagi Peneliti Lain
Tidak membatasi jurnal artikel dalam memperluas search engine.
3. Bagi Tenaga Kesehatan
Dapat mengimplementasikan kompres hangat sebagai penanganan dalam mengurangi nyeri pada remaja yang mengalami *dismenorea*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ammar, U.R. (2016). *Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur DiKelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. Jurnal Berkala Epidemiologi, Vol 4, No 1.* Hal 37-49.
- Ananda, Putra. 2021. "Yuk, Mengenal Ciri-Ciri Pubertas Pada Remaja, [https://mediaindonesia.com/humaniora/422995/yuk-mengenal-ciri-ciri-pubertas-padaremaja#:~:text=Untuk%20ana%20perempuan%20pubertas%20biasanya,usia%2010%20hingga%2016%20tahun.&text=Masa%20pubertas%20perempuan%20paling%](https://mediaindonesia.com/humaniora/422995/yuk-mengenal-ciri-ciri-pubertas-padaremaja#:~:text=Untuk%20ana%20perempuan%20pubertas%20biasanya,usia%2010%20hingga%2016%20tahun.&text=Masa%20pubertas%20perempuan%20paling%20)

[20umum%20ditandai%20dengan%20payudara%20yang%20mulai%20tumbuh](#), diakses pada 10 Februari 2022 pukul 10.30.WIB

- Antari, I; Dayanti, T.U; Tirtana, A. (2021). *Efektivitas Relaksasi Napas Dalam DanKompresHangat Terhadap Nyeri Dismenorea Primer:Literature Review. Jurnal Kesehatan Medika Sainatika, Vol 12, No 1.*Hal 103-112.
- Bahrudin, M. (2017). *Patofisiologi Nyeri (Pain). Vol 13, No 1.* Hal 7-13.
- Batubara, J.R.L. (2012). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja).*Sari Pediatri, Vol 12, No 1. Hal 21-28.
- Cicilia, dkk. 2013. *Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Di SMA Kristen I Tomohon. ejournal keperawatan (e-Kp) Vol 1. Nomor1.*
- Ernawati, 2017. *Pengaruh Latihan Peregangan Abdominal Terhadap Penurunan Nyeri Haid(Dismenorea) Mahasiswi Stikes Tanawali Persada Takalar. JST Kesehatan Volume 7, No.4.*
- Jahirin & Gina. (2018). *Perbandingan Antara Kompres Air Hangat Dan KompresPlester Terhadap Perubahan Suhu Tubuh Pada Anak DenganPenyakit DBD Di Rumah Sakit. Healthy Journal, Vol VI, No 1.* Hal 22-32.
- Jo, J & Lee, S.H. (2018). *Heat Therapy For PrimaryDysmenorrhea: A SystematicReviewAnd Meta-Analysis Of Its Effects OnPain Relief And Quality Of Life. Scientific Report, 8:16252.* Hal 1-8.
- Karisma, P. M. D., & Wahyuni, S. (2018). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dan Latihan Napas Dalam (Deep Breathing Exercise) Terhadap Pengurangan Nyeri Dysmenorrhea Primer (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).*
- Lail, N.H. (2019). *Hubungan Status Gizi, Usai Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri di SMK K Tahun 2017. Artikel Penelitian, Vol 9, No.2.* Hal 88-94.
- Larasati, TA& Alatas, F. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. Majority. Vol 5, No 3.*Hal 79-83.
- Makarim, Fadhli Rizal. 2021. “Anak Demam, Kompres Air Hangat atau Dingin?”, <https://www.halodoc.com/artikel/anak-demam-kompres-air-hangat-atau-dingin->, diakses pada 10 Februari 2022 pukul 09.28 WIB
- Makarim, Fadhli Rizal. 2021. “Cara Penggunaan Kompres Dingin untuk Tangani Cedera”, <https://www.halodoc.com/artikel/cara-penggunaan-kompres-dingin-untuk-tangani-cedera>, diakses pada 10 Februari 2022 pukul 10.08 WIB
- Misliani, A; Mahdalena; Firdaus, S. (2019). *Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. Jurnal Citra Keperawatan, Vol 7, No.1.*Hal 23-31.
- Oktorika, P; Indrawati; Sudiarti, P.E. (2020). *Hubungan Index Masa Tubuh (IMT)Dengan Skala Nyeri DismenoreaPada Remaja Putri Di Sma Negeri 2Kampar. Jurnal Ners, Vol 4, No 2.*Hal 122-128.
- Pittara. 2020. “Pengobatan Dismenore”, <https://www.alodokter.com/nyeri-haid/pengobatan>, diakses pada 16 Februari 2022 pukul 08.19 WIB

- Pradini, V.I& Hidayat, F.R. (2020). *Hubungan Nyeri Haid Dan Perilaku Tentang PenangananDismenore DenganAktivitas Belajar Mahasiswi ProgramStudi Ilmu Keperawatan UniversitasMuhammadiyah Kalimantan TimurSamarinda. Borneo Student Research. Vol 1. No 3.Hal 2174-2180.*
- Prasasti, D & Adyani, K. (2021). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadapIntensitas Nyeri padaDismenore : Literature Review. Artikel Penelitian, Vol 11, No 3. Hal 156-161.*
- Rahmawati, I & Purwanto D. (2020). *Efektifitas Perbedaan Kompres Hangat DanDinginTerhadap Perubahan Suhu Tubuh Pada AnakDi Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu, Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, Vol 8, No 2.Hal 246-255.*
- Setiawan, A; Intihana, R; Handayani, H. (2021). *Pengaruh Cat Stretch ExerciseTerhadap Intensitas Dismenore Pada Siswi DiSMA MuhammadiyahTasikmalaya. Healthcare Nursing Journal, Vol 3, No 1.Hal 81-88.*
- Sorena, E; Slamet, S; Sihombing, B. (2018). *Efektifitas Pemberian KompresHangat Terhadap SuhuTubuh Pada Anak Dengan Peningkatan Suhu TubuhDiRuang Edelweis RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Hal 17-23.*
- Susanti, E.T, Rusminah, & Putri, K. (2016). *Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore. Jurnal Keperawatan, Vol 2, No. 1, 1-6.*
- Swari, Risky Candra. 2020. "Dismenore",<https://hellosehat.com/wanita/menstruasi/dismenore/>, diakses pada 10 Februari 2022 pukul 08.30 WIB
- <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2344/3/BAB%20II.pdf>
- <http://scholar.unand.ac.id/47346/2/BAB%20I%20PENDAHULUAN.pdf>