JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 280-290

# PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI DI DESA SOPO BATU KABUPATEN MANDAILING NATAL

**[1]Niasty Lasmy Zaen [2]Anita Damayanti Lubis**
Universitas Haji Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email: [1]niasty05lasmy@gmail.com; [2]anitadamayantilubis75@gmail.com

**Abstrak**

*Dysmenorrhea* merupakan nyeri atau kram di perut bagian bawah dan muncul sebelum atau sewaktu menstruasi yang menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. *Dysmenorrhea* dapat ditangani dengan terapi *non farmakologi* salah satunya menggunakan kompres air hangat sehingga menghambat hormone prostaglendin yaitu hormon yang mempengaruhi *dysmenorrhea*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri di Desa Sopo Batu Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024. Jenis penelitian ini kuantitatif menggunakan desain *pra eksperimen* dengan *one group pre test and post test*. Populasi seluruh Remaja Putri yang berada di Desa Sopo Batu Kabupaten Mandailing Natal yang berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling* sebanyak 38 orang. Metode pengumpulan data menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS). Uji Statistik* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan *dysmenorrhea* sebelum diberikan kompres air hangat 4,58 dan sesudah diberikan kompres air hangat 1,84. Berdasarkan hasil uji statistik yang didapatkan nilai *p value* = 0,000 (< 0.005) artinya ada Pengaruh Kompres Air Hangat terhadap penurunan *dysmenorrhea*. Kesimpulan, ada pengaruh pemberian Kompres Air Hangat terhadap penurunan *dysmenorhea* pada Remaja Putri Di Desa Sopo Batu Kabupaten Mandailing Natal dengan nilai. Sehingga disarankan bagi wanita yang mengalami *dysmenorrhea* agar menggunakan Kompres Air Hangat.
**Kata Kunci : Kompres air hangat, *Dysmenorrhea,* Remaja**

***Abstract***

*Dysmenorrhea was pain or cramps in the lower abdomen and appears before or during menstruation which causes disruption to daily activities. Dysmenorrhea can be treated with non-pharmacological therapy, one of which is using warm water compresses to inhibit the hormone prostaglendin, which is a hormone that affects dysmenorrhea. This study aims to determine the effect of warm water compresses on reducing dysmenorrhea in young women in Sopo Batu Village, Mandailing Natal Regency in 2024. This type of research is quantitative using a pre-experimental design with one group pre-test and post-test. The population of all young women in Sopo Batu Village, Mandailing Natal*

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 280-290

*Regency is 40 people. The sampling technique was Purposive Sampling as many as 38 people. The data collection method uses the Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet. The statistical test used in this research is the Wilcoxon test. The results of the study showed that the average dysmenorrhea before being given a warm water compress was 4.58 and the average after being given a warm water compress was 1.84. Based on the results of statistical tests The obtained p value = 0.000 (< 0.005), meaning that there is an effect of warm water compresses on reducing dysmenorrhea. In conclusion, there is an effect of giving warm water compresses on reducing dysmenorrhea in young women in Sopo Batu Village, Mandailing Natal Regency with value. So it is recommended for women who experience dysmenorrhea to use a warm water compress.*

***Keywords: Warm water compress, Dysmenorrheae, Teenager***

## PENDAHULUAN

*Dysmenorrhea* merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan perempuan mengalami rasa tidak enak dibagian bawah perut sebelum dan selama haid serta sering kali rasa mual. *Dysmenorrhea* wajar dirasakan apabila nyeri ringan. *Dysmenorrhea* yang dirasakan setiap perempuan berbeda-beda, ada yang hanya sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu sampai tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah/pekerjaan (A. Ridha Al Shifa *et al*., 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) terdapat 1.769.425 jiwa (90%)wanita mengalami *dysmenorrhea*. Prevalensinya sangat banyak, dari data berbagai negara, dariseluruh wanita di dunia mengalami dismenore pada saat menstruasi (Irna Safitri, 2023).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) terdapat 1.769.426 jiwa (90%) mengalami *dysmenorrhea* terdapat sebanyak 12% wanita yang mengalami nyeri berat, 37 % yang mengalami nyeri sedang dan sebanyak 49% yang mengalami nyeri ringan (Romlah & Agustin 2020). Menurut badan kesehatan dunia (WHO) jumlah penderita *dysmenorrhea* didunia sangat tinggi , rata-rata wanita yang menderita *dysmenorrhea* setiap Negara yaitu lebih dari 50% (Akhter et al., 2020).

Di negara-negara Eropa, rata-rata 45-97% wanita mengalami *dysmenorrhea*. Bulgaria memiliki prevalensi terendah (8,8%) dan Finlandia memiliki tingkat tertinggi 94%. Prevalensi *dysmenorrhea* tertinggi sering terjadi pada remaja putri, diperkirakan antara 20-90%.Sekitar 15% remaja melaporkan *dysmenorrhea* berat. Di Amerika Serikat, dismenore dianggap sebagai penyebab paling umum ketidak hadiran sekolah pada remaja putri. Selain itu, dilakukan survei terhadap 11 wanita di Amerika Serikat, dan tingkat prevalensinya adalah 29-44%, dengan mayoritas berusia 18-45 tahun (Putri Halimu Husna, 2023).

Di Indonesia angka kejadian *dysmenorrhea* berat sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dysmenorrhea* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dysmenorrhea* sekunder (Oktorika *et al*., 2020). Menurut Riskesdas Propinsi Sumatera utara, didapatkan angka kejadian

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 280-290

nyeri menstruasi diperkirakan sekitar 30%-45 % remaja mengalami nyeri menstruasi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Dampak kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri yakni keterbatasan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, menyebababkan ketidakhadiran di sekolah, menimbulkan penarikan sosial, penurunan prestasi akademik, dan peningkatan biaya medis karena perawatan kesehatan (Triningsih dan Mas'udah, 2020.).

Permasalahan nyeri haid sering dikeluhkan ketika wanita tiba ke dokter berkaitan dengan haid. Kondisi ini bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stress, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan murung atau gembira yang berlebihan (Prawirohardjo, 2018). *Dysmenorrhea* ini sering membuat perempuan menjadi tidak nyaman, sehingga baru-baru ini, *dysmenorrhea* disebut sebagai masalah psikologis atau aspek kewanitaan yang tidak dapat dihindari (Chelda Ertina, 2022).

Penyebab *dysmenorrhea* adalah salah satunya faktor psikis. Faktor psikis tersebut dapat berupa stress. Stress merupakan suatu, respon fisiologis, psikologis dan perilaku dalam beradaptasi terhadap tekanan internal maupun eksternal (Munthe, 2021).

Penanganan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri biasanya dengan farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan dan non-farmakologi yaitu tanpa harus menggunakan obat-obatan, salah satunya dengan kompres hangat. (Nurafifah et al., 2020). Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri menstruasi ada dua dapatdengan obat – obatan atau secara alami tanpa obat. Salah satu penanganan yang dapatdilakukan untuk mengatasi masalah ini penggunaan kompres hangat yang dapat memebantu mengurangi rasa nyeri menstruasi dengan pengunaan buli-buli berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh. Kompres hangat yang dilakukan dapat melebarka pembulu darah sehingga otot tidak terlalu tegang dan rasa nyeri menurun (Dahliana *et al*., 2022). Secara umum penanganan dismenorea dibagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis antara lain pemberian obat analgetik, terapi hormonal, terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Sedangkan secara non farmakologis antara lain olahraga secara teratur, kompres hangat, istirahat dan relaksasi (Dessy 2024).

Terapi menggunakan obat farmakologi jenis analgesik yang biasanya digunakan oleh masyarakat adalah golongan obat analgesik yang berjenis nonopioid seperti aspirin, asam mefenamat, serta parasetamol karena obat analgesik golongan nonopioid tidak bersifat adiktif seperti obat analgesik golongan opioid. Obat -obat analgesik nonopioid memiliki efek samping yaitu, gangguan lambung dan usus, reaksi hipersensitivitas, kerusakan ginjal, dan dapat menyebabkan kerusakan hati apabila digunakan dalam dosis yang tidak tepat.

Akan tetapi kadar dosis yang terkandung di dalam kapsul tersebut berukuran umum yang tidak dapat menyesuaikan kondisi manusia berbeda dengan resep dokter. mengakibatkan seseorang menderita akibat keracuan obat. Meskipun obat dapat menyembuhkan tetapi banyak kejadian yang mengakibatkan seseorang menderita akibat keracuan obat. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa obat dapat bersifat sebagai obat dan juga dapat bersifat sebagai racun (Isnainy et al., 2021).

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 280-290

Terapi menggunakan metode non farmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri salah satunya untuk mengurangi nyeri yang menyebabkan tidak dapatnya melakukan aktivitas seperti biasanya cara penanganannya dapat dilakukan dengan menggunakan kompres hangat.

Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres hangat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah kejaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan botol yang berisi air hangat dengan suhu 40°C pada perut selama 30 menit sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan disminore primer, karena pada wanita dengan *dysmenorrhea* ini mengalami kontraksi uterus dan kontrasksi otot polos. Kompres hangat ini sangat sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (Priyastuti & Suhadi, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Munthe (2021) pada remaja diwilayah puskesmas simanggalam, terungkap bahwa setelah dilakukannya Kompres hangat memberikan rasa hangat pada responden dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya.Tujuan dari kompres hangat ini untuk menurunkan intensitas nyeri dengan manfaat pemberian kompres hangat secara biologis yang menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Martinus Sihombing *et al.*, 2022) didapatkan adanya pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas *dysmenorrhea*. Pada penelitian ini sebagian besar tingkat nyeri responden sebelum diberikan kompres air hangat adalah sedang. Setelah dilakukan intervensi kompres air hangat rasa nyeri responden menjadi menghilang atau berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (A. Ridha Al Shifa *et al*., 2021) dan (Novitaningsih et al., 2024) didapatkan bahwa pemberian terapi kompres air hangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap disminore (Priyastuti & Suhadi, 2020).

Berdasarkan survai awal yang di lakukan oleh peneliti pada tanggal 29 Januari 2024 di Desa Sopo Batu Kabupaten Mandailing dengan jumlah remaja putri 40 orang dan 38 remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* pada saat menstruasi. Setelah di lakukan wawancara dengan beberapa remaja putri didapatkan data bahwa mereka mengalami *dysmenorrhea* pada hari pertama dan kedua saat menstruasi dan rata-rata mereka mengalami *dysmenorrhea* skala sedang kebanyakan dari remaja putri tersebut mengatasi *dysmenorrhea*nya dengan menggunakan minyak kayu putih dan obat Asam Mefenamat kemudian yang lainnya lebih memilih untuk istirahat saja ketika mereka mengalami *Dysmenorrhea*.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan *dysmenorrhea* Pada Remaja Putri Di Desa Sopo Batu Kabupaten Mandailing Natal".

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 280-290

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan *Pre-Eksperiment Design* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest* dengan jumlah responden sebanyak 38 sampel di Desa Sopo Batu Kabupaten Mandailing Natal tentang pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* dengan menggunakan tekhnik *purposive sampling* yaitu remaja putri umur 11-16 tahun yang sudah mengalami menstruasi, mengalami nyeri disminorea dan tidak meminum obat farmakologi. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon digunakan untuk menguji adanya pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan *dysmenorrhea* Pada Remaja Putri Di Desa Sopo Batu Kabupaten Mandailing Natal.

## HASIL PENELITIAN

### Data Demografi Responden

Hasil penelitian frekuensi karakteristik responden remaja putri di Desa Sopo Batu. Dari hasil pengolahan data didapatkan pada tabel di bawah ini, dapat di lihat pada tabel 1.

**Tabel 1 Karakteris Responden**

| Data Karakteristik | F | % |
|---|---|---|
| **Usia** | | |
| 11 Tahun | 2 | 5.3 |
| 12 Tahun | 4 | 10.5 |
| 13 tahun | 7 | 18.4 |
| 14 tahun | 8 | 21.1 |
| 15 tahun | 9 | 23.7 |
| 16 tahun | 8 | 21.1 |
| **Siklus Menstruasi** | | |
| Teratur | 38 | 100 |
| **Penyakit reproduksi** | | |
| Tidak ada | 38 | 100 |
| **Total** | **38** | **100** |

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwah distribusi responden yang mengalami *dysmenorrhea* mayoritas pada usia 15 tahun sebanyak 9 orang (23.7%), dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 38 orang (100%), dan tidak ada yang mengalami penyakit reproduksi pada responden sebanyak 38 orang (100%).

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 280-290

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Dysmenorrhea* Sebelum Diberikan Kompres air hangat pada remaja Putri di Desa Sopo Batu, Kabupaten Mandailing Natal**

| ***Dysmenorrhea*** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
|---|---|---|
| Tidak nyeri | 0 | 0 |
| Nyeri ringan | 16 | 42.1 |
| Nyeri sedang | 14 | 36.8 |
| Nyeri berat | 8 | 21.1 |
| **Total** | **38** | **100** |

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres air hangat mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 16 responden (42,1%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi *dysmenorrhea* Responden Sesudah Diberikan kompres air hangat Pada remaja putri**

| ***Dysmenorrhea*** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
|---|---|---|
| Tidak nyeri | 18 | 47.4 |
| Nyeri ringan | 15 | 39.5 |
| Nyeri sedang | 5 | 13.2 |
| Nyeri berat | 0 | 0 |
| **Total** | **38** | **100** |

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sesudah diberikan kompres air hangat mayoritas responden mengalami tidak nyeri sebanyak 18 responden (47,4%).

**Tabel 4. Rerata *Dysmenorrhea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres air hangat pada Remaja Puri**

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Sd |
|---|---|---|---|---|---|
| Pretest | 38 | 3 | 7 | 4,58 | 1,553 |
| Posttest | 38 | 0 | 5 | 1,84 | 1,882 |

Tabel 4 menunjukkan bahwa rerata skala nyeri yang dialami responden sebelum diberikan kopres air hangat adalah 4,58 dengan standar deviasi 1,553, skala nyeri terendah 3 dan sekala nyeri tertinggi 7. Rerata sesudah diberikan kompres air hangat didapatkan 1,84 dengan standar deviasi 1,882, skala nyeri terendah 0 dan skala nyeri tertinggi 5.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 280-290

**Tabel 5 Uji normalitas Shapiro wilk**

| | N | *Sig* | Keterangan |
|---|---|---|---|
| Pretest | 38 | 0,006 | Tidak normal |
| Posttest | 38 | 0,124 | Normal |

Berdasarkan tabel 5. diketahui nilai *sig* untuk data pretest < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal dan posttest > 0,05, maka data berdistribusi normal. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini tidak normal, sehingga uji analisis data yang digunakan adalah uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon.

**Analisis Bivariat**

Analisis bivariat adalah analisis yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan antara dua variabel (Ishak et al., 2023). Dalam penelitian ini analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan *dysmenorhea*.

**Tabel 5. Pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan dysmenorrhea pada remaja putri**

| No. | Variabel | N | *P- value* |
|---|---|---|---|
| 1. | Skala *dysmenorrhea* sebelum diberikan kompres air hangat | 38 | 0,000 |
| 2. | Skala *dysmenorrhea* sesudah diberikankompres air hangat | 38 | |

Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai *P*=0,000 (< 0,005) artinya ada Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri Di Desa Sopo Batu Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024.

## PEMBAHASAN

### *Dysmenorrhea* sebelum diberikan kompres air hangat pada remaja putri di Desa Sopo Batu Kab.Mandailing Natal.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan di Desa Sopo Batu Kab.Mandailing Natal tentang pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap dysmenorrhea pada remaja putri di Desa Sopo Batu Kab.Mandailing Natal Tahun 2024. Didapatkan rerata sebelum diberikan kompres air hangat adalah 4,58 dan standar deviasi 1,553 dengan skala nyeri terendah 3 dan skala nyeri tertinggi 7.

Berdasarkan dari data karakteristik responden yang didapatkan mayoritas pendidikan responden masih SD sehingga informasi yang diperoleh belum banyak dan pemahaman mengenai kompres air hangat masih rendah

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Priyastuti & Suhadi, 2020), didapatkan bahwa rata-rata tingkat nyeri *dysmenorrhea* sebelum diberikan Konpres Air Hangat yaitu 4,85 dengan standar deviasi 1,785, skala nyeri minimal 3 dan skala nyeri maksimal 8. Dan penelitian Hayyin, (2023) didapatkan juga

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 280-290

bahwa dari 15 responden sebelum diberikan kompres air hangat diperoleh hasil pengukuran skala nyeri dismenore paling rendah 3, skala nyeri paling tinggi 7.

Nyeri haid atau *dismenore* adalah nyeri atau kram di perut bagian bawah, yang muncul sebelum atau sewaktu menstruasi. Pada sebagian wanita, nyeri haid dapat bersifat ringan, dan nyeri haid juga bisa berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Prawirohardjo, 2018).Beberapa wanita mengalami gejala *dysmenorrhea* seperti mual dan muntah, sakit kepala, letih, pusing, pingsan dan diare serta kelabilan emosi selama menstruasi dengan nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan *menstruasi* dan berlangsung selama 48 jam sampai 72 jam (Desi Wildayani et al., 2024).

Beberapa Remaja Putri Di Desa Sopo Batu Kabupaten Mandailing Natal didapatkan data bahwa mereka mengalami *Dysmenorrhea* pada hari pertama dan kedua pada saat menstruasi yang menyebabkan terganggunya aktivitas mereka sehari- hari. Hal ini dikarenakan mereka belum pernah mendapatkan informasi atau menerapkan cara mengatasi *dysmenorrhea* dengan obat non farmakologi, salah satunya menggunakan Kompres Air Hangat.

***Dysmenorrhea* sesudah diberikan kompres air hangat Pada Remaja Putri di Desa Sopo Batu Kab. Mandailing Natal**

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di Desa Sopo Batu Kab.Mandailing Natal Tahun 2024. Didapatkan rerata sesudah diberikan kompres air hangat adalah 1,84 dan standar deviasi 1,882 dengan skala nyeri terendah 0 dan skala tertinggi 5.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fandana, (2020). Dari 20 responden diketahui rata-rata tingkat *dysmenorrhea* sesudah diberikan kompres air hangat yaitu 3,14 dengan standar deviasi 0,988, skala nyeri minimal 2 dan skala nyeri maksimal 5. Dan hasil penelitian Hayyin, (2023). Didapatkan bahwa skala nyeri paling rendah 0, skala nyeri paling tinggi 2, dan rata-rata skala nyeri 0,93 dengan standar deviasi 0,799 dan terdapat selisih rata-rata skala nyeri 4,74.

Sesuai dengan teori penerapan kompres air hangat terhadap penurunan dysmenorrhea menyatakan bahwa penggunaan panas secara signifikan mengurangi nyeri menstruasi dengan cara meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi otot di area perut bagian bawah. Panas dari kompres bekerja melalui mekanisme vasodilatasi, yang memperlebar pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah, sehingga mengurangi kejang otot dan nyeri. Selain itu, panas dapat menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak dengan mempengaruhi nyeri di kulit. (Harahap&Lubis,2022)

Menurut asumsi peneliti setelah dilakukan tindakan kompres hangat pada remaja putri mengalami perubahan dari yang nyeri ringan ke tidak nyeri, nyeri sedang menjadi nyeri ringan,dan nyeri berat ke nyeri sedang. Maka dengan adanya kompres air hangat yang dapat mempengaruhi *dysmenorrhea* yang dialami responden sehingga *dysmenorrhea* nya berkurang.

**Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri di Desa Sopo Batu Kab.Mandailing Natal**

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 280-290

Hasil uji wilcoxon didapatkan bahwa *p value* = 0,000 (< 0,005) artinya ada Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri Di Desa Sopo Batu Kab. Mandailing Natal Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wiyani & Era Susanti (2020), menjelaskan bahwa diperoleh Uji Wilcoxon nilai sig. sebesar 0,001 dengan taraf signifikan α < 0,05 maka H0 ditolak yaitu Ada perbedaan skala nyeri remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah kompres air hangat.

Keunggulan kompres air hangat ini adalah penggunaannya sederhana, mudah dilakukan oleh semua remaja putri, efek penyembuhannya dapat dirasakan langsung tanpa adanya resiko yang membahayakan, Pada penelitian ini remaja putri dapat merasakan pengaruh kompres air hangat setelah diberikan sebanyak 2 kali dalam 30 menit yaitu 15 menit pertama dan 15 menit kedua (A. Ridha Al Shifa *et al*., 2021).

Kompres air hangat mempengaruhi sirkulasi atau peredaran darah, mengurangi ketegangan pada otot rahim serta dapat menghalangi pengeluaran hormon prostaglandin yang dapat menjadi penyebab radang dan penghambat kontraksi pada uterus hingga dapat meredakan nyeri pada wanita penderita disminorea (Munthe, 2021).

Dalam penelitian ini, peneliti tidak mengalami kesulitan karena sebelum melakukan intervensi peneliti memberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan penelitian dan manfaat kompres air hangat yang diberikan. Awalnya responden mengatakan belum pernah menggunakan kompres air hangat untuk *dysmenorrhea* tetapi mereka bersedia melakukannya walaupun informasinya masih baru. Selama penelitian responden dapat mengikuti arahan peneliti sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik.

Dari hasil penelitian didapatkan beberapa responden, yang sudah diberikan kompres air hangat mereka mengatakan tingkat nyeri menurun, dapat melakukan aktivitas. Dengan menggunakan kompres air hangat sebanyak 2 kali pemberian dalam waktu 30 menit serta menjadikan kebiasaan pada remaja putri untuk menggunakan kompres air hangat dan dapat menurunkan *dysmenorrhea*. Dapat di simpulkan bahwa kompres air hangat sangat bermanfaat dalam menurunkan *dysmenorrhea* sehingga nyeri dapat berkurang dan remaja putri bisa membiasakan menggunakan kompres air hangat pada saat mengalami *dysmenorrhea.*

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Desa Sopo Batu Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024 didapatkan kesimpulan ada pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan *dysmenorrhea* dengan hasil analisa data yaitu *p*=0.000 dengan α ≤ 0,05.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 280-290

## REFERENSI

A. Ridha Al Shifa, Nur Ulmy Mahmud, & Sartika. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru. *Window of Public Health Journal*, *2*(4), 707–715. https://doi.org/10.33096/woph.v2i4.224

Akhter, N., et al. (2020). *Prevalence and impact of dysmenorrhea among reproductive age women: A systematic review*. Journal of Women's Health Research.

Chelda Ertina, djunizar djamaludin. (2022). No Title. *Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*.

Dahliana, D., Fitriani, F., & Hayati, R. (2022). *Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri*. Jurnal Kebidanan, 12(2), 115–121.

Desi Wildayani, Widya Lestari, & Winda listia Ningsih. (2024). *BUKU Monograf DESMINORE* (Vol. 1).

Fandana, R. (2020). *wellness and healthy magazine diabetes Mellitus Pada Petani*. *2*(1), 1.

Harahap, N. S., & Lubis, R. A. (2022). *Efektivitas kompres air hangat terhadap penurunan nyeri dysmenorrhea pada remaja putri*. Jurnal Kesehatan Reproduksi dan Kebidanan, 14(1), 55–63.

Hayyin, A. (2023). SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(4), 1275--1289.

Isnainy, U. C. A. S., Sari, Y., & Keswara, U. R. (2021). Kompres Hangat Untuk Menurunkan Disminore Di Desa Padang Tambak Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, *4*(3), 509–514. https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i3.2827

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Sumatera Utara Tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Martinus Sihombing, F. D., Gunawan, D., & Permata Putri, M. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Siswi Mas Ushuluddin Kota Singkawang. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, *12*(2), 97–106. https://doi.org/10.37776/zked.v12i2.1019.

Munthe, L. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Padaremaja Di Wilayah Puskesmas Simalangalam. *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, *1*(1), 42–53. https://doi.org/10.51771/jdn.v1i1.50

Novitaningsih, A., Putri, M. L., Khasanah, U., Sunarsih, T., & Rahmawati, D. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, *10*(1), 52–58. https://doi.org/10.52943/jikebi.v10i1.1388

Nurafifah, D., Mauliyah, I., & Impartina, A. (2020). Warm compresses to decrease dysmenorrhea among adolescents. Journal of Health Technology Assessment in Midwifery, 3(2), 110–114. https://doi.org/10.31101/jhtam.1428.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 280-290

Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Priyastuti, m. t., & suhadi. (2020). pengaruh kompres hangat menggunakan bantal elektrik terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja akhir Sita. *Kepuasan Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19*, *9*(4), 485–487.

Putri Halimu Husna, C. S. R. S. (2023). Upaya Penurunan Nyeri Dismenorea Dengan Terapi Relaksasi Benson Pada Remaja Putri Di Dusun Balerejo Watuagung Baturetno Wonogiri. *Jurnal Keperawatan GSH*, *12*(1), 21–24.

Romlah, S. N., & Agustin, M. M. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada siswa kelas XI jurusan keperawatan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang*. Prosiding SENANTIAS, 1(1), 383–392

Triningsih, R. W., & Mas'udah, K. (2020). *studi literatur: mengurangi dismenorea melalui*.

Safitri, I., Fitria, N. E., & Furwasyih, D. (2023). *Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di SMA N 7 Kerinci Tahun 2023*. Menara Ilmu, 17(1). https://doi.org/10.31869/mi.v17i1.4801

Wiyani, R., & Era Susanti, L. (2020). pengaruh pemberian jus wortel (daucus carota) terhadap penurunan tingkat dysmenorrhea primer pada remaja putrI (The Effect of Giving Carrot Juice (Daucus Carota) to Decrease the Level of Dysmenorrhea Primary in Teenager). *Jurnal Darul Azhar*, *9*(1), 63–69.