

Literatur Review Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Dismenore Remaja Putri

by Irmasanti Fajrin

Submission date: 19-Jan-2023 05:54PM (UTC+0300)

Submission ID: 1885026311

File name: 1860-Article_Text-4465-1-10-20230119.pdf (577.51K)

Word count: 3846

Character count: 23262



Literatur Review Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Dismenore Remaja Putri

Irmasanti Fajrin¹, Fredrika N Losu², Devianti Dimalaya³

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado

Email : irmasantifajrin@gmail.com ; nancylosu@gmail.com; deviantidimalaya897@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kompres hangat merupakan metode memberikan rasa hangat pada remaja yang mengalami nyeri haid dengan menggunakan alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya. Kompres hangat yang memakai prinsip penghantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan handuk hangat pada daerah atas simfisis akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan nyeri pada remaja putri. teknik kompres hangat dilakukan dengan cara pemberian botol berisi air dengan dilakukan pada remaja putri yang sedang nyeri haid. **Tujuan :** penelitian ini adalah untuk menelaah literatur, artikel dan dokumen hasil penelitian yang mengidentifikasi pengaruh kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri. **Metode :** jenis penelitian adalah *literature review* yaitu suatu penelitian tinjauan literatur hasil penelitian terdahulu penelitian untuk memperoleh data yang sesuai dengan topik. Peneliti melakukan pencarian jurnal dengan menggunakan 3 database yaitu *google scholar*, *pubmed* dan *proQuest* dengan menggunakan kata kunci, jurnal yang dicari yaitu sejak tahun 2015-2021 dan peneliti mendapatkan 10 literatur yang digunakan untuk *literature review*. **Hasil :** kajian jurnal menunjukkan adanya pengaruh pemberian kompres hangat pada remaja putri, kompres hangat merupakan intervensi yang efektif terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja selain dengan penggunaan obat-obatan farmakologi. Hasil ini diharapkan dapat memberikan acuan dalam intervensi kebidanan berbasis evidence based dan menambah wawasan khususnya para bidan maupun remaja putri pada saat mengalami menstruasi agar tercapainya target penurunan nyeri

Kata Kunci : Kompres Hangat, Dismenore, Remaja Putri

ABSTRACT

Background : Warm compresses are a method of giving a feeling of warmth to teenagers who experience menstrual pain by using a tool that creates warmth in the parts of the body that need it. Warm compresses that use the principle of heat transfer by means of conduction, namely by attaching a warm towel to the area above the symphysis, will improve blood circulation and reduce muscle tension, thereby reducing pain in young women. The warm compress technique is carried out by giving bottles filled with water to young women who are having menstrual pain. **Purpose :** This study was to examine literature, articles and research documents which identified the effect of warm compresses on dysmenorrhea in young women. **Method :** type of research is literature review namely a research review literature the results of previous research studies to obtain data in accordance with the topic. The researcher conducted a journal search using 3 databases namely *google scholar*, *pubmed* and *proQuest* by using keywords, the journals you are looking for are from 2015-2021 and researchers get 10 literature which is used for literature review. **Results :** Journal studies show that there is an effect of giving warm compresses to young women, warm compresses are an effective intervention to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescents apart from the use of pharmacological drugs. These results are expected to provide a reference in evidence-based midwifery interventions and add insight, especially to midwives and young women at the time of menstruation in order to achieve the target of reducing pain.

Kata Kunci: Warm Compress, Dysmenorrhea, Young Women

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, psikologik, mental, emosional, dan sosial. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer, hal tersebut dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Kejadian yang muncul saat pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, menarche, dan perubahan psikis. Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi ⁽¹⁾.

Kompres hangat merupakan metode memberikan rasa hangat pada remaja yang mengalami nyeri haid dengan menggunakan alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya. Kompres hangat yang memakai prinsip penghantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan buli-buli hangat pada daerah atas simfisis akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan nyeri pada wanita dengan *dismenore* primer ⁽²⁾. Panas dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari panas inilah yang digunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi dalam tubuh. Panas menyebabkan pelebaran pembuluh darah dalam waktu 15-20 menit, melakukan kompres lebih dari 20 menit

akan mengakibatkan kongesti jaringan dan klien akan beresiko mengalami luka bakar karena pembuluh darah yang berkonstriksi tidak mampu membuang panas secara adekuat melalui sirkulasi darah. ⁽³⁾

Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram uterus dan terjadi selama menstruasi. Nyeri dapat timbul akibat kontraksi *disritmik miometrium* dengan satu gejala atau lebih mulai dari nyeri ringan sampai berat di perut bagian bawah, bokong dan nyeri spasmodik disisi medial paha ⁽⁴⁾. Rata-rata 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Presentasi angka kejadian nyeri menstruasi di Amerika sekitar 60% sedangkan di Swedia sekitar 72%. Sementara ⁽³⁾ prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder ⁽⁵⁾.

Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami *dismenore*. Sedangkan hasil penelitian di Amerika presentase kejadian *dismenore* lebih besar sekitar 60% dan di Swedia sebesar 72%. Prevalensi *dismenore* menurut penelitian sebelumnya menyatakan *dismenore* terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia ⁽⁶⁾.

Penelitian epidemiologi kejadian nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 45-90%. Berdasarkan penelitian yang sama nyeri haid berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari pada wanita, sehingga membuat mereka meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutin lainnya selama beberapa

jam atau beberapa hari. Sekitar 13-51% wanita pernah absen setidaknya sekali akibat nyeri haid dan sekitar 5-14% berulang kali absen. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi *dismenore* 59,7%. Rincian rasa nyeri menstruasi yang mengeluh nyeri hebat 12%, nyeri sedang 37% dan nyeri ringan 49%.⁽⁷⁾

Menurut penelitian, teknik kompres hangat dilakukan dengan cara pemberian botol berisi air dengan dengan suhu 40-46°C yang sebelumnya diukur dengan menggunakan termometer air yang disimpan pada daerah pada bagian perut bawah yang dilakukan pada mahasiswi yang sedang nyeri haid selama 20 menit dengan selang 10 menit pergantian air panas untuk mempertahankan suhunya.⁽⁸⁾ Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara wawancara langsung kepada 10 remaja putri didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami nyeri dengan skala nyeri ringan yaitu sebanyak 2 siswi, dengan skala nyeri sedang sebanyak 6 siswi, dan dengan skala nyeri berat terkontrol sebanyak 1 siswi, dan nyeri berat tak tertahankan sebanyak 1 siswi hingga pernah tidak masuk sekolah karena nyeri haid. Penanganan yang biasa dilakukan oleh siswi ketika nyeri haid yaitu 5 siswi mengompres dengan air hangat, 2 siswi menggunakan aroma terapi, dan 3 siswi lainnya hanya menggosap bagian yang nyeri saat haid, saat diwawancarai 2 dari 10 orang terkadang meminum obat pereda nyeri apabila nyeri terus dirasakan dan mengganggu aktivitas.⁽⁹⁾

Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat

menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan 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 kurang.⁽¹⁰⁾ Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan botol yang berisi air hangat pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari botol tersebut kedalam perut atau menggunakan buli-buli panas yang diselimuti kain selama 15 menit di atas simfisis, sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan *dismenore* primer, karena pada wanita dengan *dismenore* ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Kompres air hangat ini sangat efektif dalam menurunkan *dismenore* atau spasme otot.⁽¹¹⁾

Pemberian peningkatan suhu dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah local. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang di salurkan melalui kompres hangat dapat meredakan *dismenore* dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi seperti bradikinin, histamine dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri local.⁽¹²⁾

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan yang berkaitan dengan pemberian kompres hangat terhadap *dismenore* remaja putri.

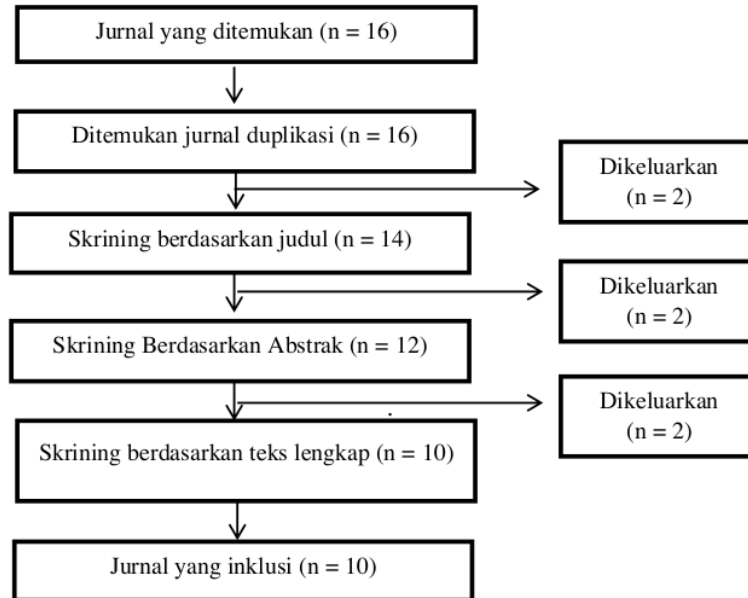
STRATEGI PENCARIAN

Pencarian literature dilakukan pada bulan Mei sampai sekarang 2021 sebanyak 16 jurnal, dengan publikasi dalam kurun waktu tahun 2015-2021. Data Yang digunakan dalam penelitian ini adalah data-data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Dalam penelitian ini literature yang digunakan adalah artikel atau jurnal terakreditasi secara nasional maupun internasional yaitu *Google scholar*, *Sinta* dan *Pubmed*. Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* Yang digunakan untuk memperluas dan menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik akupresur, dismenore primer, remaja putri. Strategi pencarian menggunakan metode PICOS (*Population, Intervention, Compration, Outcomes, Study Design*

Publication, Language). Berdasarkan hasil penelitian *literature* melalui data base yang sudah disesuaikan, peneliti mendapatkan 10 jurnal yang dapat dipergunakan dalam *literature review*

HASIL

Berdasarkan hasil melalui publikasi, peneliti mendapatkan tiga database, 16 artikel dengan kata kunci tersebut. Hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi, ditemukan terdapat 2 artikel yang sama sehingga di keluarkan dan tersisa 14 artikel. Peneliti kemudian melakukan skrining berdasarkan judul ($n = 2$), abstrak ($n = 2$) dan full text ($n = 10$) yang disesuaikan dengan tema *literature review*. *Assessment* yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 10 artikel yang bisa dipergunakan dalam *literature review*.



Gambar 1. Diagram Flow pencarian Literatur

Tabel 1. Hasil dan pembahasan

No	Author	Tahun	Volume Angka	Judul	Metode (desain, sampel, variable, instrument, analisis)	Hasil Penelitian	Database
1	Astin Nur Hanifah, dan Syahda Febby Kuswantri	2020	Artikel Publikasi	Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> Dengan Skala <i>Bourbanis</i> Pada remaja putri di SMPN 1 KARTOHARJO MAGETAN	D : Quasy – Eksperiment, S : 58 Responden, V : Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja putri, I : Lembar Kuesioner A : Uji <i>Paired Sample T-Test</i> dan Uji <i>Independent Sample T-Test</i> .	Terdapat Perbedaan Yang Signifikan Antara Sebelum Dan Sesudah Di Lakukan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri <i>Dismenore</i> Dengan Nilai P-value 0,000 (<0,05)	Pubmed
2	Amrina Rosyada Amalia dan Yulia Susanti dan Dwi Haryanti	2020	Vol. 1 No. 1	Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan <i>Dismenore</i>	D : <i>Quasi Eksperimental</i> dengan rancangan <i>Pretest-Posttest, Non-Equivalent Control Group Design</i> , S : 34 Orang Remaja Putri V : Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> Remaja Putri, I : lembar Kuesioner, A : uji <i>Wilcoxon</i> dan uji <i>Man Withney</i>	Terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberi kompres air dingin pada remaja putri dengan <i>dismenore</i> (p value 0.000<0.05). Kompres air hangat lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri daripada kompres air dingin pada remaja putri dengan <i>dismenore</i>	Google Scholar
3	Sutrisni dan Atriani	2019	Artikel Publikasi	Perbedaan Efektifitas Pemberian Yoga dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri	D : <i>Quasi Eksperimental</i> , S : 30 Mahasiswa, V : Pemberian Yoga dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i> pada mahasiswa A : uji statistik, <i>Uji T</i>	Hasil uji statistik, <i>Uji T</i> di dapatkan <i>p-value</i> 0.000, atau <i>p-value</i> < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Perbedaan Efektifitas Pemberian Yoga dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri	Google Scholar
4	Rusmiyati dan Siti Juwariyah dan Azfiladkk	2019	Vol. 5 No. 1	Efektivitas Senam <i>Dismenore</i> Dengan Kompres Hangat Dan Abdominal <i>Stretching Exercise</i> Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas XI SMA N 10 Semarang	D : <i>quasy experiment</i> , S : 20 Orang Siswi SMA, V : Senam <i>Dismenore</i> Dengan Kompres Hangat Dan Abdominal <i>Stretching Exercise</i> Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Siswi SMA, A : uji <i>Wilcoxon</i> dan untuk mengetahui perbedaan efektifitas menggunakan uji <i>Mann-Whitney</i>	Hasil uji setatistik didapatkan hasil <i>p value</i> 0.016 (p>0.05) hal ini dapat disimpulkan kompres hangat lebih efektif dari pada pemberian senam <i>dismenore</i> dengan <i>abdominal stretching exercise</i> terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada sisiwi kelas XI SMA N 10 Semarang	Google Scholar
5	Ari Karomika, Ari Yuniastuti, Sri Ratna Rahayu	2019	Artikel Publikasi	The Comparison in The Effectiveness of Warm and Ginger Compresses to The Menstruation Pain Toward The	D : Pra-Eksperiment dengan desain One-Group Pre-Post Test Design, S : 30 Remaja Putri, V : Effectiveness of Warm and Ginger	the results of this study are before and after warm compress treatment to the female students of SMK 2 Al-Hikmah 1 Sirampog	ProQuest

No	Author	Tahun	Volume Angka	Judul	Metode (desain, sampel, variable, instrument, analisis)	Hasil Penelitian	Database
				Students of Smk 2 Al-Hikmah 1 Sirampog	Compresses to The Menstruation Pain Toward The Students of Smk I : lembar Kuesioner Dan Numeric Rating Scale (NRS), A : Uji Wilcoxon Sign Rank Test	with the result p-value amount $0,000 < \alpha (0,05)$.	
6	Afriza Umami, Dessy Lutfiasari, Galuh Pradian Y	2019	Vol. 5 No. 2	Perbedaan Efektivitas Teknik Effleurage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Santri Putri Asrama Hurun Inn Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang	D : Quasi-Eksperiment dengan desain <i>One-Group Pre-Post Test Design</i> , S : 37 responden, V : Pemberian Kompres Hangat dan Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri, I : <i>wong baker face pain Rating Scale</i> , A : Uji Wilcoxon	Terdapat Penurunan intensitas <i>dismenore</i> diperoleh nilai $p = 0,000 (< \alpha 0,05)$. Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas <i>dismenore</i> .	Google Scholar
7	Esti Yunianingrum	2018	Artikel Publikasi	Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman	D : <i>quasi experiment</i> dengan racangan <i>two group comparison pretest-posttest design</i> , S : 44 responden, V : Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri, A : uji wilcoxon dan uji mann whitney	Hasil uji mann whitney didapatkan hasil $p=0,000$, berarti ada perbedaan penurunan nyeri <i>dismenore</i> dengan kompres hangat dan aromaterapi lavender	Google Scholar
8	Mami, Subiyanto, Hari Wujoso	2019	Artikel Publikasi	Perbedaan Antara Relaksasi Dan Kompres Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid	D : Pra-Eksperimen dengan menggunakan pendekatan <i>One-Group Pra test- Post test Design</i> , S : 48 siswi, V : Relaksasi Dan Kompres Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid I : <i>thermometer</i> air, <i>Numerik Rating Scale (NRS)</i> dan lembar <i>informed consent</i> , A : uji Mann-Whitney	Hasil penelitian dengan uji Mann-Whitney didapatkan nilai Z hitung sebesar -2.226 dengan nilai signifikansi (p) 0,026; artinya $p < \alpha$, dengan nilai $< 0,05$, yang berarti ada perbedaan yang bermakna antara relaksasi dengan kompres terhadap penurunan skala nyeri haid. Dari hasil penelitian kompres hangat lebih efektif disbanding Relaksasi	Google Scholar

No	Author	Tahun	Volume Angka	Judul	Metode (desain, sampel, variable, instrument, analisis)	Hasil Penelitian	Database
9	Zakiah	2019	Vol.4 No 1	Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik (Mozart) Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Di Sma Negeri 4 Pontianak	D : pre-eksperimental dengan desain <i>One group pre & post test</i> , S : 19 Orang Remaja Putri, V : Terapi Musik Klasik (Mozart) Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri, A : <i>Uji Wilcoxon</i>	Hasil uji wilcoxon pada nyeri menstruasi responden terapi music klasik (Mozart) menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) pada nyeri menstruasi sebelum dan sesudah intervensi dan nilai $p = 0,000$ ($p<0,05$). Pada nyeri menstruasi responden kompres hangat menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p <0,05$) pada nyeri menstruasi sebelum dan sesudah intervensi dan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) sedangkan hasil uji mann whitney sesudah terapi music klasik (Mozart) menunjukkan nilai mean rank 35,00 dan sesudah kompres hangat 26,00 dengan nilai $P=0,012$ ($p<0,05$). Jadi kompres hangat lebih efektif dibandingkan terapi music klasik (Mozart)	Google Scholar
10	Arni Wianti dan Maulida Miftahul Karimah	2018	Volume 2 Nomor 1	Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea	D : pre-eksperimental dengan desain <i>One group pre-test & Post-test Design</i> , S : 23 Responden, V : Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea I : Lembar Kuesioner, A : <i>Uji Statistik Wilcoxon</i>	Hasil penelitian menggambarkan pada kelompok nafas dalam diperoleh nilai probabilitas $p 0,002 < (0,05)$, sedangkan kelompok kompres hangat $p 0,000 (0,05)$. Simpulan, terdapat perbedaan penurunan intensitas nyeri dysmenorhea saat dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat secara signifikan.	Google Scholar

PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa kompres hangat efektif terhadap penurunan nyeri dismenore. Selain itu kompres hangat juga merupakan metode yang mudah dipelajari (praktis), aman dan tanpa biaya serta perlu dilakukan secara mandiri dan berkesinambungan untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja. (13) Kompres hangat lebih efektif mengurangi nyeri karena memiliki efek analgesic. (14) Efek

hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan 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 kurang. (15)

Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktifitas. (16)

Nyeri haid (dismenore) merupakan suatu gejala paling sering. Dismenore dibagi atas dismenore primer dan dismenore sekunder. Nyeri haid adalah kram otot yang dirasakan pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau ketika mengalami menstruasi. (17)

Dismenore primer dapat dikurangi secara non farmakologis. Manajemen nyeri non farmakologis merupakan tindakan menurunkan respon nyeri tanpa menggunakan agen farmakologis. cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri secara non farmakologis salah satunya adalah pemberian kompres hangat. (18)

Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan dan lain sebagainya), apabila sensasi rasa dapat tercapai maka disamping sirkulasi chi

(energi) dan xue (darah) lancer, juga dapat merangsang keluarnya *hormone endomorfine*. *Hormon endomorfine* adalah sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang. (19)

Akupresure juga dapat mempengaruhi kelancaran sirkulasi darah pada saat menstruasi melalui stimulasi sel mast yang akan melepaskan *histamine* kemudian merangsang pelepasan *mediator nitric oxide* dari *endotel vascular* sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah, sehingga secara tidak langsung akan mengurangi nyeri pada wanita yang menderita dismenore. (20)

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menjelaskan kompres hangat pada titik tertentu seperti daerah simpisis sangat efektif dalam mengurangi nyeri haid pada perempuan, murah dan dapat dilakukan sendiri. Sebagai rekomendasi khususnya wanita, dapat mengaplikasikan terapi kompres hangat ini saat mengalami dismenore secara berkelanjutan dan mampu mengajarkan kepada yang lain yang belum mengetahui cara melakukan terapi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Larasati T. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Majority*. 2016;5(2):79–84.
2. Vaidya A, Carey RM. Evolution of the Primary Aldosteronism Syndrome: Updating the Approach. *J Clin Endocrinol Metab*. 2020 Dec;105(12):3771–83.
3. Dahlan A, T.V S. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *J Endur Kaji Ilm Probl Kesehat*. 2017;2(1):37–44.
4. Andreinie R. Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. *Pros Semin Nas Int*. 2016;1(1).
5. Wardiyah A, Setiawati S, Setiawan D. Perbandingan Efektifitas Pemberian Kompres Hangat dan Tepid sponge Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Anak yang Mengalamidemam RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *J Ilmu Keperawatan J Nurs Sci*. 2016;4(1):44–56.
6. Oktaviana A, Imron R. Menurunkan Nyeri Dismenorea Dengan Kompres Hangat. *J Ilm Keperawatan Sai Betik*. 2016;8(2):137–41.
7. Beddu S, Mukarramah S, Lestahulu V. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Southeast Asian J Midwifery [Internet]*. 2015;1(1):16–21.

Available from: <https://www.journal-aipkind.or.id/index.php/seajom/article/view/53/32>

8. Maidartati HA, Hasanah A. Efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Bandung. *J Keperawatan BSI*. 2018;6(2):156–64.
9. Maimunah S, Sari RD., Prabowo A. Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin sebagai Terapi Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja. *J Medula*. 2018;7(5):79–83.
10. Mahua H, Mudayatiningsih S, Perwiraningtyas P. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2018;3(1).
11. Susanti E., Rusminah R, Putri A. Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore. *J Keperawatan Karya Bhakti*. 2016;2(1):1–6.
12. Price A, Sylvia, Wilson M. *Patofisiologi : konsep klinis, proses-proses penyakit Volume II*. Jakarta: EGC; 2018.
13. Murtiningsih M, Karlina L. Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja. *J Keperawatan Padjadjaran*. 2015;3(2).
14. Nida R., Sari D. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *J Kebidanan dan Kesehat Tradis*. 2016;1(2).
15. Tambun M, Sinaga M. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8. *SEHATMAS J Ilm Kesehat Masy*. 2022;1(3):363–72.
16. Upadhyaya P, Nandyala A, Ailani J. Primary Exercise Headache. *Curr Neurol Neurosci Rep*. 2020 Apr;20(5):9.
17. Lee FT, Elaraj D. Evaluation and Management of Primary Hyperaldosteronism. *Surg Clin North Am*. 2019 Aug;99(4):731–45.
18. Magoga G, Saccone G, Al-Kouatly HB, Dahlen G H, Thornton C, Akbarzadeh M, et al. Warm perineal compresses during the second stage of labor for reducing perineal trauma: A meta-analysis. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*. 2019 Sep;240:93–8.
19. Arnold MJ, Sadler K, Leli K. Obstetric Lacerations: Prevention and Repair. *Am Fam Physician*. 2021 Jun;103(12):745–52.
20. Guimarães I, Póvoa AM. Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment. *Rev Bras Ginecol e Obstet Rev da Fed Bras das Soc Ginecol e Obstet*. 2020 Aug;42(8):501–7.

Literatur Review Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Dismenore Remaja Putri

ORIGINALITY REPORT

17%	17%	16%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ejournal.bsi.ac.id Internet Source	8%
2	jurnal.untan.ac.id Internet Source	3%
3	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	3%
4	journal.upp.ac.id Internet Source	3%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 3%

Exclude bibliography Off