

**EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI: LITERATUR REVIEW**

*The Effectiveness of Warm Compresses in Reducing Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls:
Literature Review*

Aulia Azka Novelina¹, Satriya Pranata²

¹*Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan/Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas
Muhammadiyah Semarang, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia*

**Korespondensi: aullnovelina@gmail.com*

Abstract

Background:

Dysmenorrhea is a complaint of lower abdominal pain often experienced by adolescent girls during menstruation due to increased prostaglandin levels, which cause excessive uterine contractions. This condition can reduce academic performance, productivity, and quality of life. One non-pharmacological intervention that can be used to relieve dysmenorrhea pain is warm compresses. Applying local heat is believed to improve blood circulation, reduce muscle spasms, and inhibit the transmission of pain impulses through the gate control theory mechanism.

Objective:

This study aims to identify and analyze the effectiveness of warm compresses on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls based on research results published over the past five years (2020-2025).

Methods:

This study employed a literature review design with a descriptive analytical approach. Articles were searched through Google Scholar, PubMed, Garuda, and ScienceDirect databases using the keywords "warm compress," "dysmenorrhea," "menstrual pain," and "adolescent girls." Articles meeting the inclusion criteria were analyzed using a synthesis table to identify the study design, sample, intervention, and outcomes.

Results:

Of the ten articles reviewed, all showed that warm compresses at 40-45°C for 20-30 minutes were effective in significantly reducing dysmenorrhea pain intensity ($p < 0.05$). Several studies reported that combining warm compresses with aromatherapy such as lavender and jasmine provided additional relaxation. The literature suggests that this intervention is safe, easy to perform, and can be used as a non-pharmacological alternative in the management of primary dysmenorrhea in adolescents.

Conclusion:

Warm compresses are an effective, inexpensive, and safe intervention for reducing dysmenorrheal pain in adolescent girls. The mechanism of action of heat includes increased vasodilation, decreased muscle spasms, and inhibition of pain impulse transmission. This intervention can be recommended as an evidence-

Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagiarism Checker No 717
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

based nursing practice to increase adolescents' independence in managing menstrual pain.

Key Words: Academic Stress, Thesis/Final Project

Abstrak

Latar Belakang :

Dismenore merupakan keluhan nyeri pada perut bagian bawah yang sering dialami remaja putri selama menstruasi akibat peningkatan kadar prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim berlebihan. Kondisi ini dapat menurunkan aktivitas belajar, produktivitas, dan kualitas hidup remaja. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dismenore adalah kompres hangat. Pemberian panas lokal dipercaya mampu meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan spasme otot, dan menghambat transmisi impuls nyeri melalui mekanisme *gate control theory*.

Tujuan :

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis efektivitas kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan selama lima tahun terakhir (2020-2025).

Metode :

Penelitian ini menggunakan desain literatur review dengan pendekatan deskriptif analitik. Pencarian artikel dilakukan melalui database Google Scholar, PubMed, Garuda, dan ScienceDirect menggunakan kata kunci "*kompres hangat*", "*dismenore*", "*nyeri haid*", dan "*remaja putri*." Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis menggunakan tabel sintesis untuk mengidentifikasi desain, sampel, intervensi, dan hasil penelitian.

Hasil :

Dari sepuluh artikel yang direview, semuanya menunjukkan bahwa kompres hangat dengan suhu 40-45°C selama 20-30 menit efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore secara signifikan ($p < 0,05$). Beberapa penelitian melaporkan bahwa kombinasi kompres hangat dengan aromaterapi seperti lavender dan melati memberikan efek relaksasi tambahan. Hasil literatur menunjukkan bahwa intervensi ini aman, mudah dilakukan, dan dapat dijadikan alternatif non-farmakologis dalam penanganan dismenore primer pada remaja.

Kesimpulan :

Kompres hangat merupakan intervensi efektif, murah, dan aman untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Mekanisme kerja panas meliputi peningkatan vasodilatasi, penurunan spasme otot, dan penghambatan transmisi impuls nyeri. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai tindakan *pembunuhan berdasarkan bukti* (*Evidence-Based Nursing Practice*) untuk meningkatkan kemandirian remaja dalam mengatasi nyeri menstruasi.

Kata Kunci: Stress Akademik, Skripsi/Tugas Akhir

LATAR BELAKANG

Dismenore merupakan keluhan nyeri pada bagian perut bawah yang muncul menjelang atau selama menstruasi. Kondisi ini terjadi akibat kontraksi otot rahim yang berlebihan dan peningkatan kadar prostaglandin yang memicu rasa nyeri. Prostaglandin berperan sebagai mediator inflamasi yang menyebabkan vasokonstriksi dan iskemia pada endometrium, sehingga menimbulkan nyeri spasmodik di perut bagian bawah (Asda Djailani & Rosyidi, 2020).

Remaja putri menjadi kelompok yang paling sering mengalami dismenore karena pada masa remaja sistem reproduksi baru mencapai kematangan hormonal dan fisiologis, dan ketidakseimbangan hormonal yang terjadi pada fase awal menstruasi meningkatkan sensitivitas nyeri. Kondisi ini sering berdampak pada aktivitas belajar, konsentrasi, serta partisipasi sosial remaja. Di Indonesia secara keseluruhan, prevalensi dismenore pada wanita usia reproduksi dilaporkan sekitar 64,25%, dengan dismenore primer sekitar 54,89% dan dismenore sekunder sekitar 9,36% (Indrayani et al., 2023). Khusus di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi dismenore dilaporkan mencapai sekitar 56% . Kota Surakarta bahkan mencapai sekitar 89,8% dari remaja putri yang mengalami dismenore (Gizi et al., 2023)

Secara umum, penatalaksanaan dismenore terbagi menjadi terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis biasanya menggunakan obat anti-inflamasi non-steroid (OAINS) seperti ibuprofen atau asam mefenamat untuk menekan sintesis prostaglandin. Namun, penggunaan obat dalam jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping gastrointestinal dan ketergantungan, sehingga diperlukan alternatif terapi yang lebih aman dan mudah diterapkan secara mandiri. Pendekatan non-farmakologis seperti kompres hangat menjadi salah satu intervensi sederhana dan efektif untuk mengurangi nyeri haid. Kompres hangat memberikan efek vasodilatasi pada pembuluh darah perifer , sehingga meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan ketegangan otot rahim dan otot-otot sekitarnya yang berkontraksi/tegang selama dismenore. Peningkatan suhu lokal juga merangsang reseptor termal yang dapat menghambat persepsi nyeri melalui *teori kontrol gerbang*. Berdasarkan penelitian sistematis, terapi panas topikal terbukti dapat mengurangi spasme otot dan meningkatkan sirkulasi panggul, sehingga membantu penurunan nyeri dismenore. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore , baik pada remaja maupun wanita usia reproduktif. Sebagai contoh, sebuah penelitian pada remaja menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan kompres hangat mengalami penurunan nyeri sebesar 93,3% dibandingkan kontrol ($p = 0,000$). Demikian, variasi dalam metode, durasi, suhu, serta lokasi pemberian kompres menyebabkan perbedaan hasil antar penelitian (Nurafifah et al., 2020)

Oleh karena itu, diperlukan tinjauan literatur yang komprehensif untuk menyelidiki sejauh mana kompres hangat efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri serta untuk menemukan pola intervensi yang paling optimal. Kajian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah terkait intervensi non-farmakologis dalam penanganan nyeri menstruasi dan menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan layanan perawatan yang berbasis bukti (*evidence-based practice*).

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk meninjau variasi metode, durasi, suhu, serta lokasi pemberian kompres hangat yang digunakan dalam

berbagai penelitian sehingga dapat diperoleh gambaran menyeluruh mengenai intervensi yang paling optimal dan efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi.

METODE

Penelitian ini merupakan tinjauan pustaka yang dilakukan melalui penelusuran artikel ilmiah sistematis dari berbagai database elektronik seperti Google Scholar, PubMed, ResearchGate, dan Scopus. Proses pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci: *“kompres hangat”, “dismenore”, “nyeri haid”, “remaja putri”, dan “kompres hangat untuk dismenore”*.

Artikel yang ditemukan kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, seperti:

- 1) Artikel dipublikasikan dalam rentang waktu 2020-2025
- 2) Artikel berbahasa Indonesia atau Inggris
- 3) Artikel yang menguji atau mengulas efek kompres hangat terhadap nyeri dismenore
- 4) Responden merupakan remaja putri atau wanita usia reproduktif awal (12-25 tahun)
- 5) Artikel tersedia dalam format fulltext .

Tahapan analisis data dilakukan dengan membaca, mengelompokkan, dan mensintesis hasil penelitian untuk menemukan persamaan, perbedaan, serta pola temuan antar penelitian.

DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah tinjauan pustaka dengan pendekatan deskriptif analitik. Desain ini bertujuan untuk menggambarkan, membandingkan, dan menginterpretasikan hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penggunaan kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore. Analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi karakteristik penelitian (penulis, tahun, metode, jumlah sampel, jenis intervensi, hasil, dan kesimpulan), kemudian dilakukan sintesis naratif untuk menarik kesimpulan umum mengenai efektivitas intervensi.

POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi
Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh artikel ilmiah yang membahas efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri yang diterbitkan dalam jurnal nasional maupun internasional antara tahun 2021 hingga 2025.
2. Sampel
Sampel penelitian ini adalah artikel-artikel yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu:
 - 1) Artikel penelitian primer (kuantitatif atau quasi-eksperimental) yang membahas pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenore
 - 2) Review artikel atau meta-analisis yang relevan dengan topik
 - 3) Artikel yang melibatkan responden remaja putri atau wanita usia reproduktif awal
 - 4) Artikel yang menggunakan skala penilaian nyeri sebagai alat ukur hasil intervensi
 - 5) Artikel yang memiliki hasil signifikan atau tidak signifikan yang dijelaskan secara kuantitatif.

Proses pemilihan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling, yaitu memilih artikel yang paling relevan dan memenuhi kriteria penelitian.

TEMPAT PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan melalui kajian literatur yang bersumber dari berbagai artikel ilmiah nasional dan internasional yang relevan. Penelusuran literatur dilakukan secara daring melalui database *Google Scholar*, *PubMed*, *Scopus*, dan *ScienceDirect* untuk memperoleh artikel yang membahas efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

WAKTU PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2025, dimulai dari tahap penelusuran artikel, seleksi literatur sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, hingga analisis data literatur.

ALAT PENGUMPULAN DATA

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar pencatatan data (*data extraction sheet*) yang berisi informasi penting dari setiap artikel, seperti:

- 1) Nama peneliti dan tahun publikasi,
- 2) Desain penelitian,
- 3) Jumlah dan karakteristik sampel
- 4) Intervensi kompres hangat yang diberikan
- 5) Skala pengukuran nyeri yang digunakan, dan
- 6) Hasil utama terkait efektivitas intervensi.

Data juga didukung dengan pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk memastikan proses seleksi dan sintesis literatur dilakukan secara sistematis.

PROSEDUR PENGUMPULAN DATA

Peneliti menelusuri artikel menggunakan kata kunci: “*kompres hangat*”, “*dismenore*”, “*nyeri haid*”, “*remaja putri*”, dan “*efektivitas terapi nonfarmakologi*”.

Artikel yang ditemukan kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi, yaitu:

- 1) Artikel penelitian dengan topik efektivitas kompres hangat terhadap nyeri dismenore
- 2) Responden merupakan remaja putri,
- 3) Desain penelitian kuantitatif (eksperimen, quasi eksperimen, atau cross-sectional)
- 4) Artikel tersedia dalam bahasa Indonesia atau Inggris, dan
- 5) Artikel dipublikasikan dalam 5 tahun terakhir.
- 6) Artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi atau memiliki data yang tidak lengkap akan dikeluarkan dari proses analisis.
- 7) Artikel yang lolos seleksi kemudian dianalisis menggunakan pendekatan naratif berdasarkan kesamaan temuan dan hasil penelitian.

RENCANA ANALISIS DATA

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan naratif. Setiap literatur yang terpilih dianalisis untuk mengidentifikasi:

- 1) Bentuk Intervensi Kompres Hangat Yang Digunakan (Lokasi, Durasi, Suhu, Frekuensi),
- 2) Tingkat Penurunan Nyeri Berdasarkan Skala Nyeri (Vas, Nrs, Atau Lainnya), Serta
- 3) Kesimpulan Umum Mengenai Efektivitas Intervensi Terhadap Dismenore.

Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk tabel sintesis dan narasi komparatif untuk menampilkan kesamaan dan perbedaan hasil antar penelitian.

HASIL

Tabel 1.1 Literatur Review

No	Judul penelitian	Desain studi	Jumlah dan karakteristik sampel	Intervensi kompres hangat yang diberikan & Skala Pengukuran Nyeri	Hasil Penelitian
1.	Self-management of primary dysmenorrhea-related pain: cross-sectional study on non-pharmacological interventions (Rodrigues et al., 2024)	Cross-sectional	210 remaja putri usia 15-19 tahun	Kompres hangat perut bawah 40-45°C, 30 menit, 2x/hari selama menstruasi; skala VAS	Sebanyak 87% responden melaporkan penurunan nyeri ≥50%; kompres hangat efektif sebagai terapi mandiri.
2.	Various forms of heat therapy and the quality of life of women with dysmenorrhea. A preliminary study (Kwiatkowska et al., 2024)	Quasi-eksperimen	80 wanita usia 18-25 tahun	Kompres hangat 42°C selama 20 menit; skala NRS	Terjadi penurunan intensitas nyeri rata-rata dari 7,8 menjadi 3,2 (p<0,05); kualitas hidup meningkat signifikan.

3.	Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Desa Sekip Kec. Lubuk Pakamkab. Deli Serdang Tahun 2022 (Lubis & Sari, 2023)	Quasi-eksperimen	30 remaja putri Desa Sekip, 15-17 tahun	Kompres hangat 43°C selama 25 menit; skala NRS	Rata-rata penurunan nyeri 4 poin; perbedaan bermakna (p=0,000).
4.	The Effectiveness of Warm Compresses in Reducing Dysmenorrhea Pain Among Adolescent Girls: A Pre-Experimental Study in Bengkulu, Indonesia(Umami, 2022).	Pra-eksperimen	32 siswi SMA	Kompres hangat 40°C selama 20 menit, hari pertama haid; skala VAS	Intensitas nyeri menurun signifikan dari 7,2 menjadi 3,5 (p<0,05).
5.	Effect of Warm Compress on Dysmenorrhea Pain (Widianti et al., 2021)	Quasi-eksperimen	40 remaja usia 16-18 tahun	Kompres hangat air hangat 45°C selama 30 menit; skala NRS	Penurunan nyeri sebesar 55%; efektif tanpa efek samping.
6.	Penerapan Kompres Hangat Terhadap SkalaNyeri Disminorepada Remaja Putridi Desa Tanjung Sukoharjo (Clariza Nugraheni,et.al 2024)	Quasi-eksperimen	35 mahasiswi	Kompres hangat 40-45°C selama 30 menit; skala VAS	91% responden melaporkan penurunan nyeri; perbedaan signifikan (p<0,05).
7.	Efek Kompres Hangat dan Pemberian Air Kelapa terhadapDisminore Primer pada Remaja Putri Pondok Pesantren Modern AlIkhlah Putri Kuningan (Oya Siti Rukoyah et al., 2024)	Eksperimen dua kelompok	60 remaja dibagi dua kelompok (kompres vs kombinasi)	Kompres hangat 40°C 20 menit; skala NRS	Kelompok kompres hangat tunggal menurun 45%, sedangkan kombinasi 58%; keduanya signifikan.
8.	Pengaruh Kompres Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Mengurangi Nyeri Dismenoria Pada Remaja Putri	Eksperimen satu kelompok	36 remaja putri usia 15-17 tahun	Kompres hangat + aromaterapi lavender, 40°C, 20 menit; skala VAS	Semua responden mengalami penurunan nyeri setelah intervensi (p=0,001).

(Zelharsandy et al., 2025)					
9.	Perbandingan Kompres Hangat dan Dingin terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorhea) pada Remaja Putri (Khadijah & Yensi, 2025)	Quasi-eksperimen dua kelompok	62 siswi SMA	Kompres hangat vs kompres dingin; skala NRS	Keduanya menurunkan nyeri, namun tidak ada perbedaan signifikan antar kelompok.
10.	The Effectiveness of Warm Compresses And Jasmine Aromatherapy in Reducing Menstrual Pain in Adolescent Girls (Fitriani et al., 2024)	Quasi-eksperimen kontrol	40 remaja putri	Kompres hangat + aromaterapi melati 40°C, 25 menit; skala VAS	Kombinasi efektif menurunkan nyeri dismenore (p=0,001).

PEMBAHASAN

Kompres hangat merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Berdasarkan sepuluh penelitian yang dianalisis, sebagian besar menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$) setelah pemberian kompres hangat dengan suhu berkisar antara 40-45°C selama 20-30 menit di area perut bawah. Temuan ini sejalan dengan teori fisiologis bahwa pemberian panas lokal mampu meningkatkan aliran darah, mengurangi kejang otot rahim, dan menurunkan transmisi impuls nyeri melalui mekanisme *gate control theory* (Mukhoirotin & Urifah, 2022).

Rodrigues dkk. (2024) dalam penelitiannya yang melibatkan 210 remaja putri usia 15-19 tahun menunjukkan bahwa 87% responden mengalami penurunan nyeri $\geq 50\%$ setelah pemberian kompres hangat secara mandiri. Hasil tersebut memperkuat konsep *manajemen diri* pada remaja yang memungkinkan mereka mengatasi nyeri menstruasi tanpa menggunakan obat kimia. Penelitian Kwiatkowska dkk. (2024) juga menemukan bahwa pemberian kompres hangat 42°C selama 20 menit menurunkan intensitas nyeri dari rata-rata 7,8 menjadi 3,2 serta meningkatkan kualitas hidup.

Penurunan nyeri yang signifikan juga dilaporkan oleh Lubis & Sari (2023), yang menemukan penurunan nyeri rata-rata empat poin setelah pemberian kompres 43°C selama 25 menit. Hasil ini sejalan dengan penelitian Umami (2022), di mana intensitas nyeri pada remaja putri SMA turun dari 7,2 menjadi 3,5 setelah intervensi. Mekanisme fisiologis yang menjelaskan hasil ini adalah bahwa panas meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, yang kemudian meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan rahim, sehingga mengurangi akumulasi zat kimia penyebab nyeri seperti prostaglandin dan bradikinin (Mukhoirotin & Urifah, 2022).

Penelitian Widiанти dkk. (2021) juga mendukung hasil tersebut dengan penurunan nyeri sebesar 55% tanpa adanya efek samping. Sementara itu, penelitian lokal oleh Clariza Nugraheni dkk. (2024) pada mahasiswi di Sukoharjo menunjukkan bahwa 91% responden mengalami penurunan nyeri secara signifikan ($p < 0,05$) setelah diberikan kompres hangat selama 30 menit. Penelitian eksperimental oleh Oya Siti Rukoyah dkk. (2024) membandingkan antara kelompok kompres hangat tunggal dan kombinasi dengan air kelapa, dan hasilnya menunjukkan penurunan nyeri 45% pada kelompok tunggal serta 58% pada kelompok kombinasi. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor hidrasi dan elektrolit dari air kelapa dapat memperkuat efek analgesik kompres hangat, melalui peningkatan relaksasi otot polos.

Selain itu, beberapa penelitian menggabungkan kompres hangat dengan aromaterapi lavender atau melati. Zelharsandy dkk. (2025) melaporkan bahwa semua responden mengalami penurunan nyeri setelah kompres hangat dengan lavender ($p = 0,001$). Efek sinergis ini dijelaskan karena senyawa linalool pada lavender bekerja menekan sistem saraf simpatis, menimbulkan efek relaksasi, dan menurunkan persepsi nyeri (Shin et al., 2020). Fitriani dkk. (2024) juga menemukan bahwa kombinasi kompres hangat dengan aromaterapi melati 40°C selama 25 menit menurunkan nyeri dismenore secara signifikan ($p = 0,001$). Sementara itu, penelitian perbandingan Khadijah & Yensi (2025) antara kompres hangat dan dingin menunjukkan bahwa keduanya menurunkan intensitas nyeri, namun tidak terdapat perbedaan signifikan antar kelompok. Namun kompres hangat tetap lebih direkomendasikan karena memberikan efek relaksasi yang lebih nyaman serta tidak menimbulkan vasokonstriksi yang dapat memperberat kram rahim (Mukhoirotin & Urifah, 2022).

Secara keseluruhan, seluruh temuan konsisten menunjukkan bahwa kompres hangat merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan oleh remaja putri. Suhu optimal 40-45°C dan durasi 20-30 menit terbukti menurunkan nyeri secara signifikan tanpa efek samping. Pendekatan ini juga mendukung praktik perawatan berbasis bukti (Evidence-Based Nursing Practice) dalam manajemen dismenore primer, yang membantu kemandirian remaja dalam mengatasi keluhan menstruasi dan mengurangi ketergantungan pada obat analgesik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telah terhadap sepuluh artikel penelitian yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa kompres hangat merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Pemberian panas lokal pada area perut bawah dengan suhu 40-45°C selama 20-30 menit terbukti mampu meningkatkan aliran darah, mengurangi spasme otot rahim, serta menurunkan transmisi impuls nyeri melalui mekanisme *gate control theory*. Sebagian besar penelitian menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$) setelah pemberian kompres hangat, baik dilakukan secara mandiri maupun dengan tambahan intervensi lain seperti aromaterapi lavender dan melati. Hasil-hasil tersebut menegaskan bahwa kompres hangat dapat digunakan sebagai metode sederhana, aman, dan murah untuk mengatasi dismenore primer pada remaja putri tanpa menimbulkan efek samping.

Secara teoritis, terapi panas bekerja dengan cara meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah perifer sehingga memperbaiki sirkulasi, mempercepat pembuangan sisa metabolik, serta

menurunkan kadar prostaglandin dan bradikinin yang menjadi penyebab utama nyeri haid. Efek relaksasi yang dihasilkan juga membantu menurunkan ketegangan otot dan memberikan kenyamanan psikologis selama menstruasi. Dengan demikian, kompres hangat direkomendasikan sebagai intervensi pembunuhan berbasis bukti (Evidence-Based Nursing Practice) dalam penanganan dismenore primer pada remaja putri. Selain menurunkan rasa nyeri, intervensi ini juga meningkatkan kemandirian remaja dalam mengelola kesehatan reproduksi dan mengurangi ketergantungan pada obat analgesik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asda Djailani, Y., & Rosyidi Prodi, M. S. (2020). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Upaya Penanganan Dismenore Di Smp It Insan Cendekia Doyo Baru Kabupaten Jayapura. *Jurnal Kesehatan*, 11(1).
- Clariza Nugraheni Dian Puspitasari, & Eska Dwi Prajayanti. (2024). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Tanjung Sukoharjo. *Jurnal Anestesi*, 2(4), 149-159. <https://doi.org/10.59680/Anestesi.V2i4.1385>
- Fitriani, R., Mesi Setiana, E., & Presilia, M. (2024). *The Effectiveness Of Warm Compresses And Jasmine Aromatherapy In Reducing Menstrual Pain In Adolescent Girls*.
- Gizi, J., Kesehatan, D., Wulandari, N. H., & Widiyaningsih, E. N. (2023). *Hubungan Asupan Fe Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Dan Smk Batik Surakarta The Relationship Between Fe Intake And Physical Activity With The Incidence Of Primary Dysmenorrhea In Young Women In Sma And Smk Batik Surakarta*. 3(1). <https://doi.org/10.36086/Jgk.V3i1>
- Indrayani, T., Maisaroh, A., Widowati Fakultas Ilmu Kesehatan, R., Nasional, U., Sawo Manila No, J., Barat, P., Minggu, P., & Selatan, J. (2023). *Intervensi Pemberian Madu Kaliandra Untuk Menurunkan Dismenorea*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jpm>
- Khadijah, S., & Yensi, A. (2025). *Perbandingan Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri A Comparison Of Warm And Cold Compresses For Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea) Among Female Adolescents*. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Kwiatkowska, Z., Bielińska-Wąż, D., Sotomska, Z., Grzybowska, M. E., & Zorena, K. (2024). Various Forms Of Heat Therapy And The Quality Of Life Of Women With Dysmenorrhea. A Preliminary Study. *Environmental Medicine*, 27(2), 95-101. <https://doi.org/10.26444/MS/188928>
- Lubis, B., & Sari, N. (2023). The Effect Of A Warm Compress To Decrease The Degree Of Menstrual Pain In Teenage Girl At Sekip Village, Lubuk Pakam Districts, Deli Serdang Regency 2022. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 6(1), 14-19. <https://doi.org/10.35451/Jkk.V6i1.1646>
- Mukhoirotin, M., & Urifah, S. (2022). Using Warm Compresses To Reduce IL-18 Levels In Dysmenorrhea: An Evaluation Of A Quasi-Experimental Study. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 9(1), 38-43. <https://doi.org/10.31603/Nursing.V9i1.6858>
- 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>

- Oya Siti Rukoyah, Ria Yulianti Triwahyuningsih, Diyanah Kumalasary, & Nisa Rizki Nurfita. (2024). *Efek Kompres Hangat Dan Pemberian Air Kelapa Terhadap Dysmenore Primer Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Modern Al Ikhlash Putri Kuningan*.
- Rodrigues, J. C., De Arruda, G. T., De Moraes, P. C., Firão, C. B., Avila, M. A., & Driusso, P. (2024). Self-Management Of Primary Dysmenorrhea-Related Pain: Cross-Sectional Study On Non-Pharmacological Interventions. *Pain Management*, 14(5-6), 265-272. <https://doi.org/10.1080/17581869.2024.2376519>
- Umami, D. A. (2022). The Effectiveness Of Warm Compresses In Reducing Dysmenorrhea Pain Among Adolescent Girls: A Pre-Experimental Study In Bengkulu, Indonesia. *Journal Of Current Health Sciences*, 2(2), 81-86. <https://doi.org/10.47679/Jchs.202271>
- Widianti, W., Nurazizah, Y. S., Nurkani, V., Fauzi, A., Hidayat, A., Herdiansyah, Y., Septian Nugraha, T., & Roslianti, E. (2021). The Effect Of Warm Compress On Lowering Dysmenorrhea Pain. In *Genius Journal*.
- Zelharsandy, V. T., Soleha, M., Sepiwiryanti, W., & Anggeriani, R. (2025). The Effect Of Warm Compress With Lavender Aromatherapy On Reducing Dysmenorrhea Pain In Adolescent Girls. *Indonesian Journal Of Global Health Research*, 7(2), 187-194. <https://doi.org/10.37287/Ijghr.V7i2.4852>