

## PENERAPAN KOMPRES HANGAT DALAM PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI

Nabila Fitriyani Putri Natasiya<sup>1</sup>, Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami<sup>2</sup>  
[nanabilafpn@gmail.com](mailto:nanabilafpn@gmail.com)<sup>1</sup>, [dyahrahmawatie@unisa-surakarta.ac.id](mailto:dyahrahmawatie@unisa-surakarta.ac.id)<sup>2</sup>  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi tanpa kelainan patologis pada organ reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan mahasiswa. Nyeri dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah kompres hangat. Tujuan: Mendeskripsikan hasil penerapan kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore primer pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif pada dua mahasiswa yang mengalami dismenore primer. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Visual Analogue Scale (VAS) sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat bersuhu 37-40°C selama 15-20 menit pada area perut bagian bawah. Hasil: Sebelum dilakukan kompres hangat, kedua responden mengalami nyeri berat dengan skala nyeri 7 dan 8. Setelah dilakukan kompres hangat, skala nyeri kedua responden menurun menjadi 4 dengan kategori nyeri sedang. Responden pertama mengalami penurunan nyeri sebesar 3 poin dan responden kedua sebesar 4 poin. Kesimpulan: Penerapan kompres hangat dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswa dari kategori nyeri berat menjadi nyeri sedang.

**Kata Kunci:** Dismenore Primer, Kompres Hangat, Mahasiswa, Nyeri Menstruasi.

### ABSTRACT

*Background: Primary dysmenorrhea is menstrual pain without pathological abnormalities in the reproductive organs and is commonly experienced by adolescent girls and female college students. It may interfere with daily activities, learning concentration, and quality of life. Warm compresses are one of the non-pharmacological therapies used to relieve menstrual pain. Objective: To describe the implementation of warm compress therapy in reducing primary dysmenorrhea pain among female students at Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Methods: This descriptive case study involved two female students with primary dysmenorrhea. Pain intensity was measured using the Visual Analogue Scale (VAS) before and after applying a warm compress at 37–40°C for 15–20 minutes to the lower abdomen. Results: Before the intervention, both respondents experienced severe pain with VAS scores of 7 and 8. After the intervention, both pain scores decreased to 4, indicating moderate pain. Pain intensity decreased by 3 points in the first respondent and 4 points in the second respondent. Conclusion: Warm compress therapy helped reduce the intensity of primary dysmenorrhea pain from severe to moderate among the respondents.*

**Keywords:** Primary Dysmenorrhea, Warm Compress, Female College Students, Menstrual Pain.

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa pubertas menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan reproduksi. Pada remaja putri, salah satu tanda kematangan reproduksi adalah menstruasi. Meskipun merupakan proses fisiologis, menstruasi sering disertai keluhan berupa dismenore. Dismenore terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga aliran darah ke jaringan berkurang dan menimbulkan nyeri pada perut bagian bawah (Dewi et al., 2022).

Dismenore merupakan nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi. Dismenore dibedakan menjadi dismenore primer yang terjadi tanpa

kelainan patologis pada organ reproduksi dan dismenore sekunder yang berhubungan dengan kelainan patologis. Terjadinya dismenore dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia menarche, indeks massa tubuh, riwayat keluarga, pola makan, aktivitas fisik, serta faktor psikologis (Sholihat et al., 2022). Prevalensi dismenore masih tinggi, yaitu sekitar 83,3% pada remaja putri di dunia, 64,25% di Indonesia, dan 56% di Provinsi Jawa Tengah (Nabila & Azizah, 2025).

Dismenore primer umumnya ditandai dengan nyeri spasmodik pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung bawah atau paha, disertai mual, muntah, diare, sakit kepala, pusing, dan kelelahan. Keluhan tersebut umumnya muncul pada hari pertama hingga hari kedua menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, membatasi aktivitas fisik maupun sosial, serta berdampak pada kualitas hidup remaja putri (Sholihat et al., 2022).

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) efektif mengurangi nyeri, tetapi penggunaan jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping, seperti iritasi lambung dan gangguan fungsi hati (Adi et al., 2025). Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih aman, salah satunya adalah kompres hangat.

Kompres hangat bekerja melalui mekanisme konduksi panas yang menyebabkan vasodilatasi, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi spasme otot uterus, dan memberikan efek relaksasi sehingga intensitas nyeri berkurang. Selain mudah dilakukan secara mandiri, kompres hangat juga relatif murah, aman, dan tidak memerlukan keterampilan khusus sehingga sesuai diterapkan sebagai terapi nonfarmakologis pada remaja putri yang mengalami dismenore primer (Akbar & Sipahutar, 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta terhadap 10 mahasiswi, diperoleh bahwa 5 mahasiswi mengalami dismenore primer. Hasil wawancara menunjukkan bahwa nyeri umumnya muncul pada hari pertama menstruasi dengan intensitas sedang hingga berat sehingga mengganggu aktivitas belajar. Sebagian besar mahasiswi mengatasi nyeri dengan mengonsumsi obat pereda nyeri atau membiarkannya hingga berkurang tanpa melakukan terapi nonfarmakologis. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menetapkan dua mahasiswi yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian.

Efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore primer telah dibuktikan oleh beberapa penelitian. Sholihat et al, (2022) melaporkan median skala nyeri menurun dari 5,5 menjadi 0, dengan 86,7% responden mengalami nyeri ringan hingga tidak nyeri setelah intervensi. Setira & Estri, (2024) menunjukkan proporsi responden dengan nyeri ringan meningkat menjadi 73,3% dan tidak ditemukan lagi nyeri berat setelah pemberian kompres hangat. Hasil serupa juga dilaporkan Akbar & Sipahutar, (2025), yaitu nyeri sangat parah menurun dari 48,6% menjadi 0% setelah intervensi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore primer. Berdasarkan tingginya kejadian dismenore primer, dampaknya terhadap aktivitas mahasiswi, hasil studi pendahuluan yang menunjukkan masih terbatasnya penggunaan terapi nonfarmakologis, serta didukung oleh hasil penelitian sebelumnya, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Penerapan Kompres Hangat dalam Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Mahasiswi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan desain deskriptif kualitatif studi kasus. Penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam penerapan kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore primer pada responden, berdasarkan pendekatan asuhan keperawatan secara komprehensif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Lokasi Penelitian**

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta merupakan salah satu Perguruan Tinggi Swasta yang terletak di Kota Surakarta sejak 5 Mei 1966 sampai sekarang dan berkembang menjadi 3 kampus. Kampus 1 terletak di Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10, Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, kampus 2 di Pajang, Kecamatan Laweyan, Surakarta, Jawa Tngah, dan kampus 3 di Jl. Melon Raya, Honggobayan, Pabelan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah.

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta memiliki tiga fakultas dengan berbagai program studi yang mendukung penyelenggaraan pendidikan tinggi. Fakultas Ilmu Kesehatan terdiri atas Program Studi D3 Keperawatan, D4 Fisioterapi, S1 Keperawatan, S1 Kebidanan, S1 Administrasi Rumah Sakit, Alih Jenjang D3-S1 Kebidanan, Alih Jenjang D3-S1 Keperawatan, Profesi Ners, dan Profesi Bidan. Fakultas Bisnis dan Ekonomi memiliki Program Studi S1 Bisnis (Kewirausahaan), S1 Manajemen, Alih Jenjang D3-S1 Bisnis (Kewirausahaan), serta Alih Jenjang D3-S1 Manajemen. Selain itu, Fakultas Sains dan Teknologi menyelenggarakan Program Studi S1 Sistem dan Teknologi Informasi serta Alih Jenjang D3-S1 Sistem dan Teknologi Informasi.

Penelitian ini melibatkan dua mahasiswi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang mengalami dismenore primer. Meskipun responden berasal dari lingkungan kampus yang sama, pelaksanaan penerapan kompres hangat dilakukan di tempat tinggal (kos) masing-masing responden untuk memberikan kenyamanan selama proses penelitian. Responden pertama bertempat tinggal di wilayah Jebres, Surakarta, sedangkan responden kedua bertempat tinggal di wilayah Laweyan, Surakarta.

### **Hasil Penerapan**

Penerapan kompres air hangat dilakukan pada dua responden, yaitu Nn. S dan Nn. A selama 2 hari berturut-turut pada saat menstruasi. Pengukuran tingkat nyeri dismenore dilakukan menggunakan Visual Analogue Scale (VAS) sebelum dan sesudah pemberian kompres air hangat pada setiap hari penerapan. Kompres air hangat diberikan selama 15-20 menit pada area perut bagian bawah.

Nn. S merupakan mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi pada setiap periode menstruasi. Responden mengatakan bahwa nyeri biasanya muncul pada hari pertama dan kedua menstruasi dengan lokasi nyeri pada perut bagian bawah yang disertai nyeri pinggang. Nyeri yang dirasakan cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama saat berdiri dan duduk dalam waktu yang lama. Responden tidak memiliki riwayat ibu yang mengalami dismenore. Sebelum dilakukan penerapan kompres hangat, responden biasanya mengatasi nyeri dengan berbaring atau mengurangi aktivitas tanpa mengonsumsi obat analgesik. Namun, cara tersebut belum sepenuhnya mengurangi rasa nyeri yang dirasakan.

Nn. A merupakan mahasiswi yang juga mengalami nyeri menstruasi pada setiap periode menstruasi. Nyeri biasanya dirasakan pada hari pertama dan kedua menstruasi dengan lokasi nyeri pada perut bagian bawah yang disertai nyeri pinggang. Responden menggambarkan nyeri yang dirasakan bersifat hilang timbul dan menimbulkan rasa tidak nyaman saat beraktivitas. Responden juga tidak memiliki riwayat ibu yang mengalami

dismenore. Sebelum dilakukan penerapan kompres hangat, responden biasanya mengurangi nyeri dengan beristirahat dan membatasi aktivitas fisik tanpa mengonsumsi obat analgesik.

Berdasarkan hasil pengkajian, kedua responden memiliki kesamaan yaitu selalu mengalami nyeri pada hari pertama dan kedua menstruasi serta tidak memiliki riwayat dismenore pada ibu. Selain itu, kedua responden belum pernah menggunakan kompres hangat sebagai upaya untuk mengurangi nyeri menstruasi sebelum dilakukan penerapan.

#### **Hasil pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan penerapan kompres air hangat**

Tabel 1 Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Dilakukan Kompres Hangat

| No | Responden | Hari/Tanggal       | Skala Nyeri | Keterangan  |
|----|-----------|--------------------|-------------|-------------|
| 1. | Nn. S     | Rabu, 20 Mei 2026  | 7           | Nyeri berat |
| 2. | Nn. A     | Senin, 25 Mei 2026 | 8           | Nyeri berat |

*Sumber: Data Primer, 2026*

Berdasarkan tabel 1, sebelum dilakukan intervensi kompres hangat kedua responden berada pada kategori nyeri berat. Hasil observasi menunjukkan bahwa kedua responden tampak meringis, sedangkan Nn. A juga tampak gelisah saat mengalami nyeri menstruasi.

#### **Hasil pengukuran skala nyeri sesudah dilakukan penerapan kompres air hangat**

Tabel 2 Tingkat Nyeri Dismenore Sesudah Dilakukan Kompres Hangat

| No | Responden | Hari/Tanggal        | Skala Nyeri | Keterangan   |
|----|-----------|---------------------|-------------|--------------|
| 1. | Nn. S     | Kamis, 21 Mei 2026  | 4           | Nyeri sedang |
| 2. | Nn. A     | Selasa, 26 Mei 2026 | 4           | Nyeri sedang |

*Sumber: Data Primer, 2026*

Berdasarkan tabel 4.2, setelah dilakukan intervensi kompres hangat kedua responden berada pada kategori nyeri sedang. Hasil observasi menunjukkan bahwa kedua responden tampak lebih rileks setelah dilakukan tindakan kompres hangat.

#### **Hasil perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres air hangat**

Tabel 3 Perbandingan Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Kompres Air Hangat

| No | Tanggal        | Responden | Sebelum | Sesudah | Penurunan | Keterangan                            |
|----|----------------|-----------|---------|---------|-----------|---------------------------------------|
| 1. | 20-21 Mei 2026 | Nn. S     | 7       | 4       | 3         | Terdapat penurunan skala nyeri 3 poin |
| 2. | 25-26 Mei 2026 | Nn. A     | 8       | 4       | 4         | Terdapat penurunan skala nyeri 4 poin |

*Sumber: Data Primer, 2026*

Berdasarkan tabel 3, terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres hangat pada kedua responden. Sebelum intervensi, kedua responden berada pada kategori nyeri berat, sedangkan setelah intervensi berada pada kategori nyeri sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat memberikan dampak positif terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada kedua responden.

#### **Pembahasan**

##### **Sebelum Dilakukan Kompres Hangat**

Berdasarkan tabel 1, kedua responden berada pada kategori nyeri berat sebelum dilakukan penerapan kompres hangat. Kondisi tersebut sesuai dengan keluhan yang

disampaikan oleh kedua responden. Nn. S mengeluhkan nyeri pada perut bagian bawah yang disertai nyeri pinggang dan mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama saat berdiri dan duduk dalam waktu yang lama. Sementara itu, Nn. A mengeluhkan nyeri pada perut bagian bawah dengan sifat hilang timbul yang disertai nyeri pinggang. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa kedua responden tampak meringis saat merasakan nyeri dan Nn. A tampak gelisah. Temuan tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa dismenore ditandai dengan nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke pinggang serta menimbulkan ketidaknyamanan dan gangguan aktivitas sehari-hari (Sumi et al., 2022).

Nyeri berat yang dialami kedua responden terjadi pada hari pertama menstruasi. Pada fase ini terjadi peluruhan lapisan endometrium yang menyebabkan peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan prostaglandin memicu kontraksi uterus yang lebih kuat serta vasokonstriksi pembuluh darah uterus sehingga aliran darah ke jaringan rahim berkurang dan menimbulkan hipoksia serta iskemia. Kondisi tersebut menyebabkan nyeri menstruasi yang lebih berat pada hari pertama menstruasi. Selain dirasakan pada perut bagian bawah, nyeri juga dapat menjalar ke pinggang sebagaimana yang dialami oleh kedua responden (Anggraini et al., 2022).

Hasil penerapan ini sejalan dengan penelitian Sholihat et al., (2022) yang menunjukkan bahwa remaja putri dengan dismenore primer umumnya mengalami nyeri dengan intensitas sedang hingga berat pada awal menstruasi akibat peningkatan kontraksi uterus yang dipicu oleh prostaglandin. Dengan demikian, kategori nyeri berat yang dialami kedua responden sebelum intervensi kompres hangat sesuai dengan teori mengenai tanda dan gejala serta patofisiologi dismenore primer.

Berdasarkan hasil wawancara, kedua responden menyampaikan bahwa setiap periode menstruasi mereka selalu mengalami nyeri dengan kategori berat. Meskipun demikian, kedua responden tidak pernah mengonsumsi obat analgesik dan lebih memilih beristirahat atau mengurangi aktivitas hingga nyeri berangsur berkurang. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua responden telah memiliki strategi koping nonfarmakologis dalam menghadapi dismenore primer. Pengalaman nyeri sebelumnya dapat memengaruhi cara individu merespons dan mengelola nyeri melalui mekanisme koping yang dipelajari dari pengalaman sebelumnya, meskipun tidak berarti individu menjadi kebal terhadap nyeri. Temuan ini didukung oleh Fernández- et al, (2022) yang menyatakan bahwa perempuan dengan dismenore primer sering kali memilih strategi nonfarmakologis, seperti istirahat atau terapi panas, sebagai upaya mengatasi nyeri sebelum menggunakan terapi farmakologis.

#### **Sesudah Dilakukan Kompres Hangat**

Berdasarkan tabel 2, kedua responden berada pada kategori nyeri sedang setelah dilakukan penerapan kompres hangat. Hasil observasi menunjukkan bahwa kedua responden tampak lebih rileks dibandingkan sebelum dilakukan tindakan. Nn. S mengatakan nyeri yang dirasakan berkurang sehingga lebih nyaman saat beraktivitas, sedangkan Nn. A mengatakan merasa lebih rileks setelah dilakukan kompres hangat. Temuan tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kompres hangat dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, mengurangi ketegangan otot, serta membantu mengurangi nyeri yang dirasakan selama menstruasi (Yulianti, 2025).

Perubahan kategori nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang menunjukkan bahwa kompres hangat membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore pada kedua responden. Hasil penerapan ini sejalan dengan penelitian Sholihat et al., (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat efektif menurunkan nyeri dismenore primer dari kategori nyeri sedang hingga berat menjadi kategori nyeri yang lebih ringan. Penelitian Setira & Estri (2024) juga menunjukkan bahwa setelah diberikan kompres hangat tidak ditemukan lagi

responden dengan kategori nyeri berat, sedangkan Akbar & Sipahutar (2025) melaporkan bahwa kompres hangat mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri secara bermakna.

Penurunan nyeri yang terjadi pada kedua responden dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja kompres hangat. Panas yang diberikan pada area perut bagian bawah akan menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah sehingga sirkulasi darah dan suplai oksigen ke jaringan meningkat. Kondisi tersebut membantu mengurangi ketegangan otot dan kontraksi uterus yang berlebihan akibat peningkatan prostaglandin selama menstruasi. Selain itu, efek hangat juga memberikan rasa nyaman dan relaksasi sehingga persepsi nyeri menjadi berkurang (Akbar & Sipahutar, 2025; Ambari & Lismayanti, 2025).

Selain mekanisme fisiologis kompres hangat, penurunan nyeri pada kedua responden juga didukung oleh kebiasaan responden dalam menghadapi nyeri menstruasi tanpa menggunakan analgesik. Berdasarkan hasil wawancara, kedua responden terbiasa mengatasi nyeri dengan beristirahat atau mengurangi aktivitas hingga nyeri berkurang. Strategi koping tersebut memungkinkan responden tetap mampu mengendalikan nyeri tanpa terapi farmakologis, kemudian diperkuat dengan pemberian kompres hangat sehingga terjadi penurunan intensitas nyeri dari kategori berat menjadi sedang. Temuan ini sejalan dengan Fernández- et al, (2022) yang menyatakan bahwa perempuan dengan dismenore primer memiliki strategi koping yang berbeda-beda dan banyak yang lebih memilih pendekatan nonfarmakologis sebelum menggunakan analgesik.

Berdasarkan hasil penerapan, teori, dan penelitian terdahulu, kompres hangat terbukti membantu menurunkan nyeri dismenore primer pada kedua responden. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh perubahan kategori nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang disertai kondisi responden yang tampak lebih rileks dan nyaman setelah dilakukan tindakan.

### **Perbandingan Dua Responden**

Berdasarkan tabel 3, kedua responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan kompres hangat. Namun, selama proses penerapan ditemukan perbedaan pola perubahan nyeri. Pada Nn. S, nyeri menurun setelah pemberian kompres hangat pada hari pertama, tetapi sebelum dilakukan kompres kembali pada hari kedua terjadi peningkatan nyeri sebesar 1 poin. Sementara itu, pada Nn. A tingkat nyeri menurun secara bertahap dari hari pertama hingga hari kedua.

Kedua responden memiliki beberapa karakteristik yang sama, yaitu sama-sama merupakan mahasiswi tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir, memiliki siklus menstruasi yang teratur, mengalami nyeri pinggang sebagai gejala penyerta, serta tidak memiliki riwayat keluarga dengan dismenore. Namun, terdapat beberapa perbedaan karakteristik. Nn. S mengalami nyeri yang bersifat terus-menerus pada hari pertama menstruasi hingga mengganggu aktivitas saat berdiri dan duduk, sedangkan Nn. A mengalami nyeri yang bersifat hilang timbul selama dua hari tanpa mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu, Nn. S memiliki kebiasaan berolahraga jogging, sedangkan Nn. A tidak memiliki kebiasaan olahraga rutin. Perbedaan karakteristik tersebut dapat menyebabkan respons terhadap kompres hangat berbeda pada setiap individu, meskipun pada akhirnya kedua responden sama-sama mengalami penurunan nyeri dari kategori nyeri berat menjadi nyeri sedang.

Peningkatan nyeri pada Nn. S menunjukkan bahwa efek kompres hangat tidak bersifat menetap. Kompres hangat membantu menurunkan nyeri melalui efek vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi spasme otot, serta memberikan rasa rileks dan nyaman. Akan tetapi, kompres hangat tidak menghilangkan penyebab utama dismenore primer, yaitu peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus selama

menstruasi. Oleh karena itu, nyeri dapat muncul kembali ketika efek hangat berkurang meskipun sebelumnya telah mengalami penurunan (Anggraini et al., 2022; Ambari & Lismayanti, 2025).

Selain itu, tingkat nyeri dismenore juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktivitas fisik, kelelahan, kualitas istirahat, stres, faktor psikologis, serta konsumsi kafein yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya selama penelitian berlangsung. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan persepsi nyeri dan memperberat keluhan dismenore pada sebagian individu (Nurasih et al., 2025; Putri et al., 2025).

Meskipun terjadi peningkatan nyeri pada Nn. S sebelum tindakan pada hari kedua, setelah dilakukan kompres hangat kembali tingkat nyeri kedua responden menurun hingga berada pada kategori nyeri sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa kompres hangat efektif membantu mengurangi nyeri ketika diberikan, namun manfaatnya cenderung bersifat sementara sehingga perlu dilakukan kembali saat nyeri muncul. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sholihat et al., (2022), Setira & Estri (2024), serta Akbar & Sipahutar (2025) yang menunjukkan bahwa kompres hangat efektif menurunkan intensitas dismenore melalui efek relaksasi otot dan peningkatan sirkulasi darah.

### **Keterbatasan Penelitian**

Hasil penerapan kompres hangat dalam penurunan nyeri dismenore primer pada mahasiswi tidak terlepas dari beberapa keterbatasan selama pelaksanaan penelitian. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Pelaksanaan penerapan dilakukan sesuai dengan siklus menstruasi masing-masing responden sehingga kondisi yang dialami responden selama penelitian dapat berbeda, seperti aktivitas sehari-hari, beban perkuliahan, tingkat kelelahan, maupun kondisi psikologis yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya oleh peneliti.
2. Penelitian ini belum melibatkan observer dalam pelaksanaan intervensi sehingga seluruh tindakan dilakukan oleh peneliti. Meskipun peneliti telah menggunakan SOP yang sama pada setiap responden, keterlibatan observer berpotensi meningkatkan konsistensi pelaksanaan intervensi.
3. Peneliti tidak dapat melakukan pengamatan terhadap aktivitas fisik responden secara terus-menerus selama penelitian berlangsung. Aktivitas yang dilakukan responden di luar waktu observasi, seperti mengikuti perkuliahan, berjalan dalam jarak tertentu, maupun aktivitas fisik lainnya dapat memengaruhi tingkat nyeri yang dirasakan.
4. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi nyeri dismenore, seperti tingkat stres, kualitas tidur, pola makan, dan kondisi emosional responden tidak dapat dikontrol sepenuhnya selama penelitian berlangsung sehingga berpotensi memengaruhi hasil penerapan.

Meskipun terdapat keterbatasan tersebut, hasil penerapan menunjukkan bahwa kompres hangat dapat membantu menurunkan tingkat nyeri dismenore pada kedua responden.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti tentang penerapan kompres hangat dalam penurunan nyeri dismenore primer pada mahasiswi Universitas 'Aisyiyah Surakarta didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan penerapan kompres hangat, kedua responden mengalami nyeri dismenore primer dalam kategori nyeri berat.
2. Setelah dilakukan penerapan kompres hangat, kedua responden mengalami nyeri dismenore primer dalam kategori nyeri sedang.
3. Penerapan kompres hangat menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dismenore

primer pada kedua responden dari kategori nyeri berat menjadi nyeri sedang.

### **Saran**

#### **1. Bagi Mahasiswi**

Mahasiswi yang mengalami dismenore primer disarankan untuk memanfaatkan kompres hangat sebagai salah satu terapi non-farmakologis dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi. Penerapan kompres hangat dapat dilakukan secara mandiri sebagai upaya untuk meningkatkan kenyamanan dan membantu aktivitas sehari-hari selama menstruasi.

#### **2. Bagi Institusi Pendidikan dan Keperawatan**

Institusi pendidikan dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi serta informasi mengenai penggunaan kompres hangat sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam penatalaksanaan dismenore primer sehingga dapat menjadi alternatif penanganan yang mudah, aman, dan ekonomis bagi mahasiswi.

#### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak serta mengendalikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi dismenore, seperti aktivitas fisik, tingkat stres, pola makan, dan kualitas tidur, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore primer.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adi, A., Damayanti, F., & Widianingrum, R. (2025). Perbandingan Efektivitas Terapi Kompres Hangat Dan Gerakan Cat Stretch Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi FK UNIMUS. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(8), 1653–1660. <https://doi.org/10.33024/jikk.v12i8.19484>
- Agustina, F., & Afriani, B. (2023). Penerapan Manajemen Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Dismenorea. *Lentera Perawat*, 4(1). <https://doi.org/10.52235/lp.v4i2.187>
- Akbar, A., & Sipahutar, B. R. (2025). Penggunaan Kompres Hangat Efektif Dalam Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Pandu Husada*, 6(3), 43–50. <https://doi.org/10.30596/jph.v6i3.23350>
- Ambari, M. T., & Lismayanti, L. (2025). Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Untuk Penurunan Nyeri Dismenore: Systematic Review. *Jurnal Media Akademik*, 3(12). <https://doi.org/10.62281/vakgy387>
- Anggraini, M. A., Lasiaprilianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Asidah, A. N., Cahyani, E. D., Janurti, A., Rahma, A., Afriza, N., Janna, M., & Undaryati, Y. M. (2025). Premenstrual Syndrome ( PMS ) pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 177–186. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i3.1994>
- Dewi, K., Heri, M., & Raningsih, N. (2022). Literature Review Pengaruh Pemberian Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Sedang Pada Remaja Putri. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 1(1). <https://doi.org/10.52073/simkesnas.v1i1.19>
- Fernández-, E., Pérez-, J., Abreu-, A., Iglesias-, S. M. T., Velarde-, J. F., & Palacios-, D. (2022). Pain management and coping strategies for primary dysmenorrhea : A qualitative study among female nursing students. October 2021, 637–645. <https://doi.org/10.1002/nop2.1111>
- Fitri, H., & Esa, S. (2022). Perubahan Fisik, Emosi, Sosial dan Moral Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Cendikia*, 09(January 2020). <https://doi.org/10.33482/MEDIKA.V9I1.181>
- Jamal, F., Andika, T. D., & Adhiany, E. (2022). Penilaian dan Modalitas Tatalaksana Nyeri Fachrul. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(3), 66–73. <https://doi.org/10.35324/jknamed.v5i3.211>
- Marpal, F., Rivancia, R., Khoiriah, R., & Amylisha, Y. (2026). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap



- Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMA. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.36729/jam.v11i1.1556>
- Nabila, A., & Azizah, U. (2025). Hubungan Harga Diri Dan Pola Tidur Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kerentanan Dismenorea Primer Pada Remaja. *Journal of TSCS1Kep*, 10(2). <https://doi.org/10.35720/tscs1kep.v10i02.808>
- Nurasih, D. A., Maharani, D. D., & Khanifah, L. N. (2025). Literature Review: Faktor Risiko yang Memengaruhi Kejadian Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 10(1). <https://doi.org/10.51933/health.v10i1.2001>
- Nuryanti, R. D., Sopiah, P., & Rosyda, R. (2023). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narative literatur review The effectiveness of warm compresses against dysmenorrhea in teenage girl girl: narrative literature review. *TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika*, 10(2), 267–273. <https://doi.org/10.37373/tekno.v10i2.539>
- Puspitasari, C., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Desa Tanjung Sukoharjo. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(4). <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i4.1385>
- Putri, N., Wuiningsih, A., & Rahayu, T. (2025). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Terjadinya Dismenore Primer pada Remaja Putri Nazhifan. *Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies*, 1(2). <https://doi.org/10.65310/sg565a09>
- Rahmasari, I., & Riskiyani, S. (2025). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 6(2), 207–219. <https://doi.org/10.30597/hjph.v6i1.44641>
- Ramandhani, N. G., Sugiharti, R. K., Simanjuntak, H., & Widaningsih, I. (2025). Kompres Hangat Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri. *Borneo Nursing Journal*, 8(1), 1179–1184. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.394>
- Setira, R., & Estri, B. (2024). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(2), 64–75. <https://doi.org/10.36419/jki.v15i2.1088>
- Sholihat, S., Dewi, I., & Zani, B. (2022). Kompres Hangat Sebagai Strategi Perawatan Diri untuk Meredakan Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(3), 157–162. <https://doi.org/10.22146/jkr.70726>
- Sumi, S., Ratna, & Y, Y. (2022). Penatalaksanaan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Abmas Negeri*, 3(1), 51–55. <https://doi.org/10.36590/jagri.v3i1.317>
- Yulianti, L. (2025). Pengaruh Kompres Hangat pada Abdomen Terhadap Nyeri Desmenore pada Mahasiswi Kebidanan Politeknik Bhakti Asih Purwakarta Tahun 2024. *Jurnal Sosial Dan Teknologi*, 5(8), 3348–3357. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i8.32379>