Bebas Nyeri Saat Haid :

ATASI DISMENORE DENGAN KOMPRES HANGAT



Penulis 1 :
Syafiratun Nadia

Penulis 2 :
Ida Nur Imamah

Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

DAFTAR ISI

Daftar Isi 1

Kata Pengantar 2

A. Pengertian Dismenore 3

B. Klasifikasi Dismenore 4

C. Faktor Risiko 5-6

D. Manifestasi Klinis 7

E. Penatalaksanaan Dismenore 8

F. Pengertian Kompres Hangat 9

G. Tujuan Kompres Hangat 10

H. Indikasi & Kontraindikasi Kompres Hangat 11-12

I. Waktu Pelaksanaan Kompres Hangat 13

J. Alat dan Bahan Kompres Hangat 14

K. Langkah-langkah Kompres Hangat 15

Kesimpulan 16

Daftar Pustaka 17

NIM 202323023

KATA PENGANTAR

Segala puji saya panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan petunjuk-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan *booklet* "Atasi Dismenore dengan Kompres Hangat". *Booklet* ini dibuat dengan tujuan untuk memberikan informasi mengenai *dismenore* atau nyeri haid, serta bagaimana kompres hangat dapat menjadi salah satu cara sederhana untuk membantu meredakan keluhan tersebut.

Penulis berharap, dengan adanya pengetahuan ini, para remaja, orang tua, tenaga pendidik, serta masyarakat secara umum dapat lebih memahami pentingnya penanganan nyeri haid yang tepat dan aman, guna menjaga kesehatan reproduksi perempuan, khususnya pada usia remaja.

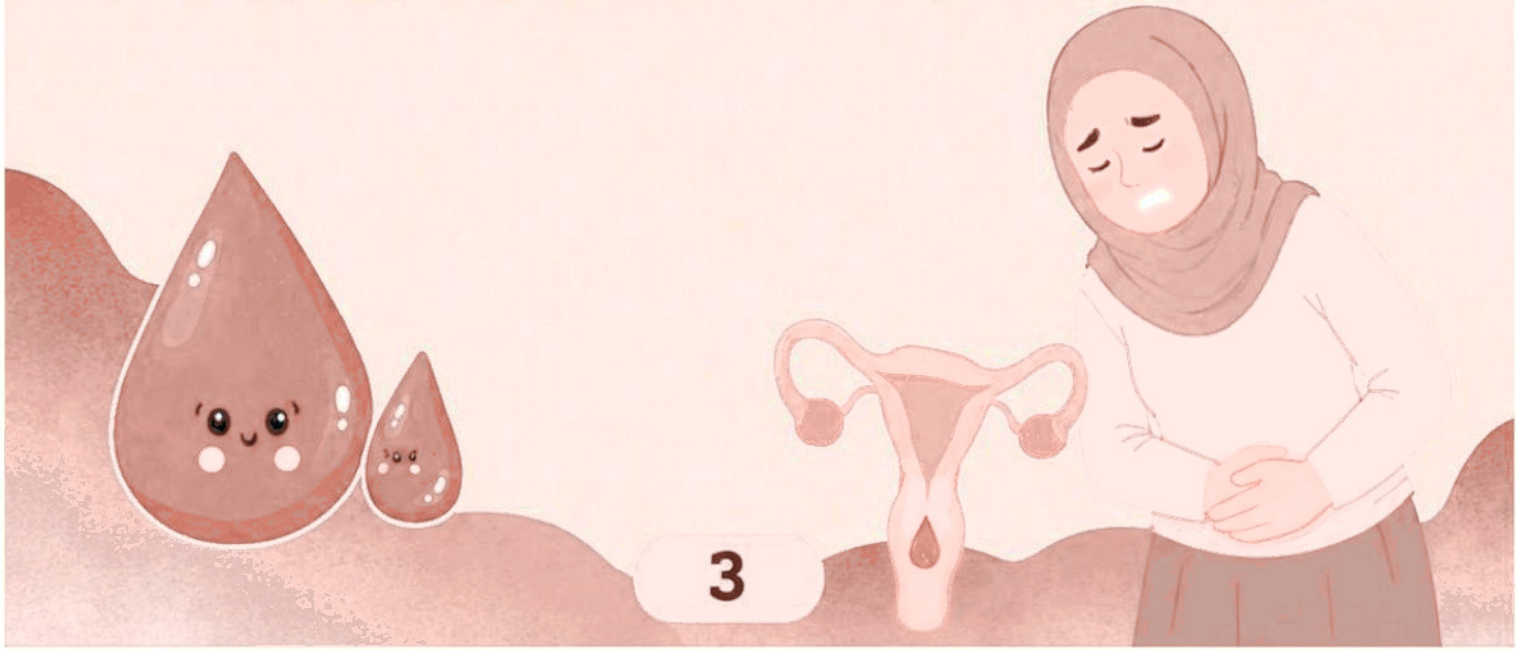
Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyusun dan menyempurnakan isi *booklet* ini. Namun, sebagai manusia, penulis menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan maupun kekeliruan yang mungkin tidak disadari. Oleh sebab itu, masukan serta kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang.



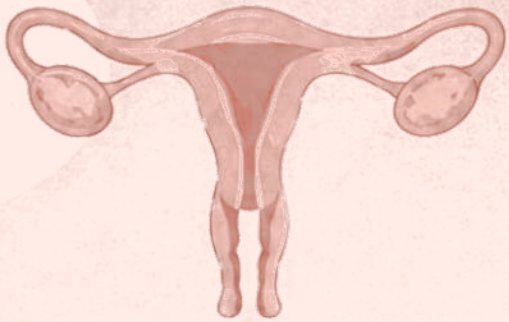
A. APA ITU DISMENORE?

Dismenore adalah nyeri yang terjadi saat menstruasi di area perut bagian bawah yang dapat menjalar ke pinggang, disertai dengan sakit kepala yang bisa berlangsung hingga tujuh hari. Kondisi ini juga dapat menyebabkan perubahan emosional, kesulitan tidur, gangguan aktivitas, dan kesulitan dalam berkonsentrasi (Putra et al., 2024).

Dismenore juga merupakan keluhan ginekologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron (reproduksi) dalam darah, sehingga menimbulkan rasa nyeri yang paling sering dialami oleh Wanita (Kusnaningsih, 2020).



B. KLASIFIKASI DISMENORE



1

"Dismenore Primer"

Merupakan nyeri saat menstruasi yang terjadi tanpa adanya gangguan kelainan pada organ reproduksi, umumnya terjadi usia remaja 15–25 tahun (Ayu, 2024).

2

"Dismenore Sekunder"

Merupakan nyeri saat menstruasi yang terjadi adanya gangguan kelainan pada organ reproduksi, umumnya terjadi usia dewasa di atas 30 tahun (Ayu, 2024).





C. FAKTOR RESIKO

Terdapat berbagai hal yang menjadi faktor risiko terjadinya *dismenore* primer maupun sekunder. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut :



1

"Menstruasi pertama pada usia amat dini >11 tahun"

Kondisi ini terjadi karena pada usia tersebut organ reproduksi masih dalam tahap perkembangan serta terjadi perubahan hormon yang cukup besar (Hermawahyuni *et al.*, 2022).



2

"Kesiapan dalam menghadapi menstruasi"

Faktor psikologis berkaitan dengan ketidakstabilan emosi pada remaja, sedangkan faktor fisiologis disebabkan oleh kontraksi otot (otot tegang) yang terjadi secara terus-menerus (Hermawahyuni *et al.*, 2022).

Lanjutan...



3

"Riwayat keluarga"

Riwayat *dismenore* dalam keluarga merupakan faktor risiko yang tidak dapat diubah, sehingga dapat memengaruhi kesehatan individu tersebut dan berperan sebagai faktor pendukung kuat terjadinya penyakit serupa dalam lingkungan keluarga (Putri et al., 2023).

4

"Status gizi"



Individu dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) yang kurang atau berlebih memiliki risiko lebih tinggi mengalami *dismenore* dibandingkan dengan yang memiliki IMT normal (Putri et al., 2023).

D. MANIFESTASI KLINIS



1

"Gejala Fisik"

Yang sering muncul meliputi keluhan sistemik (pusing, lemas, lelah) serta gangguan pencernaan (perubahan nafsu makan, mual, muntah, perut kembung) dan masalah eliminasi (diare, sembelit, sering buang air kecil) (Itani *et al.*, 2022).

2

"Gejala Psikologis"

Wanita yang mengalami *dismenore* mungkin juga mengalami gangguan suasana hati seperti kecemasan, depresi, mudah marah, dan rasa gugup (Itani *et al.*, 2022).



E. PENATALAKSANAAN DISMENORE





1

"Secara Farmakologi"

Terapi farmakologi adalah pengobatan nyeri dengan menggunakan obat-obatan (Baiti *et al.*, 2022)



2

"Secara Non-Farmakologi"

Menggunakan tanaman herbal dan metode lain seperti pijat, terapi musik dan penggunaan kompres hangat (Elsera *et al.*, 2022)









F. PENGERTIAN KOMPRES HANGAT

Kompres hangat adalah terapi non-farmakologis untuk meredakan nyeri dengan memberikan sensasi hangat pada area tubuh tertentu. Panas dari kompres membantu melebarkan pembuluh darah, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan metabolisme dan penyembuhan (Widyastuti et al., 2021).



Kompres hangat juga merupakan metode penanganan nyeri melalui panas yang memicu vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), merileks-kan otot, dan meningkatkan aliran oksigen serta nutrisi ke jaringan (Nazar et al., 2023).



G. TUJUAN KOMPRES HANGAT

Menurut (Puspitasari, 2022)

1. Merangsang sirkulasi darah melalui dilatasi (pelebaran) pembuluh darah sehingga membantu memperlancar aliran darah serta meredakan nyeri dan pembengkakan.

2. Memberikan sensasi kehangatan dan kenyamanan serta dapat mempercepat proses penyembuhan jaringan.

3. Meringankan retensi urine (tidak bisa buang air kecil) dan spasme otot (otot kaku), serta mengurangi pembengkakan jaringan.

4. Membantu menstabilkan suhu tubuh yang menurun secara tiba-tiba setelah pemberian kompres dingin serta berperan meningkatkan suhu tubuh pada kondisi hipotermia.

H. INDIKASI DAN KONTRAINDIKASI KOMPRES HANGAT

Indikasi Kompres Hangat

Menurut (Baijuri, 2022)

1. Pada seseorang yang mengalami kedinginan atau suhu tubuh menurun
2. Mengalami perut kembung
3. Menderita peradangan, seperti pada sendi
4. Mengalami nyeri akibat kontraksi otot rahim pada saat menstruasi (*dismenore*)
5. Terjadinya spasme kejang otot (otot kaku)



INDIKASI DAN KONTRAINDIKASI KOMPRES HANGAT

Kontraindikasi Kompres Hangat

Penggunaan kompres hangat memiliki kontraindikasi (membahayakan), terutama dalam Pemberian panas pada area kulit yang sudah iritasi, meradang, atau mengalami lepuhan dapat meningkatkan risiko infeksi, memperparah kemerahan, memperlambat proses penyembuhan, dan menyebabkan rasa tidak nyaman atau nyeri yang lebih hebat (Pusporini, 2021.)



I. WAKTU PELAKSANAAN KOMPRES HANGAT

Waktu yang tepat dalam pemberian terapi kompres air hangat untuk mengatasi nyeri *dismenore* pada remaja bisa dilakukan satu kali sehari pada hari pertama dan kedua menstruasi, dengan durasi 20 menit. Terapi ini menggunakan botol kaca berisi air dengan suhu 45°C, dan terbukti efektif dalam mengurangi nyeri *dismenore* (Islami et al., 2024)



J. ALAT DAN BAHAN KOMPRES HANGAT

Menurut (Baijuri, 2022)

1. 

   Botol kaca berisi air panas (suhu 45°C)

2. **Thermometer air**

3. 

   Kain pembungkus (Handuk, Waslap, serbet/lap tangan)

K. LANGKAH-LANGKAH KOMPRES HANGAT

Menurut
(Puspitasari dan Prajayanti, 2024).

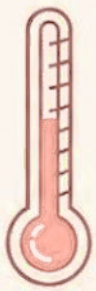
1. Balut sumber panas dengan botol berisi air atau satu dua lapis handuk agar tidak terlalu panas saat digunakan.





2. Tempatkan botol berisi air hangat di area perut bagian bawah.

3. Suhu air hangat yang digunakan berkisar antara 45°C.



4. Kompres hangat dilakukan selama 20 menit









KESIMPULAN

Dismenore merupakan gangguan fisik yang paling menonjol dialami oleh wanita saat menstruasi, yang ditandai dengan munculnya rasa nyeri atau kram pada bagian perut. Keadaan ini sering kali menimbulkan rasa ketidak nyamanan yang cukup mengganggu. Ketidak nyamanan ini terjadi sebelum, selama, hingga setelah periode menstruasi. Sehingga rasa nyeri tersebut umumnya disebabkan oleh kontraksi pada rahim atau otot-otot di dalam uterus.



DAFTAR PUSTAKA

- Baijuri, S. M. (2020). Perbedaan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada remaja putri Pondok Pesantren Nazhatut Thullab Sampang. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Baiti, C. N., Handayani, R., Wardani, D. A., & Oktaviani, L. (2021). Kunyit asam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 7(2), 222–228.
- Elsera, C., Suhesti, S., & Fithriani, I. (2022). Pengetahuan penatalaksanaan dismenore remaja putri. INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan Universitas Muhammadiyah Klaten, 12(2), 48–54.
- Hermawahyuni, R., Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor risiko kejadian dismenore primer pada siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health), 8(1), 97–101.
- Islami, A. F., Rachmawati, D., & Susanti, D. (2024a). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMA Gemilang Yasifa. JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama, 12(1), 122. https://doi.org/10.31596/jkm.v12i1.1701
- Itani, R., Jabbour, H., Chamsy, D. J., & El Osta, N. (2022). Primary dysmenorrhea: Pathophysiology, diagnosis, and treatment updates. Korean Journal of Family Medicine, 43(2), 101.
- Kusnaningsih, A. (2020). Prevalensi dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya. Jurnal Surya Medika, 5(2), 1–8. https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1247.
- Nazar, K. A., Ayubbanga, S., & Pakarti, A. T. (2023). Penerapan kompres hangat terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi. Jurnal Cendikia Muda, 3(3), 386–393.
- Puspitasari, C. N. D., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan kompres hangat terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri di Desa Tanjung Sukoharjo. Jurnal Anestesi, 2(4), 149–159.
- Pusporini, D. P. (2021). Pengaruh ikat pinggang kompres hangat dan kompres dingin terhadap dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Bintang [Skripsi, Poltekkes Tanjungkarang].
- Putra, A. S., Susilawati, T., Lestari, D. A., & Rachmawati, R. (2024). Analisis faktor risiko dismenore primer dan dismenore sekunder pada mahasiswa. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 34(1), 166–176.
- Putri, J. S., Nugraheni, W. T., & Ningasih, W. T. (2023). Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian dismenore pada siswi di MTs Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. Jurnal Multidisiplin Indonesia, 2(9), 2589–2599.
- Widyastuti, A. P., Arifin, R., & Sari, N. M. (2021). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri pada pasien gout arthritis. Journal of Nursing and Health, 6(2), 84–94.

Sakitnya Haid
jadi penghapus dosa bagi perempuan...

"diriwayatkan oleh Sayyidah Aisyah ra".

Setiap bulan tubuhmu menunjukkan betapa hebatnya dirimu. Jangan lupa untuk menghargai dan memeluk dirimu sendiri



082266703690

aiskauniversity

info@aiska-university.ac.id

https://aiska-university.ac.id

Universitas Aisyiyah Surakarta

Subscribed @UNIVERSITASAISYIYAHSURAKARTA