

IMPLEMENTASI KOMPRES HANGAT DAN TEKNIK IMAJINASI TERBIMBING DALAM MENURUNKAN NYERI DISMENOIRE FISIOLOGIS PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 8 MALANG

Hani Kamiliya Hajarani¹, Tutik Herawati², Tri Nataliswati³

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Correspondence author's email: tutikherawati71@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore fisiologis merupakan keluhan umum pada remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas dan menurunkan kualitas hidup. Edukasi mengenai manajemen nyeri penting untuk meningkatkan pemahaman dan kemandirian remaja. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi metode kompres hangat dan imajinasi terbimbing pada remaja putri dengan dismenore fisiologis. Penelitian ini menggunakan Metode studi kasus dengan dua subjek. Pengumpulan data dilakukan pada 12–24 Mei 2025 melalui wawancara terbuka, observasi tanda vital, dan pengukuran nyeri menggunakan Numerical Rating Scale (NRS). Hasil penelitian yakni, Edukasi berhasil meningkatkan pemahaman subjek yang sebelumnya kategori pemahaman kurang menjadi pemahaman baik. Implementasi kompres hangat dan imajinasi terbimbing dapat dilakukan sesuai dengan SOP dengan hasil Intensitas nyeri pada Nn. JA berkurang dari skala 5 menjadi skala 2 , dan pada Nn. VM intensitas nyeri berkurang dari skala 4 menjadi skala 0. Kesimpulan penelitian, dari kombinasi dua metode ini menunjukkan hasil adanya pengurangan intensitas nyeri pada kedua subjek. Rekomendasi bagi sekolah bisa menggunakan teknik kompres hangat dan imajinasi terbimbing pada saat siswi mengalami dismenore.

Kata Kunci: Kompres Hangat, Imajinasi Terbimbing, Disminore.

ABSTRACT

Physiological dysmenorrhea is a common complaint among adolescent girls that can interfere with daily activities and reduce quality of life. Education on pain management is essential to improve adolescents' understanding and independence. This study aims to describe the implementation of warm compress and guided imagery methods in adolescent girls with physiological dysmenorrhea. This research used a case study method involving two subjects. Data were collected from May 12–24, 2025 through open interviews, vital signs observation, and pain measurement using the Numerical Rating Scale (NRS). The results showed that education successfully improved the subjects' understanding from a poor to a good level. The implementation of warm compresses and guided imagery was conducted according to the standard operating procedures, with pain intensity in Ms. JA decreasing from a scale of 5 to 2, and in Ms. VM from a scale of 4 to 0. The conclusion of the study indicates that the combination of these two methods resulted in a reduction of pain intensity in both subjects. The recommendation for schools is to apply warm compress and guided imagery techniques when students experience dysmenorrhea. Keywords: Warm Compress Implementation, Guided Imagery, Dysmenorrhea, Adolescent Girls.

Keywords: Warm Compress, Guided Imagery, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, salah satunya adalah menstruasi. Menstruasi sering kali disertai dengan keluhan nyeri yang disebut dismenore. Dismenore yang mengalami haid bisa terjadi dismenore. Dismenore fisiologis adalah nyeri perut bagian bawah yang terjadi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi, biasanya disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim (miometrium). Prevalensi dismenore di Indonesia

cukup tinggi, mencapai lebih dari 90% pada populasi remaja putri, yang sering kali berdampak pada penurunan produktivitas belajar dan aktivitas sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI bersama Burnet Institute juga mencatat bahwa 93,2% remaja putri melaporkan mengalami dismenorea (KemenkesRI, 2021).

Manajemen nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Pemakaian obat analgesik efektif, penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, teknik non-farmakologis seperti kompres hangat dan imajinasi terbimbing menjadi alternatif yang menarik. Kompres hangat bekerja melalui mekanisme vasodilatasi yang meningkatkan aliran darah dan merelaksasi otot, sementara imajinasi terbimbing (guided imagery) memanfaatkan kekuatan konsentrasi untuk mengalihkan persepsi nyeri dan memicu pelepasan endorfin. Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas kompres hangat guna mengurangi intensitas nyeri dismenorea. Sebagai contoh, penelitian oleh Dahliana, (2022) di SMP Sriguna Palembang mengkaji pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitian ini melibatkan 35 responden yang merupakan siswa kelas VII dan VIII. Sebelum intervensi kompres hangat, mayoritas respondennya merasakan nyeri berintensitas sedang (skala 4-6) yang dialami oleh 26 orang (73,4%). Pasca pemberian kompres hangat, intensitasnya menurun. Penelitian berikutnya yang dilakukan di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu mengkaji pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengamati efektivitas penggabungan kedua metode tersebut dalam menurunkan skala nyeri pada siswi SMK.

Potter & Perry (2006) dalam bukunya *fundamental of nursing* menyebutkan bahwa strategi pelaksanaan nyeri non farmakologis dapat diterapkan tindakan keperawatan holistik selain dengan compress hangat. Pada implementasi terapi holistik di Indonesia, strategi tindakan holistik dipandang sebagai tindakan komplementer. Perawat dapat melakukan tindakan komplementer keperawatan secara mandiri yang dibagi menjadi beberapa kategori terapi salah satunya adalah dengan Guided imaginary therapy. Imajinasi bersifat individu dimana individu menciptakan gambaran mental dirinya sendiri, atau bersifat terbimbing. Banyak teknik imajinasi melibatkan imajinasi visual tapi teknik ini juga menggunakan indera pendengaran, pengecap dan penciuman. Guided imagery mempunyai elemen yang secara umum sama dengan relaksasi, yaitu sama-sama membawa klien ke arah relaksasi. Guided imagery menekankan bahwa klien membayangkan hal-hal yang nyaman dan menenangkan. Penggunaan guided imagery tidak dapat memusatkan perhatian pada banyak hal dalam satu waktu oleh karena itu klien harus membayangkan satu imajinasi yang sangat kuat dan menyenangkan (Potter & Perry, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh John Foward (2015) pada pada usia 38-90 tahun yang telah operasi sendi menunjukkan terdapat temuan positif yaitu pasien mengalami pengurangan nyeri setelah diberikan sentuhan terstruktur dan teknik imajinasi terbimbing. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jamaluddin (2017) pada pasien postapendiktomi menunjukkan hasil manajemen nyeri dengan menggunakan terapi guided imagery dan iringan musik pada pasien post appendiktomi menunjukkan adanya penurunan nyeri yang semula dari skala nyeri berat pada pengelolaan hari pertama menjadi skala nyeri ringan pada pengelolaan hari keempat dengan ekspresi wajah pasien terlihat rileks.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Fokus penelitian adalah Implementasi Keperawatan untuk mengatasi nyeri dismenore. Subjek penelitian terdiri dari dua orang remaja putri (Nn. JA dan Nn. VM) di SMKN 8 Malang yang memenuhi kriteria: berusia 15-18 tahun, mengalami dismenore dengan skala nyeri sedang (4-6 pada NRS), dan tidak memiliki riwayat penyakit ginekologi sistemik.

Prosedur penelitian meliputi tiga tahap: (1) Pre-intervensi: pengukuran skala nyeri awal dan tingkat pemahaman; (2) Intervensi: pemberian edukasi manajemen nyeri, diikuti aplikasi kompres hangat menggunakan buli-buli air hangat (suhu 37-40°C) pada area supra simfisis disertai panduan audio imajinasi terbimbing selama 15 menit; (3) Post-intervensi: evaluasi skala nyeri segera setelah tindakan dan pemantauan kondisi subjek. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, kuesioner tingkat pemahaman, dan lembar penilaian skala nyeri Numerical Rating Scale (NRS).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik subjek menunjukkan kedua responden berusia 16-17 tahun dengan pola menstruasi teratur namun selalu mengalami nyeri pada hari pertama atau kedua haid. Sebelum dilakukan intervensi, tingkat pemahaman kedua subjek mengenai manajemen nyeri berada pada kategori kurang (skala kognitif < 80%). Setelah diberikan edukasi melalui media visual, pemahaman meningkat menjadi kategori baik (> 90%).

Tabel 1. Identifikasi Tingkat pemahaman subjek penelitian sebelum dan sesudah Edukasi

Nama Subjek	Skor Pemahaman Sebelum Edukasi	Kategori Pemahaman Sebelum	Skor Pemahaman Sesudah Edukasi	Kategori Pemahaman Sesudah
Nn. JA	< 80% dilakukan	Kurang	> 80% sudah dilakukan	Baik
Nn. VM	< 80% dilakukan	Kurang	> 80% sudah dilakukan	Baik

Sumber : Implementasi Subyek Penelitian

Dari tabel 1 tingkat pemahaman subyek penelitian sebelum dilakukan edukasi Nn JA dan Nn VM dalam kategori Kurang dan sesudah Edukasi dalam kategori baik

Tabel 2. Hasil Implementasi Kompres Hangat Subyek Penelitian

Nama Subjek	Suhu Kompres	Lama Terapi	Posisi	Respons subjek	Kendala
Nn. JA	40°C	15 menit	Tidur	Merasa Nyaman, Tubuh menjadi relaks	Tidak ada, tidak tampak ruam merah pada kulit yang terpapar panas
Nn. VM	40°C	15 menit	Tidur	Merasa Nyaman, Perasaan lebih tenang	Tidak ada, tidak tampak ruam merah pada kulit yang terpapar panas

Sumber : Hasil Implementasi Subyek Penelitian

Dari tabel 3 diperoleh hasil implementasi imajinasi terbimbing , respon subyek penelitian Nn JA mengatakan lebih fokus , lebih rileks dan tidak cemas . Nn VM mengatakan tubuh menjadi rileks, nyaman dan merasa tenang.

Tabel 3 Hasil Implementasi Imajinasi Terbimbing

Nama Subjek	Durasi	Media Digunakan	Respons subjek	Kendala
Nn. JA	15 menit	Panduan Terapis & Musik Relaksasi	Subjek mengatakan lebih Fokus, Tubuh lebih rileks, tidak cemas	Tidak ada
Nn. VM	15 menit	Panduan Terapis & Musik Relaksasi	Subjek mengatakan Tubuh menjadi Rileks, nyaman, merasa tenang	Tidak ada

Sumber : Hasil Implementasi pada Subyek Penelitian

Dari tabel 3 diperoleh hasil implementasi imajinasi terbimbing , respon subyek penelitian Nn JA mengatakan lebih fokus , lebih rileks dan tidak cemas . Nn VM mengatakan tubuh menjadi rileks, nyaman dan merasa tenang.

Tabel 4 .Evaluasi Respon Nyeri Sebelum dan Sesudah Implementasi

Subjek	Skala Nyeri Sebelum (NRS)	Skala Nyeri Sesudah (NRS)	Penurunan
Nn. JA	5 (Nyeri Sedang)	2 (Nyeri Ringan)	3 Poin
Nn. VM	4 (Nyeri Sedang)	0 (Tidak Nyeri)	4 Poin

Berdasarkan tabel di atas, kedua subjek mengalami penurunan nyeri yang signifikan. Nn. JA mengalami penurunan dari nyeri sedang ke ringan, sedangkan Nn. VM mencapai kondisi bebas nyeri setelah intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan implementasi metode kompres hangat menunjukkan hasil yang positif. Intervensi dilakukan selama 15 menit menggunakan suhu kompres antara 37-40°C sesuai dengan SOP yang berlaku. Selama proses pelaksanaan, subjek berada dalam posisi duduk dan tidak menunjukkan adanya keluhan. Respons yang ditunjukkan oleh subjek mencerminkan kenyamanan dan relaksasi, menandakan bahwa tindakan dapat diterima dengan baik. Kompres hangat bekerja melalui mekanisme fisiologis berupa vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah bahwa kombinasi kompres hangat dan imajinasi terbimbing sangat efektif. Kompres hangat memberikan efek lokal berupa panas yang merangsang saraf termoreseptor. Proses ini membantu mengurangi ketegangan otot dan spasme yang menyebabkan nyeri. Secara teori, menurut Widyaningsih (2019), panas dari kompres juga menstimulasi reseptor termal yang mampu menghambat transmisi sinyal nyeri ke sistem saraf pusat melalui mekanisme kontrol gerbang (*gate control theory*). Berdasarkan *Gate Control Theory*, rangsangan panas yang masuk ke korda spinalis dapat menghambat transmisi sinyal nyeri (serabut C) menuju otak, sehingga persepsi nyeri berkurang. Secara fisiologis, panas juga menyebabkan relaksasi otot polos rahim yang tegang akibat iskemia.

Pada aspek intervensi imajinasi terbimbing, hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memberikan respons positif terhadap terapi ini. Imajinasi terbimbing dilakukan selama 15

menit dengan bantuan audio berisi narasi panduan visualisasi dan musik relaksasi. Selama sesi berlangsung, subjek menunjukkan tanda-tanda ketenangan, konsentrasi, dan pengurangan kecemasan. Teknik ini bertujuan untuk membawa pikiran subjek ke dalam kondisi tenang dan damai, sehingga menurunkan ketegangan otot dan memperbaiki suasana hati yang berkaitan dengan nyeri. Teori dari Snyder & Lindquist (2017) menyatakan bahwa guided imagery adalah bentuk terapi relaksasi yang memanfaatkan kekuatan pikiran untuk mempengaruhi persepsi tubuh terhadap nyeri. Teknik ini memicu aktivasi sistem saraf parasimpatis dan meningkatkan produksi endorfin sebagai penghilang nyeri alami tubuh. Hal ini diperkuat oleh Yuhbaba & Megawati (2020), yang menyatakan bahwa imajinasi yang menyenangkan mampu menghambat transmisi impuls nyeri dalam sistem saraf pusat. Peneliti menilai bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan nyeri tidak hanya dari sisi fisiologis, tetapi juga dari sisi emosional subjek.

Imajinasi terbimbing memberikan dukungan dari sisi psikologis. Dengan membayangkan tempat yang damai dan nyaman, tubuh subjek beralih dari keadaan stres (saraf simpatis) ke keadaan relaksasi (saraf parasimpatis). Hal ini menurunkan denyut nadi dan ketegangan otot secara umum, serta merangsang pengeluaran neurotransmitter "nyaman" seperti endorfin dan enkefalin. Integrasi kedua metode ini terbukti memberikan hasil yang lebih cepat dibandingkan penggunaan satu metode saja. Subjek VM merespon lebih baik kemungkinan karena tingkat konsentrasi dan penerimaan terhadap sugesti yang lebih tinggi dibandingkan subjek JA. Evaluasi lebih lanjut menunjukkan adanya penurunan skor nyeri yang signifikan pada kedua subjek. Nn. JA mengalami penurunan dari skor nyeri 5 (kategori sedang) menjadi 2 (kategori ringan), sedangkan Nn. VM mengalami penurunan dari skor 4 (kategori sedang) menjadi 0 (tidak nyeri). Selain itu, parameter tanda vital seperti tekanan darah dan laju pernapasan juga mengalami sedikit penurunan, namun masih dalam batas normal. Penurunan ini mengindikasikan bahwa tubuh subjek mengalami relaksasi sistemik setelah intervensi. Menurut teori kontrol gerbang oleh Melzack & Wall (1965), rangsangan dari kompres hangat dan imajinasi terbimbing dapat mengganggu jalur transmisi sinyal nyeri dari perifer ke otak. Kombinasi dari kedua teknik ini memperkuat efek analgesik baik secara lokal maupun sistemik. Peneliti menyimpulkan bahwa penurunan nyeri dan stabilitas tanda vital merupakan indikator keberhasilan terapi, yang menunjukkan bahwa kombinasi intervensi ini memiliki efektivitas tinggi dalam mengurangi dismenore fisiologis pada remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pencapaian tujuan khusus yang telah dirumuskan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Setelah diberikan edukasi mengenai teknik kompres hangat dan imajinasi terbimbing, terjadi peningkatan

pemahaman pada kedua subjek. Metode kompres hangat dan imajinasi terbimbing dapat diimplementasikan dengan baik sesuai standar operasional prosedur (SOP).

Implementasi kompres hangat dan imajinasi terbimbing terbukti berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri dan menstabilkan tanda vital pada remaja putri yang mengalami dismenore fisiologis. Implementasi metode kompres hangat dan imajinasi terbimbing terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore fisiologis pada remaja putri di SMKN 8 Malang. Terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan pada subjek penelitian setelah diberikan edukasi kesehatan. Secara klinis, tindakan ini aman, ekonomis, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri di lingkungan sekolah maupun rumah. Disarankan bagi tenaga kesehatan sekolah untuk mempromosikan teknik ini sebagai pertolongan pertama pada kasus dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilyadi, N., Feri, J., & Ayu, L. (2021). Penerapan Teknik Imajinasi Terbimbing Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Journal of Complementary in Health*.
- Hannan, M., et al. (2019). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Novarenta, A.*
- (2023). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Skala Nyeri.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(1), 13.* <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Isti Warsini, I. M. D. (2023). Guided Imagery untuk Mengatasi Nyeri Kronis. *Jurnal Keperawatan Notokusumo (JKN), 11, 25-31.*
- Madiyanti, D. A., Marlinda, M., & Periyanti, D. O. (2024). Pengaruh teknik guided imagery terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Pringsewu. *Holistik Jurnal Kesehatan, 18(1), 77-83.* <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.222>
- Mulyani. (2022). Studi Literatur Efektivitas Intervensi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Pinang Masak Nursing Journal, 1(1), 26-38.* <https://online-journal.unja.ac.id/jpima>
- Nur Faizal, Anwar Hafid, Fatimah, Risnah. 2020. Efektifitas Imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi : A Literatur Review dalam Jurnal Alauddin Scientific Journal Of Nursing (ASJN) Volume 1 No. 1 Hlm 42-54
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing*. Elsevier : Health Sciences.
- Rachmayani, A. N. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri.
- Romliyadi, R. (2021). Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Skala Nyeri Arthritis Rheumatoid. *Jurnal 'Aisyiyah Medika, 6(2), 231-242.* <https://doi.org/10.36729/jam.v6i2.662>
- Romliyadi. (2021). Manajemen Nyeri Non-Farmakologis dalam Praktik Keperawatan.

- Snyder, M., & Lindquist, R. (2017). *Complementary and Alternative Therapies in Nursing*. Springer Publishing Company.
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi*. Kediri: Strada Press (Vol. 1, Issue 1).
- Yuhbaba, A., & Megawati, T. (2020). *Manajemen Nyeri Non-Farmakologis*. Yogyakarta: Nuha Medika