

Pengaruh Edukasi Manfaat Kompres Hangat Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore di SMA Sehati Karawang

Ade Krisna Ginting^{1*}, Euis Atikah², Rina Dwi Anggraeni³, Anisa Sekar Kedaton⁴, Delcy Regiana Putri⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sehati Indonesia, Indonesia

Article History

Received : April 2025
Revised : Mei 2025
Accepted : Juni 2025
Published : Juni 2025

Corresponding author*:

Ade Krisna Ginting

Contact:

krisnaade7777@gmail.com

Cite This Article: (APA 6th)

Ginting, A. K., Atikah, E., Anggraeni, R. D., Kedaton, A. S., & Putri, D. R. (2025). Pengaruh Edukasi Manfaat Kompres Hangat Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore di SMA Sehati Karawang. *Jurnal Abdi Masyarakat Multidisiplin*, 4(01), 48-52.

DOI:

<https://doi.org/10.56127/jammu.v4i01.2786>

Abstract: *Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls and often interferes with learning activities, concentration, and quality of life. Limited knowledge regarding non-pharmacological management causes many adolescents to rely on analgesic drugs or ignore menstrual pain. Health education is an important strategy to improve adolescents' understanding of safe and effective menstrual pain management. This community service activity aimed to increase adolescent girls' knowledge regarding the benefits of warm compresses as a non-pharmacological intervention for dysmenorrhea. The activity was conducted at SMA Sehati Karawang in June 2025 involving 30 adolescent girls. The implementation methods included health education, interactive discussion, demonstration of warm compress application, and evaluation using pretest and posttest questionnaires. Data were analyzed using descriptive statistics and Paired t-test. The results showed an increase in knowledge after education. Before the intervention, 26.7% of participants had poor knowledge and 73.3% had sufficient knowledge. After the intervention, 93.3% of participants had good knowledge. Statistical analysis showed a significant difference between pretest and posttest scores ($p < 0.001$). These findings indicate that education regarding warm compress therapy effectively improves adolescents' knowledge about non-pharmacological dysmenorrhea management. The program contributes to reproductive health promotion and encourages adolescents to adopt safe self-care practices during menstruation.*

Keywords: *adolescent health, dysmenorrhea, health education, menstrual pain, warm compress*

Abstrak: Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, serta kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan mengenai penanganan nonfarmakologis menyebabkan banyak remaja memilih menggunakan obat pereda nyeri atau membiarkan keluhan berlangsung tanpa penanganan yang tepat. Edukasi kesehatan menjadi strategi penting untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai cara mengatasi nyeri menstruasi secara aman dan efektif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai manfaat kompres hangat sebagai terapi nonfarmakologis dismenore. Kegiatan dilaksanakan di SMA Sehati Karawang pada Juni 2025 dengan melibatkan 30 remaja putri. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi penggunaan kompres hangat, serta evaluasi melalui pretest dan posttest. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji Paired t-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah edukasi. Sebelum intervensi, sebanyak 26,7% peserta memiliki pengetahuan kurang dan 73,3% memiliki pengetahuan cukup. Setelah edukasi, sebanyak 93,3% peserta memiliki pengetahuan baik. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai manfaat kompres hangat efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenore secara nonfarmakologis. Program ini berkontribusi dalam promosi kesehatan reproduksi dan mendorong penerapan perawatan mandiri yang aman selama menstruasi.

Kata Kunci: dismenore, edukasi kesehatan, kesehatan remaja, kompres hangat, nyeri menstruasi

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri di seluruh dunia. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa lebih dari setengah perempuan usia reproduktif mengalami nyeri menstruasi, dengan proporsi yang cukup besar mengalami nyeri sedang hingga berat yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore primer terjadi tanpa adanya kelainan organik pada sistem reproduksi dan umumnya disebabkan oleh peningkatan produksi

prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah (World Health Organization, 2024).

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan kesehatan reproduksi. Pada fase ini terjadi perubahan hormonal yang signifikan sehingga berbagai keluhan menstruasi, termasuk dismenore, sering muncul. Penelitian menunjukkan bahwa dismenore berhubungan dengan penurunan konsentrasi belajar, ketidakhadiran di sekolah, gangguan tidur, keterbatasan aktivitas fisik, dan penurunan kualitas hidup remaja putri (Armour et al., 2019; Burnett & Lemyre, 2017). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dismenore bukan hanya masalah biologis, tetapi juga memiliki dampak sosial, psikologis, dan akademik.

Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Meskipun penggunaan analgesik cukup efektif mengurangi nyeri, penggunaan jangka panjang perlu memperhatikan risiko efek samping dan ketergantungan. Oleh karena itu, berbagai organisasi kesehatan merekomendasikan pemanfaatan metode nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan sebagai alternatif atau pendamping terapi farmakologis (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2018).

Salah satu metode nonfarmakologis yang banyak direkomendasikan adalah kompres hangat. Terapi panas bekerja melalui mekanisme vasodilatasi, peningkatan aliran darah lokal, relaksasi otot, serta pengurangan spasme uterus yang berkontribusi terhadap timbulnya nyeri menstruasi. Beberapa penelitian melaporkan bahwa penggunaan kompres hangat mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore dan meningkatkan kenyamanan selama menstruasi (Jo & Lee, 2018; Kannan et al., 2022).

Meskipun manfaat kompres hangat telah banyak dibuktikan, masih banyak remaja yang belum memahami cara penggunaan maupun manfaatnya. Kurangnya edukasi kesehatan reproduksi menyebabkan sebagian remaja lebih memilih menahan nyeri atau langsung menggunakan obat tanpa mengetahui alternatif penanganan yang lebih aman. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi kesehatan yang mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penggunaan kompres hangat sebagai upaya penanganan dismenore secara mandiri.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai manfaat kompres hangat dalam penanganan dismenore melalui edukasi kesehatan di SMA Sehati Karawang.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMA Sehati Karawang pada bulan Juni 2025 dengan sasaran remaja putri yang memiliki pengalaman mengalami dismenore. Sebanyak 30 peserta terlibat dalam kegiatan edukasi kesehatan reproduksi. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive berdasarkan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Metode pelaksanaan terdiri atas empat tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan edukasi, demonstrasi, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, serta penyusunan instrumen evaluasi. Materi yang diberikan mencakup pengertian dismenore, penyebab, dampak terhadap aktivitas sehari-hari, manfaat terapi nonfarmakologis, serta prosedur penggunaan kompres hangat yang benar.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok. Peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait nyeri menstruasi. Selanjutnya dilakukan demonstrasi penggunaan kompres hangat pada area abdomen bawah dengan memperhatikan prinsip keamanan dan kenyamanan.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dianalisis menggunakan uji Paired t-test dengan tingkat signifikansi 95% ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi mengenai manfaat kompres hangat terhadap dismenore diikuti oleh 30 remaja putri. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Sebelum Edukasi (Pretest)

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Kurang	8	26,7%
Cukup	22	73,3%
Baik	0	0%
Total	30	100%

Tabel 1 menunjukkan tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan 8 orang (26,7%) masih memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Setelah Edukasi (Posttest)

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Kurang	0	0%
Cukup	2	6,7%
Baik	28	93,3%
Total	30	100%

Tabel 2 menunjukkan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Hasil posttest menunjukkan peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 28 orang (93,3%).

Analisis menggunakan uji Paired t-test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

Tabel 3. Hasil Uji Paired t-test

Variabel	Mean Difference t	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	-7,10	-31,247 0,000

Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi manfaat kompres hangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pemberian edukasi mengenai manfaat kompres hangat terhadap dismenore. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta hanya memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup dan masih terdapat peserta dengan pengetahuan kurang. Setelah edukasi, mayoritas peserta mengalami peningkatan ke kategori pengetahuan baik. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai penanganan nyeri menstruasi secara mandiri.

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada remaja putri. Nyeri menstruasi dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, produktivitas, serta kualitas hidup remaja. Menurut Armour et al. (2019), dismenore memiliki dampak yang signifikan terhadap aktivitas akademik dan sosial karena sering menyebabkan ketidakhadiran di sekolah dan keterbatasan aktivitas fisik. Kondisi ini menunjukkan pentingnya peningkatan literasi kesehatan reproduksi sejak usia remaja.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah edukasi menunjukkan bahwa informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh peserta. Metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi dan demonstrasi memungkinkan peserta memahami konsep dismenore serta manfaat penggunaan

kompres hangat secara lebih komprehensif. Menurut Notoatmodjo (2020), pendidikan kesehatan berperan penting dalam membentuk pengetahuan yang selanjutnya dapat memengaruhi sikap dan perilaku kesehatan seseorang.

Kompres hangat merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak direkomendasikan untuk mengurangi nyeri menstruasi. Terapi panas bekerja dengan meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, memperbaiki sirkulasi darah lokal, mengurangi spasme otot, serta memberikan efek relaksasi yang membantu mengurangi persepsi nyeri. Jo dan Lee (2018) menjelaskan bahwa terapi panas mampu meningkatkan kenyamanan dan menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri yang mengalami dismenore primer.

Selain meningkatkan pemahaman mengenai manfaat kompres hangat, kegiatan edukasi juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan secara langsung penggunaan kompres hangat yang benar. Demonstrasi menjadi bagian penting karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan kognitif, tetapi juga meningkatkan keterampilan peserta dalam menerapkan terapi tersebut secara mandiri. Pendekatan edukatif berbasis praktik terbukti lebih efektif dalam meningkatkan retensi informasi dibandingkan metode penyuluhan satu arah.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Kannan et al. (2022) yang menunjukkan bahwa terapi panas memberikan efek positif terhadap penurunan nyeri menstruasi dan meningkatkan kenyamanan selama periode menstruasi. Temuan serupa juga dilaporkan Burnett dan Lemyre (2017) yang menyatakan bahwa pendekatan nonfarmakologis merupakan alternatif yang aman dan dapat digunakan sebagai strategi awal dalam penanganan dismenore primer.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi yang dilakukan tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta mengenai dismenore, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang lebih baik. Remaja putri menjadi lebih memahami alternatif penanganan nyeri menstruasi yang aman, murah, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa ketergantungan terhadap penggunaan obat analgesik.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai manfaat kompres hangat terhadap dismenore yang dilaksanakan di SMA Sehati Karawang berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan nyeri menstruasi secara nonfarmakologis. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, yang ditunjukkan oleh meningkatnya jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik serta hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest ($p < 0,05$).

Edukasi kesehatan yang dipadukan dengan demonstrasi penggunaan kompres hangat terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai manfaat, prosedur, dan keamanan penggunaan kompres hangat sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengatasi dismenore. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kesehatan reproduksi remaja serta mendorong penerapan perilaku perawatan mandiri yang aman selama menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2018). Dysmenorrhea and endometriosis in the adolescent. *ACOG Committee Opinion*, 760, 1–6.
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., ... Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Women's Health*, 28(8), 1161–1171. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7615>
- Burnett, M., & Lemyre, M. (2017). No. 345-primary dysmenorrhea consensus guideline. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 39(7), 585–595. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2016.12.023>
- Coco, A. S. (1999). Primary dysmenorrhea. *American Family Physician*, 60(2), 489–496.
- Dawood, M. Y. (2006). Primary dysmenorrhea: Advances in pathogenesis and management. *Obstetrics & Gynecology*, 108(2), 428–441. <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000230214.26638.0c>

- De Sanctis, V., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Soliman, N. A., Elalaily, R., & El Kholy, M. (2015). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: A review in different countries. *Acta Bio Medica*, 87(3), 233–246.
- Jo, J., & Lee, S. H. (2018). Heat therapy for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of its effects on pain relief and quality of life. *Scientific Reports*, 8(1), 16252. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-34303-z>
- Kannan, P., Claydon, L. S., Miller, D., & Chapple, C. M. (2022). Effectiveness of physiotherapy interventions in primary dysmenorrhea: Systematic review and meta-analysis. *BMC Women's Health*, 22(1), 201. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01764-9>
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, K. R. (2020). *Maternity and women's health care* (12th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2021). *Fundamentals of nursing* (10th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Proctor, M., & Farquhar, C. (2006). Diagnosis and management of dysmenorrhoea. *BMJ*, 332(7550), 1134–1138. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7550.1134>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wong, C. L., Farquhar, C., Roberts, H., & Proctor, M. (2009). Oral contraceptive pill for primary dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2009(2), CD002120. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002120.pub3>
- World Health Organization. (2024). *Adolescent and young adult health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Women's reproductive health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Yeh, M. L., Chen, H. H., & Liu, P. H. (2019). Effects of heating therapy on pain and quality of life in women with primary dysmenorrhea: A systematic review. *Journal of Clinical Nursing*, 28(21–22), 3894–3905. <https://doi.org/10.1111/jocn.14996>