

PENYULUHAN KOMPRES AIR HANGAT UNTUK MENGATASI TINGKAT NYERI DISMINORE PRIMER PADA REMAJA

Puput Kurnia Sari¹ Aulia²Niken Wahyu
Hidayati³Sitti Sarti⁴

^{1,2,3,4} Prodi S1 Kebidanan, Universitas Wiraraja

Article history

Received : 03 April 2025

Revised : 15 Mei 2025

Accepted : 16 Juni 2025

*Corresponding author

Puput Kurnia Sari

Email : Puput_Kurnia27@yahoo.co.id

Abstrak

Dismenore adalah nyeri haid pada perut bagian bawah yang menjalar hingga ke pinggang dan disertai dengan sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari akibat peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya dari endometrium selama menstruasi. Menstruasi dapat didefinisikan sebagai pendarahan berkala dari rahim yang terjadi setiap bulan dan sepanjang kehidupan reproduksi aktif seorang wanita. Salah satu permasalahan kesehatan yang dapat timbul bagi kesehatan reproduksi remaja saat menstruasi adalah dismenore atau nyeri saat menstruasi/dismenore. Masalah yang harus di tangani adalah pengetahuan remaja tentang dismenore yang masih kurang serta belum tersedianya peer konselor untuk memfasilitasi konsultasi teman sebaya di lingkungan mitra sebagai pusat sarana pelayanan kesehatan dasar. Pengabdian Kesehatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi tentang kompres air hangat untuk mengatasi nyeri dismenore. Target luaran dari kegiatan ini adalah penyusunan artikel. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang mengatasi dismenore dengan kompres air hangat pada remaja.

Kata Kunci : dismenore; kompres; air hangat; remaja putri

Abstract

Dysmenorrhea is menstrual pain in the lower abdomen that spreads to the waist and is accompanied by headaches that last for seven days due to increased production of prostaglandins and their release from the endometrium during menstruation. Menstruation can be defined as periodic bleeding from the uterus that occurs every month and throughout a woman's active reproductive life. One of the health problems that can arise for adolescent reproductive health during menstruation is dysmenorrhea or pain during menstruation/dysmenorrhea. The problem that must be addressed is the lack of adolescent knowledge about dysmenorrhea and the unavailability of peer counselors to facilitate peer consultations in partner environments as basic health service centers. This Health Service is carried out by providing education about warm water compresses to overcome dysmenorrhea pain. The target output of this activity is the compilation of articles. This Community Service can increase adolescent knowledge about overcoming dysmenorrhea with warm water compresses in adolescents.

Keywords: dysmenorrhea; compress; warm water; adolescent girls

© 2025 PenerbitUniversitasKaryaHusada Semarang. All rights reserved

PENDAHULUAN

Hampir sebagian besar wanita mengalami rasa nyeri dan rasa tidak nyaman saat menstruasi.

Dismenore yaitu keadaan nyeri yang dialami perempuan pada saat menstruasi yang dapat menyebabkan aktivitas harian menjadi terganggu.

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang berlangsung sampai usia 18 atau 20 tahun. Masa remaja juga dapat diartikan sebagai masa yang ditandai oleh adanya perubahan pada bentuk tubuh, penampilan diri, sikap kepemilikan, sikap sosial dan minat seks yang sering disebut sebagai masa pubertas. Masa pubertas yaitu suatu fase perkembangan yang ditandai dengan terjadinya kematangan organ seksual dan menuju tercapainya kemampuan reproduksi. Salah satu tanda seorang wanita memasuki usia pubertas adalah terjadinya menarche. Menarche adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja sebelum memasuki usia reproduksi (Abidin, 2020). Menstruasi adalah perdarahan yang bersifat periodik dan siklik dari uterus yang disertai deskuamasi atau peluruhan endometrium. Menstruasi terjadi secara teratur setiap 28 hari ditambah 5 hari dengan pengeluaran ovum melalui proses ovulasi. Walaupun menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik saat menjelang atau selama menstruasi berlangsung. Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi dalam istilah medis disebut dysmenorrhea (dismenore) (Abidin, 2020).

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang biasanya bersifat kram, intermiten dan berpusat pada perut bagian bawah. Dismenore tersebut timbul akibat adanya ketidakseimbangan hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi kuat dan lebih sering terjadi di awal menstruasi. (Hutari, 2016). Dismenore dapat di klasifikasikan menjadi dua berdasarkan penyebabnya yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer terjadi karena proses hormonal menstruasi tanpa dijumpai kelainan pada alat reproduksi, sedangkan dismenore sekunder terjadi karena terdapat kelainan pada alat reproduksi. Dismenore tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga memberi dampak dari segi fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi terhadap remaja di seluruh dunia. Dampak psikologis dari dismenore dapat berupa konflik emosional, ketegangan, dan kegelisahan (Gamit et al., 2020).

Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Bagi setiap remaja putri yang akan memasuki masa menstruasi. Nyeri menstruasi atau *dismenore* sering dialami oleh beberapa wanita khususnya di usia reproduktif, bahkan angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Beberapa perempuan yang merasakan sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap aktivitas harian. Dampak dari dismenore primer adalah produktivitas menurun, bolos sekolah, dan merasa terganggu saat beraktivitas. Dampak yang paling banyak adalah sebagian besar pada kejadian dismenore primer adalah terganggu aktivitasnya. (Nisak et al., 2021)(Abidin, 2020)

Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani dismenore, baik menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti anti nyeri dan anti inflamasi. Untuk terapi non farmakologis aman dilakukan karena tidak menimbulkan efek samping, seperti dengan modifikasi pola makan, pengobatan herbal, menggunakan kompres hangat, akupuntur dan akupresur (Lubis, 2023). Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini dengan penggunaan kompres hangat yang dapat membantu mengurangi skala nyeri menstruasi dengan penggunaan buli-buli berisi air panas yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh. Kompres hangat ini cukup efisien dan efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (Tambun, 2022).

Tujuan : mengatasi dismenore dengan kompres air hangat yang tepat pada remaja putri. Luaran berupa artikel, meningkatkan keterlibatan masyarakat dan perubahan pola pikir, peningkatan penerapan IPTEK produk inovasi berupa alat kompres.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan pada remaja putri saat mengalami dismenore melalui tahapan sebagai berikut :

1. Membentuk kesepakatan pengabdian masyarakat mengenai tempat dan waktu dengan peserta yaitu remaja putri di SMA Pabelan
2. Memberikan pendidikan kesehatan tentang teknik kompres air hangat yang diajarkan oleh trainer

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 02 April 2025 Jam 08.30 sampai dengan 11.30 WIB.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Artikel pengabdian masyarakat.
Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja putri untuk mengatasi dismenorhe/nyeri menstruasi yang meliputi : fungsi dan teknik kompres air hangat yang yang tepat saat dismenorhe.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pengelolaan mengatasi disemenorhe saat menstruasi.

REFERENSI

- Abidin. (2020). *Nyeri Haid pada Remaja*. Rineka Cipta.
- Andriyani, R., & Safitri, E. (2016). HUBUNGAN ANTARA ANEMIA, STATUS GIZI, DAN RFAKTOR PSIKOLOGIS (STRESS) DENGAN KEJADIAN DISMINOREA. *Stress*, 21, 58.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2020). Cara jitu mengatasi nyeri haid. *Yogyakarta: Andi*.
- Hasna, N. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Deangan Pemberian Kompres Hangat Di Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia* vol.17 No.1, 247-256.
- Hutari, P. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I Kehamilan*. Jakarta: Rohima Press.
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. D. (2020). A U-shaped relationship between body mass index and dysmenorrhea: a longitudinal study. *PloS One*,

10(7), e0134187.

- Margaret, A., & Manjubala, D. (2021). Relationship between BMI (body mass index) and dysmenorrhea among adolescents in a college of nursing at Puducherry, India. *Int Res J Med Sci*, 4(3), 4–6.
- Maharani, A. A. (2023). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) di MAN 2 kota Semarang. Semarang
- Nisak, Y., Nawangsari, H., & Maunaturrohman, A. (2021). Pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan*, 19(2), 47–54.
- Padilah, N. S. (2022). Intervensi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis. *Indogenius* Vol. 01 No. 01, 23-33.
- Sayogo, S. (2020). Gizi dan pertumbuhan remaja. *Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*.
- Utari, N., & Ambarwati, W. N. (2016). *Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.