



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



ARTICLE INFORMATION

Received: June, 21, 2026

Revised: June, 28, 2026

Available online: June, 30, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri dismenore melalui terapi kompres air hangat

Utari Ariyanti^{1*}, Selvia Yolanda Dalimunthe²

¹ Prodi D3 Keperawatan, Universitas Wirahusada Medan

² Prodi Administrasi Rumah Sakit, Universitas Wirahusada Medan

Korespondensi penulis: Utari Ariyanti. *Email: utariariyanti@uw.ac.id

Abstract

Background: Dysmenorrhea is a form of menstrual pain frequently experienced by adolescent girls that can interfere with daily activities, academic concentration, and quality of life. Adolescents' limited knowledge regarding dysmenorrhea pain management often leads to inappropriate treatment approaches. Providing education on managing dysmenorrhea pain through warm compresses is crucial, ensuring that adolescents not only understand menstrual pain but are also capable of independently administering appropriate, practical, and safe initial care.

Purpose: To improve young women's knowledge of dysmenorrhea pain management through education and a demonstration of warm water compress therapy (a non-pharmacological approach).

Method: This community service activity was conducted at Universitas Wirahusada Medan in April 2026. The initiative aimed to provide young women with knowledge regarding dysmenorrhea pain management using warm water compress therapy. Thirty female students participated as respondents. Knowledge levels were assessed using questionnaires administered before (pre-test) and after (post-test) the educational session. A descriptive evaluation based on pre-test and post-test results was conducted to observe the improvement in the students' knowledge. In addition to the knowledge assessment, participants were asked to demonstrate the warm water compress therapy steps to directly evaluate their understanding.

Results: The findings showed an increase in respondents' knowledge; prior to the educational activity, the majority of participants (15 individuals or 50.0%) possessed poor knowledge, while only 4 (13.3%) had good knowledge. Following the education, the number of participants with good knowledge rose to 24 (80.0%), and there were no participants with poor knowledge. Additionally, 23 participants (76.7%) were able to perform warm water compress therapy independently, while 7 participants (23.3%) could do so with guidance.

Conclusion: Education and demonstration regarding warm water compress therapy are effective in improving the knowledge and skills of adolescent girls in managing dysmenorrhea pain.

Suggestion: Similar activities should be conducted on an ongoing basis and reach a wider audience so that adolescent girls can manage menstrual pain independently.

Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri dismenore melalui terapi kompres air hangat

Keywords: Adolescent girls; Dysmenorrhea; Non-pharmacological therapy; Warm water compress

Pendahuluan: Dismenore merupakan keluhan nyeri haid yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas harian, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup. Rendahnya pengetahuan remaja mengenai manajemen nyeri dismenore menyebabkan penanganan yang dilakukan sering kurang tepat. Edukasi mengenai manajemen nyeri dismenore melalui kompres air hangat penting diberikan agar remaja tidak hanya memahami nyeri haid, tetapi juga mampu melakukan penanganan awal yang tepat, praktis, dan aman secara mandiri.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri dismenore melalui edukasi dan demonstrasi terapi nonfarmakologis kompres air hangat.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Universitas Wirahusada Medan pada bulan April 2026. Sasaran dalam kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan tentang manajemen nyeri dismenore dengan terapi nonfarmakologis kompres air hangat pada remaja putri. Kegiatan ini melibatkan sebanyak 30 mahasiswi untuk menjadi responden. Pengukuran nilai pengetahuan responden menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah kegiatan edukasi (*posttest*). Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* untuk melihat peningkatan pengetahuan mahasiswi sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Selain evaluasi pengetahuan, peserta juga diminta mempraktikkan kembali langkah-langkah terapi kompres air hangat untuk menilai pemahaman mereka secara langsung.

Hasil: Menunjukkan peningkatan pengetahuan responden yaitu sebelum kegiatan edukasi, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (50.0%) dan pengetahuan baik hanya 4 orang (13.3%). Setelah edukasi, peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 24 orang (80.0%) dan tidak ada peserta dengan pengetahuan kurang. Selain itu, 23 peserta (76.7%) mampu melakukan praktik kompres air hangat secara mandiri, sedangkan 7 peserta (23.3%) mampu melakukan dengan arahan.

Simpulan: Edukasi dan demonstrasi terapi kompres air hangat efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam manajemen nyeri dismenore.

Saran: Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan sasaran yang lebih luas agar remaja putri mampu melakukan penanganan nyeri haid secara mandiri.

Kata Kunci: Dismenore; Kompres air hangat; Remaja putri; Terapi nonfarmakologis

PENDAHULUAN

Remaja putri merupakan kelompok yang mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial, dengan menstruasi sebagai salah satu tanda kematangan reproduksi; meskipun menstruasi adalah proses fisiologis normal, banyak remaja mengalami dismenore atau nyeri haid yang memiliki prevalensi cukup tinggi di berbagai negara dan dilaporkan sekitar 71.1% pada meta-analisis 21.573 remaja putri dan perempuan muda, 73% pada remaja di Brazil, serta 89% pada remaja di Stockholm (Armour, Parry, Manohar, Holmes, Ferfolja, Curry, & Smith, 2019; Söderman, Edlund, & Marions, 2019).

Dismenore umumnya dirasakan sebagai nyeri atau kram menstruasi yang berpusat di perut bagian bawah dan sering disertai keluhan lain seperti sakit pinggang, sakit kepala, kelelahan, dan gejala fisik lain yang dapat memperberat ketidaknyamanan (Karlinda, & Hasanah, 2022). Keluhan ini kerap dianggap biasa, padahal bukti menunjukkan bahwa dismenore dapat mengganggu aktivitas harian dan belajar remaja, ditandai oleh penurunan konsentrasi, menurunnya kondisi fisik, keterbatasan aktivitas, hingga ketidakhadiran di sekolah (Armour et al., 2019).

Utari Ariyanti^{1*}, Selvia Yolanda Dalimunthe²

¹ Prodi D3 Keperawatan, Universitas Wirahusada Medan

² Prodi Administrasi Rumah Sakit, Universitas Wirahusada Medan

Korespondensi penulis: Utari Ariyanti. *Email: utariariyanti@uwah.ac.id

Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri dismenore melalui terapi kompres air hangat

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri, dengan prevalensi global pada remaja dan perempuan muda dilaporkan tetap tinggi, sekitar 71.1% dalam meta-analisis 38 studi, serta berkisar dari sekitar 59.7% di remaja Amerika Serikat hingga 89% pada remaja di Stockholm (Armour et al., 2019; Söderman et al., 2019). Temuan lain dari berbagai negara juga menunjukkan angka yang konsisten tinggi, seperti 73% pada remaja di Brasil, hingga laporan 85% di Amerika Serikat dan 93% di Australia pada ringkasan literatur, sehingga nyeri haid tidak dapat dianggap sebagai keluhan ringan yang hanya dialami sebagian kecil remaja (Karlinda et al., 2022). Karena frekuensinya tinggi dan kerap berdampak pada kehidupan sehari-hari serta aktivitas belajar remaja, dismenore perlu mendapat perhatian dalam upaya promotif dan preventif kesehatan reproduksi (Drejza, Rylewicz, Majcherek, Barwińska, Łopiński, Mizgier, & Kędzia, 2024).

Di Indonesia, kejadian dismenore pada remaja putri tergolong sangat tinggi. Beberapa studi melaporkan prevalensi dismenore sebesar 82.9% pada mahasiswa di Riau, sebesar 89.8% pada remaja putri usia 15–17 tahun di Surakarta, sebesar 87.5% pada remaja di Jakarta Pusat, dan bahkan sebesar 98.8% pada remaja di Jawa Barat, sehingga menunjukkan bahwa nyeri haid merupakan keluhan yang sangat umum pada kelompok usia remaja (Dewi, & Suci, 2021).). Keluhan ini juga berdampak nyata pada aktivitas harian, karena dismenore dilaporkan membatasi aktivitas responden di Jawa Barat, memberi pengaruh negatif pada aktivitas sehari-hari pada 44% mahasiswa di Riau, dan membuat 43.75% remaja di Jakarta Pusat terhambat menjalankan kegiatan sehari-hari (Februanti, Kartilah, Hartono, & Ariyanti, 2020).

Dismenore pada remaja putri dapat menimbulkan dampak fisik dan psikologis yang nyata, karena nyeri menstruasi sering mengganggu kualitas hidup, memperburuk suasana hati, menurunkan kualitas tidur, serta membatasi aktivitas fisik dan sosial (MacGregor, Allaire, Bedaiwy, Yong, & Bougie, 2023).

Pada konteks pendidikan, dismenore juga berkaitan dengan penurunan konsentrasi dan performa belajar, dengan sekitar 40% remaja atau perempuan muda melaporkan gangguan konsentrasi atau performa di kelas dan sekitar 20% mengalami ketidakhadiran di sekolah atau kampus akibat nyeri haid (Armour et al., 2019). Tinjauan sistematis lain menunjukkan bahwa lebih dari 80% remaja dan perempuan muda dengan dismenore atau perdarahan menstruasi berat mengalami masalah fisik maupun psikologis, termasuk nyeri panggul, gangguan tidur, perubahan suasana hati, diare, dan mual (Pouraliroudbaneh, Marino, Riggs, Saber, Jayasinghe, & Peate, 2024). Keluhan ini juga dapat membuat remaja merasa lelah, mengalami gangguan gastrointestinal atau sakit kepala, serta menurunkan kemampuan untuk fokus, berpartisipasi, dan belajar secara optimal di kelas (Siahaan, Sari, & Damayanti, 2024).

Meskipun dismenore sering terjadi, pengetahuan remaja putri tentang cara mengelola nyeri haid masih sering belum memadai, karena akses informasi yang terbatas dapat menghambat pengelolaan gejala dan sebagian besar kebutuhan informasi mereka belum terpenuhi (Ni Chéileachair, McGuire, & Durand, 2022). Sebagian remaja cenderung mengandalkan penanganan mandiri yang belum tentu tepat, seperti beristirahat, menggunakan obat pereda nyeri, atau mencoba cara coba-coba tanpa bimbingan yang jelas, sementara hanya sedikit yang mencari bantuan medis dan banyak yang belum memahami strategi self-care yang efektif (Armour et al., 2019). Pola ini juga dipengaruhi oleh anggapan bahwa nyeri haid adalah hal yang normal untuk ditahan, rendahnya literasi kesehatan menstruasi, serta sumber informasi yang lebih sering berasal dari ibu, teman, atau teman sebaya daripada tenaga kesehatan (De Sanctis, Soliman, Daar, Di Maio, Elalaily, Fiscina, & Kattamis, 2020). Karena itu, edukasi kesehatan reproduksi yang sederhana dan mudah dipahami, termasuk mengenai pilihan penanganan nonfarmakologis, perlu diberikan sejak dini melalui sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan.

Utari Ariyanti^{1*}, Selvia Yolanda Dalimunthe²

¹ Prodi D3 Keperawatan, Universitas Wirahusada Medan

² Prodi Administrasi Rumah Sakit, Universitas Wirahusada Medan

Korespondensi penulis: Utari Ariyanti. *Email: utariariyanti@uwah.ac.id

Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri dismenore melalui terapi kompres air hangat

Karena intervensi edukasi terbukti meningkatkan pengetahuan remaja tentang penanganan dismenore (Ardela, Nikmah, Puspita, Fitriasnani, Dewi, Awatiszahro, & Aminah, 2024). Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri dismenore adalah terapi kompres air hangat, karena terapi panas terbukti berasosiasi dengan penurunan nyeri haid dan menjadi pilihan self-care yang mudah diakses. Kompres hangat merupakan tindakan sederhana dengan memberikan rangsangan panas pada area perut bagian bawah, yang dapat membantu relaksasi otot, meningkatkan aliran darah, mengurangi spasme, dan menurunkan persepsi nyeri (Yuan, Liu, Chen, Hu, Li, Zhang, & Lan, 2026). Bukti pada remaja juga menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat menurunkan intensitas nyeri secara bermakna, baik pada studi *pretest-posttest* maupun penelitian pada siswi dan mahasiswi, sehingga intervensi ini dinilai sederhana, murah, dan dapat dilakukan mandiri di rumah (Saputri, & Hasibuan, 2025). Kompres hangat dapat mengurangi nyeri dismenore, dan suhu hangat bekerja melalui vasodilatasi serta peningkatan sirkulasi lokal yang membantu kenyamanan pada area perut (Novitaningsih, Putri, Khasanah, Sunarsih, & Rahmawati, 2024).

Terapi kompres air hangat memiliki kelebihan karena mudah dilakukan, sederhana, relatif aman, murah, dan dapat menjadi bentuk perawatan mandiri yang dapat diterapkan remaja putri di rumah maupun di lingkungan sekolah (Yuan et al., 2026). Bukti penelitian juga menunjukkan bahwa kompres air hangat membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri, baik pada tinjauan sistematis dan meta-analisis maupun pada studi intervensi di sekolah, dengan penurunan nyeri yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat (Zangga, Dwihestie, & Arifah, 2023). Efek ini diduga terjadi karena panas membantu meningkatkan aliran darah, melemaskan otot, mengurangi spasme, dan menurunkan persepsi nyeri.

Dengan demikian, edukasi mengenai manajemen nyeri dismenore melalui kompres air hangat penting diberikan agar remaja tidak hanya memahami nyeri haid, tetapi juga mampu melakukan penanganan awal yang tepat, praktis, dan aman secara mandiri (Novitaningsih et al., 2024). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri dismenore melalui edukasi dan demonstrasi terapi kompres air hangat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Universitas Wirahusada Medan pada bulan April 2026. Sasaran dalam kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan tentang manajemen nyeri dismenore dengan terapi nonfarmakologis kompres air hangat pada remaja putri. Kegiatan ini melibatkan sebanyak 30 mahasiswi untuk menjadi responden. Penyuluhan dilakukan melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi cara melakukan kompres air hangat yang benar, mulai dari menyiapkan air hangat, mengukur suhu, membungkus alat kompres dengan kain, hingga meletakkannya pada area perut bagian bawah selama waktu yang dianjurkan. Materi edukasi yang diberikan meliputi pengertian dismenore, penyebab nyeri menstruasi, dampak dismenore terhadap aktivitas sehari-hari, serta manajemen nyeri secara nonfarmakologis melalui terapi kompres air hangat. Edukasi terapi nonfarmakologis kompres air hangat yaitu dengan teknik pemberian kompres pada abdomen bawah menggunakan suhu 40–45°C selama 15–20 menit. Sarana demonstrasi dan simulasi berupa botol atau buli-buli kompres, air hangat, termometer air, dan kain pelapis. Pengukuran nilai pengetahuan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah kegiatan edukasi (*posttest*). Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* untuk melihat peningkatan pengetahuan mahasiswi sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Utari Ariyanti^{1*}, Selvia Yolanda Dalimunthe²

¹ Prodi D3 Keperawatan, Universitas Wirahusada Medan

² Prodi Administrasi Rumah Sakit, Universitas Wirahusada Medan

Korespondensi penulis: Utari Ariyanti. *Email: utariariyanti@uwah.ac.id

Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri dismenore melalui terapi kompres air hangat

Selain evaluasi pengetahuan, peserta juga diminta mempraktikkan kembali langkah-langkah terapi kompres air hangat untuk menilai pemahaman mereka secara langsung. Keberhasilan kegiatan dilihat dari meningkatnya skor pengetahuan peserta serta kemampuan peserta menjelaskan dan mempraktikkan terapi kompres air hangat sebagai salah satu upaya mandiri dalam manajemen nyeri dismenore.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Pengetahuan tentang manajemen nyeri dismenore(N=30)

Variabel	Hasil	
	Pretest	Posttest
Tingkat pengetahuan(n/%)		
Baik	4/13.3	24/80.0
Cukup	11/36.7	6/20.0
Kurang	15/50.0	0/0.0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang manajemen nyeri dismenore responden sebelum kegiatan edukasi adalah sebesar 13.3% dalam kategori baik, sebesar 36.7% dalam kategori cukup, dan sebesar 50.0% dalam kategori kurang. Sedangkan tingkat pengetahuan tentang manajemen nyeri dismenore responden sesudah kegiatan edukasi menjadi sebesar 80.0% dalam kategori baik, sebesar 20.0% dalam kategori cukup, dan tidak ada yang dalam kategori kurang.

Tabel 2. Kemampuan melakukan praktik terapi kompres air hangat(N=30)

Variabel	Hasil
Kemampuan praktik(n/%)	
Mampu melakukan secara mandiri	23/76.7
Mampu melakukan dengan arahan	7/23.3
Belum mampu melakukan	0/0.0

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa kemampuan responden dalam melakukan praktik terapi kompres air hangat sesudah kegiatan edukasi adalah sebanyak 23 responden (76.7%) mampu melakukan secara mandiri dan sebanyak 7 responden (23.3%) mampu melakukan tetapi dengan arahan.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri dismenore setelah diberikan edukasi dan demonstrasi terapi kompres air hangat. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 15 responden (50.0%), sedangkan peserta dengan pengetahuan baik hanya 4 responden (13.3%). Setelah diberikan edukasi, jumlah peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 24 responden (80.0%) dan tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori pengetahuan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi praktik mampu memperbaiki pemahaman peserta mengenai dismenore dan cara penanganannya secara mandiri. Edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi praktik terbukti sangat efektif yang memungkinkan peserta memahami dan menguasai keterampilan secara langsung, terutama dalam menangani nyeri haid (dismenore). Hal ini sesuai dengan rancangan kegiatan, yaitu menggunakan metode edukasi, demonstrasi, serta evaluasi melalui *pretest* dan *posttest* pada 30 mahasiswi di Universitas Wirahusada Medan.

Utari Ariyanti^{1*}, Selvia Yolanda Dalimunthe²

¹ Prodi D3 Keperawatan, Universitas Wirahusada Medan

² Prodi Administrasi Rumah Sakit, Universitas Wirahusada Medan

Korespondensi penulis: Utari Ariyanti. *Email: utariariyanti@uwah.ac.id

Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri dismenore melalui terapi kompres air hangat

Peningkatan pengetahuan tersebut kemungkinan terjadi karena materi edukasi yang diberikan memang sesuai dengan kebutuhan remaja putri, mencakup pemahaman tentang dismenore, faktor penyebab, dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari, serta pilihan penanganan mandiri nonfarmakologis seperti kompres hangat yang terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja setelah penyuluhan (Pouraliroudbaneh et al., 2024). Pengetahuan awal peserta yang masih rendah karena sebagian remaja beranggapan bahwa nyeri haid sebagai kondisi yang normal untuk ditahan, sementara keterbatasan informasi tentang pengelolaan nyeri membuat penanganan yang dilakukan sering kurang tepat. Sebagian besar remaja memperoleh informasi menstruasi terutama dari ibu dan teman, bukan dari tenaga kesehatan, sehingga penanganan nyeri sering berkembang melalui kebiasaan, pengalaman sekitar, atau proses coba-coba yang belum tentu berbasis informasi yang benar (Putri, Dewi, Christiana, Inas, Ramadhani, & Kusmawati, 2023).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian dan literatur sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi dan edukasi manajemen dismenore dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang nyeri haid dan cara penanganannya, baik pada desain pre-eksperimental maupun quasi-eksperimental. Edukasi yang diberikan secara terstruktur membantu peserta memahami bahwa dismenore tidak hanya berkaitan dengan rasa nyeri, tetapi juga berhubungan dengan proses fisiologis tubuh, seperti kontraksi otot uterus dan peningkatan prostaglandin (Lestari, & Rokhanawati, 2024). Dengan pemahaman tersebut, peserta menjadi lebih mampu membedakan antara keluhan menstruasi yang masih dapat ditangani secara mandiri dan kondisi yang membutuhkan pemeriksaan lebih lanjut. Artinya, edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan secara teoritis, tetapi juga membentuk kesadaran remaja untuk lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu melakukan praktik terapi kompres air hangat secara mandiri, yaitu sebanyak 23 orang (76.7%), sedangkan 7 orang (23.3%) masih mampu melakukan dengan arahan. Hasil ini memperlihatkan bahwa metode demonstrasi lebih efektif dibandingkan penyuluhan yang hanya bersifat ceramah. Melalui demonstrasi, peserta dapat melihat secara langsung dengan langkah-langkah menyiapkan air hangat, memperhatikan suhu yang aman, membungkus botol atau buli-buli dengan kain, serta meletakkannya pada abdomen bawah sesuai prosedur. Hal ini penting karena terapi kompres air hangat tidak cukup hanya diketahui, tetapi juga harus dipraktikkan dengan benar agar aman dan bermanfaat. Terapi kompres air hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri; pada studi pre-eksperimental, kompres hangat diberikan pada perut bagian bawah selama 15–20 menit dan menurunkan proporsi nyeri sedang-berat menjadi nyeri ringan atau tidak nyeri dengan nilai $p < 0.000$ (Umami, 2022). Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak secara langsung mengukur penurunan skala nyeri, tetapi hasil peningkatan pengetahuan dan kemampuan praktik menunjukkan bahwa peserta telah memiliki bekal untuk menerapkan terapi tersebut ketika mengalami nyeri haid.

Secara fisiologis, terapi kompres air hangat dapat membantu mengurangi nyeri dismenore karena panas menimbulkan vasodilatasi, memperlancar aliran darah, menurunkan ketegangan serta spasme otot, dan menurunkan persepsi nyeri pada area yang dikompres. Pada dismenore primer, nyeri berkaitan dengan kontraksi uterus yang berlebihan dan berkurangnya aliran darah ke jaringan, sehingga pemberian panas pada abdomen bawah dapat membantu memperbaiki sirkulasi lokal, mengurangi iskemia uterus, dan memberi rasa nyaman (Oktaviani & Lidiana, 2023).

Utari Ariyanti^{1*}, Selvia Yolanda Dalimunthe²

¹ Prodi D3 Keperawatan, Universitas Wirahusada Medan

² Prodi Administrasi Rumah Sakit, Universitas Wirahusada Medan

Korespondensi penulis: Utari Ariyanti. *Email: utariariyanti@uwah.ac.id

Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri dismenore melalui terapi kompres air hangat

Kompres hangat bekerja melalui penghantaran panas secara konduksi, pelebaran pembuluh darah, peningkatan distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan, serta relaksasi otot yang pada akhirnya menurunkan nyeri haid (Widianti, Nurazizah, Nurkania, Fauzi, Hidayat, Herdiawan, & Roslianti, 2021). Dengan demikian, edukasi tentang kompres air hangat memiliki dasar ilmiah yang kuat untuk diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan yang baik, masih terdapat peserta yang membutuhkan arahan dalam melakukan praktik kompres air hangat. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak selalu langsung diikuti oleh keterampilan yang sepenuhnya mandiri. Beberapa peserta mungkin masih ragu dalam menentukan suhu air yang tepat, durasi kompres, atau posisi penempatan kompres pada abdomen bawah. Kondisi ini menjadi catatan penting bahwa kegiatan edukasi sebaiknya tidak berhenti pada satu kali penyuluhan, tetapi perlu dilanjutkan dengan pendampingan, pengulangan materi, atau pemberian media edukasi seperti leaflet dan panduan langkah-langkah kompres air hangat. Dengan cara tersebut, peserta dapat mengingat kembali prosedur yang benar saat mengalami dismenore di rumah atau lingkungan kampus.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai manajemen nyeri dismenore melalui terapi kompres air hangat menunjukkan hasil yang positif. Edukasi dan demonstrasi yang diberikan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan responden dalam mempraktikkan terapi kompres air hangat secara mandiri. Edukasi yang disertai demonstrasi tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta, tetapi juga membentuk keterampilan praktis dalam melakukan penanganan nonfarmakologis nyeri dismenore secara, sederhana, mudah, dan aman untuk diterapkan.

SARAN

Diharapkan untuk kegiatan edukasi mengenai manajemen nyeri dismenore melalui terapi kompres air hangat perlu dilaksanakan secara berkelanjutan, baik di lingkungan kampus, sekolah, maupun komunitas remaja putri. Pemberian edukasi sebaiknya tidak hanya dilakukan melalui ceramah, tetapi juga disertai demonstrasi, diskusi, media leaflet, dan praktik langsung agar peserta lebih mudah memahami serta mengingat langkah-langkah terapi kompres air hangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardela, M. P., Nikmah, A. N., Puspita, N. L. M., Fitriasnani, M. E., Dewi, R. K., Awatiszahro, A., & Aminah, S. (2024). Health Education for Adolescent Girls in Overcoming Dysmenorrhea without Medication. *Journal of Community Engagement in Health*, 7(2), 268-271.
- 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.
- De Sanctis, V., Soliman, A. T., Daar, S., Di Maio, S., Elalaily, R., Fiscina, B., & Kattamis, C. (2020). Prevalence, attitude and practice of self-medication among adolescents and the paradigm of dysmenorrhea self-care management in different countries. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 91(1), 182.
- Dewi, Y. I., & Suci, W. P. (2021). Prevalence of dysmenorrhea among female students at the University of Riau-Indonesia. *Enfermeria clinica*, 31, 605-608.

Utari Ariyanti^{1*}, Selvia Yolanda Dalimunthe²

¹ Prodi D3 Keperawatan, Universitas Wirahusada Medan

² Prodi Administrasi Rumah Sakit, Universitas Wirahusada Medan

Korespondensi penulis: Utari Ariyanti. *Email: utariariyanti@uwah.ac.id

Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri dismenore melalui terapi kompres air hangat

- Drejza, M., Rylewicz, K., Majcherek, E., Barwińska, J., Łopiński, G., Mizgier, M., & Kędzia, W. (2024). Dysmenorrhea in polish adolescent girls: impact on physical, mental, and social well-being—results from POLKA 18 study. *Journal of Clinical Medicine*, 13(20), 6286.
- Febuanti, S., Kartilah, T., Hartono, D., & Aryanti, D. (2020). Adolescent Dysmenore Prevalence in West Java, Indonesia: Preliminary Study. *Journal of critical reviews*, 7(14), 681-684.
- Karlinda, B., & Hasanah, O. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128-137.
- Lestari, A., & Rokhanawati, D. (2024). Health education affects knowledge in the management of dysmenorrhea in adolescent girls. *International Journal of Health Science and Technology*, 6(1),
- MacGregor, B., Allaire, C., Bedaiwy, M. A., Yong, P. J., & Bougie, O. (2023). Disease burden of dysmenorrhea: impact on life course potential. *International journal of women's health*, 499-509.
- Ní Chéileachair, F., McGuire, B. E., & Durand, H. (2022). Coping with dysmenorrhea: a qualitative analysis of period pain management among students who menstruate. *BMC Women's Health*, 22(1), 407.
- Novitaningsih, A., Putri, M. L., Khasanah, U., Sunarsih, T., & Rahmawati, D. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 10(1), 52-58.
- Oktaviani, M. M., & Lidiana, E. H. (2023). Penerapan Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja di Desa Pilangrejo Boyolali. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 29-44.
- Pouraliroudbaneh, S., Marino, J., Riggs, E., Saber, A., Jayasinghe, Y., & Peate, M. (2024). Heavy menstrual bleeding and dysmenorrhea in adolescents: a systematic review of self-management strategies, quality of life, and unmet needs. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 167(1), 16-41.
- Putri, N. R., Dewi, K. T., Christiana, M. Y., Inas, N. I. S., Ramadhani, N., & Kusmawati, I. I. (2023). Edukasi dismenorea pada remaja sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan selama menstruasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 350.
- Saputri, I. N., & Hasibuan, I. E. (2025). The Effect of Warm Water Compresses on the Intensity of Dysmenorrhea Pain Scale Among Adolescents at Nusantara Private Senior High School, Lubuk Pakam. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 8(1), 8-12.
- Siahaan, F. K., Sari, U. S. C., & Damayanti, D. F. (2024). The impact of dysmenorrhea on the learning process of adolescent girls. *ELECTRON (Journal of Science and Technology)*, 6(1), 20-25.
- Söderman, L., Edlund, M., & Marions, L. (2019). Prevalence and impact of dysmenorrhea in Swedish adolescents. *Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica*, 98(2), 215-221.

Utari Ariyanti^{1*}, Selvia Yolanda Dalimunthe²

¹ Prodi D3 Keperawatan, Universitas Wirahusada Medan

² Prodi Administrasi Rumah Sakit, Universitas Wirahusada Medan

Korespondensi penulis: Utari Ariyanti. *Email: utariariyanti@uw.ac.id

Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri dismenore melalui terapi kompres air hangat

- Umami, D. A. (2022). The effectiveness of warm compresses in reducing dysmenorrhea pain among adolescent girls: a pre-experimental study in Bengkulu, Indonesia. *Journal of Current Health Sciences*, 2(2), 81-86.
- Widianti, W., Nurazizah, Y. S., Nurkania, V., Fauzi, A., Hidayat, A., Herdiawan, Y., & Roslianti, E. (2021). The effect of warm compress on lowering dysmenorrhea pain. *Genius Journal*, 2(2), 54-60.
- Yuan, D., Liu, Y., Chen, Z., Hu, Z., Li, X., Zhang, W., & Lan, L. (2026). Heat Therapy for Primary Dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Medicine*, 12, 1730505.
- Zangga, B. Y., Dwihestie, L. K., & Arifah, S. (2023). The therapeutic benefits of warm compresses in alleviating menstrual pain (dysmenorrhea) among young woman. *Journal of Public Health Sciences*, 2(01), 49-57.

Utari Ariyanti^{1*}, Selvia Yolanda Dalimunthe²

¹ Prodi D3 Keperawatan, Universitas Wirahusada Medan

² Prodi Administrasi Rumah Sakit, Universitas Wirahusada Medan

Korespondensi penulis: Utari Ariyanti. *Email: utariariyanti@uwah.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3734>