

Edukasi dan Praktik Kompres Air Hangat dalam Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri SMA di Swasta Nusantara Lubuk Pakam

Health Education and Practice of Warm Water Compress Therapy in Reducing Dysmenorrhea Pain among Female Students at Nusantara Private Senior High School, Lubuk Pakam

Ika Nur Saputri^{1*}, Isma Eliza Hasibuan², Sa'adah Siregar³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

Abstrak

Remaja putri berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan kematangan sistem reproduksi, salah satunya melalui terjadinya menstruasi. Namun, menstruasi sering disertai dismenore yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, menurunkan konsentrasi belajar, serta mengganggu aktivitas di sekolah. Dismenore masih menjadi permasalahan kesehatan reproduksi yang cukup tinggi, termasuk di Provinsi Sumatera Utara. Salah satu upaya nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan untuk mengurangi nyeri haid adalah kompres air hangat, meskipun pemahaman dan keterampilan remaja putri dalam penerapannya masih terbatas. Kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta menurunkan intensitas nyeri dismenore melalui edukasi dan praktik kompres air hangat. Kegiatan dilaksanakan di SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam dengan melibatkan 10 siswi yang mengalami dismenore, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Metode pelaksanaan meliputi pretest, edukasi kesehatan reproduksi, demonstrasi, praktik langsung kompres air hangat, dan evaluasi posttest. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner karakteristik, skala nyeri numerik (NRS), kuesioner pengetahuan, serta lembar observasi keterampilan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri menurun dari 5,6 (nyeri sedang) menjadi 2,2 (nyeri ringan), dengan penurunan sebesar 3,4 poin. Tingkat pengetahuan kategori baik meningkat dari 30% menjadi 80%, dan seluruh peserta menunjukkan peningkatan pemahaman. Dari aspek keterampilan, 80% peserta berada pada kategori sangat baik dan 20% kategori cukup baik. Kegiatan ini terbukti efektif sebagai pendekatan promotif dan preventif dalam penanganan nyeri dismenore pada remaja putri.

Kata kunci: Edukasi; Kompres Air Hangat; Nyeri Dismenore; Praktik Langsung; Remaja Putri

Abstract

Adolescent girls are in a developmental phase marked by the maturation of the reproductive system, one of which is indicated by the onset of menstruation. However, menstruation is often accompanied by dysmenorrhea, which may cause discomfort, reduce learning concentration, and interfere with school activities. Dysmenorrhea remains a prevalent reproductive health problem, including in North Sumatra Province. One safe, simple, and easily applicable non-pharmacological method to alleviate menstrual pain is the use of warm compresses, although adolescents' knowledge and skills in applying this method correctly are still limited. This Community Service Program aimed to improve knowledge and skills and to reduce the intensity of dysmenorrhea through health education and hands-on practice of warm compress application. The activity was conducted at SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam and involved 10 female students experiencing dysmenorrhea, selected using purposive sampling. The program stages included a pretest, reproductive health education, demonstration, hands-on practice of warm compress application, and posttest evaluation. Instruments used comprised a participant characteristics

* Corresponding author: Ika Nur Saputri, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia
E-mail : ikanursaputri@gmail.com

Doi : [10.35451/dgzjsp60](https://doi.org/10.35451/dgzjsp60)

Received : 23 December 2025, Accepted: 27 December 2025 , Published: 31 December 2025

Copyright: © 2025 Ika Nur Saputri. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

questionnaire, a Numeric Rating Scale (NRS) for pain assessment, a knowledge questionnaire, and an observation checklist for skills evaluation. The results showed that the mean pain score decreased from 5.6 (moderate pain) to 2.2 (mild pain), indicating a reduction of 3.4 points. The proportion of participants with good knowledge increased from 30% to 80%, and all participants demonstrated improved understanding. In terms of skills, 80% of participants achieved a very good category and 20% a good category. These findings indicate that education combined with hands-on practice is an effective and feasible approach for managing dysmenorrhea among adolescent girls.

Keywords: Education; Warm Water Compress; Dysmenorrhea Pain; Hands-on Practice; Adolescent Girls

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami proses transisi menuju kedewasaan, yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan social [1]. Pada remaja putri, fase imi ditandai dengan mulai berfungsiya sistem reproduksi yang salah satunya ditunjukkan melalui terjadinya menstruasi [2]. Dalam praktiknya, menstruasi sering disertai keluhan nyeri haid atau dismenore yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, menurunkan konsentrasi belajar, serta mengganggu aktivitas remaja di lingkungan sekolah [3].

Dismenore masih menjadi permasalahan kesehatan reproduksi yang banyak dialami oleh remaja putri. Tingginya angka kejadian dismenore, baik secara global maupun nasional, menunjukkan bahwa kondisi ini masih memerlukan perhatian khusus [4]. Di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi dismenore pada remaja putri tergolong cukup tinggi dengan tingkat nyeri yang bervariasi, mulai dari nyeri ringan hingga berat. Kondisi tersebut berdampak langsung terhadap kehadiran, partisipasi belajar, serta kualitas hidup remaja putri di sekolah [5].

Salah satu metode nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan adalah penggunaan kompres air hangat [6]. Terapi ini dapat membantu mengurangi nyeri dismenore melalui peningkatan aliran darah, relaksasi otot, serta penurunan ketegangan pada area abdomen. Meskipun demikian, metode ini belum banyak dipahami dan dipraktikkan secara benar oleh remaja putri, terutama di lingkungan sekolah [7].

Hasil pengamatan awal di SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam mengelola nyeri dismenore secara mandiri. Penanganan nyeri haid masih didominasi oleh konsumsi obat pereda nyeri tanpa pemahaman yang cukup mengenai efek samping, atau bahkan tidak dilakukan penanganan sama sekali. Kurangnya edukasi kesehatan reproduksi yang bersifat praktis dan aplikatif menjadi salah satu faktor utama belum optimalnya penanganan dismenore di kalangan remaja putri [8-9]

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Ika Nur Saputri dan Isma Eliza Hasibuan (2025) membuktikan bahwa kompres air hangat dapat menurunkan intensitas nyeri secara signifikan pada remaja putri dengan nilai Z sebesar -3,873 dan nilai *p* sebesar 0,000 [10]. Selain itu, Marhaba et al (2025) juga menegaskan bahwa pemberian terapi kompres air hangat pada 30 remaja putri menunjukkan penurunan intensitas nyeri dismenore yang signifikan, dengan rata-rata skor nyeri menurun dari 4,7 sebelum intervensi menjadi 1,4 setelah intervensi. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai *p* = 0,000, yang menandakan bahwa kompres air hangat berpengaruh secara bermakna dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri [11].

PkM ini dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman serta kemampuan remaja putri dalam menangani nyeri dismenore secara mandiri melalui pemberian edukasi kesehatan reproduksi dan penerapan praktik kompres air hangat. Kegiatan ini secara khusus diarahkan untuk membekali remaja putri dengan pengetahuan mengenai dismenore dan alternatif penanganan nonfarmakologis yang aman, membimbing peserta dalam melakukan kompres air hangat sesuai prosedur yang benar, serta membantu menurunkan tingkat nyeri menstruasi yang dialami oleh remaja putri di SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam.

Berdasarkan sejumlah paparan yang disampaikan, PkM ini akan berfokus pada edukasi dan praktik langsung sebagai solusi yang tepat dan berkelanjutan. Kegiatan PkM ini dirancang dalam bentuk pemberian edukasi kesehatan reproduksi disertai praktik kompres air hangat kepada remaja putri di SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja putri dalam menangani nyeri dismenore secara mandiri, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan, kesehatan reproduksi, serta mendukung kelancaran proses belajar di sekolah.

2. METODE

Kegiatan PkM ini dilaksanakan melalui metode edukasi dan praktik langsung tentang manfaat dan penerapan kompres air hangat dalam mengurangi nyeri dismenore. Mitra kegiatan adalah SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam yang berlokasi di Kabupaten Deli Serdang, dengan peserta PkM Adalah 10 siswi tingkat SMA yang mengalami keluhan nyeri haid yang dipilih secara selektif menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan beberapa kriteria, antara lain mengalami dismenore saat menstruasi, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta tidak sedang mengonsumsi obat pereda nyeri selama kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan PkM dilakukan secara bertahap yang diawali dengan *pretest* untuk mengetahui tingkat nyeri dismenore yang dirasakan peserta. Selanjutnya, peserta diberikan edukasi kesehatan mengenai pengertian dismenore, dampaknya, serta cara penanganan nonfarmakologis melalui kompres air hangat. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik langsung penggunaan kompres air hangat pada area perut bagian bawah dengan pendampingan dari tim PkM agar teknik yang dilakukan sesuai dengan prosedur yang benar.

Tahap akhir kegiatan berupa evaluasi (*posttest*) yang dilakukan untuk menilai perubahan intensitas nyeri dismenore setelah peserta menerapkan kompres air hangat. Penilaian dilakukan menggunakan skala nyeri numerik sebagai instrumen evaluasi. Data hasil evaluasi dimanfaatkan untuk menilai keberhasilan kegiatan serta sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya.

Instrumen yang dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini terdiri atas kuesioner karakteristik untuk memperoleh gambaran umum peserta, skala nyeri NRS sebagai alat ukur tingkat nyeri dismenore sebelum dan setelah kegiatan, serta kuesioner pengetahuan yang digunakan untuk menilai pemahaman peserta mengenai dismenore dan penerapan kompres air hangat. Selain itu, lembar observasi digunakan untuk mengevaluasi kemampuan peserta dalam melakukan praktik kompres air hangat sesuai prosedur. Sebagai pendukung kegiatan edukasi, digunakan media berupa leaflet dan bahan presentasi guna mempermudah penyampaian informasi kepada peserta. Instrumen praktik dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa kantong kompres atau botol berisi air hangat bersuhu $\pm 40-45^{\circ}\text{C}$ yang dilapisi handuk atau kain bersih, serta termometer air untuk menjaga keamanan suhu. Pelaksanaan praktik didukung oleh lembar panduan dan checklist sebagai alat bantu sekaligus penilaian keterampilan peserta agar kompres air hangat dilakukan dengan tepat dan aman.

3. HASIL

Hasil PkM menunjukkan bahwa telah terjadi penurunan nyeri setelah diberikan edukasi yang mana hasil ini merupakan selisih dari *pre* dan *post-test* dengan terjadinya perubahan kategori nyeri seperti yang ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Perubahan Nyeri Sebelum dan Setelah Kegiatan Edukasi

Variabel	Rata-rata Nyeri	Kategori Nyeri
Pre-test	5.6	Sedang
Post-test	2.2	Ringan
Penurunan Nyeri	3.4	-

Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore setelah pelaksanaan kegiatan edukasi dan praktik kompres air hangat. Rata-rata tingkat nyeri peserta sebelum kegiatan berada pada skor 5,6 yang termasuk kategori nyeri sedang, kemudian menurun menjadi 2,2 dengan kategori nyeri ringan setelah kegiatan. Secara keseluruhan, terjadi penurunan rata-rata nyeri sebesar 3,4 poin, yang menggambarkan efektivitas kegiatan PkM dalam membantu mengurangi keluhan nyeri haid pada remaja putri. Selain itu, pengetahuan peserta juga mengalami perubahan setelah mengikuti kegiatan PkM ini seperti yang tersaji pada tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta PkM

Kategori Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Baik	3 (30%)	8 (80%)
Cukup	3 (30%)	2 (20%)
Kurang	4 (40%)	0 (0%)
Total	10 (100%)	10 (100%)

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan peserta menunjukkan adanya peningkatan setelah pelaksanaan kegiatan edukasi. Pada tahap pretest, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup dan kurang, masing-masing sebesar 30% dan 40%, sementara kategori baik hanya 30%. Setelah kegiatan edukasi (posttest), proporsi peserta dengan tingkat pengetahuan baik meningkat secara signifikan menjadi 80%, sedangkan kategori cukup menurun menjadi 20% dan tidak terdapat lagi peserta dengan pengetahuan kurang. Seluruh peserta (100%) menunjukkan peningkatan pemahaman setelah mengikuti kegiatan PkM. Kegiatan PkM juga mampu meningkatkan keterampilan peserta PkM seperti yang ada pada tabel 3.

Tabel 3. Keterampilan Praktik Langsung

Kategori Keterampilan	Peserta	Persentase
Sangat Baik	8	80%
Cukup Baik	2	20%
Kurang Baik	0	0%
Total	10	10 (100%)

Hasil observasi keterampilan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menerapkan praktik kompres air hangat dengan baik setelah mengikuti kegiatan PkM. Sebanyak 80% peserta berada pada kategori keterampilan sangat baik, sementara 20% lainnya berada pada kategori cukup baik, dan tidak ditemukan peserta dengan keterampilan kurang baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa seluruh peserta telah mampu mempraktikkan kompres air hangat secara benar dan aman sesuai dengan prosedur yang diberikan.

4. PEMBAHASAN

Hasil PkM menunjukkan bahwa edukasi dan praktik kompres air hangat memberikan dampak positif terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Rata-rata skor nyeri yang semula berada pada kategori nyeri sedang mengalami penurunan menjadi kategori nyeri ringan setelah peserta mengikuti rangkaian kegiatan. Penurunan skor nyeri sebesar 3,4 poin mengindikasikan bahwa kompres air hangat merupakan metode nonfarmakologis yang efektif dalam membantu meredakan nyeri haid. Temuan ini sejalan dengan teori fisiologis yang menyatakan bahwa pemberian panas dapat memicu vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan aliran darah ke jaringan, serta mengurangi ketegangan otot uterus sehingga nyeri menstruasi dapat berkurang [12-13].

Selain berdampak pada penurunan nyeri, kegiatan edukasi yang diberikan juga terbukti meningkatkan tingkat pengetahuan peserta mengenai dismenore dan cara penanganannya. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas, ditunjukkan oleh dominasi kategori pengetahuan cukup dan kurang. Setelah edukasi, proporsi peserta dengan pengetahuan baik meningkat secara signifikan, sementara kategori

pengetahuan kurang tidak lagi ditemukan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi kesehatan reproduksi yang disertai media edukatif dan bahasa yang mudah dipahami efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja terkait manajemen nyeri dismenore [14-15].

Dari aspek keterampilan, hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu mempraktikkan kompres air hangat dengan kategori keterampilan baik hingga sangat baik. Capaian ini mengindikasikan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung yang diterapkan dalam kegiatan PkM efektif dalam membekali peserta dengan keterampilan aplikatif. Praktik langsung dengan pendampingan memungkinkan peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu menerapkan teknik secara benar dan aman. Temuan ini mendukung pendapat bahwa pendekatan pembelajaran berbasis praktik lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan kesehatan dibandingkan edukasi teoritis semata [16].

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi antara edukasi kesehatan dan praktik langsung dapat memberikan manfaat yang komprehensif, mencakup peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta penurunan keluhan nyeri dismenore. Oleh karena itu, kegiatan PkM ini berpotensi menjadi model intervensi sederhana dan berkelanjutan yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri.

5. KESIMPULAN

Kegiatan PkM melalui edukasi dan praktik kompres air hangat efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam. Rata-rata skor nyeri menurun dari 5,6 (nyeri sedang) menjadi 2,2 (nyeri ringan), dengan penurunan sebesar 3,4 poin. Tingkat pengetahuan peserta juga meningkat, ditunjukkan oleh kenaikan kategori pengetahuan baik dari 30% menjadi 80%, serta tidak ditemukannya lagi peserta dengan pengetahuan kurang. Dari aspek keterampilan, seluruh peserta mampu melakukan kompres air hangat dengan baik, dengan 80% berada pada kategori sangat baik dan 20% kategori cukup baik. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi disertai praktik langsung merupakan pendekatan yang efektif dan mudah diterapkan dalam penanganan nyeri dismenore pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada INKES Mediistra Lubuk Pakam sebagai institusi afiliasi yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan PkM ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam atas kesediaan memberikan izin dan fasilitas sehingga beberapa siswi bersedia menjadi responden dalam PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, Adolescent Health, Geneva, Switzerland: WHO, 2019.
- [2] S. R. Berek, Berek & Novak's Gynecology, 16th ed. Philadelphia, PA, USA: Wolters Kluwer, 2020.
- [3] A. S. Burnett, A. Lemyre, and M. Nooth, "Dysmenorrhea and its impact on daily activities among adolescents," Journal of Adolescent Health, vol. 62, no. 2, pp. 210–216, 2018.
- [4] World Health Organization, WHO Guidelines on Menstrual Health, Geneva, Switzerland: WHO, 2021.
- [5] D. S. Siregar, R. Lubis, and Y. Harahap, "Prevalence and impact of dysmenorrhea among adolescent girls in North Sumatra," Jurnal Kesehatan Reproduksi, vol. 11, no. 3, pp. 145–152, 2020.
- [6] E. K. Daley, "Non-pharmacological management of primary dysmenorrhea," Nursing Clinics of North America, vol. 55, no. 2, pp. 197–208, 2020.

- [7] N. A. Hidayati and L. Wulandari, "Knowledge and practice of warm compress therapy among adolescent girls," *Jurnal Keperawatan Indonesia*, vol. 24, no. 1, pp. 33–40, 2021.
- [8] J M. R. Putri, S. Handayani, and T. Kusuma, "Health education needs on menstrual pain management among high school students," *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, vol. 14, no. 2, pp. 98–105, 2019.
- [9] A. R. Sari and Y. Prasetyo, "Reproductive health education gaps in adolescent girls," *International Journal of Public Health Science*, vol. 9, no. 4, pp. 321–328, 2020.
- [10] I. N. Saputri and I. E. Hasibuan, "Effect of warm compress therapy on dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls," *Jurnal Keperawatan Klinis*, vol. 8, no. 1, pp. 15–22, 2025.
- [11] M. Marhaba, S. Rahmi, and A. Fitria, "The effect of warm compress therapy on dysmenorrhea pain among adolescents," *Proceedings of the International Conference on Health Sciences*, pp. 112–118, 2025.
- [12] S. Sumiyati, A. V. M. Dupa, L. Suryani, dan K. Ramadhan, "Penurunan intensitas nyeri menstruasi (dysmenorrhoea) dengan kompres hangat," *Jurnal Bidan Cerdas*, vol. 3, no. 1, 2024, doi: <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.130>.
- [13] I. Aisyah, S. Mar'atus Sholikah, S. Jeniawati, dan S. Utami, "Efektivitas terapi kompres hangat terhadap dismenore primer pada remaja putri di Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah Bangkalan," *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, vol. 4, no. 1, 2025, doi: <https://doi.org/10.36082/jmswh.v4i1.1101>
- [14] R. Munir, F. N. Ramadani, D. Aprilia, L. Puspita, M. D. Gita, dan R. Rosidah, "The relationship of adolescent knowledge to efforts to reduce pain during menstruation (primary dysmenorrhea) at MA Alhudaebiyah Cidahu Sukabumi," *International Journal of Health and Social Behavior*, vol. 2, no. 2, pp. 76–83, 2025, doi: <https://doi.org/10.62951/ijhsb.v2i2.432>
- [15] E. Kusumawati, E. Kurniawati, dan S. Yunita, "Impact of health education on improving knowledge of dysmenorrhea among nursing students," *Journal of Islamic Studies and Education*, vol. 3, no. 2, pp. 26–31, 2025.
- [16] Ayu Lestari dan D. Rokhanawati, "Health education affects knowledge in the management of dysmenorrhea in adolescent girls," *International Journal of Health Science and Technology*, vol. 6, no. 1, pp. 17–25, 2024, doi: <https://doi.org/10.31101/ijhst.v6i1.3437>