Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)
Volume 8 No. 2 Agustus 2026

PENERAPAN TERAPI KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Prof. Dr. Indasah, Ir., M.Kes [1], Meni Fuzi Astuti Tanjung [2]
[1,2] S3 Kesehatan Masyarakat, Universitas Strada Indonesia
Email: menifuzi88@gmail.com, No. HP: 085371766546

ABSTRAK

Dismenorea primer merupakan nyeri menstruasi tanpa kelainan organik pada sistem reproduksi yang banyak dialami remaja putri dan dapat menurunkan konsentrasi serta kehadiran di sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi SMA dan SMK Kecamatan Air Putih, Kabupaten Batu Bara dalam menangani dismenorea primer melalui edukasi dan demonstrasi terapi kompres hangat secara non-farmakologis. Kegiatan dilaksanakan di Aula SMKS Teladan Indrapura pada 25 Juni 2026 dengan melibatkan 97 siswi, menggunakan metode penyuluhan, demonstrasi, dan evaluasi pengetahuan melalui pretest dan posttest. Data primer diperoleh melalui wawancara dan kuesioner, sedangkan data sekunder diperoleh dari laporan Cek Kesehatan Gratis (CKG) dan rekam medis Puskesmas Indrapura. Hasil pengkajian menunjukkan dari 97 siswi, sebanyak 64 orang (66%) mengalami nyeri haid pada hari pertama menstruasi dan 2 orang (2%) mengalami nyeri sepanjang masa menstruasi. Hasil pretest menunjukkan 78 responden (80,41%) berpengetahuan kurang mengenai dismenorea dan penanganannya, Hasil posttest menunjukkan peningkatan menjadi 73 responden (75,26%) berpengetahuan baik. Kesimpulannya, edukasi dan demonstrasi terapi kompres hangat efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam penanganan dismenorea primer secara mandiri.

Kata kunci : Dismenorea primer, kompres hangat, non farmakologis

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is menstrual pain without organic abnormalities in the reproductive system that is commonly experienced by adolescent girls and may reduce concentration and school attendance. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of female students at senior and vocational high schools in Air Putih Subdistrict, Batu Bara Regency, in managing primary dysmenorrhea through education and demonstration of non-pharmacological warm compress therapy. The activity was conducted at the Hall of SMKS Teladan Indrapura on 25 June 2026, involving 97 female students, using counseling, demonstration, and pre-testdanpost-test evaluation methods. Primary data were obtained through interviews and questionnaires, while secondary data were obtained from Free Health Check (CKG) reports and medical records of Puskesmas Indrapura. The assessment results showed that of 97 students, 64 (66%) experienced menstrual pain on the first day of menstruation and 2 (2%) experienced pain throughout the menstrual period. The pre-test results showed 78 respondents (80.41%) had poor knowledge of dysmenorrhea and its management, while the post-test results showed an increase to 19 respondents (19.59%) with good knowledge. In conclusion, education and demonstration of warm compress therapy effectively improved adolescent girls' knowledge in independently managing primary dysmenorrhea.

***Keywords** : Primary dysmenorrhea, warm compress, non pharmacological*

1. PENDAHULUAN

Dismenorea primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan organik pada sistem reproduksi, dan menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling umum dialami oleh remaja putri di seluruh dunia. Nyeri yang ditimbulkan umumnya berupa kram pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung atau paha, dan sering disertai gejala penyerta seperti mual, lemas, dan sakit kepala (Apriliani & Citrawati, 2025). Secara global, kejadian dismenorea primer pada pelajar dan mahasiswa mencapai lebih dari 60%, dengan variasi menurut lokasi dan metode penelitian (Khoirunnisa et al., 2023). Di Indonesia, diperkirakan 55% wanita usia reproduksi mengalami dismenorea, dengan angka kejadian terbesar pada kelompok remaja, dan secara nasional prevalensinya mencapai sekitar 64,25% (Kemenkes RI, 2013).

Dampak dismenorea primer terhadap kualitas hidup dan produktivitas belajar remaja putri telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Rasa nyeri yang hebat dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, gangguan konsentrasi pada aktivitas akademik, dan penurunan performa fisik serta emosional saat menstruasi (Iacovides, Avidon, & Baker, 2015). Penanganan dismenorea primer umumnya dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis seperti pemberian obat anti-inflamasi non-steroid (NSAID) sering digunakan untuk meredakan nyeri, namun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan pencernaan (Itani et al., 2022). Sebagai alternatif, pendekatan non-farmakologis menawarkan strategi yang aman dan relatif mudah diaplikasikan secara mandiri oleh remaja, antara lain kompres hangat, latihan fisik, yoga, akupresur, aromaterapi, dan teknik relaksasi pernapasan (Nuryanti, Sopiah, & Rosyda, 2023).

Kompres hangat merupakan terapi nonfarmakologis yang menggunakan panas eksternal untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi spasme otot, dan memberikan efek relaksasi pada jaringan tubuh yang nyeri. Dalam konteks dismenorea, terapi panas dapat menurunkan intensitas nyeri dengan mengurangi kontraksi uterus serta meningkatkan aliran darah lokal, dan dianggap aman, mudah diaplikasikan, serta minim efek samping sehingga cocok diterapkan pada remaja (Mukhoirotin & Urifah, 2022). Walaupun demikian, hasil penelitian di beberapa sekolah menunjukkan bahwa praktik penanganan dismenorea secara non-farmakologis sering dilakukan remaja namun belum selalu efektif karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan yang memadai, sehingga intervensi edukasi yang formal dan sistematis sangat

dibutuhkan di lingkungan sekolah (Pranoto, Sinaga, & Andayani, 2023).

Kondisi di lapangan, khususnya di SMA dan SMK yang berada di Kecamatan Air Putih, Kabupaten Batu Bara, menunjukkan gambaran yang memprihatinkan. Masih banyak siswi yang mengalami keluhan nyeri haid namun belum mendapatkan penanganan yang memadai, baik dari sisi informasi maupun praktik pengelolaan nyeri yang benar, karena keluhan tersebut umumnya dianggap sebagai sesuatu yang wajar dan harus ditanggung sendiri. Program puskesmas yang berorientasi di sekolah, seperti Posyandu Remaja dan Dokter Remaja, sebenarnya dapat menjadi wadah strategis untuk menjangkau siswi dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi, namun pada praktiknya program tersebut belum berjalan optimal akibat minimnya dukungan fasilitas dan kurangnya tenaga pendamping terlatih. Di sisi lain, belum banyak penelitian yang secara komprehensif mengevaluasi kondisi pengetahuan siswi di wilayah ini mengenai dismenorea primer maupun praktik penanganan non-farmakologisnya, sehingga menyulitkan perencanaan intervensi yang tepat sasaran dan berbasis bukti.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menilai kondisi pengetahuan dan menerapkan edukasi penanganan dismenorea primer secara non-farmakologis, khususnya melalui terapi kompres hangat, pada siswi SMA dan SMK di Kecamatan Air Putih, Kabupaten Batu Bara. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam melakukan self-care terhadap dismenorea primer, serta menjadi dasar pengembangan strategi edukasi kesehatan reproduksi yang efektif dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Aula SMKS Teladan Indrapura, Kecamatan Air Putih, Kabupaten Batu Bara, pada tanggal 25 Juni 2026 pukul 09.00–12.00 WIB, dengan sasaran siswi SMA dan SMK di wilayah kecamatan tersebut yang berjumlah 97 orang. Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya optimalisasi program kesehatan remaja di sekolah, mengingat program Posyandu Remaja dan Dokter Remaja yang ada belum berjalan optimal dan belum secara khusus menyasar penanganan dismenorea primer.

Tahap pertama yang dilakukan adalah pengkajian masalah melalui pengumpulan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari siswi melalui wawancara dan pengisian kuesioner, sedangkan data sekunder dikumpulkan dari laporan Program Cek Kesehatan Gratis (CKG) di sekolah serta catatan rekam medis Puskesmas Indrapura terkait keluhan nyeri

haid. Seluruh data tersebut digunakan untuk menentukan prioritas masalah kesehatan (health outcome) yang menjadi fokus intervensi.

Berdasarkan hasil pengkajian dan analisis masalah, ditetapkan bahwa akar permasalahan utama adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam menerapkan terapi kompres hangat sebagai upaya self-care non-farmakologis untuk mengurangi dismenorea primer. Intervensi penerapan terapi kompres hangat dipilih karena memenuhi kriteria visible, reasonable, dan manageable, yaitu mudah diterapkan, berbiaya rendah, aman, serta dapat dilakukan secara mandiri baik di rumah maupun di sekolah.

Pelaksanaan intervensi dilakukan melalui metode penyuluhan dan demonstrasi dengan pokok bahasan terapi non-farmakologi dalam penanganan dismenorea primer, secara khusus terapi kompres hangat. Sebelum diberikan edukasi, seluruh peserta diberikan kuesioner pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai dismenorea dan penanganannya. Selanjutnya, tim pelaksana memberikan penyuluhan menggunakan media edukasi mengenai definisi, penyebab, gejala, serta cara penanganan dismenorea primer, dilanjutkan dengan demonstrasi langsung teknik kompres hangat menggunakan buli-buli panas yang dibungkus kain pada area perut bagian bawah selama 15–20 menit.

Setelah seluruh sesi edukasi dan demonstrasi selesai dilaksanakan, peserta diberikan kuesioner posttest dengan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest, serta melalui observasi keterampilan siswi dalam mempraktikkan teknik kompres hangat secara mandiri. Partisipasi mitra, dalam hal ini pihak sekolah SMKS Teladan Indrapura dan Puskesmas Indrapura, diwujudkan melalui penyediaan tempat, fasilitasi peserta, serta dukungan data sekunder untuk pengkajian awal. Keberlanjutan program direncanakan melalui rekomendasi kepada pihak sekolah untuk mengintegrasikan edukasi dan penyediaan sarana kompres hangat (seperti buli-buli panas) ke dalam program UKS, Dokter Remaja, dan Posyandu Remaja secara berkesinambungan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecamatan Air Putih pada tahun 2023 tercatat memiliki jumlah penduduk sebanyak 57.798 jiwa, dengan pusat pelayanan kesehatan utama bertumpu pada Puskesmas Indrapura. Di sektor pendidikan, wilayah ini memiliki 10 SMA dan SMK dan 1 SLB dengan total 4.865 siswa, di mana 2.206 di antaranya merupakan siswi yang menjadi sasaran utama pengkajian kesehatan reproduksi pada kegiatan ini. Hasil

pengkajian menunjukkan bahwa dismenorea primer masih menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami oleh remaja putri di wilayah tersebut. Dari 97 siswi yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sebanyak 64 orang (66%) mengalami nyeri haid pada hari pertama menstruasi, 2 orang (2%) mengalami nyeri sepanjang masa menstruasi, sedangkan 31 orang (32%) tidak mengalami nyeri haid.

Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswi belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai penyebab dismenorea maupun cara penanganannya secara non-farmakologis. Sebagian besar siswi masih menganggap nyeri haid sebagai kondisi yang harus ditahan dan belum mengetahui bahwa kompres hangat merupakan salah satu metode yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri. Kondisi ini diperkuat oleh hasil pretest, di mana sebanyak 78 responden (80,41%) berada pada kategori pengetahuan kurang mengenai dismenorea dan penanganannya sebelum diberikan edukasi. Setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi terapi kompres hangat, dilakukan pengukuran kembali melalui posttest. Hasil posttest menunjukkan peningkatan yang bermakna, dengan sebanyak 73 responden (75,26 %) berada pada kategori pengetahuan baik. Peningkatan jumlah responden dengan kategori pengetahuan baik dari pretest ke posttest menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea setelah diberikan edukasi dan demonstrasi kompres hangat, sebagaimana terlihat dari nilai posttest yang lebih tinggi dibandingkan nilai pretest.

Secara mekanisme, kompres hangat bekerja melalui perpindahan panas secara konduksi dari buli-buli panas ke permukaan tubuh, yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, peningkatan sirkulasi darah lokal, serta penurunan ketegangan otot polos uterus. Mekanisme ini membantu menyingkirkan produk-produk inflamasi seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang berkontribusi terhadap timbulnya nyeri haid, sehingga intensitas nyeri yang dirasakan remaja putri dapat berkurang (Tianing et al., 2021). Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan bahwa edukasi dan demonstrasi mengenai kompres hangat dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam melakukan penanganan dismenorea secara mandiri (Anyeq, Ariestantia, & Mayangsari, 2024; Dempi Triyanti & Rika Oktapianti, 2024).

Faktor pendukung lain yang turut memengaruhi rendahnya kemampuan penanganan dismenorea secara mandiri adalah belum optimalnya pemanfaatan program UKS, Dokter Remaja, dan Posyandu Remaja sebagai media edukasi kesehatan reproduksi, serta terbatasnya sarana penunjang seperti buli-buli panas atau fasilitas air hangat di lingkungan sekolah.

Dengan adanya kegiatan edukasi dan demonstrasi ini, siswi tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan baik di sekolah maupun di rumah ketika mengalami nyeri haid, sehingga diharapkan dapat mengurangi gangguan terhadap aktivitas belajar akibat dismenorea primer.

Tabel. 3.1. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Siswa

Pengetahuan	Pre Test		Post Tes	
	N	%	N	%
Baik	19	19,59	73	75,26
Kurang	78	80,41	24	24,74

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Penerapan Terapi Kompres Hangat untuk Mengurangi Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMA dan SMK Kecamatan Air Putih Kabupaten Batu Bara" menunjukkan bahwa terapi kompres hangat direkomendasikan sebagai alternatif nonfarmakologis dalam penanganan dismenorea primer, dan kegiatan edukasi terbukti meningkatkan pengetahuan serta keterampilan remaja putri, dan efektif dalam membantu mengurangi intensitas dismenorea primer pada remaja putri. Melalui kegiatan edukasi dan praktik langsung penggunaan kompres hangat, peserta memperoleh peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam melakukan penatalaksanaan nyeri haid secara mandiri.

Pelaksanaan PkM ini juga meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi serta memilih penanganan nyeri haid yang tepat sebelum menggunakan obat-obatan. Penerapan terapi kompres hangat secara rutin saat menstruasi mampu memberikan rasa nyaman, membantu relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta mengurangi keluhan nyeri sehingga aktivitas belajar dan produktivitas siswi tidak terganggu.

Dengan demikian, terapi kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam manajemen dismenorea primer di lingkungan sekolah. Keberlanjutan program melalui dukungan sekolah, guru, tenaga kesehatan, dan keluarga diharapkan dapat memperkuat perilaku self-care remaja putri dalam mengatasi dismenorea serta meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan.

5. DAFTAR PUSTAKA

Anyeq, S., Ariestantia, D. R., & Mayangsari, R. N. (2024). Pengaruh Buli-Buli Hangat Pada Remaja Putri Terhadap

Menurunkan Nyeri Disminorea Di Desa Muara Ritan Kecamatan Tabang. Jurnal Media Informatika, 5(3), 252–348.

Apriliani, N. K., & Citrawati, N. (2025). Overview the Level of Knowledge of Adolescent Women Regarding Non-Pharmacological Management of Dysmenorhore. Jurnal Promosi Kesehatan, 8(1), 185–192.

Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. F1000Research, 6, 1645.

Dempi Triyanti, & Rika Oktapianti. (2024). Penyuluhan tentang Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri (Dismenore) Pada Remaja Putri Di STIK Bina Husada Palembang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia, 3(5), 54–58.

Iacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. (2015). What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. Human Reproduction Update, 21(6), 762–778.

Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. Korean Journal of Family Medicine, 43, 101–108.

Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.

Khoirunnisa, Sintia, Y., Nurhafifah, S., Jati, B. I. M., Rahmawati, S., & Kurniawan, K. (2023). Intervensi Non-Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja: Narrative Review. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 13(3), 917–926.

Mukhoirotin, M., & Urifah, S. (2022). Using warm compresses to reduce IL-1β levels in dysmenorrhea: An evaluation of quasy experimental study. Journal of Holistic Nursing Science, 9(1), 38–43.

Nuryanti, R. D., Sopiah, P., & Rosyda, R. (2023). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narrative literature review. TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika, 10(2), 266–273.

Pranoto, H. H., Sinaga, E. R., & Andayani, A. (2023). Pemberdayaan Remaja dalam Penanganan Dismenore melalui Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja. Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE), 5(1), 52–56.

Tianing, N. W., Nugraha, M. H. S., Indrayani, A. W., & Widyadharma, E. (2021). The difference in the effectiveness of warm compress and active stretching exercise in reducing

dysmenorrhea pain. Bali Medical Journal, 10, 2301.

6. Dokumentasi Kegiatan