



Edukasi Pemberian Kompres Hangat untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Wanita Usia Subur

Revina Fiandany Erynda*¹, Rifzi Devi Nurviasari², Aldi Febrian³

^{1,2,3}STIKES BHAKTI AL-QODIRI

^{1,2,3}Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: revinaerynda@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Wanita akan mengalami bermacam-macam gejala saat menstruasi salah satunya adalah dismenore. Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada wanita usia subur. Dismenore dapat mengganggu aktivitas harian, kualitas hidup, serta produktivitas kerja atau studi pada wanita yang mengalaminya. Kompres hangat merupakan metode non-farmakologis yang telah terbukti secara klinis dapat mengurangi nyeri menstruasi. Edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wanita akan pilihan penanganan yang lebih aman dan minim efek samping, serta mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam menangani dismenorea secara mandiri. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan dan penilaian dengan memberikan kuesioner pretest dan posttest. Hasil penilaian terdapat peningkatan pada tingkat pengetahuan ibu dengan kategori baik dari 3 ibu (20%) saat pre-test menjadi 11 ibu (73.3%) saat post-test. Hal ini membuktikan bahwa edukasi membantu memperluas pengetahuan seseorang tentang suatu hal.

Kata kunci: dismenore, kompres hangat, wanita usia subur

Abstract

Women will experience various symptoms during menstruation, one of which is dysmenorrhea. Dysmenorrhea or menstrual pain is a common health issue that occurs in women of reproductive age. Dysmenorrhea can disrupt daily activities, quality of life, and work or study productivity in women who experience it. Warm compresses are a non-pharmacological method that has been clinically proven to reduce menstrual pain. This education aims to enhance women's knowledge and awareness of safer treatment options with minimal side effects, as well as to encourage them to be more proactive in managing dysmenorrhea independently. The method used in this activity involves planning, implementation, and evaluation by providing pretest and posttest questionnaires. The assessment results show an improvement in the mothers' knowledge level, with the "good" category increasing from 3 mothers (20%) in the pre-test to 11 mothers (73.3%) in the post-test. This proves that education helps to expand a person's knowledge about something.

Keywords: dysmenorrhea, warm compress, fertile women

1.PENDAHULUAN

Wanita akan mengalami bermacam-macam gejala saat menstruasi salah satunya adalah dismenore. Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada wanita usia subur. Kondisi ini ditandai dengan nyeri dan kram di perut bagian bawah dan biasanya terjadi sesaat sebelum atau saat menstruasi. Dismenore dapat mengganggu aktivitas harian, kualitas hidup, serta produktivitas kerja atau studi pada wanita yang mengalaminya. Hasil studi menemukan bukti yang jelas bahwa wanita muda dan dewasa dengan dismenore parah akan mengalami kualitas hidup yang relatif rendah di Jepang [1]. Berdasarkan data sekitar 50-90% wanita usia subur mengalami dismenorea primer, dengan tingkat keparahan nyeri yang bervariasi dari ringan hingga berat [2]. Di Indonesia angka kejadian dismenore di kalangan wanita usia produktif sebanyak 55% dengan 15% diantaranya mengeluh aktivitasnya

menjadi terganggu akibat nyeri disemenore [3]. Kejadian dismenore primer di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2020 sebanyak 71,3% [4].

Penanganan dismenore sering kali melibatkan penggunaan obat-obatan analgesik seperti ibuprofen atau parasetamol. Namun, penggunaan obat-obatan ini dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan efek samping, seperti gangguan lambung atau ginjal. Oleh karena itu, diperlukan alternatif penanganan yang lebih alami dan aman, salah satunya adalah kompres hangat.

Kompres hangat merupakan metode non-farmakologis yang telah terbukti secara klinis dapat mengurangi nyeri menstruasi [5]. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore berkurang setelah terapi kompres air hangat selama tiga hari [6]. Panas dari kompres dapat membantu melancarkan aliran darah, merelaksasi otot-otot di area perut, serta mengurangi sensasi nyeri. Terapi kompres hangat dapat mengurangi skala nyeri dismenore dengan cara yang ekonomis dan efek samping yang rendah [7]. Sayangnya, meskipun sederhana dan efektif, belum semua wanita memahami atau menggunakan kompres hangat sebagai metode penanganan nyeri menstruasi. Rendahnya pemahaman ini sering kali disebabkan oleh kurangnya edukasi tentang cara penggunaan kompres hangat dan manfaatnya.

Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi kepada wanita usia subur mengenai penggunaan kompres hangat sebagai metode non-farmakologis untuk mengatasi dismenorea. Edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wanita akan pilihan penanganan yang lebih aman dan minim efek samping, serta mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam menangani dismenorea secara mandiri.

Melalui pengabdian masyarakat ini peserta dilatih untuk menjadi lebih mandiri dalam mengelola nyeri menstruasi. Mereka akan memiliki pilihan lain selain obat-obatan, yang dapat diterapkan sendiri di rumah dengan mudah. Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi, khususnya dalam penanganan nyeri menstruasi secara non-farmakologis.

2.METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam beberapa rangkaian :

1. Perencanaan

Perencanaan dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan pengabmas, yang meliputi : analisis permasalahan, membuat rancangan kegiatan/penyusunan proposal, perijinan, persiapan tempat, alat dan materi penyuluhan.

2. Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Senin 2 September 2024 di Posyandu Kabupaten Jember dengan jumlah responden 15 orang. Seluruh responden diberikan edukasi dengan metode ceramah dan tanya jawab selama 25 menit. Alat bantu saat penyuluhan yaitu leaflet tentang pemberian kompres hangat untuk mengatasi nyeri dismenore dan penilaian berupa pengisian kuesioner *pretest* dan *posttest*. Analisis dilakukan dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* responden apakah ada perubahan tingkat pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Hasil penilaian akan disajikan dalam bentuk tabel presentase yang menampilkan kategori baik dan kurang.

3.HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini sukses dan mendapat respon positif dari para peserta. Para peserta menyimak materi yang diberikan dari awal hingga akhir dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan diskusi. Adapun karakteristik peserta yang mengikuti kegiatan edukasi adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Ibu Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	F	Presentas (%)
Umur		
<20	2	13.3
20-35	11	73.3
≥35	2	13.3
Paritas		
1	7	46.7
≥2	8	53.3
Pendidikan Terakhir		
SD	1	6.7
SMP	2	13.3
SMA	10	66.7
PT	2	13.3
Status Pekerjaan Ibu		
Bekerja	3	20
Tidak Bekerja	12	80

Pada tabel 1 menunjukkan mayoritas peserta edukasi berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 11 orang (73.3%), paritas ≥2 sebanyak 8 orang (53.3%), pendidikan terakhir SMA sebanyak 10 orang (66.7%) dan ibu tidak bekerja sebanyak 12 orang (80%).

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tingkat Pengetahuan Ibu

Tingkat Pengetahuan Ibu	Pre Test		Post Test	
	N	%	N	%
Baik	3	20	11	73.3
Kurang	12	80	4	26.7
Jumlah	15	100	15	100

Hasil penilaian kepada 15 orang peserta sebelum dan sesudah edukasi dapat dilihat pada tabel 2 dimana terdapat peningkatan tingkat pengetahuan ibu tentang pemberian kompres hangat untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenore). Terdapat peningkatan pada tingkat pengetahuan ibu dengan kategori baik dari 3 ibu (20%) saat *pretest* menjadi 11 ibu (73.3%) saat *posttest*.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Inayustiani, dkk (2018) yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang dismenore[8]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kholisotin, dkk (2021) edukasi manajemen nyeri non farmakologi dismenore memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri dalam menangani nyeri dismenore dengan benar [9]. Hal ini membuktikan bahwa edukasi membantu memperluas pengetahuan seseorang tentang suatu hal. Teori menyatakan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan seseorang, sehingga memungkinkan mereka yang terdidik untuk membuat keputusan kesehatan yang lebih baik [10][11].

Setelah mendapatkan edukasi tentang manfaat dan cara penggunaan kompres hangat, seseorang lebih mungkin untuk mencoba metode ini dan mengadopsinya sebagai salah satu solusi rutin untuk meredakan nyeri menstruasi. Hal ini dapat mempengaruhi sikap dan perilaku mereka dalam menangani menstruasi dengan cara yang lebih sehat dan alami. Secara keseluruhan, penyuluhan tentang terapi kompres hangat memberikan pengetahuan yang berguna dan praktis, serta membantu individu membuat keputusan yang lebih baik dan efektif dalam mengatasi nyeri menstruasi.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

4.KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dan dievaluasi terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang pemberian kompres hangat untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenore) setelah diberikan edukasi. Tingkat pengetahuan ibu dengan kategori baik dari 3 ibu (20%) saat *pre-test* meningkat menjadi 11 ibu (73.3%) saat *post-test*. Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan kami dapat menarik kesimpulan bahwa edukasi pemberian kompres hangat untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenore) di Posyandu Kabupaten Jember terlaksana dengan baik, mulai dari perencanaan, pelaksanaan hingga evaluasi.

Peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang nyeri menstruasi (dismenore) serta bagaimana kompres hangat dapat membantu meredakan nyeri. Edukasi ini memperkenalkan mereka pada metode non-farmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Mizuta *et al.*, "Quality of life by dysmenorrhea severity in young and adult Japanese females: A web based cross-sectional study," *PLoS One*, vol. 18, no. 3, 2023.
- [2] F. Aboualsoltani, P. Bastani, L. Khodaie, and S. M. B. Fazljou, "Non-Pharmacological Treatments of Primary Dysmenorrhea: A systematic Review," *Arch. Pharm. Pract.*, vol. 11, no. 1, pp. 136–142, 2020.
- [3] N. H. Kojo, T. Kaunang, and A. J. Rattu, "Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru," *e-CliniC*, vol. 9, no. 2, pp. 429–436, 2021.
- [4] Y. A. Saputra, A. D. Kurnia, and N. Aini, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer)," *J. Kesehat. Reproduksi*, vol. 7, no. 3, pp. 177–182, 2020.
- [5] H. Khotimah and S. S. Lintang, "Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents," *Faletehan Heal. J.*, vol. 9, no. 3, pp. 343–352, 2022.
- [6] I. D. Patmawati and Pawestri, "Penurunan Dysmenorrhea Menggunakan Kompres Air Hangat," *Ners Muda*, vol. 3, no. 3, pp. 243–249, 2022.
- [7] W. Widiandi *et al.*, "The Effect of Warm Compress on Lowering Dysmenorrhea Pain," *Gen. Nurs. Sci. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 54–60, 2021.
- [8] Inayustiani, Vitrianingsih, and M. Wahyuningsih, "EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG DISMINORE TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA

- PUTRI KELAS VIII SMP NEGERI 5 YOGYAKARTA,” *J. Ilm. Kesehat. Ar-Rum Salatiga*, vol. 3, no. 1, 2018.
- [9] Kholisotin, Helmawati, M. Jannah, and H. Siami, “Pengaruh Edukasi Managemen Nyeri Non Farmakologi Desminore Terhadap Pengetahuan Remaja Putri,” *J. Trilogi*, vol. 2, no. 3, pp. 207–213, 2021.
- [10] R. Hoffmann and S. U. Lutz, “The health knowledge mechanism: evidence on the link between education and health lifestyle in the Philippines,” *Eur. J. Heal. Econ.*, pp. 27–43, 2019.
- [11] Z. Zakiyah, N. A. Wantini, and S. D. Styaningrum, “Peran Edukasi Terhadap peningkatan Pengetahuan Masyarakat Pada Manfaat Bahan Alam Sebagai Obat Tradisional,” *Semin. Nas. UNRIYI*, pp. 542–547, 2020.