



Pemberian Kompres Hangat Terhadap Pengurangan Nyeri (Disminorea) pada Remaja Putri di Desa Gunung Terang Kecamatan Kalianda

Weni Guslia Reftri^{1*}, Indah Fitri Agustina²,
^{1,2}Akademi Kebidanan Hampar Baiduri

***Korespondensi:**

weniguslia0@yahoo.com

Abstrak

Menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami setiap wanita dari berbagai tingkat usia. Efek dari penanganan tidak tepat akan mengganggu aktifitas sehari-hari. Tujuan pengabdian masyarakat : untuk Mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat nyeri (*disminorea*) pada remaja Putri di Desa Gunung Terang Kecamatan Kalianda. Metode yang digunakan menunjukkan adanya pengaruh pemberian kompres hangat pada remaja putri yang disminorea di Desa Gunung Terang Kecamatan Kalianda. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa efektivitas kompres hangat sangat efektif dalam menurunkan nyeri disminorea pada remaja putri di Desa Gunung Terang Kecamatan Kalianda.

Kata Kunci: Disminorea, Kompres Hangat , Remaja Putri

Abstract

Painful menstruation is one of the most common gynecological problems experienced by women of all ages. The effects of improper treatment will interfere with daily activities. The purpose of community service: to determine the effect of giving warm compresses on pain (dysmenorrhea) in adolescent girls in Gunung Terang Village, Kalianda District. The method used shows the effect of giving warm compresses on adolescent girls with dysmenorrhea in Gunung Terang Village, Kalianda District. The conclusion of this activity shows that the effectiveness of warm compresses is very effective in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls in Gunung Terang Village, Kalianda District.

Keywords: Dysmenorrhea, Warm Compresses, Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Setiap wanita mengalami masa pubertas, masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja adalah masa peralihan perubahan secara fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dimana remaja menjadi labil dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya (Study Cha, 2013).

Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenorea atau gangguan nyeri pada saat menstruasi. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat (Study Cha, 2013) Prevalensi dismenorea berbeda setiap tahunnya mulai dari 28% menjadi 77,7% diseluruh dunia. Angka kejadian nyeri dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi.

Studi ini juga menemukan dismenorea menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah dengan tingkat nyeri yang dikeluhkan oleh remaja antara

lain 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Angka kejadian dismenorea pimer pada remaja yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89%. Laporan hasil penelitian Riskesdas Provinsi Lampung pada tahun 2024 melaporkan ada sekitar 52% remaja Putri di kecamatan kalianda tidak dapat melakukan aktivitas harian dengan baik selama menstruasi karena mengalami disminorea.

Dari data di atas, melakukan studi pendahuluan di desa gunung terang kecamatan kalianda yang mengalami nyeri menstruasi dengan total remajaberjumlah 310 remaja putri 112 diantaranya mempunyai riwayat nyeri menstruasi, dengan keluhan yang berbeda-beda, seperti pusing, lemas, yang disertai keluhan sakit perut karena sedang menstruasi.

Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini berkontribusi dalam memberikan intervensi berupa pemberian kompres hangat pada remaja putri yang disminorea. Pada kegiatan ini mampu memberikan manfaat yang besar dalam mengatasi nyeri dismnorea pada remaja putri di Desa Gunung Terang Kecamatan Kalinda.

METODE

Program pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan intervensi yaitu berupa pemberian kompres hangat pada remaja putri, untuk menurunkan nyeri disminorea.

1. Tahap Persiapan

Kegiatan survei , dengan membentuk tim yang terdiri dari Tim dosen dan mahasiswa. Tim kemudian menyiapkan bahan untuk remaja putri dan melakukan pendataan kepada remaja putri yang akan dilakukan tindakan intervensi, serta kegiatan perlengkapan yang akan digunakan pada saat kegiatan berlangsung .

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dimulau sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan yaitu jam 08.00-10.00 WIB pada tanggal 2 Maret 2025 di Desa Gunung Terang Kecamatan kalianda . Tim akan memberikan intervensi yaitu berupa perlakuan pada remaja putri yang disminorea, Tim akan melakukan intervensi yaitu berupa kompres hangat sebelum dan sesudah diberikan .

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi dengan memberikan akan kita lakukan sesi wawancara untuk memlihat seberapa pengaruh penggunaan kompres hangat untuk menurunkan nyeri disminorea selanjutnya dokumentasi .



Sumber: Dokumentasi penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemberian Kompres Hangat Sebelum dan Sesudah Pada Remaja Putri Di Desa Gunung Terang Kecamatan Kalianda

Kelompok			N	Mean
Disminorea	sebelum	diberikan	20	2,00
kompres hangat				
Disminorea	Sesudah	diberikan	20	1,20
kompres hangat				

Sebagian besar remaja putri di Desa Gunung Terang Kecamatan Kalianda sebelum diberikan intervensi 2,00, sedangkan sesudah diberikan intervensi kompres hangat 1,20 mengalami penurunan setelah diberikan intervensi kepada remaja putri yang disminorea

PEMBAHASAN

Rata-rata (mean) dismenorea yang dirasakan pada kelompok pembanding sebelum diberikan kompres hangat adalah 2,00 dan rata-rata (mean) dismenorea yang dirasakan sesudah diberikan kompres hangat adalah 1,20. efektifitas pengaruh antara pemberian kompres hangat dan penurunan disminorea pada remaja putri di Desa Terang Kecamatan kalianda

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, dimana pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penurunan nyeri haid atau dismenorea didapatkan pada lebih efektif dibandingkan kompres hangat.

Pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap aktivitas serabut saraf yang berdiameter besar dan kecil. Sedangkan pada kelompok aromaterapi jasmine memiliki tingkat penurunan disminorea lebih lama namun aromaterapi selain mampu mengurangi dismininorea, (Syafitri, 2019)

Kompres air hangat berfungsi untuk mengatasi atau mengurangi nyeri dimana panas dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera, meningkatkan aliran menstruasi, dan meredakan vasokongesti pelvis sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut (Sari, 2015). pada penelitian sebelumnya teknik kompres hangat dilakukan pada hari pertama dan kedua pada saat menstruasi Hari pertama menstruasi hari kedua dan hari terakhir menstruasi untuk melihat efektif mana antara pemberian terapi kompres hangat untuk melihat rata-rata penurunan disminorea yang lebih cepat dan apakah ada pengaruh pemberian

kompres hangat pada penurunan nyeri disminorea pada remaja putri Di Desa Terang kecamatan kalianda. Hal ini telah di buktikan oleh peneliti sendiri, bahwa kenyataan yang di temukan dilapangan kebanyak responden yang mengalami nyeri disminorea merasa lebih rileks sehingga mereka dapat berkonsentrasi pada saat menggunakan aromaterapi jasmine tersebut. Sebelum dilakukan intervensi, skala nyeri yang dirasakan oleh setiap responden berbeda, menurut peneliti bahwa setiap nyeri yang dirasakan oleh individu masing-masing sangatlah berbeda-beda, rata-

rata masih tahap intensitas nyeri ringan sesuai dengan persepsi responden pada saat mengalami disminorea

Kegiatan pengabdian masyarakat diperlukan upaya lanjutan untuk memastikan bahwa kegiatan ini dapat diterapkan secara luas melalui program kesehatan masyarakat dan dukungan dari tenaga medis serta kader kesehatan di tingkat lokal.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman d tentang kesehatan kesehatan pada remaja. Hasil menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi . pemahaman remaja setelah diberikan intervensi. Untuk keberlanjutan program pengabdian masyarakat ini kedepannya akan terus di lanjutkan dengan memberikan penyuluhan kesehatan yang berkaitan dengan masalah-masalah remaha sebagai kegiatan rutin yang dilakukan disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Diananda, A. (2018). *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*. Istighna,. Pustaka Setia.
- Erlinda E, F. A. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Perubahan Fisiologi Pubertas Di Kelas 8 Smp N 19 Surakarta Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Kedokteran*, 7(1), 38–52.
- Pangesti, R. H. (2017). Pengurangan Nyeri Disminore Primer pada remaja Putri dengan Kompres Hangat. *Jurnal Kesehatan Metrosai Wawai*, 10(2): 97.
- Sari, D. P. (2015). . “Pengaruh Aroma Terapi Jasmine.”. *Teaching and Teacher Education*, 12(1):1–17.
- Study Cha, L. (2013). *Teori Tentang Remaja*.
- Syafitri, R. (2019). Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Jasmine terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore pada Remaja. *Jurnal Publikasi*, 1-7.