

**PELATIHAN DAN EDUKASI
KOMPRES HANGAT UNTUK MENGATASI NYERI DISMINORHEA
PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 1 BANGUNTAPAN, BANTUL,
YOGYAKARTA.**

TRAINING AND EDUCATION
WARM COMPRESS FOR OVERCOMING DISMINORHEA PAIN IN ADOLESCENT
WOMEN AT SMP N 1 BANGUNTAPAN, BANTUL, YOGYAKARTA

*Endar Timiyatun, Eka Oktavianto,
Stikes Surya Global Yogyakarta.
e-mail: endartimiyatun25@gmail.com, 085228687213*

ABSTRAK

Abstrak: *Permasalahan disminorhea yang dialami remaja putri perlu untuk diatasi sehingga tidak menyebabkan permasalahan. Salah satu metode untuk mengatasi nyeri disminorhea adalah dengan kompres hangat. Kompres hangat merupakan salah satu cara yang mudah untuk diaplikasikan saat mengalami disminorhea baik disekolah ataupun dirumah. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja putri tentang disminorhea dan menangani disminorhea dengan kompres hangat. Sasaran dari kegiatan ini adalah 25 remaja putri di SMP N 1 Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Metode kegiatannya adalah dengan melakukan ceramah tanya jawab dan simulasi. Ceramah tanya jawab dilakukan selama 1 jam 30 menit dengan menggunakan media power point, setelahnya dilakukan praktek atau simulasi kompres hangat. Saat dilakukan pemberian materi, para peserta fokus memperhatikan dan beberapa di antara mereka mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pengalamannya saat mengalami disminorhea dan cara mengatasinya. Setelah dilakukan rangkaian kegiatan rata-rata remaja putri mengalami peningkatan pengetahuan tentang disminorhea sebesar 56% dan remaja putri dapat mendemonstrasikan tehnik kompres hangat untuk meredakan nyeri disminorhea. Kesimpulannya adalah kegiatan ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja putri dalam mengatasi nyeri disminorhea.*

Kata kunci : *edukasi, kompres hangat, nyeri disminorhea.*

Abstract: *Dysminorhea problems experienced young women need to be addressed so that they do not cause problems. One method to treat dysmenorrhoea pain with a warm compress. Warm compresses easy way to apply when experiencing dysminorhea either at school or at home. Purpose of this activity to increase the knowledge and ability of young women about dysminorhea and to treat dysminorhea with warm compresses. Target this activity is 25 young women at SMP N I Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Method of activity to conduct question and answer lectures and simulations. The question and answer lecture was conducted for 1 hour 30 minutes using power point media, after which a warm compress practice or simulation was carried out. When the material was given, the participants focused on paying attention and some of them asked questions and*

conveyed their experiences when experiencing dysmenorrhea and how to overcome them. After a series of community service activities were carried out, on average, young women experienced an increase in knowledge about dysmenorrhea by 56% and young women were able to demonstrate the technique of warm compresses to relieve dysmenorrhea. Conclusion this activity is effective to increasing the knowledge and ability young women in dealing with dysmenorrhea pain.

Keywords: *education, dysmenorrhea pain, warm compresses.*

PENDAHULUAN

Dismenorea yang sering terjadi pada remaja adalah dismenorea primer. Dismenorea primer dapat terjadi 2–3 tahun setelah menarcho (menstruasi pertama kali). Rasa nyeri yang dirasakan berupa rasa kejang pada perut bagian bawah tetapi dapat menyebar ke arah pinggang dan paha. Diperkirakan 50% wanita yang berusia antara 15–24 tahun mengalami dismenorea primer (Narsih et al., 2017).

Di dunia, maupun di Indonesia sendiri, nyeri yang dialami oleh kebanyakan wanita memaksa mereka untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan pada remaja dismenorea mengenai kecemasan dan kualitas hidup. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan remaja dismenore akan berefek pada kualitas hidup, termasuk mengganggu kegiatan belajarnya di sekolah (Oktavianto et al., 2018). Dari kejadian tersebut, banyak wanita yang mengalami *dismenorea* memilih mengkonsumsi obat-obatan untuk mengurangi nyeri yang di alami, serta terapi-terapi lain seperti tidur, makan, dan

memilih mengkonsumsi jamu (Proverawati, 2009.).

Cara penanganan *dismenorea* perlu dijelaskan kepada remaja putri yang mengalami *dismenorea* dan hendaknya diadakan penjelasan mengenai cara hidup sehat, pekerjaan, kegiatan, dan lingkungan. Kemungkinan salah informasi mengenai haid atau adanya tabu atau takhayul mengenai haid perlu dibicarakan. Jika rasa nyerinya berat, diperlukan istirahat di tempat tidur dan kompres panas pada perut bawah untuk mengurangi penderitaannya. Obat analgesik yang sering diberikan adalah preparat kombinasi Aspirin, Fenasetin, dan Kafein. Obat-obat paten yang beredar di pasaran antara lain Novalgin, Ponstan, Acep-aminopen dan sebagainya (Prawirohardjo, 2006). Kompres hangat merupakan salah satu cara yang mudah untuk diaplikasikan saat remaja putri mengalami dismenorea baik di sekolah ataupun di rumah, selain itu kompres hangat sebagai pelengkap untuk terapi farmakologi

Oleh karena itu tim program studi ilmu keperawatan STIKes Surya Global menyelenggarakan pendidikan kesehatan sebagai upaya untuk meningkatkan

pengetahuan tentang penanganan nyeri disminorea yang sering dialami oleh remaja putri di SMP N I bantul, Yogyakarta

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dosen dari program Studi Ilmu keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta yang bekerja sama dengan SMP N I Banguntapan, Bantul Yogyakarta. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 02 Maret 2020 di aula SMP N I Banguntapan, Bantul, Yogyakarta dengan jumlah peserta sebanyak 42 siswi. Metode yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah *Community Based research (CBR)* yaitu memberikan pendidikan kesehatan kepada siswi yang diawali dahulu dengan pretest dan diakhir kegiatan dengan memberikan post test. Kegiatan diawali dengan pembukaan kemudian dilanjutkan dengan pemberian soal pretest tentang disminore dengan waktu pengisian selama 15 menit, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi pendidikan kesehatan tentang disminore dan penanganan disminore dengan kompres hangat kurang lebih selama 60 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya

jawab dan diakhiri dengan pemberian soal post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat dilakukan pemberian edukasi semua peserta memperhatikan dengan antusias, menyampaikan pengalaman disminorhea yang dialaminya dan mengajukan pertanyaan terkait hal yang belum jelas atau dipahami. tujuan dari pengabdian masyarakat ini secara keseluruhan bisa tercapai, dilihat dari peningkatan tingkat pengetahuan tentang disminrohea dan cara penanganan disminorhea dengan kompres hangat. Hasil evaluasi pemberian edukasi mengalami kenaikan rata-rata 56%, tersaji pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Pencapaian Indikator Pelaksanaan Pengabdian

No	Indikator	Sebelum penyuluhan	Setelah penyuluhan
1	90% siswa memahami pengertian disminorhea	30%	90%
2	90% siswa memahami macam-macam disminorhea.	20%	90%
3	90 % siswa memahami dampak disminorhea.	40%	90%
4	90% siswa memahami tehnik untuk meredakan nyeri disminorhea.	45%	85%
5	90 % siswadapat mendemonstrasikan tehnik kompres hangat untuk meredakan nyeri disminorhea.	40%	100%

Pendidikan kesehatan yang diberikan meliputi; pengertian disminorea, macam-macam disminorea, dampak disminorea, tehnik meredakan nyeri disminorea dan cara atau tehnik kompres hangat untuk meredakan nyeri disminorea. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan tingkat

pengetahuan siswa mengenai disminorhea dan penangan disminorhea dengan kompres hangat. Dengan adanya informasi dan pengetahuan mengenai penanganan disminorhea dengan kompres hangat diharapkan para siswi bisa menangani disminorhea yang dirasakan sehingga tetap bisa mengikuti pelajaran sekolah dengan baik. Pendidikan kesehatan dalam arti pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok maupun masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan pelaku pendidikan kesehatan atau pelaku promosi kesehatan (Notoatmodjo, 2017). Dengan mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini para siswi atau remaja putri mendapatkan informasi mengenai disminorhea dan penanganan disminorhea secara non farmakologis dengan mudah dan efektif. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi sehingga peserta dapat bertukar pengalaman dan pengetahuan saat disminorhea serta tindakan yang dilakukan saat disminorhea. Dengan berbagi informasi dan pengetahuan akan mendukung dalam peningkatan pengetahuan. Informasi mengenai penanganan nyeri disminorhea sangat di

perlu untuk memberikan rasa nyaman kepada remaja putri yang mengalaminya. Nyeri yang berkelanjutan dapat menurunkan produktivitas seseorang sehingga dapat menyebabkan tertinggalnya kegiatan-kegiatan yang berarti dalam kehidupan sehari-hari misalnya: tertinggal pelajaran di sekolah, tertinggalnya sosialisasi dengan teman dan nyeri yang tidak tertanggulangi secara terus menerus tanpa penanganan yang serius (professional) dapat mengganggu sistem reproduksi (Anugraheni & Wahyuningsih, 2013).

Pemberian kompres hangat memberikan efek vasodilatasi pembuluh darah yang akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat ini diperbaiki sehingga dapat mengurangi rasa nyeri disminorhea (Natali, 2013). Kompres hangat merupakan salah satu cara yang mudah untuk diaplikasikan saat remaja putri mengalami disminorhea baik disekolah ataupun dirumah. Sehingga tidak nyeri disminorheanya tidak memngganggu kegiatan disekolah ataupun kegiatan dirumah. Tidak menimbulkan efek samping juga karena merupakan terapi non farmakologis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang disminorea dan kompres hangat untuk menurunkan nyeri disminorea pada siswi di SMP N I Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan pihak sekolah dapat memfasilitasi alat yang diperlukan saat siswinya mengalami nyeri disminorea sehingga bisa mengaplikasikan kompres hangat saat di UKS.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Surya Global, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Stikes Surya Global dan pihak SMP N I Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, V., & Wahyuningsih, A. (2013). Efektifitas Kompres Hangat dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea. Kediri. *Jurnal STIKES Baptis*, 6(1).
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2017). Efektivitas Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat dan Obat Anti Nyeri pada Remaja Putri. *Sain Med*, 9(1), 45–51.
- Natali. (2013). *Konsep dan Penerapan Kompres Hangat*. EGC.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan kecemasan berhubungan dengan kualitas hidup remaja dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22–29.
- Prawirohardjo, S. (2006). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka.
- Proverawati, A. (2009). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*.