



EDUKASI IMPLEMENTASI KOMPRES DINGIN UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA DIPANTI ASUHAN NURUL HIKMAH KOTA PADANG

Reni Trevia¹, Ira Sri Budiarti² Chichi Hafifa Transyah³

^{1,2,3}Universitas Alifah Padang



***Corresponding author**

Reni Trevia

Email : renitrevia75@gmail.com

HP: +62 852-7412-4140

Kata Kunci:

Dismenore;
Kompres Dingin;
Remaja Putri;
Edukasi Kesehatan;

Keywords:

Dysmenorrhea;
Cold Compress;
Adolescent Girls'
Health Education;

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore adalah pemberian kompres dingin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenore serta keterampilan melakukan kompres dingin sebagai upaya penanganan nyeri menstruasi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 4 Januari 2026 di Panti Asuhan Nurul Hikmah dengan melibatkan 10 remaja putri. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi, demonstrasi praktik kompres dingin, pembagian leaflet, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi. Persentase pemahaman mengenai pengertian dismenore meningkat dari 70% menjadi 100%, tujuan kompres dingin dari 60% menjadi 100%, pencegahan dismenore dari 60% menjadi 90%, pengertian kompres dingin dari 70% menjadi 100%, serta cara melakukan kompres dingin dari 70% menjadi 100%. Selain itu, sebanyak 85% peserta aktif mengikuti kegiatan, berdiskusi, dan mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan. Kegiatan edukasi dan demonstrasi kompres dingin terbukti mampu meningkatkan pengetahuan serta pemahaman remaja putri mengenai penanganan nyeri dismenore secara nonfarmakologis. Program serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.



ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems among adolescent girls and may interfere with daily activities and quality of life. Cold compress therapy is a simple non-pharmacological intervention that can help reduce menstrual pain. This community service program aimed to improve adolescent girls' knowledge of dysmenorrhea and enhance their skills in applying cold compresses for menstrual pain management. The program was conducted on January 4, 2026, at Nurul Hikmah Orphanage and involved ten adolescent girls. The intervention consisted of health education, group discussion, cold compress demonstrations, leaflet distribution, and evaluation using pre-test and post-test questionnaires. The results demonstrated a significant improvement in participants' knowledge following the educational intervention. Knowledge regarding the definition of dysmenorrhea increased from 70% to 100%, the purpose of cold compress therapy from 60% to 100%, dysmenorrhea prevention from 60% to 90%, the definition of cold compress therapy from 70% to 100%, and the correct application technique from 70% to 100%. Furthermore, 85% of participants actively participated in discussions and were able to explain the educational material after the program. The findings indicate that health education combined with cold compress demonstrations effectively improves adolescents' knowledge and understanding of non-pharmacological dysmenorrhea management. Similar community-based educational programs should be implemented continuously to promote reproductive health among adolescents.

PENDAHULUAN

Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang mampu mengadakan proses reproduksi. Pada anak perempuan, masa pubertas terjadi pada usia 9-16 tahun atau terjadi ketika usia menarche, Usia Menarche adalah periode menstruasi yang pertama terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Menarche biasanya terjadi pada usia 12-13 tahun (Waryana, 2019). Salah satu ciri-ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya haid atau menstruasi (Yovita, 2019).

Istilah *Dismenore* (*dysmenorrhea*) berasal dari bahasa Yunani kuno (Greek) kata tersebut berasal dari *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal; dan *rhea* yang berarti aliran atau arus. Secara singkat *dismenore* dapat di definisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri (Anurogo 2019). Sedangkan dalam bahasa Indonesia *Dismenore* adalah nyeri saat menstruasi (Icemi dan Wahyu, 2020). Menurut Reader (2020) *dismenore* yakni nyeri menstruasi yang dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Nyeri ini

berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. Dismenore merupakan masalah yang sering terjadi pada wanita yang sedang mengalami haid atau menstruasi (Hendrik, 2006). Dari sebagian pendapat, dapat disimpulkan dismenore merupakan adanya gangguan fisik pada wanita yang mengalami menstruasi, yang dikarakteristikan dengan adanya nyeri pada saat menstruasi dalam waktu yang singkat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *dismenore* yaitu keadaan psikis dan fisik seperti stress, shock, penyempitan pembuluh darah, penyakit menahun, kurang darah, dan kondisi tubuh yang menurun (Diyan, 2019). Sedangkan menurut Arulkumalan (2020) Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *dismenore* antara lain: Faktor menstruasi usia Menarche. Menarche dari bahasa Yunani men(bulan) dan arkhe (permulaan) yaitu usia pertamakali mendapatkan menstruasi disebut dengan usia menarche. Usia menarche terjadi pada usia 12-13 tahun (Waryana) tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadayanti dan Rohmin tahun 2019 didapatkan bahwa terdapat hubungan antara umur menarche saat pubertas dengan dismenore primer ($p > 0,018$). Terlalu muda nya usia menarche dapat menyebabkan belum optimalnya perkembangan alat reproduksi dan sempitnya leher rahim sehingga menimbulkan nyeri saat haid. Hal ini menunjukkan bahwa insiden Primari dismenore menurun setelah pertama kali melahirkan juga akan menurun dalam hal tingkat keparahan, berbagai jenis olahraga dapat mengurangi dismenore.

Nyeri dapat diatasi dengan melakukan berbagai alternatif, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan analgesik. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis terhadap nyeri dapat dilakukan dengan berbagai cara, meliputi *Transcutaneous Electrical Nerves Stimulation (TENS)*, akupunktur, tindakan distraksi, teknik nafas dalam, imajinasi terbimbing, umpan balik biologis, terapi musik, dan kompres (kompres dingin dan kompres dingin). Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis sehingga dalam hal ini metode menarik perhatian yang digunakan untuk mengatasi nyeri yaitu kompres dingin dan kompres dingin (Muttaqin, 2015).

Kompres dingin merupakan suatu terapi es yang dapat menurunkan prostaglandin yang memperkuat sensitivitas nyeri dan subkutan lain pada tempat cedera dengan menghambat proses inflamasi itu dikarenakan kompres dingin dapat mengurangi aliran darah ke suatu bagian dan mengurangi perdarahan edema yang diperkirakan menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit. Kompres dingin merupakan suatu prosedur menggunakan kain atau handuk yang telah dicelupkan pada air es yang ditempelkan pada bagian tubuh tertentu (Muttaqin, 2011).

Penelitian Oktasari (2019) dengan judul Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri. Didapatkan hasil rata-rata perubahan intensitas nyeri pada kelompok kompres hangat sebesar 16,56 dan kompres dingin sebesar 34,44, dapat dilihat perubahan rata-rata intensitas nyeri pada kelompok kompres dingin lebih efektif menurunkan *dismenore*. Oleh karena itu berdasarkan atas teori dan fakta yang ada, dapat disimpulkan bahwa kompres dingin lebih efektif dalam menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan kenyamanan dari pada kompres hangat.

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan bahwa dari 10 remaja putri 7 orang diantaranya mengatakan belum pernah menerapkan kompres dingin saat nyeri dismenore, mereka biasanya hanya minum obat Pereda nyeri atau sekedar istirahat untuk menahan nyeri. Dari latar belakang dan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang “Edukasi implementasi kompres dingin untuk mengurangi nyeri dismenore Pada Remaja Dipanti Asuhan Nurul Hikmah Kota Padang”

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 4 Januari 2026 di Panti Asuhan Nurul Hikmah dengan sasaran sebanyak 10 remaja putri. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai dismenore serta memberikan keterampilan dalam melakukan kompres dingin sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang terdiri atas empat tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut.

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dan pihak pengelola panti asuhan untuk menentukan waktu, tempat, serta peserta kegiatan. Selanjutnya tim menyusun materi penyuluhan mengenai pengertian dismenore, penyebab, faktor risiko, pencegahan, manfaat kompres dingin, serta prosedur pelaksanaannya. Media edukasi yang digunakan berupa presentasi PowerPoint dan leaflet sebagai bahan belajar peserta.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai dismenore dan kompres dingin. Setelah itu dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Tim pengabdian kemudian mendemonstrasikan langkah-langkah pelaksanaan kompres dingin yang benar, meliputi persiapan alat, pembungkusan kantong es menggunakan handuk, penempatan kompres pada daerah abdomen, serta lama pemberian kompres selama 10–20 menit yang dapat diulangi setiap 2–3 jam sesuai kebutuhan. Peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan kembali teknik tersebut dengan bimbingan tim pengabdian sehingga keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan secara mandiri ketika mengalami dismenore. Pada akhir kegiatan setiap peserta memperoleh leaflet sebagai media edukasi yang dapat dipelajari kembali di rumah.

Tahap evaluasi dilakukan menggunakan post-test dengan instrumen yang sama seperti pre-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Selain evaluasi kognitif, dilakukan pula observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, meliputi keaktifan dalam mengikuti penyuluhan, keterlibatan dalam diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan, serta kemampuan memperagakan kembali teknik kompres dingin sesuai prosedur yang telah diajarkan.

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dalam bentuk persentase untuk membandingkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Hasil evaluasi tersebut digunakan sebagai indikator keberhasilan program dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai penatalaksanaan nyeri dismenore melalui metode kompres dingin.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 4 Januari 2026 di Panti Asuhan Nurul Hikmah dengan melibatkan 10 remaja putri sebagai peserta. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir tanpa ada yang meninggalkan kegiatan. Pelaksanaan program berlangsung dengan lancar berkat dukungan pihak panti asuhan yang memfasilitasi tempat serta mendorong partisipasi aktif para remaja.

Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai dismenore dan kompres dingin. Selanjutnya peserta memperoleh edukasi melalui metode ceramah interaktif yang didukung media presentasi dan leaflet. Setelah penyampaian materi, tim pengabdian melakukan demonstrasi teknik kompres dingin yang benar, kemudian peserta diberi kesempatan mempraktikkan kembali prosedur tersebut dengan pendampingan tim. Kegiatan diakhiri dengan sesi diskusi, tanya jawab, serta pemberian post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada seluruh indikator yang diukur. Pengetahuan mengenai pengertian dismenore meningkat dari 70% pada saat pre-test menjadi 100% pada post-test. Pengetahuan tentang tujuan pemberian kompres dingin meningkat dari 60% menjadi 100%, sedangkan pengetahuan mengenai upaya pencegahan dismenore meningkat dari 60% menjadi 90%. Selain itu, pemahaman mengenai pengertian kompres dingin meningkat dari 70% menjadi 100%, dan pengetahuan mengenai cara melakukan kompres dingin yang benar juga meningkat dari 70% menjadi 100% setelah kegiatan edukasi dilaksanakan.

Peningkatan hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan demonstrasi praktik merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenore. Demonstrasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengamati secara langsung prosedur pelaksanaan kompres dingin, sehingga materi yang diberikan menjadi lebih mudah dipahami dibandingkan hanya melalui ceramah. Keterlibatan peserta dalam praktik juga membantu meningkatkan kepercayaan diri untuk menerapkan teknik tersebut secara mandiri saat mengalami nyeri menstruasi.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Sebanyak **85%** peserta aktif memperhatikan materi, berpartisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab, serta mampu menjelaskan kembali poin-poin penting yang telah disampaikan oleh narasumber. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu menciptakan suasana belajar yang interaktif sehingga memudahkan proses transfer pengetahuan.

Secara fisiologis, kompres dingin bekerja melalui mekanisme vasokonstriksi pembuluh darah sehingga mampu mengurangi proses inflamasi, memperlambat hantaran impuls saraf, dan menurunkan sensitivitas reseptor nyeri. Efek tersebut menghasilkan penurunan persepsi nyeri sehingga kompres dingin dapat menjadi salah satu alternatif nonfarmakologis yang mudah diterapkan oleh remaja ketika mengalami dismenore. Edukasi mengenai teknik pelaksanaan yang benar menjadi penting agar manfaat terapi dapat diperoleh secara optimal serta mencegah kesalahan dalam penggunaannya.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Trevia dkk. (2023) yang melaporkan bahwa kompres dingin efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja. Peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui kegiatan edukasi juga menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan masih menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta, diharapkan remaja mampu melakukan penanganan awal terhadap nyeri haid secara mandiri menggunakan metode yang aman, sederhana, dan mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai dismenore serta keterampilan melakukan kompres dingin sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri menstruasi. Program serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan di sekolah maupun panti asuhan sebagai bagian dari promosi kesehatan reproduksi remaja.



Gambar 1. Kegiatan PKM

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi dan demonstrasi kompres dingin untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di Panti Asuhan Nurul Hikmah telah terlaksana dengan baik dan mendapat partisipasi aktif dari seluruh peserta. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pengertian dismenore, tujuan dan manfaat kompres dingin, upaya pencegahan dismenore, serta teknik pelaksanaan kompres dingin yang benar. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada seluruh indikator, dengan sebagian besar peserta mencapai tingkat pemahaman sebesar 100% setelah mengikuti kegiatan, sedangkan pengetahuan mengenai pencegahan dismenore meningkat dari 60% menjadi 90%. Selain itu, sebanyak 85% peserta menunjukkan keaktifan dalam mengikuti penyuluhan, berdiskusi, dan mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan.

Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh peningkatan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis dalam menerapkan kompres dingin sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi. Oleh karena itu, edukasi kesehatan reproduksi yang dipadukan dengan demonstrasi praktik dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan remaja

dalam melakukan penanganan awal dismenore secara mandiri. Program serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah, panti asuhan, maupun fasilitas pelayanan kesehatan agar cakupan edukasi kesehatan reproduksi remaja semakin luas dan memberikan dampak yang lebih optimal terhadap peningkatan kualitas kesehatan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D. 2019. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi
- Arikunto, 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Zalni, R. I. (2023). *Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar*. Penerbit NEM.
- Dewi, N, S. 2019. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Kozier, B & Erb, G. 2009. *Kozier&Erb Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis (Kozier&Erb's Techniques in Clinical Nursing)*, ed : Ariani, F, edk 5. Jakarta : EGC
- Khodijah, S. 2021. *Efektifitas Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Fraktur Di Rindu B RSUP. H. Adam Malik*. Medan : Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara
- Dewi, S. R. P. (2018). *PERBANDINGAN SENSITIVITAS PENGECAPAN PADA WANITA DIMASA OVULASI, MENSTRUASI, DAN PASCAMENOPAUSE* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Laila. 2020. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta : BukuBiru
- Muttaqin, A. 2011. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persyarafan*. Jakarta : Salemba Medika
2020. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan*. Skripsi. Tersedia dalam <http://repository.usu.ac.id> (Diakses tanggal 13 Januari 2019)
- Trevia, reni dkk (2023). Perbedaan Perubahan Intensitas Nyeri dismenore antara kompres hangat dan kompres dingin pada siswi kelas VII dan VIII SMP. <http://ojs.stikesamanahpadang.ac.id/index.php/JAK/article/view/290> . (diakses tanggal 19 oktober 2025).