



## Terapi Kompres Hangat Pada Siswa-Siswi SMK PGRI 2 KOTA Kediri

Endah Tri Wijayanti<sup>1</sup>, Siti Aisyah<sup>1</sup>, Arina Manaasyka<sup>1</sup>, Karisma Azahra Apriyanti<sup>1</sup>, Reni Elsasabilaila Ikwa Tusholikhah<sup>1</sup>, Nadia Vebriani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Email korespondensi: [karismazahra30@gmail.com](mailto:karismazahra30@gmail.com)

**Diterima:**

7 Agustus 2024

**Dipresentasikan:**

10 Agustus 2024

**Disetujui Terbit:**

08 Oktober 2024

### ABSTRAK

Nyeri haid atau dysmenorea adalah gangguan yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi, tetapi rasa sakit mungkin mulai hari ke-2 atau lebih sebelum menstruasi. Hal ini kadang-kadang dikaitkan dengan sakit kepala, mual, muntah, sakit perut yang difus, sakit punggung, malaise umum, kelemahan, dan gejala gastrointestinal lainnya. Menurut World Health Organization (WHO) wanita yang mengalami dysmenorea sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dari data tersebut, 10-15% mengalami dysmenorea berat. Di Indonesia angka kejadian dysmenorea sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dysmenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dysmenorea sekunder. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja terhadap manajemen nyeri haid (dysmenorea), proses terjadinya, dan penatalaksanaan nyeri tersebut. Metode yang dipakai adalah penyuluhan pemberian materi dan video terkait manajemen nyeri dismenorea. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan tentang dismenorea dan terapi kompres hangat.

**Kata Kunci:** Dysmenorea, Menstruasi, Edukasi, Remaja, penyuluhan

### PENDAHULUAN

Nyeri haid atau dysmenorea adalah gangguan yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi, tetapi rasa sakit mungkin mulai hari ke-2 atau lebih sebelum menstruasi. Hal ini kadang-kadang dikaitkan dengan sakit kepala, mual, muntah, sakit perut yang difus, sakit punggung, malaise umum, kelemahan, dan gejala gastrointestinal lainnya (Erlina, 2015). Dysmenorea dibagi menjadi primer dan sekunder. Dysmenorea primer terjadi segera setelah menarche biasanya pada enam sampai dua belas bulan pertama dan selalu berhubungan dengan siklus ovulasi sedangkan dysmenorea sekunder adalah nyeri menstruasi yang berhubungan dengan kelainan patologis panggul. Dysmenorea sering terabaikan karena dokter tidak sepenuhnya menyadari prevalensi dan morbiditas (Luluk, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO) wanita yang mengalami dysmenorea sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dari data tersebut, 10-15% mengalami

dysmenorea berat. Di Indonesia angka kejadian dysmenorea sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dysmenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dysmenorea sekunder. Dysmenorea memberi dampak negatif bagi remaja putri terhadap hal fisik maupun psikologi, yang mengganggu aktivitasnya seperti sering tidak sekolah, kerja atau tidak bersemangat melakukan kegiatan sehari-hari karena badan terasa lemas. Dysmenorea cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, pada remaja putri yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan (Dewi, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMK ini 10 siswi pernah mengalami dysmenorea. Dysmenorea yang dialami siswi tersebut dapat mengganggu kegiatan/aktivitas di rumah maupun di sekolah. Hal yang biasanya siswi tersebut lakukan untuk mengurangi rasa nyeri dysmenorea yaitu dengan tengkurap dan sebagian mengonsumsi obat. Dalam mengurangi nyeri dysmenorea sebenarnya dapat dilakukan dengan kompres hangat. Akan tetapi, pada siswi SMK ini belum mengetahui hal tersebut. Terapi kompres hangat merupakan langkah sederhana yang bisa dilakukan oleh remaja yang mengalami dysmenorea. Sehingga, bisa digunakan sumber alternatif selain konsumsi obat (Anita, 2019).

## **METODE**

Sebelum melakukan promosi kesehatan ke sekolah SMK 2 Kota Kediri, penyusun terlebih dahulu menyusun program berdasarkan situasi dan materi pada pihak sekolah. Selanjutnya akan dilakukan sosialisasi di sekolah SMK 2 Kota Kediri yang dihadiri oleh siswa dan siswi sekolah tersebut, metode yang dipakai adalah penyuluhan pemberian materi dan video terkait manajemen nyeri dysmenorea.

Dalam kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa-siswi tentang nyeri haid dan cara mengatasinya, sehingga siswi yang mengalami hal tersebut dapat melakukan penerapan dalam mengatasi nyeri haid tersebut. Sesuai pernyataan di atas, maka solusi pelaksanaan promosi kesehatan pada siswa-siswi SMK 2 Kota Kediri adalah sebagai berikut:

1. Melakukan pre-test dan post-test: yakni pre-test memberikan pertanyaan berupa soal essay untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman yang dimiliki oleh siswa-siswi sebelum penyampaian materi dan post-test memberikan tujuh soal essay untuk mengetahui seberapa paham tentang pemahaman mereka mengenai materi yang telah disampaikan.
2. Ceramah atau penyampaian materi: yakni kegiatan yang dilakukan secara langsung atau tatap muka di hadapan siswa-siswi SMK PGRI 2 Kediri tentang permasalahan menstruasi pada remaja.
3. Diskusi dan tanya jawab: setelah memaparkan materi tentang permasalahan menstruasi pada remaja dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah guna mencapai tujuan tertentu.

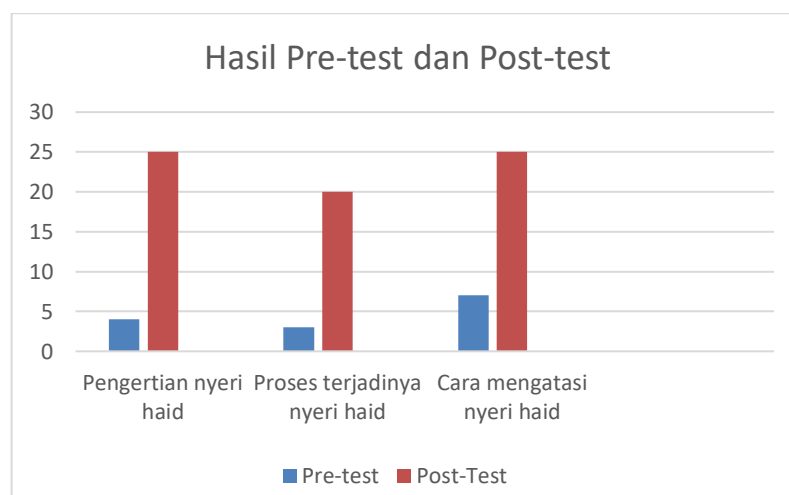
Indikator yang digunakan sebagai tolak ukur tercapainya tujuan dari promosi kesehatan tentang nyeri haid di SMK 2 Kota Kediri dapat diuraikan dalam Tabel 1.

**Tabel 1 Indikasi Keberhasilan Edukasi Tentang Nyeri Haid**

No.	Jenis Kegiatan	Sumber Data	Indikator	Kriteria Keberhasilan	instrumen
1	Pengetahuan tentang nyeri haid	Siswa-siswi SMK 2 Kota Kediri	Pengetahuan siswa-siswi SMK 2 Kota Kediri	Siswa-siswi SMK 2 Kota Kediri dapat memahami pengertian nyeri haid, proses terjadinya nyeri haid, dan cara mengatasinya	Kuesioner
2	Pemahaman tentang cara mengatasi nyeri haid	Siswa-siswi SMK 2 Kota Kediri	Pemahaman siswa-siswi SMK 2 Kota Kediri	Siswa-siswi SMK 2 Kota Kediri diharapkan dapat menerapkan cara untuk mengatasi nyeri haid.	Video proses terjadinya nyeri haid

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan siswa-siswi yang dilaksanakan pada bulan November 2023 di wilayah SMK PGRI 2 Kediri, Kota Kediri, Jawa Timur. Kegiatan penyuluhan siswa-siswi ini terdiri dari 3 kegiatan yaitu di antaranya melakukan pre-test dan post-test. Hasil dari pre-test dan post-test diuraikan pada Gambar 1.



**Gambar 1 Hasil Pre-test dan Post-test**

Berdasarkan Gambar 1 dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang nyeri haid pada siswa-siswi SMK 2 Kota Kediri meningkat setelah dilakukan

edukasi. Hasil post-test yang didapatkan antara lain 25 siswa (90%) paham pengertian nyeri haid, 20 siswa (80%) paham proses terjadinya nyeri haid, dan 25 siswa (90%) paham cara mengatasi nyeri haid.



**Gambar 2. Pelaksanaan *pretest* dan *posttest***

Menurut Perry & Potter (2005), prinsip kerja kompres hangat dengan mempergunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang.



**Gambar 3. Foto bersama dengan siswa-siswi SMK 2 Kota Kediri**

### **KESIMPULAN**

Pengetahuan Siswa- Siswi SMK 2 Kota Kediri semakin bertambah dan mengerti bagaimana cara mengatasi pada nyeri haid.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Anita, M. (2019). PENANGANAN DISMENOREA CARA FARMAKOLOGI DAN NON FARMAKOLOGI. *Jurnal Citra Keperawatan*, 1, 23-32.
- Dewi, L. (2013). Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional MIPA* .
- Erlina, R. (2015). Gambaran Pengetahuan remaja putri terhadap nyeri haid (dismenorea) dan cara penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 1.
- Luluk, S. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenorea dengan Sikap Penanganan Dismenorea. *EMBRIO*, 1, 45-52.
- Potter, P. A. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.