



Edukasi Teknik Kompres Dingin untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Anak Usia 10 – 12 Tahun Di SDN Tarokan 4

Ferry Dwi Arrista^{1*}, Al Muhim Nuril Isna¹, Andini Meilinda Putri¹, Lina Baitullah¹, Okta Wahyu Ramadani¹, Septian Putri Wulandari¹, Norma Risnasari¹

¹Prodi D III Keperawatan, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email korespondensi: fdwi4127@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Bagi anak perempuan, kata menstruasi sudah tidak asing lagi. Menstruasi atau haid adalah perdarahan dari rahim yang dimulai kira-kira 14 hari setelah ovulasi, secara periodik akibat terlepasnya endometrium uterus. Banyak keluhan tentang rasa sakit dan nyeri yang diderita pada saat datangnya menstruasi. Anak perempuan yang mengalami nyeri pada saat haid adalah suatu masalah yang kadang sangat menyiksa, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan untuk beberapa jam atau beberapa hari sampai haid selesai. Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswi tentang penggunaan teknik kompres dingin serta manfaat dilakukannya teknik kompres dingin dalam menurunkan tingkat nyeri. Dengan menggunakan metode edukasi, tanya jawab, diskusi dan praktik langsung, diharapkan siswi SDN 4 Tarokan dapat memahami dan mengaplikasikan teknik kompres dingin sebagai langkah awal penanganan nyeri menstruasi. Dalam pengabdian kali ini di dapatkan nilai pre test dari 60 siswa hasil pretest sebagian besar belum tahu dan nilai posttest dari 4 pernyataan, sebanyak 60 siswa (100%) paham terkait pengertian menstruasi, 58 siswa (96,6%) paham terkait penyebab menstruasi dan cara melakukan kompres dingin untuk mencegah nyeri menstruasi, 59 siswa (98,3%) paham terkait pengertian kompres dingin. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini siswa kelas 5 & 6 telah paham terkait materi menstruasi dan siswa berkomitmen bahwa saat menstruasi nanti akan menerapkan teknik kompres dingin yang telah diajarkan.

Kata kunci : Nyeri menstruasi, kompres dingin, anak, edukasi, pengabdian.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan peristiwa alamiah pada perempuan yang memasuki usia remaja. Menurut Putrizalda, dkk (2022) menstruasi atau haid adalah perdarahan dari rahim yang dimulai kira-kira 14 hari setelah ovulasi, secara periodik akibat terlepasnya endometrium uterus. Banyak keluhan tentang rasa sakit dan nyeri yang diderita pada saat datangnya menstruasi. Dismenorea atau nyeri haid merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Nyeri haid ini timbul akibat kontraksi distriktik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat (Baziad, 2003 dalam Handayani, 2014).

Nyeri menstruasi bisa mengganggu aktivitas sehari-hari seperti rasa malas untuk bergerak, badan menjadi mudah Lelah, lemas, dan pingsan. Nyeri haid atau

dismenore dapat ditangani dengan beberapa cara dengan menggunakan obat atau tanpa obat tergantung dari kondisi nyeri haid yang dirasakan itu sendiri. Namun dikalangan masyarakat saat ini, masih sering ditemukan orang yang membiarkan nyeri menstruasi itu dan menunggunya untuk sembuh secara alami. Hal ini menunjukkan tingkat kerendahan pengetahuan yang dimiliki mereka. Padahal sekarang sudah banyak cara mengatasi nyeri menstruasi, mulai dari terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis. Pengobatan farmakologi pada nyeri haid dapat menggunakan obat analgetika (obat anti sakit) dan obat *Nonsteroidal Anti Inflammatory Drugs* (NSAID) seperti: asam mefenamat, ibuprofen, piroxicam dan lain-lain. Penanganan *dismenore* dapat juga dilakukan dengan nonfarmakologi, salah satunya melakukan terapi kompres dingin. Kompres dingin adalah salah satu metode pengendalian nyeri nonfarmakologis, meningkatkan ambang nyeri, mengurangi kecepatan konduksi serabut saraf berdiameter kecil tanpa mielin yang membawa rangsangan nyeri dari perifer ke pusat dengan mempengaruhi saraf tepi, dan memiliki efek analgetik dengan menutup gerbang pusat nyeri (Kormaz & Karagozulo, 2022).

METODE

Sebelum melakukan pengabdian di SDN Tarokan 4, dilakukan penyusunan program pengabdian terlebih dahulu berdasarkan hasil analisis situasi dan analisis materi pada pihak SDN Tarokan 4. Selanjutnya dilakukan sosialisasi mengenai program pengabdian tentang penanganan nyeri menstruasi menggunakan kompres dingin kepada pihak sekolah SDN Tarokan 4 di ruang kepala sekolah. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan di SDN Tarokan 4 pada 20 Mei 2024 tentang pengertian nyeri menstruasi, faktor penyebab nyeri, gejala nyeri, tingkat nyeri, berapa lama nyeri menstruasi terjadi, hubungan penggunaan kompres dingin pada nyeri menstruasi serta pengaplikasian teknik kompres dingin pada nyeri menstruasi sesuai materi yang disampaikan. Metode pada kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan praktek kompres dingin.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswi tentang penggunaan teknik kompres dingin serta manfaat dilakukannya teknik kompres dingin dalam menurunkan tingkat nyeri. Berdasarkan rasional tersebut, maka program pengabdian ini merupakan sebuah langkah awal dan inovatif dalam kaitannya dengan pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi.

Kegiatan ini dilakukan untuk mengatasi permasalahan pada siswa siswi di SDN Tarokan 4 sebanyak 60 siswa siswi, 15 siswi diantaranya pernah mengalami nyeri saat menstruasi, sehingga nantinya siswi mampu menerapkan pencegahan nyeri dengan penggunaan teknik kompres dingin. Atas dasar asumsi diatas, maka solusi pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat pada anak di SDN Tarokan 4 adalah sebagai berikut: memberikan penjelasan kepada siswi pentingnya mengetahui cara mengobati nyeri menstruasi dengan teknik kompres dingin serta memberikan bekal kepada siswa dan siswi untuk menambah pengetahuan dan wawasan.

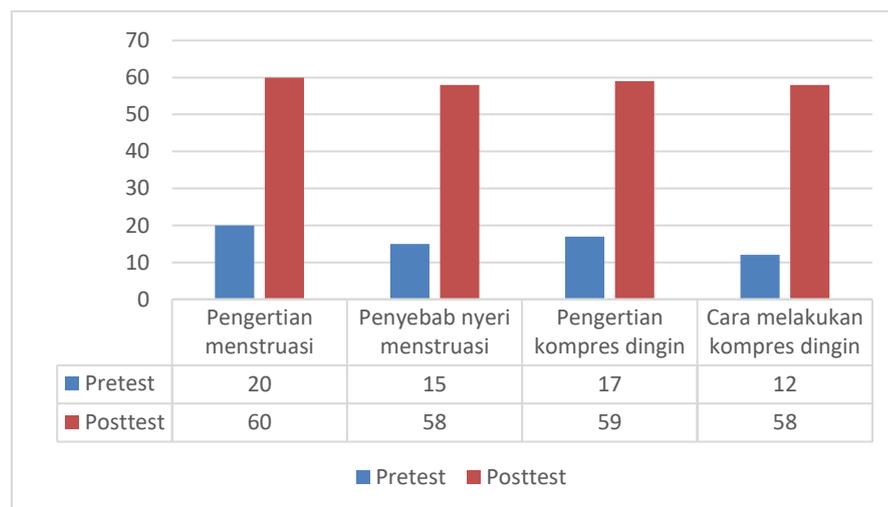
Monitoring terhadap hasil pelaksanaan edukasi teknik kompres dingin untuk menurunkan tingkat nyeri menstruasi, maka untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan. Indikator pencapaian tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menjustifikasi tingkat keberhasilan kegiatan diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1. Indikasi keberhasilan kegiatan edukasi penanganan nyeri menstruasi menggunakan kompres dingin

NO	Jenis Kegiatan	Sumber Data	Indikator	Kriteria Keberhasilan	Instrumen
1.	Pengetahuan tentang konsep nyeri haid	Siswa-siswi SDN Tarokan 4	Pengetahuan siswa-siswi SDN Tarokan 4	Para siswa-siswi dapat memahami tentang konsep nyeri haid	Diskusi dan tanya jawab mengenai konsep nyeri haid
2.	Pengetahuan tentang konsep kompres dingin	Siswa-siswi SDN Tarokan 4	Pengetahuan siswa-siswi SDN Tarokan 4	Para siswa-siswi dapat memahami tentang konsep kompres dingin	Diskusi dan tanya jawab mengenai konsep kompres dingin
3.	Pemahaman tentang edukasi teknik kompres dingin	Siswa-siswi SDN Tarokan 4	Pemahaman siswa-siswi SDN Tarokan 4	Para siswa-siswi dapat mengaplikasikan teknik kompres dingin	Praktik pengaplikasian teknik kompres dingin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pretest dan posttest pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi teknik kompres dingin untuk menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada anak usia 10-12 tahun di SDN Tarokan 4 adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Hasil Pretest dan Posttest



Gambar 2. Sosialisasi di SDN Tarokan 4
SDN Tarokan 4



Gambar 3. Foto dengan Guru di
SDN Tarokan 4

Nyeri menstruasi atau *dismenore* merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Oyoh & Sidabutar, 2015).

Menurut Mislioni, A., & Firdaus, S. (2019) menyatakan bahwa wanita yang mengalami nyeri pada saat haid adalah suatu masalah yang kadang sangat menyiksa, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan untuk beberapa jam atau beberapa hari sampai haid selesai. Penyebab dismenore sampai saat ini masih belum jelas, tetapi beberapa teori menyebutkan bahwa dismenore dapat terjadi karena adanya peningkatan produksi prostaglandin. Dismenore primer mulai didapati dalam 6 hingga 12 bulan setelah menarche. Menarche pada remaja putri sangat bervariasi, yaitu antara usia 10-16 tahun, tetapi umumnya terjadi pada usia 11 –12 tahun.

Penyebab kejadian dismenorea pada remaja putri dapat disebabkan oleh penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung meliputi faktor endoktrin dan faktor miometrium sedangkan penyebab tidak langsung seperti usia menarche, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga. Faktor resiko terjadinya *dismenore* antara lain: faktor psikis, Indeks Massa Tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia menarche, siklus menstruasi, mengkonsumsi alkohol, dan

pengaruh hormon prostaglandin yang dapat dilihat dengan kadar malondialdehide dalam tubuh (Oktaviani et al., 2023).

Kompres dingin bekerja dengan menstimulasi permukaan kulit untuk mengontrol nyeri. Terapi dingin yang diberikan mempengaruhi impuls yang dibawa oleh serabut taktil ABeta untuk lebih mendominasi sehingga akan menutup impuls nyeri akan terhalangi (Purnamasari, 2014). Kompres dingin dapat diletakan pada daerah yang terasa nyeri biasanya pada bagian pinggang, perut bagian bawah atau lipatan paha ketika ada kontraksi dengan menggunakan buli-buli dingin yang diisi dengan air dingin dengan suhu 15-18°C selama 5 - 10 menit karena suhu air sudah turun dan harus diganti (Fransiska & Novita, 2018). Adapun manfaat dalam penggunaan kompres dingin adalah dapat menurunkan aliran darah ke daerah tubuh yang mengalami nyeri dan dalam penggunaan kompres dingin mempunyai keuntungan yaitu tidak mengeluarkan biaya mahal dan bisa dilakukan sendiri dirumah.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini siswa kelas 5 & 6 telah paham terkait materi menstruasi dan siswa berkomitmen bahwa saat menstruasi nanti akan menerapkan teknik kompres dingin yang telah diajarkan.

KESIMPULAN

Bagi siswi kelas 5 dan 6 SDN Tarokan 4 kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema edukasi teknik kompres dingin untuk menurunkan tingkat nyeri menstruasi belum pernah ada. Siswi merasa senang dan akan mencoba untuk menerapkan teknik kompres dingin ketika nyeri menstruasi terjadi, baik di rumah maupun di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Fransiska, S., & Novita, D. (2018). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Wanita Mengalami Dismenore. *Jurnal Keperawatan*, 3(1). <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/761/0>
- Handayani, E. Y., & Rahayu, L. S. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Marteniy and Neonatal*, 1(4), 161-171
<https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1107>
- Korkmaz, E., & Karagozoglu, S. (2022). Comparison of Sandbag, Close Pad, and Cold Application Combined with Sandbag in Preventing Peripheral Vascular Complications After Cardiac Catheterisation. *Cumhuriyet Medical Journal*, 44(2), 150-158.
<http://cmj.cumhuriyet.edu.tr/en/pub/issue/70991/1053991>
- Mislioni, A., & Firdaus, S. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23-32.
<https://ejournalcitrakeperawatan.com/index.php/JCK/article/view/100>
- Oktaviani, R. A., Asiah, N., & Zainal, A. U. (2023). Hubungan Status Gizi, Tingkat Stres dan Aktifitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Tidak Normal Remaja



Putri di MTs NEGERI 13 JAKARTA. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 510-517.
<https://www.journal.y3a.org/index.php/sehatrakyat/article/view/2048>

Oyoh, O., & Sidabutar, J. (2015). Menurunkan dismenoreaa primer melalui hipnoterapi pada siswi sekolah menengah pertama. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(2), 111-8.
<https://www.academia.edu/download/99307014/103.pdf>

Putrizalda, H., Pryatna, M. Z., Amini, D. S., & Atifah, Y. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Biologi Angkatan 2020 Universitas Negeri Padang. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 2, No. 2, pp. 651-656).