



Peningkatan Kemampuan Remaja Putri Melalui Edukasi Interaktif Solusi Mengatasi Nyeri Menstruasi dengan Kompres Dingin

Siska Nurul Abidah^{1*}, Esty Puji Rahayu², Lailatul Khusnul Rizki³, Yati Isnaini Safitri⁴, Jauharotur Rihlah⁵
^{1,4}Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia
^{2,3}Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia
⁵Prodi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

*Corresponding Author: siskanurul@unusa.ac.id

Received : 3 Juni 2025; Revised : 5 Juni 2025; Accepted : 7 Juni 2025

ABSTRAK

Remaja banyak mengeluh nyeri menstruasi tetapi tidak mengetahui cara mengatasi nyeri menstruasi secara non farmakologi. Remaja putri biasanya mengatasinya dengan istirahat, minum air putih, dan mengolesi dengan minyak kayu putih saja. Bahkan mereka saat mengalami nyeri menstruasi tidak masuk sekolah dan tidak dapat beraktivitas. Sehingga dibutuhkan pemberian edukasi untuk memberikan tambahan pengetahuan cara mengatasi nyeri menstruasi dengan terapi yang murah, mudah dilakukan dan minim efek samping. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan melalui edukasi interaktif solusi mengatasi nyeri menstruasi dengan menggunakan terapi kompres dingin. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 1 bulan dengan peserta sebanyak 28 remaja putri di pondok pesantren Baitul Makmur Kelurahan Wonokromo Surabaya. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi interaktif tentang cara mengatasi nyeri menstruasi menggunakan kompres dingin. Hasil pre test dan post test pengabdian masyarakat didapatkan hasil pengetahuan pretest didapatkan rata-rata nilai 40 dan hasil post test rata-rata nilai 95, sehingga terdapat perubahan pengetahuan dan kemampuan remaja putri dalam mengatasi nyeri menstruasi dengan menggunakan terapi kompres dingin. Kompres dingin dapat digunakan sebagai alternatif solusi yang mudah dan aman digunakan oleh remaja untuk mengatasi nyeri menstruasi sehingga remaja dapat lebih produktif dalam kegiatan sehari-harinya.

Kata Kunci: remaja, nyeri, menstruasi, edukasi, kompres

ABSTRACT

Many teenagers complain of menstrual pain but do not know how to overcome menstrual pain non-pharmacologically. Teenage girls usually overcome it by resting, drinking water, and applying eucalyptus oil. Even when they experience menstrual pain, they do not go to school and cannot do activities. So it is necessary to provide education to provide additional knowledge on how to overcome menstrual pain with therapy that is cheap, easy to do and minimizes side effects. The purpose of community service is to increase knowledge and skills through interactive education on solutions to overcome menstrual pain using cold compress therapy. Community service was carried out for 1 month with 28 teenage girls as participants

at the Baitul Makmur Islamic boarding school, Wonokromo Village, Surabaya. Community service was carried out by providing interactive education on how to overcome menstrual pain using cold compresses. The results of the pre-test and post-test community service obtained the results of community knowledge, the pre-test obtained an average score of 40 and the post-test results an average score of 95, so that there was a change in the knowledge and skills of teenage girls in overcoming menstrual pain using cold compress therapy. Cold compresses can be used as an alternative solution that is easy and safe for teenagers to overcome menstrual pain so that teenagers can be more productive in their daily activities.

Keywords: *teenagers, pain, menstruation, education, compress*

LATAR BELAKANG

Permasalahan dismenorea sering dikeluhkan oleh remaja putri, dismenorea sering membuat perempuan menjadi tidak nyaman. Kondisi ini bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stress, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan murung atau gembira yang berlebihan (Zakiyah, 2015). Angka kejadian dismenore primer di Indonesia sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami dismenore sekunder sebanyak 365 orang (9,75%). Sekitar 70-90% kasus nyeri menstruasi terjadi saat usia remaja dan yang mengalami nyeri menstruasi akan terpengaruh aktivitas akademis, sosial dan olahraga (Rasha Al Asadi, 2013)

Dismenorea sangat mengganggu perempuan, bahkan tidak sedikit perempuan yang mengeluhkannya serta meninggalkan pekerjaannya karena nyeri yang dirasakan. Nyeri menstruasi ini berdampak buruk bagi siswa baik secara fisik maupun psikologi. Diantaranya sulit untuk berkonsentrasi, letih lesu serta merasakan kesakitan bahkan diantaranya ada yang mengalami pingsan (Putri S, Yunus M, 2017). Sehingga nyeri menstruasi yang terjadi pada remaja putri perlu ditangani dengan segera, dimana cara penanganan nyeri menstruasi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis.

Upaya yang bisa dilakukan dalam menurunkan nyeri biasanya menggunakan manajemen secara farmakologis seperti menggunakan obat-obatan anti inflamasi (NSAID) tetapi Efek samping dari obat-obatan tersebut jika digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dokter dapat menimbulkan resiko yang membahayakan tubuh. Sehingga sebagai alternatif diberikan terapi pelengkap yang aman yaitu dengan terapi non farmakologis salah satunya adalah kompres dingin. Pemberian kompres dingin dianggap bisa mempertinggi divestasi endorfin yang memblok transmisi stimulus nyeri dan pula menstimulasi serabut saraf berdiameter besar A-Beta sebagai akibatnya menurunkan transmisi implus nyeri melalui serabut kecil A-delta dan serabut saraf C (Seingo F, Sudiwati N, 2018). Kompres dingin dapat menjadi pengalihan persepsi nyeri menjadi rasa dingin yang lebih dominan adalah salah satu tipe transedensi yang telah tercapai sehingga responden merasa lebih

nyaman, oleh karena itu kompres dingin dipercaya dapat mengurangi ketegangan otot (Shao X, 2017)

Remaja putri di Pesantren Baitul Makmur Kelurahan Wonokromo melalui observasi langsung dan wawancara dengan para remaja banyak remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi, tetapi tidak mengetahui cara mengatasi nyeri menstruasi secara non farmakologi. Remaja putri biasanya mengatasinya dengan istirahat, minum air putih, dan mengolesi dengan minyak kayu putih saja. Bahkan mereka saat mengalami nyeri menstruasi tidak masuk sekolah dan tidak dapat beraktivitas. Sehingga masih dibutuhkan pemberian edukasi untuk memberikan tambahan pengetahuan cara mengatasi nyeri menstruasi dengan terapi yang murah, mudah dilakukan dan efek samping sedikit. Edukasi dilakukan secara peer group, harapannya dalam kelompok teman sebaya, remaja tersebut dapat merasakan adanya kesamaan satu dengan yang lainnya sehingga kebutuhan dan tujuan hasil pemberian edukasi dapat memperkuat kelompok tersebut.

Remaja putri di pesantren Baitul Makmur belum pernah ada penyuluhan terkait penyebarluasan informasi kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait dengan gangguan menstruasi dan cara mengatasinya. Oleh karena itu, pemberian edukasi interaktif melalui pemanfaatan terapi non farmakologi menggunakan kompres dingin merupakan salah satu alternatif solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait upaya penanganan permasalahan nyeri menstruasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan hilirasi dari hasil penelitian sebelumnya bahwa Kompres dingin memberi pengaruh yang signifikan dalam penurunan dismenorea, sehingga dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologi yang aman digunakan, tidak menimbulkan efek samping dan dapat dilakukan sendiri di rumah (Siska Nurul Abidah, Yasi Anggasari, Esty Puji Rahayu, 2024).

Tanpa adanya upaya pemberdayaan yang terstruktur dan berkelanjutan, maka keluhan remaja tentang nyeri menstruasi akan semakin banyak serta remaja tidak dapat produktif dalam kegiatannya sehari-hari, selain itu efek samping dari obat-obatan tersebut jika digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dokter dapat menimbulkan resiko yang membahayakan tubuh. Berdasarkan analisis ini, pemberian edukasi pemanfaatan terapi non farmakologi salah satunya terapi kompres dingin merupakan salah satu alternatif solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait upaya penanganan permasalahan nyeri menstruasi.

Program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan tersebut dengan memberdayakan remaja sebagai pendamping sebaya melalui pemberian edukasi interaktif dan pelatihan penanganan dismenorea sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan para remaja putri terkait pemanfaatan terapi secara nonfarmakologis dengan menggunakan kompres dingin sebagai upaya penanganan dismenorea, membentuk kelompok remaja yang mandiri hidup sehat.

METODE

Tahap 1: Persiapan dan Perencanaan

1. Koordinasi dengan Mitra

- a) Melakukan pertemuan dengan pihak terkait untuk membahas program pengabdian masyarakat, mendapatkan dukungan, dan menyusun rencana kegiatan yang detail serta sarpra dan undangan pelaksanaan kegiatan
- b) Menentukan jadwal, lokasi, dan peserta pelatihan
- c) Koordinasi ini bertujuan untuk menyamakan persepsi yang akan dilakukan melalui pertemuan tatap muka

2. Penyusunan Materi

- a) Menyusun materi tentang kesehatan reproduksi, gangguan menstruasi dan penanganan nyeri dismenorea, keterampilan komunikasi
- b) Menyiapkan leaflet, PPT materi visual yang menarik dan mudah dipahami

3. Perizinan

Mengurus perizinan yang diperlukan dari pihak terkait

Tahap 2 : Pelaksanaan pemberian edukasi, implementasi dan pendampingan

1. Pembukaan dan Pre Test

- a) Melakukan pembukaan kegiatan dengan sambutan dari pihak penyelenggara dan mitra
- b) Memberikan *pre-test* kepada peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka tentang Kesehatan reproduksi, konsep dismenorea dan penanganan nyeri dismenorea
- c) Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman remaja tentang Kesehatan reproduksi, konsep dismenorea dan penanganan nyeri dismenorea, akan dilakukan melalui pertemuan tatap muka dengan memberikan kuesioner

2. Pemberian edukasi tentang penanganan dismenorea menggunakan kompres dingin
 - a) Menyampaikan materi tentang definisi, faktor risiko, gejala, komplikasi, dan penanganan disemenorea
 - b) Sesi tanya jawab dan diskusi interaktif.
 - c) Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang definisi, faktor risiko, gejala, komplikasi, dan penanganan disemenorea. Pemberian edukasi ini akan dilakukan melalui pertemuan tatap muka di pondok pesantren Baitul Makmur
3. Melakukan diskusi menggunakan peer group
 - a) Menjelaskan konsep, tujuan, dan manfaat
 - b) Klarifikasi masalah, berbagi usulan, perencanaan Tindakan dan melakukan peninjauan ulang
 - c) Program ini bertujuan untuk dapat merasakan adanya kesamaan satu dengan yang lainnya sehingga kebutuhan dan tujuan hasil pemberian edukasi dapat memperkuat kelompok tersebut untuk saling mendukung dan meningkatkan pengetahuan mengatasi nyeri dismenorea, dilakukan melalui pertemuan tatap muka di pondok pesantren Baitul Makmur.
4. Memberikan keterampilan penanganan nyeri dismenorea menggunakan kompres dingin
 - a) Menjelaskan konsep, tujuan, dan manfaat penanganan nyeri dismenorea dengan kompres dingin
 - b) Mendemonstrasikan teknik-teknik kompres dingin sesuai SOP
 - c) Memberikan kesempatan kepada peserta untuk berlatih memfasilitasi intervensi kompres dingin
 - d) Program ini bertujuan untuk memberikan keterampilan kepada remaja agar dapat mengatasi keluhan nyeri dismenorea secara mandiri dengan terapi non farmakologi

Tahap 3: Post test dan evaluasi

- a) Memberikan *post-test* kepada peserta untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka
- b) Melakukan evaluasi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat untuk mendapatkan umpan balik dan saran perbaikan.

- c) Mengukur efektivitas program dengan melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap pelaksanaan kegiatan dan dampaknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan oleh tim dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang terdiri dari dosen dan mahasiswa. Kegiatan tersebut berjalan dengan baik, lancar dan tertib serta seluruh peserta remaja putri dari pondok pesantren Baitul Makmur kelurahan wonokromo sebanyak 28 remaja sangat antusias. Hasil pre test dan post test pengabdian masyarakat didapatkan hasil pengetahuan pretest didapatkan rata-rata nilai 40 dan hasil post test didapatkan rata-rata nilai 95, sehingga hasil pengabdian kepada masyarakat terdapat perubahan pengetahuan dan kemampuan remaja putri dalam mengatasi nyeri menstruasi dengan menggunakan terapi kompres dingin.

Kompres dingin bisa 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 menggunakan air dingin dengan suhu 15-18°C selama 5-10 menit dan nyeri menstruasi. Pemberian kompres dingin dianggap bisa mempertinggi divestasi endorfin yang memblok transmisi stimulus nyeri dan pula menstimulasi serabut saraf berdiameter besar A-Beta sebagai akibatnya menurunkan transmisi implus nyeri melalui serabut kecil A-delta dan serabut saraf C (Andarmoyo, 2013). Endorphin merupakan zat penghilang rasa nyeri yang diproduksi oleh tubuh.

Produksi endorphin dapat ditingkatkan melalui stimulasi kulit. Stimulasi kulit salah satunya yaitu dengan tindakan kompres dingin. Kompres dingin mengurangi intensitas nyeri dikarenakan oleh kadar endorphin seseorang, semakin tinggi kadar endorphin maka semakin ringan rasa nyeri yang dirasakan (Altinayak, S. O., & Ozkan, 2022). Hal ini juga didukung oleh penelitian (Rohmah, F. M., & Azizah, 2023) mengatakan bahwa hasil kompres dingin efektif menurunkan skala dismenorea remaja putri. Hasil penelitian (Hidayati, A., Al Maris, R., & Dwi, 2021) mengatakan bahwa kompres dingin memberikan pengaruh terhadap perubahan tingkat nyeri haid (*disemenorea*) yang sebagian besar berada pada kategori nyeri ringan dan sedang.



Gambar 1. Pemberian edukasi interaktif tentang Solusi Mengatasi Nyeri Menstruasi dengan Kompres Dingin



Gambar 2. Foto bersama setelah kegiatan pengabdian masyarakat bersama peserta, ketua poskestren, ibu kader)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan berjalan dengan lancar, tertib serta seluruh peserta berpartisipasi aktif dalam kegiatan. Hal tersebut ditunjukkan dengan antusias dan adanya peningkatan pengetahuan remaja dalam mengatasi nyeri menstruasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat menjadi informasi solusi untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan menggunakan terapi kompres dingin yang dapat dilakukan secara mandiri mengatasi nyeri menstruasi di rumah dengan biaya murah, mudah dilakukan dan minim efek samping, sehingga dapat dijadikan sebagai solusi para remaja untuk mengatasi keluhan nyeri menstruasi.

Saran

Kegiatan promosi kesehatan yang berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan keterampilan penanganan nyeri menstruasi pada remaja serta kesehatan reproduksi remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim dari kegiatan pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta dan LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan dukungan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Altinayak, S. O., & Ozkan, H. (2022). The effects of conventional, warm and cold acupressure on the pain perceptions and beta-endorphin plasma levels of primiparous women in labor: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 46*.
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dasar keperawatan*. Graha Ilmu.
- Hidayati, A., Al Maris, R., & Dwi, P. O. (2021). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Kompres Dingin terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore pada Remaja di Pondok Pesantren Al Husain Krakitan Salam. *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri, 1(2)*.

- Putri S, Yunus M, F. E. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswa Kelas XI. *Jurnal Kebidanan*, 2(2).
- Rasha Al Asadi, J. & Q. (2013). Dysmenorrhea and its impact on daily activities among secondary school students in Basrah, Iraq. *Fac. Med Baghdad J*, 55(2).
- Rohmah, F. M., & Azizah, A. N. (2023). Efektivitas kompres dingin sebagai terapi non-farmakologi dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMK Farmasi Majenang. *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 6(1).
- Seingo F, Sudiwati N, D. N. (2018). Pengaruh kompres dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada wanita yang mengalami dismenore di Rayon Ikabe Tlogomas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Siska Nurul Abidah, Yasi Anggasari, Esty Puji Rahayu, E. M. (2024). *The Effect of Cold Compresses on Dysmenorrhea in Adolescent Women*. 17(2), 115–121.
- Shao X. (2017). Two-Step Irendience Schedule Versus Single Dose Cold Compres for Pain Control During 5-Aminonlevulinic Acid –Based Photodynamic. *The Third Affiliated Hospital of Soochow University*.
- Zakiah, A. (2015). *Konsep Penatalaksanaan Dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Salemba Medika.