

**PENGARUH EDUKASI METODE SIMULASI PEMBERIAN KOMPRES HANGAT
TERHADAP KETERAMPILAN REMAJA DALAM PENANGANAN
DISMENOREA DI KELAS VII SMP 01 BABELAN**

Novianty Angella G^{1*}, Nofa Anggraini²

¹⁻²Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: noviantyanggellagrezza28@gmail.com

Disubmit: 12 Agustus 2024

Diterima: 16 Februari 2025

Diterbitkan: 01 Maret 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i3.16886>

ABSTRACT

Adolescence is a dynamic developmental phase in a person's life. One of the signs of biological youth is the onset of adolescents experiencing menstruation which begins between the ages of 10 and 16 years. Dysmenorrhea or better known as menstrual pain is pain in the lower abdomen that can spread to the lower back. Many young women often complain of experiencing physical discomfort for a few days when their period comes. To determine the effect of education on the simulation method of giving warm compresses on adolescent skills in handling dysmenorrhoea in grade VII SMP 01 Babelan Bekasi in 2024. This type of research is quantitative with a Quasi experiment research design and a one group pretest-posttest design approach conducted in April-Mey 2024. Using Kolmogorov Smirnov's statistical test and followed by paired sample t-test because the data is normally distributed. The sampling technique in this study is a total sampling technique with a total of 10 respondents. The tools used in this study were questionnaires and interviews. Based on the results of the study with the Paired Sample-Test test showing that p value = 0.015 (< 0.05) or less than alpha 0.05, it can be decided that the test result is H₀ rejected and H_a accepted. So it was concluded that there was a significant influence on the Education of the Simulation Method of Giving Warm Compresses on Adolescent Skills in Handling Dysmenorrhea in Class VII SMP 01 Babelan Bekasi in 2024. It is recommended for respondents who experience dysmenorrhoea can practice compressing the lower abdomen by using jars filled with hot water with a temperature of 40.5 ° C and compress it not only for 20 minutes but done periodically as long as the pain is still there.

Keywords: Warm Compresses Simulation Education, Dysmenorrhea, Adolescents

ABSTRAK

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi yang dimulai antara usia 10 sampai 16 tahun. Dismenore atau yang lebih dikenal dengan nyeri haid adalah nyeri pada perut bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah. Banyak remaja putri yang sering mengeluh mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari saat menstruasi mereka datang. Untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Metode Simulasi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan

Dismenorea Di Kelas VII SMP 01 Babelan Bekasi Tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi experiment* dan pendekatan *one grup pretest-posttest design* yang dilakukan pada bulan April - Mei 2024. Menggunakan uji statistik *Kolmogorov Smirnov* dan dilanjutkan dengan uji *paired sample t-test* karena data berdistribusi normal. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling* dengan jumlah responden sebanyak 10 remaja. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian dengan uji *Paired Sample-Test* menunjukkan bahwa *p value* = sebesar 0,015 ($< 0,05$) atau lebih kecil dari α 0,05 maka dapat diambil keputusan bahwa hasil pengujian adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pada Edukasi Metode Simulasi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea di Kelas VII SMP 01 Babelan Bekasi Tahun 2024. Disarankan bagi responden yang mengalami dismenorea dapat mempraktekkan untuk mengompres pada perut bagian bawah dengan cara menggunakan buli-buli yang berisi air panas dengan suhu $40,5^{\circ}\text{C}$ dan mengompresnya tidak hanya selama 20 menit saja akan tetapi dilakukan secara periodik selama nyeri masih ada.

Kata Kunci: Edukasi Simulasi Kompres Hangat, Dismenorea, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, baik secara fisik maupun mental. Berbagai perubahan terjadi pada masa remaja, mulai dari pengetahuan, emosi, sosial dan juga perilaku. Oleh karena itu perlu dilakukan pemantauandan pembentukan perilaku remaja agar dapat meningkatkan kesehatannya di masa yang akan datang (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2019). Kondisi ini disebut pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri adalah menstruasi.

Haid atau menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik. Definisi lain bisa juga diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya. Rata-rata masa haid perempuan 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya. Dan batas maksimal masa haid adalah 15 hari. Selama darah yang keluar belum

melewati batas tersebut, maka darah yang keluar adalah darah haid (Kemenkes, 2024). Dismenorea adalah nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Dismenorea menjadi gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada perempuan dewasa, sehingga memengaruhi kehidupan sehari-hari dan performa akademik (Azzulfa, 2019).

Menstruasi dimulai ketika lapisan dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang dikenal sebagai darah menstruasi. Dalam keadaan normal, seorang wanita usia subur melepaskan sel telur (ovum) setiap bulan, dan sel telur yang dihasilkan dikeluarkan dari ovarium (indung telur). Menstruasi pertama ialah menarche, pada permulaan usia menarche biasanya rentan terhadap masalah atau gangguan menstruasi.

Dismenorea yang biasanya terjadi sebelum dan pada saat menstruasi ini umumnya berupa nyeri atau kram di perut bagian

bawah yang terus berlangsung dan terkadang menyebar hingga ke punggung bawah serta paha (Dewi, 2018). Banyak remaja putri yang sering mengeluh mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari saat menstruasi mereka datang. Namun sekarang ini diketahui bahwa nyeri haid tidak hanya dirasakan dibagian perut bagian bawah saja. Beberapa remaja putri terkadang merasakan nyeri dibagian punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha hingga betis.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja yaitu penduduk yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Masa remaja biasanya dibagi menjadi tiga periode, remaja awal 12-15 tahun, remaja tengah 15-18 tahun, remaja akhir 18-21 tahun. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 9-12 tahun. Beberapa wanita mulai menstruasi kemudian, saat mereka lebih tua (13-15 tahun). Menurut World Health Organization (WHO), angka dismenore sangat tinggi di seluruh dunia, rata-rata lebih dari 50% wanita di semua negara menderita dismenore. Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% mengalami dismenore berat, menyebabkan remaja tidak aktif dan mampu mempengaruhi penurunan kualitas hidup. Bahkan di Amerika, wanita kehilangan sekitar 1,7 juta hari kerja dalam sebulan akibat dismenore. Dismenore mengakibatkan 14% remaja sering bolos sekolah atau maelakukan kegiatan sehari-hari. (Wariyah, Sugiri H, Makhrus I, 2019).

Dismenore terbagi menjadi dua yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang dirasakan pada awal haid dan tidak ditemukan kelainan pada rahim atau organ lain yang mempengaruhi fungsi remaja. Penyebab dismenore

sekunder biasanya berhubungan dengan kelainan patologis.

Di Indonesia, dismenore terjadi pada 55% kelompok usia reproduksi, dimana 15% diantaranya mengeluhkan keterbatasan aktivitas akibat dismenore. Beberapa penelitian tentang dismenore pada remaja menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi. Prevalensi dismenore di Asia sekitar (84,2%) menurut definisi prevalensi, prevalensi di Asia Timur Laut sama (68,7%), Timur Tengah sama (74,8%) dan hampir (50,0%) di Asia Barat Laut. .

Angka yang berbeda ada di Asia Tenggara, di mana Malaysia memperkirakan jumlah wanita dengan dismenore primer (69,4%), Thailand (84,2%) dan Indonesia sendiri (65%) usia subur dengan dismenore primer. Di Indonesia, dismenore primer menyebabkan anak perempuan (59,2%) menjadi kurang aktif, (5,6%) bolos sekolah atau bekerja, dan hingga (35,2%) merasa tidak nyaman. Menurut Wongkar, Max F (2015) dalam Agustin, (2018), diketahui bahwa prevalensi kejadian dismenore di Jawa Barat sebesar 54,9% dan di Kota Bekasi mencapai 63,2%.

Pada remaja dengan dismenore primer, produksi prostaglandin endometrium meningkat, yang sangat merangsang kontraksi miometrium dan menekan pembuluh darah. Beberapa faktor risiko keparahan gejala dismenore adalah usia yang lebih muda saat terjadinya menarche, menstruasi yang lebih lama, perdarahan menstruasi yang banyak, merokok, riwayat keluarga dismenore, depresi atau kecemasan, dan obesitas.

Salah satu tanda pubertas pada remaja putri adalah saat datangnya menstruasi. Semua wanita mengharapkan siklus menstruasi yang normal, namun pada

kenyataannya banyak yang mengalami nyeri saat menstruasi.

Dismenore juga dapat mempengaruhi konsentrasi siswa di kelas. Penanganan dismenorea sangat penting terutama pada remaja, karena jika dismenorea tidak segera ditangani akan mempengaruhi fungsi dari remaja itu sendiri (Delfina, 2020). Masih banyak remaja putri yang kurang terlatih dalam menangani dismenore. Berdasarkan kajian Azizahtun Rahmah dan Rufaida Nur Fitriana (2022) tentang pengaruh simulasi pemberian kompres panas terhadap pengobatan dismenore pada remaja di MTs N 3 Karanganyar didapatkan responden memiliki keterampilan sebelum mengikuti pelatihan. . berpendidikan kurang, sebanyak 45 siswi (86,5%), 6 siswi dalam kategori cukup berpengalaman (11,5%) dan 1 siswi dalam kategori profesional (1,9%).

Nyeri haid dapat diatasi dengan beberapa cara, ada yang menggunakan cara farmalogis dan non farmalogis, secara farmalogis bisa diatasi dengan mengkonsumsi obat - obatan seperti obat anti nyeri atau analgesik, sedangkan pengobatan secara non farmalogis bisa diatasi dengan cara kompres panas atau dingin, akupuntur, ditraksi, relaksasi dan masssage effleurage.

Dismenore sering diobati dengan obat-obatan bermerek yang berfungsi sebagai pereda nyeri (analgetik), seperti asam mefenamat, profen, aspirin, asetaminofen, diklofenak, dan lain-lain. Efek samping yang umum dari obat pereda nyeri ini adalah gejala gastrointestinal seperti mual, muntah, gangguan pencernaan, diare dan gejala iritasi lapisan perut lainnya, kemerahan pada kulit dan sakit kepala.

Kondisi ini sering menjadi penyebab remaja perempuan izin

meninggalkan pelajaran karena ke UKS, pingsan saat upacara bahkan sampai tidak masuk sekolah. Masih banyak remaja putri yang memiliki keterampilan yang rendah mengenai penanganan dismenorea. Untuk itu perlu dilakukan pelatihan penanganan dismenorea non farmakologi yaitu dengan edukasi dengan metode simulasi tentang kompres hangat, Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri (Yunianingrum, 2018). Kompres hangat akan sangat mudah digunakan oleh remaja putri dalam penanganan dismenorea karena tidak membutuhkan biaya yang banyak dan menggunakan alat-alat yang sederhana (Ningrum, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Di Kelas VII SMP 01 Babelan Bekasi Tahun 2024 pada bulan Juni 2024 hasil wawancara dengan 10 siswi didapatkan data 10 siswi seluruhnya sudah menstruasi. Saat ditanya mengenai pengalaman nyeri menstruasi, 10 siswi mengatakan pernah mengalami nyeri menstruasi. Saat ditanya bagaimana upaya 10 siswi dalam mengurangi nyeri saat menstruasi, 7 siswi mengatakan dengan tiduran atau istirahat, 1 siswi meminum obat paraceamol dan 2 siswi lainnya membiarkan saja sampai nyeri tersebut hilang sendiri. Saat ditanya mengenai kompres hangat dalam mengurangi nyeri menstruasi 10 siswi mengatakan belum pernah melakukan kompres hangat untuk mengurangi nyeri.

TINJAUAN PUSTAKA

Masa remaja adalah masa dimana seseorang perlu menjadi dewasa. Saat ini, individu mengalami perkembangan psikologis dari masa kanak-kanak hingga dewasa dan juga adanya perubahan dari kebiasaan bergantung pada orang

lain untuk masalah sosial ekonomi menjadi keadaan yang lebih mandiri (Ningsih, 2021).

Masa remaja, seperti peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, menggunakan ungkapan itu untuk menggambarkan periode dari awal pubertas hingga masa dewasa, biasanya dari usia 14 tahun untuk pria dan dari usia 12 tahun untuk wanita. Batas usia remaja dalam hal ini adalah 10-19 tahun menurut klasifikasi Badan Kesehatan Dunia (WHO).

Perubahan fisik dan psikologis terjadi pada masa remaja. Dimana perubahan fisik tersebut ditandai dengan dimulainya menstruasi pada wanita. Selain itu, terjadi pembesaran pada pinggul dan payudara. Payudara wanita muda biasanya berkembang antara usia 8 dan 10 tahun. Setelah itu, perubahan psikologis yang biasanya terjadi pada remaja putri adalah perkembangan emosinya. Keingintahuannya tentang identitas dan juga tentang kesehatannya sendiri semakin tumbuh. Oleh karena itu, untuk mendapatkan informasi yang mereka butuhkan khususnya yang berkaitan dengan kesehatan, perlu diselenggarakan kegiatan promosi kesehatan atau memberikan penyuluhan tentang masalah kesehatan khususnya kesehatan reproduksi (Wirenviona, 2020).

Menstruasi adalah kondisi normal yang dialami oleh setiap wanita yang sehat dan berfungsi normal, namun banyak hal yang dapat terjadi selama menstruasi yang dapat membuat kita atau keluarga kita khawatir. Meski tidak semua wanita mengalami hal yang sama, beberapa gangguan atau perubahan keadaan saat menstruasi adalah hal yang wajar. Namun, jika kita membiarkannya, selain kita tidak memahaminya, kita tidak mengetahuinya, gangguan itu bisa menjadi lebih buruk. Namun, jika

kita memahaminya dan mengetahui cara mengobatinya, besar kemungkinan gangguan tersebut bersifat ringan dan tidak mengganggu aktivitas kita sehari-hari (Nurhayati, 2022).

Menstruasi disebabkan oleh perubahan sistem reproduksi yang disebabkan oleh hormon reproduksi, yaitu. Hormon estrogen H.FSH dan progesteron LH. Proses ini terjadi pada setiap wanita usia subur dari waktu ke waktu. Menstruasi dimulai saat menstruasi (menstruasi pertama) dimulai hingga menopause (menstruasi terakhir / berhenti) (Wikipedia, 2022).

Gangguan siklus haid disebabkan ketidakseimbangan FSH atau LH sehingga kadar estrogen dan progesteron tidak normal. Biasanya gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah siklus menstruasi tidak teratur atau jarang dan perdarahan yang lama atau abnormal, termasuk akibat sampingan yang ditimbulkannya, seperti nyeri perut, pusing, mual atau muntah. Adapun salah satu gangguan menstruasi adalah dismenorea.

Dismenorea yaitu rasa nyeri saat menstruasi yang berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai terjadi gangguan dalam tugas sehari-hari. Dismenore atau nyeri haid merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Istilah dismenore biasa dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat. Dalam kondisi ini, penderita harus mengobati nyeri tersebut dengan analgesik atau memeriksakan diri ke dokter dan mendapatkan penanganan, perawatan, atau pengobatan yang tepat. Dismenore berat adalah nyeri haid yang disertai mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, dan terkadang pingsan.

Penatalaksanaan nyeri haid/ dismenorea ada dua macam tindakan yaitu: penanganan farmakologis dan

penanganan non farmakologis. Salah satu penanganan non farmakologi yaitu kompres hangat. Kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas yang di bungkus 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. Terapi kompres hangat merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat (Sulton, 2018).

Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri menstruasi (dismenore) yaitu dengan pemberian kompres hangat, maka terjadi pelebaran pembuluh darah. Sehingga akan memperbaiki peredaran darah didalam jaringan tersebut. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat yang dibuang akan diperbaiki. Jadi akan timbul proses pertukaran zat yang lebih baik maka akan terjadi peningkatan aktivitas sel sehingga akan menyebabkan penurunan rasa nyeri. Pemberian kompres hangat

pada daerah tubuh akan memberikan signal kehipotalamus melalui spinal cord.

Ketika reseptor yang peka terhadap panas dihipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan signal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah akan memperlancar sirkulasi oksigenisasi mencegah, terjadinya spasme otot, memberikan rasa hangat membuat otot tubuh lebih rileks, dan menurunkan rasa nyeri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi experiment* dan pendekatan *one grup pretest-posttest design* yang dilakukan pada bulan April - Mei 2024. Menggunakan uji statistik *Kolmogorov Smirnov* dan dilanjutkan dengan uji *paired sample t-test* karena data berdistribusi normal. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling* dengan jumlah responden sebanyak 10 remaja. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan wawancara. Penelitian ini telah lolos uji kelayakan etik yang bernomor No.570/KEPK/STIKEP/PPNI/JABAR/VI /2024.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Keterampilan sebelum Diberikan Edukasi dan Simulasi (n=10)

Keterampilan Pre Edukasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang Terampil	6	60
Cukup Terampil	3	30
Terampil	1	10
Total	10	100.0

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa responden dengan tingkat keterampilan kurang terampil sebelum diberikan edukasi dan simulasi jumlahnya lebih banyak yaitu 6 responden (60%) dan

responden dengan tingkat keterampilan terampil sebelum diberikan edukasi dan simulasi jumlahnya lebih sedikit yaitu 1 responden (10%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Keterampilan Sesudah Diberikan Edukasi dan Simulasi (n=10)

Keterampilan Post Edukasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Terampil	10	100
Total	10	100.0

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa responden dengan tingkat keterampilan

terampil sesudah diberikan edukasi dan simulasi jumlahnya lebih banyak yaitu 10 responden (100%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sebelum Pemberian Kompres Hangat (n=10)

Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Nyeri Berat (7-9)	2	20
Nyeri Sedang (4-6)	5	50
Nyeri Ringan (1-3)	3	30
Total	10	100.0

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa responden dengan skala nyeri menstruasi (dismenore) sedang sebelum pemberian kompres hangat responden (20%).

jumlahnya lebih banyak yaitu 5 responden (50%) dan responden yang paling sedikit ada pada skala nyeri menstruasi (dismenore) berat yaitu 2

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sesudah Pemberian Kompres Hangat

Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Nyeri Berat (7-9)	1	10
Nyeri Sedang (4-6)	2	20
Nyeri Ringan (1-3)	7	70
Total	10	100.0

Berdasarkan tabel.4, menunjukkan bahwa responden dengan skala nyeri menstruasi (dismenore) ringan sesudah pemberian kompres hangat 1 responden (10%)

jumlahnya lebih banyak yaitu 7 responden (70%) dan responden yang paling sedikit ada pada skala nyeri menstruasi (dismenore) berat yaitu

Tabel 5. Pengaruh edukasi metode simulasi pemberian kompres hangat terhadap keterampilan remaja dalam penanganan dismenorea Dengan Uji Paired Sample-Test

Kelompok	N	Mean	Std Deviation	CI 95%		T	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Dismenorea sebelum edukasi kompres hangat	10	1.90						
Dismenorea sesudah edukasi kompres hangat	10	1.40	0,527	0.123	0.877	3.000	9	0,015

Berdasarkan table 5, dari uji parametric didapat hasil sig (2-tailed) pada hubungan Pre Test dan Post Test dengan menggunakan Uji *Paired Sample-Test* yaitu sebesar 0,015 ($< 0,05$) atau lebih kecil dari alpha 0,05 maka dapat diambil keputusan bahwa hasil pengujian

adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pada edukasi metode simulasi pemberian kompres hangat terhadap keterampilan remaja dalam penanganan dismenorea di kelas VII SMP 01 Babelan Bekasi tahun 2024.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian berdasarkan tingkat keterampilan sebelum diberikan edukasi dan simulasi, dapat diketahui dari 10 responden yang diteliti, menunjukkan bahwa responden dengan tingkat keterampilan kurang terampil sebelum diberikan edukasi dan simulasi jumlahnya lebih banyak yaitu 6 responden (60%) dan responden dengan tingkat keterampilan terampil sebelum diberikan edukasi dan simulasi jumlahnya lebih sedikit yaitu 1 responden (10%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Theresian Eriyani pada tahun 2018 mengenai Penyuluhan Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorhea Di

SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut Tahun 2018. Berdasarkan dari penyuluhan awal yang dilakukan hasil didapatkan menunjukkan sebagian besar siswa (80%) belum memahami dan mengerti tentang cara mengatasi dismenorhea dan sebagian kecil siswa mengetahui cara mengatasinya.

Keterampilan remaja yang kurang ini disebabkan kurangnya para siswi mendapatkan informasi tentang dismenore. Penyebab lain adalah keadaan lingkungan yang tidak mendukung, misalnya kurang persediaan buku-buku tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang dismenore di perpustakaan sekolah. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2002) yang mengatakan bahwa

faktor lingkungan sering merupakan faktor dominan yang mewarnai pengetahuan dan perilaku seseorang.

Berdasarkan dari hasil penelitian berdasarkan tingkat keterampilan sesudah diberikan edukasdi, dapat diketahui dari 10 responden yang diteliti, menunjukkan bahwa responden dengan tingkat keterampilan terampil sesudah diberikan edukasi dan simulasi jumlahnya lebih banyak yaitu 10 responden (100%).

Adapun hasil dari setelah diberikan edukasi dan simulasi menunjukkan begitu antusias siswi untuk memahami tentang cara mengatasi dismenorhea yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan saat diskusi, penyuluhan diakhiri dengan review kembali materi yang sudah disampaikan dengan cara mengulang materi yang disampaikan oleh beberapa siswa yang mewakilinya dan terlihat adanya perubahan pemahaman dan pengetahuan siswi tentang cara penanganan dismenorhea dan adanya keinginan untuk melaksanakan upaya-upaya tersebut dengan harapan agar keluhan sakit yang dirasakan dapat dikurangi atau diminimalisir serta dihilangkan.

Dalam penelitian ini, peneliti juga memberikan edukasi dan simulasi dengan menggunakan media leaflet, slide power point serta video tentang proses mensruasi yang ditampilkan dengan tujuan dapat mempermudah siswi dalam menangkap atau memahami materi dismenorhea yang di sampaikan. Sehingga siswi juga dapat mengingat materi yang telah disampaikan serta melaksanakannya pada saat siswi mengalami dismenorhea pada saat menstruasi berikutnya.

Penelitian ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2007) mengemukakan bahwa pendidikan kesehatan pada hakekatnya adalah

suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa adanya pesan tersebut masyarakat atau induvidu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Adanya peningkatan pengetahuan merupakan indikator dari pendidikan kesehatan yang dilakukan. Pada akhirnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilakunya. Dengan kata lain, adanya pendidikan kesehatan dapat membawa perubahan baik dari segi kognitif, sikap, dan perilaku sasaran.

Berdasarkan dari hasil penelitian berdasarkan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan simulasi, dapat diketahui dari 10 responden yang diteliti, menunjukkan bahwa responden dengan skala nyeri menstruasi (dismenore) sedang sebelum pemberian kompres hangat jumlahnya lebih banyak yaitu 5 responden (50%) dan responden yang paling sedikit ada pada skala nyeri menstruasi (dismenore) berat yaitu 2 responden (20%).

Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat (Prawirohardjo, 2019). Potter, Patricia A. (2015), yang menyatakan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi nyeri seseorang, dimana salah satunya adalah faktor usia. Menurut Manuaba (dalam Mansjoer, 2018) menjelaskan bahwa gangguan haid atau dismenore mencapai puncaknya pada usia 17 sampai 25 tahun dan berkurang atau bahkan sembuh setelah wanita tersebut menikah (usia diatas 25 tahun).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 5 siswi (50%) mengalami nyeri sedang pada saat

menstruasi. Data tersebut di peroleh dengan menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) dengan nilai 0=tidak nyeri, 1-3= Nyeri ringan, 4-5= Nyeri sedang dan 7-10= Nyeri berat. Peneliti memberikan lembar skala NRS kepada responden dan menjelaskan bagaimana mekanisme pengisiannya. Lembar skala tersebut di berikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hasil distribusi frekuensi responden sebelum diberikan kompres hangat yaitu nyeri sedang.

Adapun distribusi frekuensi intensitas nyeri yang dirasakan oleh 10 responden setelah diberikan edukasi dan simulasi menjadi nyeri ringan sebanyak 7 responden (70%). Hal ini menunjukkan adanya rata-rata penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah di lakukan intervensi. Penggunaan kompres air hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun. Kompres hangat mengakibatkan terjadinya vasodilatasi di daerah simphisis pubis yang bisa membuka aliran darah membuat sirkulasi darah lancar kembali sehingga terjadi relaksasi pada otot mengakibatkan kontraksi otot menurun. Setelah intensitas nyeri berangsur-angsur menurun, respon responden merasa lebih rilek, dapat melaksanakan aktifitas minimal, peningkatan kualitas hidup dan respon psikologis dapat lebih terkontrol sehingga tidak cepat marah. Kompres hangat berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah menstimulasi kekakuan. Selain itu kompres hangat juga berfungsi menghilangkan sensasi rasa. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri pada saat menstruasi.

Berdasarkan dari hasil penelitian pengaruh edukasi metode simulasi pemberian kompres hangat terhadap keterampilan remaja dalam penanganan dismenorea, dapat diketahui bahwa dari 10 responden yang diteliti, dari uji parametric didapat hasil sig (2-tailed) pada hubungan Pre Test dan Post Test dengan menggunakan Uji *Paired Sample-Test* yaitu sebesar 0,015 ($< 0,05$) atau lebih kecil dari alpha 0,05 maka dapat diambil keputusan bahwa hasil pengujian adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pada edukasi metode simulasi pemberian kompres hangat terhadap keterampilan remaja dalam penanganan dismenorea di kelas VII SMP 01 Babelan Bekasi tahun 2024.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri Nur Anggraini (2023) dengan hasil penelitian menggunakan Uji Paired samples T-Test menunjukkan bahwa p value = sebesar 0,043 ($< 0,05$) atau lebih kecil dari alpha 0,05 maka dapat diambil keputusan bahwa hasil pengujian adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pada edukasi metode simulasi pemberian kompres hangat terhadap keterampilan remaja dalam penanganan dismenorea di kelas VII SMP 01 Babelan Bekasi tahun 2024.

Notoatmodjo (2007) mengemukakan pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan kesehatan itu dapat berdiri sendiri. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pola pikir dan daya cerna seseorang terhadap informasi yang diterima. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakintinggi pula informasi yang dapat diserap dan

tingginya informasi yang diserap mempengaruhi tingkat pengetahuannya, demikian juga sebaliknya.

Menurut peneliti penurunan nilai rata-rata nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi kompres hangat setelah dilakukan edukasi dan simulasi terhadap siswi kelas VII SMP 01 Babelan Bekasi tahun 2024, mempunyai hasil peningkatan pemahaman dan keterampilan siswi dalam menangani dismenorea menunjukkan bahwa terapi kompres hangat berdampak positif dalam menurunkan nyeri dismenorrhae.

Dalam buku yang ditulis oleh Lowdermilk (2013) menyebutkan bahwa dismenorrhae dapat dikurangi dengan memberikan dengan terapi non-farmakologi berupa kompres hangat dengan suhu 40°C dan waktu pengompresan selama 15-20 menit pada bagian perut bawah yang merasakan nyeri (Lowdermilk et al., 2013). Pemindahan panas ke perut menyebabkan pelebaran pembuluh darah serta meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami nyeri sehingga menyebabkan nyeri yang dirasakan bisa berkurang bahkan hilang.

Pemberian intervensi komplementer non-farmakologis berupa kompres hangat ini juga dapat mengurangi efek samping dari konsumsi obat penurun nyeri yang banyak dilakukan oleh remaja putri untuk mengurangi nyeri saat haid. Selain itu, terapi ini tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, dan kerja fisik yang berat. Hal lain yang bisa dilakukan adalah melakukan olahraga yang teratur dan mengelola stress dengan baik dalam mengurangi dismenore.

KESIMPULAN

1. Dapat diketahui Skala nyeri menstruasi (Disminore)

sebelum dilakukan pemberian edukasi kompres hangat dalam penanganan Disminore di kelas VII SMP 01 Babelan Bekasi tahun 2024 mayoritas pada nyeri menstruasi (disminore) sedang yang jumlahnya yaitu 5 responden (50%) dan responden yang paling sedikit ada pada skala nyeri menstruasi (disminore) berat yaitu 2 responden (20%).

2. Dapat diketahui skala nyeri menstruasi (Disminore) sesudah dilakukan pemberian edukasi kompres hangat dalam penanganan Disminore di kelas VII SMP 01 Babelan Bekasi tahun 2024 mayoritas pada nyeri menstruasi (disminore) ringan jumlahnya lebih banyak yaitu 7 responden (70%) dan responden yang paling sedikit ada pada skala nyeri menstruasi (disminore) berat yaitu 1 responden (10%).
3. Dapat diketahui dari hasil Uji *Paired Sample-Test* bahwa penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan pada edukasi metode simulasi pemberian kompres hangat terhadap keterampilan remaja dalam penanganan dismenorea di kelas VII SMP 01 Babelan Bekasi tahun 2024 dikarenakan didapat hasil sig (2-tailed) pada hubungan Pre Test dan Post Test dengan menggunakan Uji *Paired Sample-Test* yaitu sebesar 0,013 (< 0,05) atau lebih kecil dari alpha 0,05 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri dismenorea sebelum dengan sesudah kompres hangat, yang berarti terdapat pengaruh kompres hangat terhadap nyeri dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Alotibi, H., Zarban, A., Jan, R., & Helal, R. (2020). Non-Pharmacological Methods to Relieve Dysmenorrhea among Students of Health Colleges in Saudi Arabia. *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 7(3), 481-492.
- Anggraini, F. N., & Kusnanto, K. (2023). Pengaruh Edukasi Metode Simulasi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea di Kelas 11 SMKS Pelita Alam. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 9320-9334.
- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal*, 2(1), 46-54.
- Delfina, Rina., Nurmukaromatis Saleha, Sardaniah. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Program Studi D III Keperawatan FMIPA Universitas Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*. Vol 3 Nomor 1 (14-19).
- Dhirah, U. H., & Sutami, A. N. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh Effectiveness Of Giving Warm Compress To Decreasing The Intensity Of Dismenorea In Adolescent Teens In Inshafuddin Banda Aceh Pr. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 270-279. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/457>
- Fredelika, Lili, Mi Putu Wlwik Oktaviani, Ni Wayan Suniyadewi. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMP PGRI 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*. Vol 7 No 1:105-115.
- Listrianah, L., Siswati, S., & Indarsati, D. (2021). Pelatihan Menggunakan Buli Buli Panas Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Mulyorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. *ABDIKEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2 Desember), 199-206.
- Mahua, H., Mudayatiningsih, S., & Perwiraningtyas, P. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang Jawa. *Nursing News*, 3(1), 259-268
- Natalia, L. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Pada Siswi Kelas X Di SMK Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kampus Stikes YPIB Majalengka*, VII(14), 27-37. <https://stikesypib.ac.id/e-journal/index.php/JK/article/view/59>
- Ningrum, Indriya Oktavia. (2018). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Bandongan. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Nurbaiti, H., Priyono, D., Harlia Putri, T., & Studi

- Keperawatan, P. (2021). Aroma Terapi Menurunkan Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri: Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3, 25-39
- 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.
- Riani, D., & Kurniawati, H. F. (2017). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta).
- Silaen, R. Ani, L. Putri, W. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1-6.
- Sumiaty, S., Dupa, A. V. M., Suryani, L., & Ramadhan, K. (2021). Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhoe) dengan Kompres Hangat. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 31-37.
- Syafitri, Febriani. (2019). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 13 Medan Tahun 2018.
- Umbu, A., Ari, M., & Qodir, A. (2020). Pengaruh hipnoterapi terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 1(1), 69-72.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 5(2), 468-476.
- Zuraida, & Aslim, M. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *MENARA Ilmu*, XIV(01), 144-149.