

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG CARA MENGURANGI NYERI MENSTRUASI  
DENGAN KOMPRES HANGAT DAN PIJAT PERUT PADA REMAJA****Misrawati Misrawati<sup>1\*</sup>, Sri Utami<sup>2</sup>, Surya Wahyuni<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

Email Korespondensi: misrawati@lecturer.unri.ac.id

Disubmit: 20 Januari 2026

Diterima: 14 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i5.24645>**ABSTRAK**

Nyeri menstruasi (*dismenore*) merupakan keluhan umum pada remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas belajar, istirahat, dan kehidupan sehari-hari. Pengelolaan nyeri menstruasi secara mandiri melalui kompres hangat dan pijat perut (*abdominal massage*) terbukti efektif dan aman, namun remaja kurang paham dalam melakukannya. Tujuan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) adalah mewujudkan SDG's 3, yaitu menjamin kesehatan dan kesejahteraan remaja putri. Kegiatan dilakukan pada perempuan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di Pekanbaru dengan metode partisipatif meliputi: a) Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi; b) Pendampingan dalam praktik langsung dalam penatalaksanaan kompres hangat dan pijat perut untuk mengurangi nyeri menstruasi. Hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata nilai pengetahuan yang signifikan dari sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 76,00 menjadi 92,00. Selama pelaksanaan, terlihat peserta antusias, aktif bertanya, berdiskusi, dan mempraktikkan teknik yang diajarkan dengan tepat dan benar. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan berbasis partisipatif dan praktik langsung efektif meningkatkan pemahaman remaja tentang *dismenore* serta mendorong penerapan strategi pengelolaan nyeri menstruasi secara mandiri.

**Kata Kunci:** *Dismenore, Kompres Hangat, Nyeri Menstruasi, Pendidikan Kesehatan, Pijat Perut.*

**ABSTRACT**

*Menstrual pain (dysmenorrhea) is a common complaint among adolescent girls that can disrupt learning activities, rest, and daily life. Self-management of menstrual pain through warm compresses and abdominal massage has been proven to be effective and safe; however, many adolescents lack adequate knowledge on how to perform these techniques properly. This Community Service Programme (PKM) aims to contribute to achieving Sustainable Development Goal (SDG) 3, which focuses on ensuring the health and well-being of adolescent girls. The programme was conducted among female students at a public junior high school in Pekanbaru using a participatory approach, including: (a) health education through interactive lectures and discussions; and (b) hands-on assistance in practising warm compress application and abdominal massage for menstrual pain relief. The results showed a significant increase in the*

average knowledge score, from 76.00 before the health education intervention to 92.00 afterwards. During implementation, participants demonstrated high enthusiasm, actively asked questions and engaged in discussions, and correctly performed the taught techniques. This programme demonstrates that participatory health education combined with practical training is effective in improving adolescents' understanding of dysmenorrhea and encouraging the independent application of menstrual pain management strategies.

**Keywords:** Dysmenorrhea, Warm Compress, Menstrual Pain, Health Education, Abdominal Massage.

## 1. PENDAHULUAN

Remaja mengalami fase perkembangan biologis yang dikenal sebagai pubertas, yaitu masa ketika fungsi reproduksi mulai matang. Salah satu tanda utama pubertas pada remaja perempuan adalah terjadinya menstruasi pertama atau menarche. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan peluruhan lapisan endometrium rahim bersama ovum yang tidak mengalami pembuahan. Setiap remaja memiliki pengalaman yang berbeda dalam menjalani proses tersebut (Sagitarini *et al.*, 2024).

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal dan alami pada perempuan. Namun, banyak remaja mengalami gangguan selama menstruasi, salah satunya berupa rasa nyeri. Nyeri yang muncul saat menstruasi dikenal dengan istilah dismenore. Dismenore adalah kondisi nyeri yang terjadi selama periode menstruasi akibat kontraksi otot rahim (Artawan *et al.*, 2022). Remaja putri umumnya lebih sering mengalami dismenore karena meningkatnya respons neuromuskular pada uterus. Kondisi tersebut memicu produksi prostaglandin dalam jumlah berlebih, yang selanjutnya menyebabkan kontraksi rahim lebih kuat dan menimbulkan sensasi nyeri selama periode menstruasi (Nurfadillah *et al.*, 2021).

Angka kejadian dismenore pada perempuan usia produktif dilaporkan berkisar antara 45% hingga 95%, sedangkan pada kelompok remaja prevalensinya mencapai 60% hingga 75%. Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2022, lebih dari 50% perempuan di seluruh dunia dilaporkan mengalami dismenore. Beberapa negara mencatat prevalensi yang bervariasi, yaitu 72% di Swedia, 90% di Amerika Serikat, 85,6% di Kuwait, dan 64,5% di Indonesia, dengan sekitar 54,89% di antaranya tergolong mengalami dismenore berat (Sima *et al.*, 2022).

Dismenore dapat menimbulkan berbagai dampak yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada tingkat yang berat, kondisi ini dapat menyebabkan gejala fisik seperti mual, muntah, dan diare. Selain itu, dismenore juga berdampak pada aspek psikologis dan fungsional, antara lain menurunkan konsentrasi, memicu ketidakstabilan emosional, menimbulkan rasa tidak nyaman, serta mengurangi tingkat keaktifan dan produktivitas akibat nyeri yang dirasakan selama menstruasi (Karlinda *et al.*, 2022).

Nyeri menstruasi (dismenore) dapat ditangani melalui dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis mencakup tiga jenis intervensi, yaitu: (1) pemberian analgesik seperti ibuprofen, asam mefenamat, dan aspirin; (2) penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID); serta (3) terapi hormonal untuk menormalkan aktivitas hormon reproduksi. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis banyak

digunakan sebagai alternatif yang aman untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Beberapa metode nonfarmakologis yang terbukti efektif meliputi teknik relaksasi pernapasan dalam, penerapan kompres hangat, konsumsi cokelat hitam, serta terapi pijat yang berfungsi meningkatkan relaksasi dan sirkulasi darah (Khotimah & Lintang, 2022).

Kompres hangat bekerja berdasarkan mekanisme perpindahan panas secara konduksi, dengan cara meletakkan wadah berisi air hangat yang dibungkus kain pada bagian perut yang mengalami rasa nyeri. Penerapan panas ini dapat meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan membantu meredakan rasa nyeri yang timbul akibat kontraksi rahim dan otot polos pada dismenore. Secara fisiologis, panas memicu pelebaran pembuluh darah, meningkatkan metabolisme jaringan, mengurangi ketegangan otot, serta memperbaiki permeabilitas kapiler. Mekanisme respons tubuh terhadap panas inilah yang dimanfaatkan dalam terapi untuk mengatasi nyeri dan ketegangan otot secara efektif (Nugraheni *et al.*, 2024).

Selain itu, upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi (dismenore) adalah melalui pijat perut (*abdominal massage*). Pijat perut dilakukan dengan menekan permukaan perut menggunakan telapak tangan secara lembut yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah di area perut, menghangatkan serta melemaskan otot-otot perut, dan mendorong relaksasi fisik maupun mental. Selain meredakan ketegangan otot dan kram perut, pijat perut juga dapat memperlancar fungsi pencernaan serta membantu mengurangi stres dan kecemasan. Teknik ini tergolong aman, mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, biaya rendah, dan memiliki risiko efek samping yang minimal, sehingga dapat diterapkan secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain (Liyanto *et al.*, 2025).

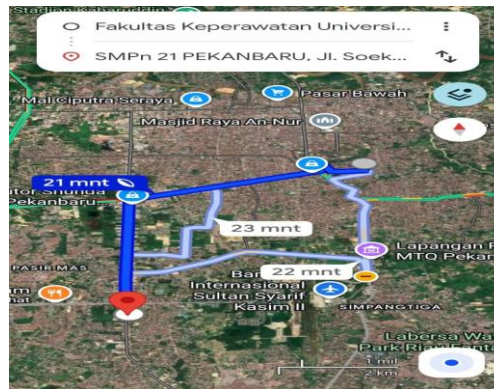
Berdasarkan temuan studi pendahuluan pada 13 remaja putri di salah satu SMP Negeri di Pekanbaru, sebanyak 6 remaja (46,2%) mengalami nyeri menstruasi (dismenore) dengan keluhan sangat sakit sehingga tidak mampu melakukan aktivitas seperti biasa. Tingginya angka dismenore pada remaja putri ini berdampak pada terganggunya aktivitas sekolah, pola istirahat, pola makan, serta kegiatan sehari-hari lainnya. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja putri di SMP Negeri 21 Pekanbaru mengenai nyeri menstruasi (dismenore), meliputi pengertian dismenore, penyebab, gejala, dampak dismenore terhadap aktivitas sehari-hari, serta upaya penanganan nyeri menstruasi secara mandiri. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk mewujudkan SDG's 3, yaitu menjamin kesehatan dan kesejahteraan remaja putri, yaitu kompres hangat dan pijat perut (*abdominal massage*) sebagai upaya untuk mengurangi nyeri menstruasi secara aman dan efektif.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

SMP Negeri 21 Pekanbaru merupakan salah satu SMP pilihan di Pekanbaru. Dari hasil wawancara, ditemukan 6 dari 13 remaja putri (46,2%) mengalami nyeri menstruasi dengan intensitas cukup berat sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri menstruasi (dismenore) ini menyebabkan kesulitan berkonsentrasi saat belajar, terganggunya pola istirahat, serta menurunnya partisipasi dalam kegiatan sekolah dan sosial. Selain itu, sebagian besar remaja belum memiliki pengetahuan untuk

mengelola nyeri menstruasi secara mandiri, termasuk teknik sederhana seperti kompres hangat dan pijat perut, sehingga nyeri tetap memengaruhi kenyamanan dan produktivitas mereka. Berdasarkan permasalahan tersebut, rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah: Bagaimana tingkat pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 21 Pekanbaru tentang cara mengatasi nyeri menstruasi (dismenore) setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media PowerPoint dan praktik penerapan kompres hangat serta pijat perut?

Kegiatan pendidikan kesehatan akan dilaksanakan di SMP Negeri 21 Pekanbaru, menggunakan ruang kelas. Peta lokasi kegiatan menampilkan posisi sekolah dan area pelaksanaan untuk memudahkan peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.



Gambar 1. Peta Lokasi SMP Negeri 21, Pekanbaru

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Periode remaja merupakan fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang biasanya terjadi pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Pada fase ini, individu mengalami transformasi yang mencolok dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Salah satu manifestasi biologis utama pada masa ini adalah pubertas. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan kematangan organ reproduksi, termasuk perkembangan payudara, pertumbuhan rambut di area genital, pembesaran rahim dan vagina, peningkatan produksi hormon, serta munculnya menstruasi sebagai bagian dari siklus reproduktif (Cahyani *et al.*, 2025).

Menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang terjadi dalam sistem reproduksi perempuan, ditandai oleh peluruhan darah dan lapisan endometrium dari rahim. Menstruasi biasanya muncul pertama kali pada usia sekitar 12-13 tahun, meskipun dapat bervariasi antara 8 hingga 18 tahun, tergantung pada faktor genetik, hormonal, dan lingkungan. Siklus ini berlangsung secara berkala hingga fase menopause, yaitu periode ketika ovarium berhenti menghasilkan sel telur dan hormon reproduksi menurun, yang umumnya terjadi pada rentang usia 40-50 tahun. Proses menstruasi berperan penting dalam memelihara kesehatan reproduksi, mendukung regenerasi endometrium, dan mempersiapkan tubuh untuk kemungkinan kehamilan (Srimulyawati & Marlina, 2025).

Siklus menstruasi berlangsung sekitar 28 hari dan terdiri atas fase folikuler, ovulasi, dan luteal. Pada fase folikuler, sekresi gonadotropin-

releasing hormone (GnRH) merangsang pelepasan follicle-stimulating hormone (FSH) yang berperan dalam pematangan folikel ovarium dan peningkatan produksi estrogen sehingga endometrium mengalami proliferasi. Ovulasi terjadi akibat lonjakan luteinizing hormone (LH) yang memicu pelepasan ovum. Apabila fertilisasi tidak terjadi, fase luteal ditandai dengan pembentukan korpus luteum yang menghasilkan progesteron untuk mempertahankan endometrium. Penurunan kadar estrogen dan progesteron menyebabkan peluruhan endometrium, vasokonstriksi arteri spiral, serta perdarahan menstruasi. Penurunan hormon ini juga meningkatkan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus dan menimbulkan nyeri menstruasi (dismenore) (Villasari, 2020).

Nyeri menstruasi atau dismenore merupakan rasa nyeri yang timbul di daerah perut bagian bawah dan panggul selama periode haid. Kondisi ini sering dialami oleh remaja perempuan maupun wanita usia subur dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar, bekerja, dan berinteraksi secara sosial. Dismenore dibedakan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer, yang terjadi tanpa adanya kelainan organik pada sistem reproduksi, dan dismenore sekunder, yang muncul akibat adanya gangguan atau penyakit pada organ reproduksi, seperti endometriosis, fibroid, atau infeksi panggul (Azizah *et al.*, 2024).

Secara fisiologis, nyeri menstruasi terjadi akibat kontraksi otot polos rahim yang berlebihan saat peluruhan endometrium. Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron, yang terjadi jika tidak terjadi kehamilan, merangsang produksi prostaglandin, khususnya prostaglandin F<sub>2α</sub>. Prostaglandin ini memicu kontraksi rahim untuk mengeluarkan jaringan endometrium. Kontraksi yang kuat dapat menurunkan aliran darah lokal sehingga menimbulkan nyeri. Pada dismenore primer, nyeri merupakan respons normal tubuh terhadap prostaglandin, sedangkan pada dismenore sekunder, nyeri muncul akibat kelainan patologis yang memperkuat kontraksi atau menimbulkan peradangan. Selain kram perut, prostaglandin juga dapat menimbulkan gejala tambahan seperti mual, muntah, diare, kelelahan, dan perubahan suasana hati, yang secara keseluruhan dapat menurunkan kualitas hidup wanita selama menstruasi (Wiyatagati & Suprayogi, 2025).

Nyeri menstruasi pada remaja putri umumnya lebih intens dibandingkan wanita dewasa, hal ini disebabkan oleh meningkatnya sensitivitas uterus terhadap prostaglandin, sehingga kontraksi otot rahim selama peluruhan endometrium menjadi lebih kuat dan menimbulkan kram yang cukup hebat (Villasari, 2020). Beberapa faktor berperan dalam menentukan tingkat keparahan dismenore pada remaja, termasuk usia menarche (menstruasi pertama kali), durasi menstruasi, tingkat stres, dan pola konsumsi makanan cepat saji. Konsumsi makanan cepat saji memiliki pengaruh paling dominan terhadap intensitas nyeri menstruasi, karena makanan tinggi lemak dan rendah serat dapat memicu produksi prostaglandin berlebih dan meningkatkan kontraksi rahim. Selain itu, stres juga berperan memperkuat persepsi nyeri melalui mekanisme hormonal dan saraf, sementara usia menarche dan lama menstruasi dapat memengaruhi durasi dan kekuatan kontraksi uterus (Septica, 2024).

Upaya penanganan dismenore primer dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis meliputi pemberian obat analgesik, terapi hormonal, serta

penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID). Meskipun terapi farmakologis terbukti efektif dalam meredakan nyeri menstruasi, penggunaannya tidak terlepas dari risiko efek samping. Obat analgesik dapat menimbulkan ketergantungan apabila dikonsumsi secara berlebihan, sedangkan NSAID berpotensi menyebabkan gangguan pencernaan seperti mual, muntah, disuria, dan penurunan nafsu makan. Oleh karena itu, diperlukan alternatif penanganan yang lebih aman melalui metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan (Haditya *et al.*, 2022).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi nyeri menstruasi secara mandiri adalah kompres hangat. Terapi ini dilakukan dengan menempelkan botol berisi air panas atau buli-buli yang dibungkus kain pada perut bagian bawah. Panas yang dihantarkan melalui mekanisme konduksi menyebabkan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi), melancarkan sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan otot sehingga nyeri akibat kontraksi uterus dapat berkurang. Secara fisiologis, kompres hangat membantu meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan, melunakkan otot yang tegang, serta mempercepat pembuangan sisa metabolisme. Efek tersebut menjadikan kompres hangat sebagai metode sederhana namun efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer tanpa menimbulkan efek samping (Oktaviani, 2023).

Selain kompres hangat, terapi nonfarmakologis lain yang juga efektif untuk meredakan nyeri menstruasi adalah *abdominal massage* atau pijat perut. Terapi ini dilakukan dengan memberikan tekanan lembut pada area perut secara perlahan dan berulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah di daerah panggul, mengendurkan otot-otot yang tegang, serta merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri. Pijat perut juga membantu memperlancar aliran darah ke uterus, mengurangi kontraksi otot polos rahim, dan menurunkan kadar prostaglandin yang menjadi penyebab utama nyeri saat menstruasi (Liyanto *et al.*, 2025).

Upaya penanganan dismenore perlu dilakukan sedini mungkin, khususnya pada usia remaja melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah upaya yang dilakukan untuk menyampaikan informasi, memperkenalkan pesan-pesan kesehatan, dan membentuk keyakinan sehingga masyarakat tidak hanya menyadari, mengetahui, dan memahami, tetapi juga bersedia dan mampu menjalankan rekomendasi yang berhubungan dengan kesehatan (Asda & Sekarwati, 2023). Pendidikan kesehatan juga merupakan kegiatan untuk memberikan atau meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk membantu masyarakat memelihara dan meningkatkan kesehatannya, serta mencapai derajat kesehatan yang sempurna (Milah, 2022).

Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif, di mana peserta dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran agar mampu memahami dan menerapkan materi yang diberikan. Berdasarkan teori pendidikan kesehatan, perubahan perilaku yang berkelanjutan dapat tercapai melalui peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap positif, serta pembiasaan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Pakpahan *et al.*, 2021).

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang mekanisme nyeri menstruasi (dismenore), mampu mengelola dismenore dengan cara yang aman tanpa ketergantungan obat, serta menumbuhkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan reproduksi melalui perilaku hidup sehat dan mandiri. Proses pendidikan kesehatan dilakukan melalui berbagai metode interaktif seperti ceramah, diskusi partisipatif, demonstrasi teknik kompres hangat dan pijat perut. Strategi ini bertujuan agar peserta tidak hanya memahami konsep teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkan secara langsung teknik yang diajarkan (Srimulyawati & Marlina, 2025).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan peserta memperoleh pemahaman komprehensif mengenai mekanisme terjadinya nyeri menstruasi serta kemampuan untuk menerapkan teknik penanganan alami, seperti kompres hangat dan pijat perut (*abdominal massage*) untuk mengurangi ketidaknyamanan yang ditimbulkan selama menstruasi. Selain memberikan manfaat langsung bagi remaja putri sebagai sasaran utama, program ini juga diharapkan menjadi dasar bagi pihak sekolah dan tenaga kesehatan dalam mengembangkan kebijakan dan strategi berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang dismenore (Rahmawati *et al.*, 2023).

#### 4. METODE

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode partisipasi aktif dalam bentuk pendidikan kesehatan dan pendampingan cara melakukan kompres hangat dan abdominal massage untuk mengurangi nyeri menstruasi. Metode ini dipilih untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengenal serta mengatasi nyeri menstruasi (dismenore) secara mandiri melalui pendekatan nonfarmakologis, seperti kompres hangat dan pijat perut (*abdominal massage*). Penyuluhan dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi langsung mengenai teknik penerapan kedua metode tersebut. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang siswi remaja putri dari SMP Negeri 21 Pekanbaru pada Rabu, 29 Oktober 2025. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Negeri 21 Pekanbaru, yang merupakan salah satu sekolah menengah pertama di wilayah Kelurahan Sidomulyo Timur. Kegiatan pengabdian ini dilakukan oleh tim dosen keperawatan maternitas dan berintegrasi dengan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (Kukerta) mahasiswa Keperawatan Universitas Riau, sebagai bentuk penerapan ilmu keperawatan maternitas dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu:

##### a. Tahap Persiapan

- 1) Menjalin koordinasi dengan pihak sekolah terkait penentuan jadwal, pengurusan perizinan, serta pengaturan teknis pelaksanaan kegiatan.
- 2) Menyusun materi pendidikan kesehatan mengenai pengertian menstruasi, siklus menstruasi, pengertian nyeri menstruasi (dismenore), mekanisme nyeri menstruasi, nyeri menstruasi yang normal dan perlu diperhatikan, metode penanganan nyeri menstruasi yang dapat dilakukan secara mandiri seperti kompres hangat dan pijat perut (*abdominal massage*).

- 3) Menyiapkan media edukasi berupa *PowerPoint*, *banner*, dan alat peraga seperti handuk, boneka, botol, air hangat, dan minyak pijat.
  - 4) Menyusun instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.
- b. Tahap Pelaksanaan
- 1) Penyuluhan interaktif dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi mengenai konsep nyeri menstruasi (*dismenore*), faktor penyebab, mekanisme, serta cara penanganannya tanpa obat.
  - 2) Demonstrasi dan praktik langsung dilakukan untuk memperlihatkan cara penggunaan kompres hangat dan teknik pijat perut yang benar dan aman bagi remaja putri.
  - 3) Peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan secara mandiri di bawah bimbingan tim pelaksana.
- c. Tahap Evaluasi
- 1) Melakukan *pretest* dan *posttest* untuk menilai perbedaan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan.
  - 2) Melakukan diskusi evaluatif bersama peserta untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman, kendala, dan respon terhadap kegiatan.
  - 3) Menyusun laporan hasil kegiatan serta memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah agar program pendidikan kesehatan reproduksi remaja dapat menjadi kegiatan berkelanjutan.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang cara mengurangi nyeri menstruasi diawali dengan pembukaan dan pengenalan tim pengabdian. Selanjutnya, para peserta diminta mengisi lembar *pre-test* yang bertujuan mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal terkait menstruasi serta upaya penanganan nyeri menstruasi. Selanjutnya, pemberian pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok, disertai media pendukung berupa banner. Materi pendidikan kesehatan mencakup pengertian menstruasi, siklus menstruasi, pengertian nyeri menstruasi (*dismenore*), mekanisme nyeri menstruasi, nyeri menstruasi yang normal dan perlu diperhatikan, metode penanganan nyeri menstruasi yang dapat dilakukan secara mandiri seperti kompres hangat dan pijat perut (*abdominal massage*).



Gambar 2. Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang nyeri menstruasi (*dismenore*)

Setelah sesi pendidikan kesehatan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik kompres hangat menggunakan botol yang dibaluti handuk dan pijat perut. Beberapa peserta diajak mempraktikkan langsung langkah-langkah kompres hangat menggunakan botol air hangat dan handuk bersih, serta teknik pijat perut untuk mengurangi nyeri menstruasi, membantu relaksasi otot dan melancarkan aliran darah.



Gambar 3. Demonstrasi penanganan nyeri menstruasi (dismenore) dengan kompres hangat dan pijat perut (*abdominal massage*)

Antusiasme peserta terlihat tinggi selama kegiatan berlangsung. Para siswi aktif bertanya seputar nyeri menstruasi (dismenore), kebiasaan yang dapat memperparah dismenore, serta mekanisme melakukan kompres dan pijat secara benar. Kegiatan juga diselingi dengan sesi tanya jawab, yang bertujuan memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Sebagai bentuk evaluasi kegiatan, peserta kembali diberikan lembar *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.



Gambar 4. Pemberian lembar *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Hasil nilai pengetahuan peserta *pretest* dan *posttest* tercantum di tabel 1.

Tabel 1. Nilai pengetahuan sebelum dan setelah pendidikan kesehatan (N=20)

Nilai	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
60	3	15	0	0
70	7	35	1	5
80	6	30	4	20
≥ 90	4	20	15	75
Total	20	100	20	100

(Sumber: Data Primer Hasil Pengolahan Statistik, 2025)

Berdasarkan Tabel 1 di atas, terlihat adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan pendidikan kesehatan. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, hanya 4 (20%) peserta yang memiliki nilai pengetahuan ≥ 90, sedangkan setelah penyuluhan, proporsi tersebut meningkat menjadi 15 (75%) peserta.

Tabel 2. Rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan (N=20)

Pengetahuan	N	Mean	Minimum	Maximum	Standar Deviasi
<i>Pre-test</i>	20	76,00	60	100	10,954
<i>Post-test</i>	20	92,00	80	100	7,678

(Sumber: Data Primer Hasil Pengolahan Statistik, 2025)

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata nilai pengetahuan remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri menstruasi (dismenore) dan cara penanganannya adalah 76,00. Setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai dismenore serta penanganannya menggunakan kompres hangat dan pijat perut, rata-rata nilai pengetahuan meningkat menjadi 92,00.

Peningkatan nilai rata-rata tersebut menunjukkan adanya perubahan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi pendidikan kesehatan diberikan. Hal ini mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan tentang dismenore yang disertai dengan penjelasan praktik nonfarmakologis seperti kompres hangat dan pijat perut efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai nyeri menstruasi dan cara penanganannya. Dengan demikian, pendidikan kesehatan mengenai dismenore dapat dijadikan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta kesiapan remaja putri dalam mengelola nyeri menstruasi secara mandiri.

Tabel 3. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap nilai pengetahuan (*pre-test dan post test*)

Variabel	Mean rank	Z	p value
Pengetahuan	10,00	-3,905	0,000

(Sumber: Data Primer Hasil Pengolahan Statistik, 2025)

Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p pada variabel tingkat pengetahuan sebesar 0,000, yang berada di bawah batas signifikansi ( $\alpha < 0,05$ ) yang artinya terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang cara mengatasi nyeri menstruasi (*dismenore*). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan pada remaja putri efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang nyeri menstruasi (*dismenore*).

Kegiatan berlangsung dengan tertib, interaktif, dan kondusif, serta mendapatkan dukungan penuh dari pihak sekolah. Pihak sekolah menyambut positif kegiatan ini karena dinilai memberikan manfaat nyata bagi siswi dalam mengenali kondisi tubuhnya dan mengelola nyeri menstruasi secara mandiri dan sehat.

#### b. Pembahasan

Peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai nyeri menstruasi (*dismenore*) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan berjalan efektif. Pendidikan kesehatan merupakan cara yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja di sekolah, apalagi jika dilakukan melalui multimedia (Misrawati et al., 2025; Tampubolon et al., 2025). Pada kegiatan PKM ini terjadi peningkatan disebabkan oleh adanya pemahaman yang lebih mendalam terhadap materi yang disampaikan melalui kombinasi metode ceramah, diskusi interaktif, serta praktik langsung berupa demonstrasi kompres hangat dan pijat perut (*abdominal massage*). Hal ini sejalan dengan penelitian Manafe et al. (2021), yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui metode ceramah dan diskusi, dengan nilai rata-rata (*mean*) pada *pretest* sebesar 69,26, meningkat menjadi 88,9 pada *posttest*.

Nyeri menstruasi (*dismenore*) merupakan keluhan yang umum dialami oleh remaja putri akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan. Keadaan ini sering kali menghambat pelaksanaan aktivitas sehari-hari, mengurangi fokus belajar, serta memberikan pengaruh terhadap kualitas hidup dan pencapaian akademik pada remaja putri. Pemahaman remaja terhadap cara penanganan nyeri menstruasi yang aman dan efektif menjadi sangat penting. Hasil kegiatan ini membuktikan bahwa melalui edukasi yang tepat, remaja dapat belajar mengelola nyeri dengan cara alami tanpa ketergantungan pada obat-obatan analgesik yang berisiko menimbulkan efek samping (Khotimah & Lintang, 2022).

Penanganan nyeri menstruasi dapat dilakukan secara mandiri, yaitu dengan metode kompres hangat dan pijat perut (*abdominal massage*). Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah di area panggul dan menurunkan ketegangan otot uterus, sehingga mengurangi rasa nyeri akibat kontraksi berlebihan. Peningkatan aliran darah juga membantu mempercepat pembuangan sisa metabolisme dan zat kimia pemicu nyeri seperti prostaglandin (Oktaviani, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Nugraheni et al. (2024) yang menunjukkan bahwa

kompres hangat efektif untuk menurunkan skala nyeri menstruasi pada remaja putri.

Pijat perut (*abdominal massage*) dapat meningkatkan sirkulasi darah dan aliran oksigen ke jaringan otot uterus, sehingga membantu mengurangi spasme atau kontraksi otot yang menjadi penyebab utama nyeri. Peningkatan aliran darah ini juga mempercepat pembuangan zat-zat sisa metabolisme seperti prostaglandin, yang berperan besar dalam timbulnya rasa nyeri saat menstruasi. Selain itu, stimulasi pada reseptor saraf selama pijatan dapat merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon alami tubuh yang berfungsi sebagai analgesik (peredam nyeri) dan penenang (Bancin *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Liyanto *et al.* (2025) yang menemukan pijat perut efektif terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri MTS Muhammadiyah Kabila (*p-value* 0,000).

Pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi nyeri menstruasi (dismenore) dengan kompres hangat dan pijat perut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenore serta memberikan pemahaman tentang cara penanganannya secara mandiri dan aman. Informasi mengenai nyeri menstruasi akan lebih mudah dipahami apabila disampaikan melalui media yang menarik secara visual dan mudah diakses oleh peserta (Jatmika *et al.*, 2019).

Media penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini berupa PowerPoint (PPT) dan banner, yang berfungsi untuk memperjelas serta mempermudah pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Penggunaan media visual yang menarik dan informatif mampu meningkatkan perhatian dan retensi informasi, sehingga peserta lebih mudah memahami konsep penanganan nyeri menstruasi secara mandiri. Media PPT memungkinkan penyaji menampilkan poin-poin penting dengan tampilan visual yang sistematis, sedangkan banner berfungsi sebagai alat bantu edukatif yang dapat dilihat kembali oleh peserta setelah kegiatan berlangsung, memperkuat daya ingat dan pemahaman (Asda & Sekarwati, 2023).

Penerapan strategi pendidikan kesehatan pada kegiatan ini menggunakan pendekatan multimetode (*mix method*) untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih interaktif, dinamis, dan menarik bagi peserta. Pendekatan ini sejalan dengan hasil penelitian Ristiyana *et al.* (2023) yang menegaskan bahwa variasi metode dalam penyuluhan memiliki peran penting dalam menjaga fokus dan keterlibatan audiens. Selama kegiatan berlangsung, antusiasme peserta tampak tinggi; mereka mendengarkan dengan saksama, menunjukkan rasa ingin tahu yang besar, serta memberikan tanggapan positif terhadap materi yang disampaikan. Komunikasi dua arah yang terjalin juga memperkuat interaksi edukatif, yang terlihat dari munculnya berbagai pertanyaan kritis dari beberapa siswa.

Keterlibatan aktif peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa remaja putri tidak hanya menjadi penerima informasi secara pasif, melainkan turut berpartisipasi dalam proses pembelajaran secara aktif. Hal ini sangat penting karena partisipasi aktif terbukti dapat memperkuat pemahaman dan memudahkan internalisasi perilaku kesehatan yang diharapkan (Milah, 2022). Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa penerapan strategi pendidikan kesehatan yang mengombinasikan

berbagai metode dan media visual dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai nyeri menstruasi dan penanganannya melalui kompres hangat dan pijat perut secara mandiri, sekaligus menciptakan proses pembelajaran yang menyenangkan, bermakna, dan berkelanjutan.

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMP Negeri 21 Pekanbaru berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta serta dukungan penuh dari pihak sekolah. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri yang tercermin dari kenaikan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 16 poin atau sekitar 21% dari nilai awal, yaitu dari 76,00 sebelum intervensi menjadi 92,00 setelah diberikan pendidikan kesehatan. Pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai menstruasi dan cara mengurangi nyeri menstruasi (dismenore) dengan kompres hangat dan pijat perut (*abdominal massage*) terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan nyeri menstruasi secara mandiri dan nonfarmakologis. Kegiatan ini juga mendorong peningkatan kesadaran remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi serta mengelola nyeri menstruasi dengan cara yang mandiri, sehat, dan positif.

Untuk keberlanjutan program, disarankan agar kegiatan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi remaja, khususnya penanganan nyeri menstruasi, dilaksanakan secara berkala dan terintegrasi dalam kegiatan sekolah. Selain itu, sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk melakukan pendampingan dan pemantauan rutin, sehingga pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh siswa dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Artawan, P., Adianta, I. K. A., & Damayanti, I. A. M. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itekes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94-99. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294/availabe>
- Asda, P., & Sekarwati, N. (2023). *Pendidikan & Promosi Kesehatan* (A. Wahdi (Ed.); Cetakan I). Dewa Publishing.
- Azizah, H., Saadah, N., Sumaningsih, R., Santoso, H., & Nugroho, W. (2024). The Impact Of Stress On Dysmenorrhea Among Adolescent Girls: A Cross-Sectional Study At Junior High School 1 Ngariboyo. *International Journal Of Advanced Health Science And Technology*, 4(3), 366-371. <https://doi.org/https://doi.org/10.35882/ijahst.V4i3.351>
- Bancin, D. R., Sitorus, F., & Anita, S. (2022). Pengaruh Massage Abdomen Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri Di Kelurahan Gedung Johor Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1283-1287. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.V6i2.4282>
- Cahyani, A. I., Joeliantina, A., Ningsih, W. T., Diploma, P., Tuban, T., Studi, P., Poltekkes, K., Surabaya, K., & Putri, R. (2025). Tingkat Stress Dengan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Mts Negeri 3

- Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 4(9), 109-119.
- Haditya, T., Ain, F. N., Syifa, N., & Fadhli, M. A. (2022). Evaluasi Penanganan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Protection Motivation Theory. *Journal Of Pharmaceutical Care And Sciences*, 2(2), 12-20. <https://doi.org/10.33859/jpcs.v2i2.80>
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. In E. Khuzaimah (Ed.), *K-Media*. K-Media.
- Karlinda, B., Hasanah, O., & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, Dan Koping Remaja Yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan*, 5(2), 128-137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343-352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Liyanto, I. N. C., Hiola, F. A., Sondakh, L., & Mohamad, Z. (2025). Efektivitas Abdominal Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja. *Journal Of Innovative And Creativity*, 5(2), 25990-25997. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Dan Penanganan Non Farmakologi Di Sman 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258-265. <https://doi.org/10.35508/mkm>
- Milah, A. S. (2022). *Pendidikan Kesehatan Dan Promosi Kesehatan Dalam Keperawatan* (M. Falah (Ed.); Cetakan I). Edu Publisher.
- Misrawati, Tampubolon, M. M., Aminudin, A., Tampubolon, N. R., & Maesaroh, S. (2025). Virtual School's Health Unit: Digital-Based Adolescent Health Services In Schools. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 8(4), 2097-2108. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i4.18774>
- Nugraheni, C., Puspitasari, D., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Tanjung Sukoharjo. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(4), 149-159. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i4.1385>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Universitas Siliwangi Hasna. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247-256. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
- Oktaviani, M. M. (2023). Penerapan Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Desa Pilangrejo, Boyolali. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 29-44. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Gadis, M. R., Sitanggang, T. Y. F., & M, M. (2021). Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan. In R. Watrianthos (Ed.), *Jakarta: Egc* (Cetakan I). Yayasan Kita Menulis.

- Prautami, E. S., Febrianti, A., & Anggraini, D. (2023). Pengaruh Penyuluhan Tentang Asi Eksklusif Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Desa Sidomulyo 18. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 10(1), 2355-5459.
- Rahmawati, E., Maret, U. S., & Terapan, K. S. (2023). Penyuluhan Dismenore Serta Upaya Penanganan Kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo. *Journal Of Midwifery In Community*, 1(1), 17-21. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/jmc.v1i1.72245>
- Ristiyana, S., Aditia, D. S., Destri, Y., & Wahyuni, I. (2023). Penyuluhan Kesehatan Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Dengan Endorphine Massage Pada Remaja Putri Septi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa*, 5(1), 138-141. <https://doi.org/https://doi.org/10.51933/jpma.v5i1.978>
- Sagitarini, P. N., Made, N., Citra, C., Komang, N., Agustini, T., Ayu, I., Pangruating, N., & Megayanthi, S. D. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 1 Tabanan. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 1-7. <https://doi.org/https://doi.org/10.46815/jk.v13i2.271>
- Septica, Q. W. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Journal Of Midwifery Care*, 5(1), 182-191. <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1305>
- Sima, R., Sulea, M., Radosa, J. C., Findekle, S., Hamoud, B. H., Popescu, M., Gorecki, G. P., Bobirc, A., Bobirca, F., Cirstoveanu, C., & Ples, L. (2022). The Prevalence, Management And Impact Of Dysmenorrhea On Medical Students ' Lives – A Multicenter Study. *Healthcare*, 10(1), 2-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare10010157>
- Srimulyawati, T., & Marlina, M. T. (2025). Pendidikan Kesehatan Berperan Penting Dalam Membentuk Perilaku Remaja Untuk Mengurangi Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore). *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 4(2), 75-81. <https://doi.org/doi.org/10.34305/jppk.v4i02.1713>
- Tampubolon, M. M., Misrawati, Dewi, Y. I., Utami, S., Erika, Lestari, W., Suci, W. P., & Aulia, N. (2025). Adolescent Menstrual Hygiene Education And Screening: “Haid Bersih” Guidelines For Wetland Areas. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 8, 2027-2039. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i4.18702>
- Villasari, A. (2020). *Fisiologi Menstruasi*. Strada Press.
- Wiyatagati, F. A., & Suprayogi, A. (2025). Variabilitas Derajat Dismenore Pada Wanita : Peran Prostaglandin F2 $\alpha$ . *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 278-286. <https://doi.org/https://doi.org/10.35913/jk.v12i2.593>