

**PENYULUHAN EDUKASI PEREDA DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
DENGAN TEKNIK KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI  
DI POSYANDU LAVENDER**

**Yeti Trisnawati<sup>1\*</sup>, Nining Sulistyowati<sup>2</sup>, Wasis Pujiati<sup>3</sup>**

Akademi Kebidanan Anugerah Bintan<sup>1,2</sup>

STIKES Hang Tuah Tanjungpinang<sup>3</sup>

Email : [yetitrisna2014@gmail.com](mailto:yetitrisna2014@gmail.com)

**ABSTRAK**

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan remaja putri mengkonsumsi obat pereda nyeri. Obat pereda nyeri (pengobatan farmakologis) hanya akan menghilangkan nyeri secara sementara dan penggunaannya yang terlalu sering bisa menimbulkan efek samping. Salah satu pengobatan non farmakologis untuk dismenore adalah pemberian kompres hangat dan aroma terapi. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait dismenore dan cara menanganinya dengan teknik kompres hangat dan aromaterapi di Posyandu Lavender. Metode yg digunakan dalam pengabdian ini dimulai dari tahap persiapan, sosialisasi dan pelaksanaan dengan bantuan power point serta evaluasi, dilaksanakan pada bulan oktober 2024, kepada 16 remaja putri, bertempat di Posyandu Lavender. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di Posyandu Lavender kepada remaja putri bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuannya terkait dismenore dan penanganannya dengan teknik kompres hangat dan aromaterapi. Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian ini adalah: Perlu dilakukan penyuluhan kesehatan rutin di posyandu terhadap remaja. Pemberian terapi kompres hangat dan aroma terapi ini sangat mudah dilakukan dan praktis sehingga remaja putri yang mengalami dismenore dapat melakukan teknik tersebut walaupun saat proses belajar berlangsung dikelas, ataupun dimana saja berada tanpa membatasi aktivitas.

**Kata Kunci:** Dismenore, kompres hangat, aromaterapi

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is menstrual pain that causes discomfort and can interfere with daily activities, causing adolescent girls to consume painkillers. Painkillers (pharmacological treatment) will only relieve pain temporarily and their use too often can cause side effects. One of the non-pharmacological treatments for dysmenorrhea is the provision of warm compresses and aromatherapy. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of adolescent girls regarding dysmenorrhea and how to treat it with warm compress and aromatherapy techniques at the Lavender Posyandu. The method used in this service starts from the preparation stage, socialization and implementation with the help of power points and evaluation, carried out in October 2024, to 16 adolescent girls, located at the Lavender Posyandu. Based on the results of community service activities that have been carried out at the Lavender Posyandu for adolescent girls, participants experienced an increase in their knowledge regarding dysmenorrhea and its treatment with warm compress and aromatherapy techniques. Suggestions that can be conveyed from this community service activity are: Routine health education is needed at the posyandu for adolescents. Giving warm compress therapy and aromatherapy is*

*very easy to do and practical so that teenage girls who experience dysmenorrhea can do the technique even during the learning process in class, or anywhere without limiting activities.*

*Keywords:* Dysmenorrhea, warm compress, aromatherapy

## PENDAHULUAN

Dismenore merupakan nyeri haid yang ditandai dengan kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat pula dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan sebagainya (Horman, Manoppo and Meo, 2021).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64-25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Sementara di Indonesia angkanya di perkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh dismenore (Mahua, Mudayatiningsih and Perwiraningtyas, 2018).

Dampak dismenore antara lain mengganggu aktivitas belajar dengan adanya penurunan konsentrasi dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, tidak masuk sekolah, penurunan keaktifan siswa, ketidakmampuan presentasi secara maksimal, ketidakmampuan

bertanya dan menjawab secara maksimal, dan akan berdampak lebih besar lagi apabila dismenore dialami oleh siswa yang sedang menjalani ujian (Syafrida, Sukma and Indayana, 2022).

Terapi farmakologis yang paling sering untuk kasus dismenore adalah dengan obat-obatan golongan NSAID (Non Steroidal Antiinflammatory Drugs) yang dapat menghambat cyclooxygenase, sehingga dapat mengurangi produksi prostaglandin. Rendahnya kadar prostaglandin akan mengurangi kontraksi uterus sehingga ketidaknyamanan dapat dikurangi. Akan tetapi terapi farmakologis memberikan efek samping terhadap saluran cerna yang sering timbul misalnya dyspepsia dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung. Efek ketidaknyamanan bagi wanita akan timbul bila nyeri haid tidak diatasi, untuk itu maka perlu metode penanganan yang cukup praktis dan tidak menimbulkan efek samping yaitu dengan cara non farmakologis (Hayati and Hasanah, 2018).

Cara non farmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri dismenore menurut hasil penelitian

antara lain adalah kompres hangat dan aromaterapi (Yeti Trisnawati, Nining Sulistyowati, 2023). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan kompres hangat, nilai skala nyeri menurun dari 4,00 menjadi 2,93 (nilai  $p = 0,001$ ). Pada penelitian menggunakan aromaterapi lavender, skala nyeri menurun dari skala 3,40 menjadi 2,60 (nilai  $p = 0,001$ ) (Yeti Trisnawati and Nining Sulistyowati, 2022).

Kompres hangat merupakan metode memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan (Mahua, Mudayatiningsih and Perwiraningtyas, 2018). Sedangkan aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosional, spiritual, serta mengurangi rasa sakit dan kecemasan. Aromaterapi dapat diberikan dengan cara inhalasi, pijat, difusi, kompres atau peredam (Christiana and Jayanti, 2020).

Berdasarkan beberapa data di atas, maka tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait dismenore dan cara menanganinya dengan teknik kompres hangat dan aromaterapi di Posyandu Lavender.

## METODE

Kegiatann pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, Tanggal 26 Oktober 2024 bertempat di Posyandu Lavender, Kampung Sidomulyo RW 13, Kelurahan Batu IX, Kecamatan Tanjungpinang Timur, Kota Tanjungpinang.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan tahap persiapan yaitu dengan menyusun berbagai hal yang akan disampaikan pada saat kegiatan pengabdian yaitu meliputi: penyusunan materi dan bahan/alat yang akan diberikan dan digunakan pada saat pengabdian, penyusunan jadwal pelaksanaan.

Tahap sosialisasi yaitu sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan tahap sosialisasi yaitu melakukan silaturahmi dengan ketua kader Posyandu lavender untuk perizinan, menyampaikan maksud dan tujuan pengabdian ini. Pada tahap ini juga dilakukan jalinan kerja sama dan menentukan jadwal kegiatan pengabdian.

Tahap Pelaksanaan yaitu melakukan edukasi/pendidikan kesehatan terkait pemberian edukasi pereda dismenore pada remaja putri dengan teknik kompres hangat dan aromaterapi dengan metode

ceramah dibantu dengan slide powerpoint. Dalam pelaksanaannya ini pengabdian mengikutsertakan beberapa mahasiswa untuk membantu dalam dokumentasi, logistik dan pembantu pelaksanaan kegiatan. Setelah pemberian materi, kemudian dilaksanakan sesi tanya jawab dengan peserta.

Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan pretest dan posttest setelah dilaksanakan penyuluhan. Evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan dari hasil pengetahuan peserta. Selain itu evalusi dilakukan agar untuk kedepannya pengabdian kepada masyarakat jauh lebih baik dari sebelumnya.



Gambar 1. Slide PPT

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian edukasi pereda dismenore pada remaja putri dengan teknik kompres hangat dan aromaterapi di Posyandu di Posyandu Lavender, dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 Oktober 2024

bertepatan dengan jadwal kegiatan posyandu remaja.

Hari sebelum kegiatan dilaksanakan, pelaksana meminta bantuan ketua kader posyandu untuk menyampaikan kepada remaja khususnya remaja putri wilayah Posyandu Wijaya Kusuma perihal kegiatan yang akan dilaksanakan.

Pelaksanaan kegiatan diikuti oleh 16 remaja putri dan ada beberapa remaja putra. Kegiatan diawali dengan kegiatan rutin posyandu remaja yaitu pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk semua remaja dan tekanan darah untuk yang berusia >15 tahun.



Gambar 2. Pengukuran BB dan TB

Kegiatan pemberian edukasi dimulai dengan pemberian pretest untuk menilai pengetahuan remaja putri sebelum pemberian edukasi,

serta diakhiri posttest untuk mengevaluasi pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan dilaksanakan dengan pemberian materi terkait dismenore pada remaja dan cara menanganinya dengan teknik kompres hangat dan aromaterapi. Teknik ini merupakan hasil penelitian oleh pelaksana pengabdian.

Kegiatan ini cukup menarik perhatian peserta ini dibuktikan dengan jumlah kunjungan yang meningkat dari bulan sebelumnya. Hasil evaluasi peserta juga tampak antusias memperhatikan dan mendengarkan materi yang diberikan. Hal ini disebabkan gangguan dismenore sering dialami oleh para remaja putri tersebut. Hasil tanya jawab dengan 16 remaja putri yang hadir, terdapat 12 remaja putri yang sering mengalami dismenore (75%)

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pretest dan Posttest

No Peserta	Hasil Pretest	Hasil Posttest
1	40	70
2	50	80
3	60	90
4	50	80
5	20	70
6	30	70
7	40	80
8	40	80
9	40	90
10	50	80
11	50	80
12	40	70
13	30	80
14	30	80
15	40	80
16	40	90
Rata-rata	40,6	79,4

Dari tabel 1 di atas menunjukkan adanya peningkatan nilai antara pretest dan posttest. Rata-rata nilai pretest 40,6 sedangkan nilai posttest 79,4.

Pendidikan kesehatan merupakan upaya menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat supaya masyarakat mau berperilaku hidup sehat dan membawa perubahan kearah lebih baik. Perubahan yang dihasilkan melalui pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan. Pengetahuan turut memengaruhi perilaku seseorang dalam perubahan perilaku kesehatan. Pengetahuan juga mempengaruhi sikap remaja dalam pelaksanaan perawatan diri selama menstruasi, gangguan menstruasi dan penanganan dismenore (Purwaningsih, Arestantia and Anggrain, 2020).

Dismenore pada remaja, menyebabkan (59,2%) remaja perempuan mengalami penurunan aktivitas, (5,6%) izin sekolah atau kerja dan sebanyak (35,2%) tidak merasa terganggu dalam melakukan aktivitas (Yeti Trisnawati, Nining Sulistyowati, 2023).

Penurunan dismenore dengan kompres hangat dapat terjadi karena perpindahan panas (konduksi) dari kompres ke dalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan

menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri dysmenorrhea primer. Berkurangnya nyeri haid setelah diberikan tindakan kompres hangat dikarenakan adanya rangsangan impuls yang memblokade persepsi nyeri agar tidak sampai ke hipotalamus. Dalam teori gate-control dikatakan bahwa stimulus kutaneus mengaktifkan serabut saraf sensori A-beta lebih besar dan lebih cepat sehingga menurunkan transmisi nyeri ke serabut saraf C (Hayati and Hasanah, 2018)

Cara kerja dari kompres hangat ini membuat pembuluh darah bagian tepi pada kulit melebar, pori-pori kulit menjadi terbuka sehingga jaringan sel otot mendapatkan tambahan nutrisi dan oksigen, membantu meningkatkan penyuplai darah ke kebagian-bagian tubuh dan otot menjadi relaksasi sehingga menyebabkan penurunan nyeri (Astri Koniyo and Zess, 2019).

Penanganan dismenore adalah dengan menghirup aroma terapi. Aromaterapi yang bisa dijadikan pilihan adalah aromaterapi lavender, jahe dan serai, yang dapat memicu keluarnya hormon endorphin yang dianggap sebagai pembunuh alami untuk nyeri. Ini karena saat melakukan perawatan aromaterapi tubuh akan memproduksi endorphine. Endorphin adalah neuropeptida yang

diproduksi oleh tubuh saat rileks. Endorphin diproduksi di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini dapat bertindak sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak yang menciptakan rasa nyaman dan meredakan nyeri saat kontraksi. Sehingga pengobatan aromaterapi akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri (Christiana and Jayanti, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Matsumoto (2013) menyatakan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kerja saraf parasimpatis dan meningkatkan ketenangan setidaknya dalam 10 menit. Lavender dapat meningkatkan gelombang alpha di otak sehingga tubuh menjadi rileks dan mengurangi rasa sakit. Penerapan aromaterapi lavender yang diberikan dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan estradiol yang memicu penurunan kecemasan (Waslia, 2018).

Berikut adalah dokumentasi foto kegiatan pelaksanaan kegiatan masyarakat. Ketua Kader Posyandu Lavender sangat mendukung kegiatan ini dan menyarankan agar menjadi program yang berkelanjutan antara Akbid Anugerah Bintan dengan Posyandu Lavender demi tecapainya peningkatan kesehatan pada Remaja di wilayah RW 13

Kampung Sidomulyo Kelurahan Batu IX Kota Tanjungpinang.



Gambar 3. Proses Kegiatan



Gambar 3. Sesi Foto Bersama

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di Posyandu Lavender kepada remaja putri bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuannya terkait dismenore dan penanganannya dengan teknik kompres hangat dan aromaterapi.

Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian ini adalah: Perlu dilakukan penyuluhan kesehatan rutin di posyandu terhadap remaja. Pemberian terapi kompres hangat dan aroma terapi ini sangat mudah dilakukan dan praktis sehingga remaja Puteri yang mengalami dismenore dapat melakukan walaupun saat proses belajar berlangsung dikelas, ataupun dimana saja berada tanpa membatasi aktivitas.

### DAFTAR PUSTAKA

- Astri Koniyo, M. and Zess, F. (2019) 'Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi terhadap Dysmenorhea Remaja Putri', *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), pp. 6–14.
- Christiana, I. and Jayanti, D. (2020) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020', *Healthy*, 15(402), pp. 87–92.
- Hayati, S. and Hasanah, A.P. (2018) 'Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung', *Jurnal Keperawatan BSI*, VI(2), pp. 156–164.
- Horman, N., Manoppo, J. and Meo, L.N. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe', *Jurnal Keperawatan*, 9(1), p. 38. Available at: <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1>

- .36767.
- Mahua, H., Mudayatiningsih, S. and Perwiraningtyas, P. (2018) 'Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang', *Nursing News*, 3(1), pp. 259–268.
- Purwaningsih, E., Arestantia, D.R. and Anggrain, R.D. (2020) 'Rancangan Aplikasi Android "Si Bulan Merah" Sebagai Sarana Pendidikan Kesehatan Terhadap Penanganan Awal Dismenorea Pada Remaja', *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(2), pp. 184–189.
- Syafrida, A., Sukma, W. and Indayana, S. (2022) 'Terapi Holistik terhadap Penanganan Dismenore pada Remaja', *Proceeding of the Conference on Multidisciplinary Research in Health Science and Technology (SN-KIA)*, 2(0), pp. 1–16.
- Waslia, D. (2018) 'Literatur Review : Terapi Komplementer Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan', *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)*, 1(1), pp. 502–507.
- Yeti Trisnawati, Nining Sulistyowati, W.P. (2023) 'Efektivitas Massage Effleurage , Aromaterapi Ginger Combination On Reducing Menstrual Pain', *Jurnal Kebidanan*, XV(02), pp. 168–181.
- Yeti Trisnawati and Nining Sulistyowati (2022) 'Effectiveness of Warm Compress and Lavender Aromatherapy in Reducing Dysmenorrhea Pain', *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 2(1), pp. 285–290. Available at: <https://doi.org/10.55299/ijphe.v2i1.225>.