



## COMMUNITY DEVOTION IMPLEMENTATION WARM COMPRESS MEASURES FOR JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS NUR LIGHT OF AN EXPERIENCED FIELD DISMINORE

Purwaningsih<sup>1</sup>, Evamona Sinuraya<sup>2</sup>, Tia Pamela<sup>3</sup>, Hotma Ria Banjarnahor<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Kesdam I/ Bukit Barisan Medan, Medan, Indonesia

### Article Information

#### Article history:

Received February 02, 2024

Approved February 13, 2024

#### Keywords:

Parents Assistance,  
 Warm Compress,  
 Dysmenorrhea

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is defined as pain during menstruation. The word dysmenorrhea (dysmenorrhea) comes from ancient Greek (Greek) which comes from dys which means difficult, painful, abnormal. Meno means moon, and rhea means flow. So dysmenorrhoea can be interpreted as difficult menstrual flow or pain during menstruation (Haerani, 2020). Dysmenorrhea is pain during menstruation, usually characterized by a sinking feeling centered in the lower abdomen. Complaints related to menstrual pain can vary from mild to severe. The level of menstrual pain is directly related to the length of menstruation and the amount of blood during menstruation. Menstruation is almost always followed by heartburn or pain (Husna 2018). This activity will be held on August 23 2023. The number of participants was 25 Nur Cahaya Medan Selayang Middle School students. The results of the service activities showed that in the pretest questionnaire the participants' level of knowledge was found to be in the good category as many as 8 people (32.0%), in the sufficient category as many as 10 people (40.0%), and in the poor category as many as 7 people (28.0%). The results of the posttest questionnaire on the level of participants' knowledge showed that there were 15 people in the good category (60.0%), 8 people in the sufficient category (32.0%), and 2 people in the poor category (8.0%).*

### ABSTRAK

Dismenorea diartikan sebagai nyeri saat menstruasi. Kata dismenorea (dysmenorrhea) berasal dari bahasa Yunani kuno (Greek) yang berasal dari dys yang artinya sulit, nyeri, abnormal. Meno yang artinya bulan, dan rhea yang artinya mengalir. Sehingga dismenorea dapat diartikan seperti aliran menstruasi yang sulit atau nyeri pada saat haid (haerani, 2020). Dismenorea merupakan nyeri saat haid, biasanya ditandai dengan rasa kram yang berpusat pada perut bagian bawah. Keluhan yang terkait dengan nyeri haid dapat bervariasi dari ringan hingga berat.

Tingkatkepatahan nyeri haid berhubungan langsung dengan lamanya haid dan jumlah darah saat haid. Haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas atau nyeri (Husna 2018). Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus 2023 . Jumlah peserta 25 orang Siswa SMP Nur Cahaya Medan Selayang. Hasil Kegiatan pengabdian menunjukkan kuesioner *pretest* tingkat pengetahuan peserta didapatkan kategori baik sebanyak 8 orang (32,0%), kategori cukup sebanyak 10 orang (40,0%), dan kategori kurang sebanyak 7 orang (28,0%). hasil kuesioner *posttest* tingkat pengetahuan peserta didapatkan kategori baik sebanyak 15 orang (60,0%), kategori cukup sebanyak 8 orang (32,0%), dan kategori kurang sebanyak 2 orang (8,0%)..

© 2024 EJOIN

\*Corresponding author email: [purwaningsihmkm@gmail.com](mailto:purwaningsihmkm@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Dismenorea diartikan sebagai nyeri saat menstruasi. Kata dismenorea (dysmenorrhea) berasal dari bahasa Yunani kuno (Greek) yang berasal dari dys yang artinya sulit, nyeri, abnormal. Meno yang artinya bulan, dan rhea yang artinya mengalir. Sehingga dismenorea dapat diartikan seperti aliran menstruasi yang sulit atau nyeri pada saat haid (Haerani, 2020). Dismenorea merupakan nyeri saat haid, biasanya ditandai dengan rasa kram yang berpusat pada perut bagian bawah. Keluhan yang terkait dengan nyeri haid dapat bervariasi dari ringan hingga berat. Tingkatkepatahan nyeri haid berhubungan langsung dengan lamanya haid dan jumlah darah saat haid. Haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas atau nyeri (Husna 2018).

Nyeri merupakan cara tubuh untuk memberitahu kita bahwa terjadi sesuatu yang salah, nyeri bekerja sebagai suatu sistem alam yang merupakan sinyal yang memberitahukan kita untuk berhenti melakukan sesuatu yang mungkin menyakitkan kita, dengan cara ini melindungi kita dari keadaan yang berbahaya. Alasan ini nyeri seharusnya ditangani secara serius. Nyeri merupakan bentuk ketidaknyamanan yang dapat dialami oleh setiap orang. Rasa nyeri dapat menjadi peringatan terhadap adanya ancaman yang bersifat aktual maupun potensial, namun nyeri bersifat subyektif dan sangat individual. Respon seseorang terhadap nyeri dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, budaya, dan lain sebagainya (Suwondo dkk, 2017).

Menurut Sukarni dan Margareth (2013), terdapat penanganan dismenorea secara farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian analgesik, terapi hormonal, terapi dengan NSAID. Non farmakologis yaitu dengan cara melakukan kompres air hangat, olah raga, minum jamu, massage atau pijatan, istirahat yang cukup, posisi knee chest, teknik imagery guided, dan teknik relaksasi nafas dalam.

Menurut *World Health Organization*, kejadian *dismenorea* di dunia diperkirakan sebanyak 1.769.429 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Penanganan masalah ini dengan cara non farmakologis perlu dikembangkan dimisalnya dengan kompres hangat. Di Indonesia sendiri berada pada angka yang diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh dismenorea, walaupun pada umumnya tidak berbahaya namun mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Menurut Kemenkes RI (2020), sebanyak 37% siswa di Indonesia pernah mengalami kejadian Dismenorea di lingkungan sekolah.

Cara mengurangi nyeri menstruasi terdapat dua tindakan yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu intervensi keperawatan untuk menurunkan nyeri adalah kompres hangat, yaitu memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Kompres hangat yang dilakukan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Potter & Perry, 2005).

Sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi Akper Kesdam I/BB Medan untuk memberikan pelatihan pelaksanaan tindakan kompres hangat bagi siswi SMP Nur Cahaya yang mengalami dismenorea.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMP Nur Cahya Medan Selayang. Kegiatan ini dilakukan untuk pelatihan tindakan kompres hangat pada siswi yang mengalami Dismenorea, guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa PMR serta dibimbing dan diawasi oleh pihak sekolah. Kegiatan ini dibagi dalam 3 tahap yaitu tahap persiapan yang diawali dengan melakukan survey awal ke SMP Nur Cahya Medan Selayang dan meminta izin pelaksanaan pengabdian kepada Yayasan Pendidikan Nur Cahaya Medan. Setelah mendapatkan izin dari pihak Yayasan Pendidikan Nur Cahaya Medan waktu kegiatan 23 Agustus 2023, pukul 09.00 WIB. Tim bersama dengan pihak Yayasan Pendidikan Nur Cahaya Medan Selayang, menyusun rencana kegiatan, dan semua kebutuhan terkait pelaksanaan kegiatan.

Persiapan teknis lainnya adalah mempersiapkan kuesioner pengetahuan tentang pelaksanaan tindakan kompres hangat bagi siswi SMP Nur Cahaya Medan, absensi, dan perlengkapan lain guna mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Tahap pelaksanaan, diawali dengan mengukur tingkat pengetahuan Siswi Tentang Pelaksanaan tindakan Kompres Hangat Bagi Siswi SMP Nur Cahaya Medan Selayang. Dilanjutkan dengan memberikan pelatihan dengan topic melakukan tindakan kompres hangat bagi siswi SMP Nur Cahaya Medan Selayang. Tahap akhir adalah evaluasi dengan mengukur tingkat pemahaman Siswi dalam pelaksanaan tindakan Kompres Hangat bagi Siswi SMP Nur Cahaya Medan Selayang.

Tanggal 23 Agustus 2023, Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh kepala Sekolah SMP Nur Cahaya Medan Selayang pada pukul 08.00 WIB.



**Gambar 1. Pembukaan kegiatan pelatihan**

Setelah pembukaan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang Pelatihan pelaksanaan tindakan kompres hangat bagi siswi SMP Nur Cahaya Medan yang mengalami *Dismenorea*



Gambar 2. Peserta mengisi kuesioner *pretest* pelaksanaan kompres hangat bagi siswi yang mengalami *Disminorea*



Gambar 3. Penutupan acara pelatihan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

**Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta**

Pengetahuan ( <i>Pretest</i> )	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	8	32,0 %
Cukup	10	40,0%
Kurang	7	28,0 %

Pada kegiatan pelatihan ini, hasil kuesioner *pretest* tingkat pengetahuan peserta didapatkan kategori baik sebanyak 8 orang (32,0%), kategori cukup sebanyak 10 orang (40,0%), dan kategori kurang sebanyak 7 orang (28,0%).

Berdasarkan hasil penelitian Ni Putu Juwitasari (2020) didapatkan hasil pengetahuan baik dengan penanganan baik (64,4%) dan pengetahuan kurang dengan penanganan kurang (55,5%). Hasil uji *Spearman Rank (Rho)* diperoleh nilai p value =  $0,000 < 0,05$  yang berarti ada hubungan tingkat pengetahuan dengan penanganan nyeri *dismenorea* pada siswi SMP Saraswati 1 Denpasar Bali.

**Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta (*Post Test*)**

Pengetahuan ( <i>Posttest</i> )	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	15	60,0 %
Cukup	8	32,0%
Kurang	2	8,0 %

Tabel 2. Berdasarkan pada tabel 2 hasil kuesioner *posttest* tingkat pengetahuan peserta didapatkan kategori baik sebanyak 15 orang (60,0%), kategori cukup sebanyak 8 orang (32,0%), dan kategori kurang sebanyak 2 orang (8,0%).

Berdasarkan hasil penelitian Sefrina Rukmawati, Ronik Atul Anifa, (2021), bahwa responden dengan pengetahuan baik 117 orang (97,5%) Kategori memiliki pengetahuan yang cukup 3 orang (2,5%), dan kategori dengan responden yang memiliki pengetahuan kurang tidak ada (0%). Dari hasil pengujian wilcoxon didapatkan nilai p value =  $0,000 \leq \alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *dismenorea* terhadap tingkat pengetahuan siswi dalam penanganan *dismenorea* dengan tindakan kompres hangat. Sehingga terdapat hubungan antara sikap dengan Pelaksanaan tindakan kompres hangat bagi siswi SMP yang mengalami *Disminorea*.

### PEMBAHASAN

Pengetahuan Siswi SMP Nur Cahaya Medan Selayang sebelum dilakukan pelatihan tentang Pelaksanaan tindakan kompres hangat bagi siswi SMP yang mengalami *Disminorea* hasil kuesioner *pretest* tingkat pengetahuan peserta didapatkan kategori baik sebanyak 8 orang (32,0%), kategori cukup sebanyak 10 orang (40,0%), dan kategori kurang sebanyak 7 orang (28,0%). Dalam penjelasan ini bahwa pelatihan Pelaksanaan tindakan kompres hangat bagi siswi SMP yang mengalami *Disminorea* dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan para siswi SMP Nur Cahaya Medan dalam mengani permasalahan *Disminorea* sehingga dapat diterapkan di lingkungannya dan dilakukan oleh setiap Siswi SMP Nur Cahaya Medan.

Pelatihan merupakan salah satu bentuk metode pembelajaran yang juga dapat meningkatkan ilmu pengetahuan, dan juga keterampilan baik individu maupun kelompok sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah terjadinya *Dismenorea*.

Kegiatan pelatihan ini berjalan sesuai dengan perencanaan. Pada akhirnya pengetahuan dan keterampilan para Siswi SMP Nur Cahaya Medan meningkat. Tindak lanjut dan rekomendasi kegiatan pelatihan ini adalah monitoring evaluasi secara periodic baik dari institusi pendidikan Akper Kesdam I/BB Medan dengan, Yayasan Pendidikan SMP Nur Cahaya Medan sehingga tujuan akhir dari pelatihan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dapat tercapai.

## **KESIMPULAN**

Dari pelatihan Pelaksanaan tindakan kompres hangat bagi siswi SMP yang mengalami *Disminorea* memahami penjelasan yang telah diberikan. Setelah dilakukannya pelatihan seluruh Siswi SMP Nur Cahaya Medan dapat menjawab dan mempraktekkan tindakan kompres hangat bagi siswi SMP yang mengalami *Disminorea*

## **SARAN**

Diharapkan seluruh Siswi SMP Nur Cahaya Medan Selayang mendapatkan informasi tentang tindakan kompres hangat bagi siswi SMP yang mengalami *Disminorea*

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak- pihak yang telah mendukung dan membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Ningsih. (2011). Efektivitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenorea di SMAN Kecamatan Curup. Tersedia di <http://lontar.ui.ac.id>. Diakses pada tanggal 25 januari 2018.
- [2] Proverawati & Misaroh. (2009). Menarch. Murtiningsih: Penurunan Nyeri Dismenore Primer melalui Kompres Hangat 96 Volume 3 Nomor 2 Agustus 2015 Yogyakarta: Nuha Medika
- [3] Potter & Perry. 2005. Fundamental Keperawatan (terjemahan, edisi 4, vol 1-2). Jakarta: EGC.
- [4] Sugiyono.2016. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [5] Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, Kualitatif dan R&D.
- [6] Saryono. Mekar dwi anggraeni. 2013. *Metodologi penelitian kualitatif dankuantitatif*. Yogyakarta:Nuha Medika
- [7] Merdianita, Vonny. (2013). Efektivitas kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri dysmenorrhea pada mahasiswi STIKES RS. Baptis Kediri. Kediri. Jurnal STIKES Volume 6, No. 1, Juli 2013