

Effectiveness of Providing Education about Warm Compress on Adolescents' Knowledge in Handling Dysmenorrhea in the Working Area of Pilohayanga Public Health Center

Efektivitas Pemberian Edukasi tentang Kompres Hangat terhadap Pengetahuan Remaja dalam Penanganan Dismenore di Wilayah Kerja Puskesmas Pilohayanga

¹Faradilah Khairun Nisa Daud*, ¹Sri Mulyaningsih, ¹Levana Sondakh & ¹Rizky Nikmathul Husna Ali

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the reproductive health problems commonly experienced by adolescent girls and may affect daily activities, quality of life, and academic achievement. The high prevalence of dysmenorrhea at both global and national levels indicates the need for effective management efforts, one of which is through health education. This study aimed to determine the effectiveness of warm compress education in improving adolescents' knowledge of dysmenorrhea management in the working area of Pilohayanga Public Health Center. This study employed a quantitative method with a pre-experimental design, using a one-group pre-test and post-test. The research sample consisted of 32 adolescent girls who met the inclusion criteria. Data were collected using a questionnaire to assess knowledge levels before and after the educational intervention. The data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed an increase in adolescents' knowledge after receiving education on warm compresses as a non-pharmacological method for managing dysmenorrhea, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Good knowledge was influenced by the effectiveness of education and by the information received, both orally and in writing. In conclusion, education on warm compresses was effective in improving adolescents' knowledge of dysmenorrhea management.

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri dan berdampak pada aktivitas sehari-hari, kualitas hidup, serta prestasi akademik. Tingginya angka kejadian dismenore baik secara global dan nasional menunjukkan perlunya upaya penanganan yang efektif, salah satunya melalui edukasi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian edukasi tentang kompres hangat terhadap pengetahuan remaja dalam penanganan dismenore di wilayah kerja Puskesmas Pilohayanga. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental* dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 32 remaja putri yang dipilih sesuai kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi mengenai kompres hangat sebagai salah satu metode non farmakologis dalam penanganan dismenore dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Pengetahuan yang baik dipengaruhi oleh keefektifan edukasi dan informasi yang didapatkan baik secara lisan maupun tulisan. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi tentang kompres hangat efektif dalam penanganan dismenore.

¹Universitas Muhammadiyah
Gorontalo

Korespondensi e-mail:
srilmulyaningsih@umgo.ac.id

Submitted: 05-06-2026

Revised: 04-08-2026

Accepted: 14-08-2026

How to Cite: Nisa Daud, F. K., Mulyaningsih, S., Sondakh, L., & Husna Ali, R. N. (2026). Effectiveness of Providing Education about Warm Compress on Adolescents' Knowledge in Handling Dysmenorrhea in the Working Area of Pilohayanga Public Health Center. *Jurnal Midwifery*, 8(2). <https://doi.org/10.24252/jmw.v8i2.68832>

Kata Kunci:

Edukasi; Kompres Hangat; Dismenore; Pengetahuan; Remaja Putri

Keywords:

Dysmenorrhea; Warm Compress; Health Education; Adolescents; Knowledge

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari usia anak menuju dewasa. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis dan perkembangan organ-organ reproduksi. Pada masa perkembangan reproduksi disebut dengan

masa pubertas dan salah satu tanda pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi yang terjadi pada perempuan ([Apriliani et al., 2024](#)).

Menstruasi merupakan proses terjadinya pendarahan secara periodik dan siklus dari uterus yang disertai dengan adanya pelepasan (deskuamasi) endometrium. Pendarahan haid merupakan hasil dari interaksi kompleks yang terjadi dengan melibatkan sistem hormon dengan tubuh, seperti hipotalamus, hipofisis, ovarium dan juga uterus. Banyak remaja putri yang mengeluhkan banyak hal yang dialami ketika masa menstruasi di antaranya adalah nyeri dismenore ([Luthfiannisa, 2024](#)).

Dismenore atau dikenal dengan nyeri haid merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh perempuan usia produktif terutama remaja putri. Pada fase menstruasi yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah. Dismenore terjadi karena dinding rahim berkontraksi ketika meningkatnya hormon prostaglandin, proses pelepasan dinding rahim ini dibantu oleh hormon tersebut sehingga menyebabkan nyeri. Meskipun menstruasi ialah proses alamiah yang dialami oleh perempuan, namun saat menstruasi dapat terjadi beberapa gangguan menstruasi, gangguan menstruasi ini biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang perempuan yang dapat mengganggu aktivitas ([Hilinti, 2024](#)).

Berdasarkan data yang ada, bahwa kejadian dismenorea sebesar 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10% sampai 16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi dan rata-rata lebih dari 50% remaja putri menderita dismenorea primer ([Riskesdas, 2024](#)). Prevalensinya secara umum lebih tinggi pada perempuan muda dalam kelompok usia 17 sampai 24 tahun yakni diperkirakan 60%-90% remaja putri yang mengalami dismenorea. Angka kejadian dismenore di Indonesia tahun 2024 menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi, mencapai 64.25%. Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologis yang umum dialami oleh perempuan, terutama remaja dan perempuan usia reproduktif. Prevalensi dismenore dilaporkan cukup tinggi di berbagai negara, meskipun besarnya bervariasi berdasarkan karakteristik populasi dan metode pengukuran. Di Indonesia, beberapa publikasi melaporkan prevalensi dismenore sebesar 64,25%, yang terdiri atas 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder ([Ginting, 2021](#)). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2023, diperoleh Kabupaten Gorontalo termasuk salah satu wilayah dengan angka tertinggi dengan persentase remaja putri yang mengalami masalah menstruasi berjumlah 95 jiwa ([Djafar, 2025](#)).

Berdasarkan pengumpulan data jumlah remaja di wilayah kerja puskesmas Pilohayanga didapatkan jumlah remaja putri sebanyak 604 orang. Angka kejadian kasus dismenore di Puskesmas diperoleh dari hasil wawancara, didapatkan jumlah remaja putri yang sering mengalami dismenore sebanyak 120 orang.

Dismenore memberikan dampak yang cukup tinggi terhadap wanita, yang mengakibatkan terjadinya keterbatasan aktivitas sehari-hari, kurang tidur, dampak negatif terhadap mood, kecemasan dan depresi, serta penurunan prestasi akademik pada remaja. Kejadian yang sering dialami oleh wanita yaitu dismenore primer yang merupakan kondisi yang terjadi karena adanya perubahan hormon prostaglandin yang diproduksi oleh tubuh. Hormon tersebut dapat memicu rahim untuk meluruhkan lapisannya melalui kontraksi rahim sehingga menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah. ([Kusuma, 2025](#)).

Kejadian Dismenore sering dianggap wajar dan remeh oleh remaja putri dan masyarakat, sehingga dapat mengakibatkan keterlambatan diagnosis penyakit berupa endometriosis dan radang panggul kronik. Meskipun 80% kasus dismenore pada remaja putri disebabkan oleh faktor intrinsik uterus, walaupun jarang dapat juga ditemukan dismenore sekunder dengan penyebab tersering adalah infeksi endometriosis atau akibat kelainan organ pelvis seperti radang panggul, mioma uteri, tumor ovarium atau polip endometrium ([Rifka Nurmaya et al., 2025](#)).

Program remaja yang diberlakukan pemerintah desa setempat dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja, diberikan dukungan melalui edukasi kesehatan reproduksi remaja. Salah satunya yaitu pemberian edukasi menstruasi dan keluhan saat menstruasi termasuk dismenore. Solusi penanganan masalah dismenore dapat berupa pengobatan farmakologis seperti obat anti nyeri, anti peradangan di antaranya aspirin dan ibuprofen serta non farmakologis berupa kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi, relaksasi dan menggunakan tanaman herbal.

Pemberian edukasi khususnya di kalangan remaja sangat penting di bidang kesehatan. Melalui pemberian edukasi yang tepat, mampu menambah pengetahuan serta pemahaman yang berkaitan langsung dengan kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup remaja. Hal ini dapat mempengaruhi serta mendorong perilaku hidup sehat. Edukasi juga menjadi langkah awal dalam upaya promotif dan preventif atau pencegahan terhadap gangguan kesehatan. Salah satu edukasi kesehatan adalah kesehatan reproduksi mengenai penanganan dismenore yang menjadi upaya penting dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola dismenore secara mandiri ([Saida et al. 2024](#)).

Dismenore pada umumnya diberikan obat anti nyeri seperti (NSAID) yang bekerja dengan cara menekan sintesis prostaglandin. Selain mengonsumsi obat-obatan, pada umumnya juga masyarakat Indonesia mengonsumsi jamu yang terbuat dari kunyit untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi. Pada sisi fisioterapi, untuk mengurangi rasa nyeri atau dismenore pada perempuan, yaitu dengan dilakukan kompres hangat pada area perut bagian bawah ([Sahasika et al., 2024](#)).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh [Clariza dan Eska \(2024\)](#), bahwa dilakukan kompres hangat pada remaja putri yang dilakukan pada hari pertama dan kedua menstruasi didapatkan hasil kompres hangat efektif dalam membantu menurunkan skala nyeri dismenore. Penggunaan kompres hangat yang dapat membantu mengurangi skala nyeri menstruasi atau dismenore karena kompres hangat menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang terasa nyeri, sehingga dapat merileksasikan otot perut. Kompres hangat ini cukup efisien dan efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi ([Clariza et al, 2024](#)).

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2025 di wilayah kerja Puskesmas Pilohayanga, didapatkan jumlah seluruh remaja putri yaitu 604 orang. Penulis melakukan wawancara secara langsung pada 10 remaja putri, didapatkan 7 dari 10 orang menderita gangguan dismenore.

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Pengetahuan Remaja dalam Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Puskesmas Pilohayanga". Penelitian ini berfokus pada pemahaman tentang penggunaan kompres hangat air rebusan batang serai sebagai cara mengurangi nyeri dismenore pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan dengan desain *pre-eksperimental dengan one group pretest-posttest design*. Populasi yang didapatkan pada bulan Agustus 2025 di wilayah kerja Puskesmas Pilohayanga yaitu sebanyak 120 remaja putri dengan masalah dismenore, pada penentuan besar sampel menggunakan rumus $25\% \times N$ yang berjumlah sebanyak 32 responden dengan kriteria inklusi remaja yang bersedia menjadi responden dan bersedia menandatangani *informed consent*, remaja yang mengalami dismenore primer, remaja dengan usia 13-15 tahun, remaja yang mengalami dismenore dengan tidak disertai gangguan kesehatan lain, seperti: jantung, mioma, dan lainnya dan remaja yang melakukan penanganan farmakologi maupun non farmakologi pada saat haid berlangsung.

Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi kuesioner (*Pretest* dan *Posttest*) *Multiple Choice* dengan jumlah 10 pertanyaan tentang dismenore dan kompres hangat. Penilaian skor kuesioner dengan memberikan skor 1 untuk setiap jawaban yang benar, dan skor 0 untuk setiap jawaban yang salah dan kategori penilaian Baik: 8-10, Cukup: 6-7, Kurang: ≤ 5 . Peneliti memberikan edukasi sesuai dengan SAP (Satuan Acara Penyuluhan). Dengan *ethical approval* No.174/KEPK-FIKES/XII/2025

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase(%)
Usia		
13 tahun	14	43,75%
14 tahun	11	34,38%
15 tahun	7	21,88%
Total	32	100%
Tingkat Pendidikan		
SMP	24	75%
SMA	8	25%
Total	32	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari total 32 responden berada pada rentang usia remaja antara 13-15 tahun. Sebagian besar responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 14 responden (43,75%), usia 14 tahun sebanyak 11 responden (34,38%), dan usia 15 tahun sebanyak 7 responden (21,88%). Data menunjukkan bahwa mayoritas responden masih berada pada fase perkembangan remaja, di mana terjadi perubahan hormon yang signifikan dan sering kali memicu terjadinya keluhan menstruasi seperti dismenore.

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMP yaitu sebanyak 24 orang (75%) dan responden berpendidikan SMA sebanyak 8 orang (25%). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih pada tahap pendidikan menengah pertama yang sejalan dengan rentang usia remaja madya (13- 15 tahun). Hal ini berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan awal responden mengenai kesehatan reproduksi dan penanganan dismenore.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Sebelum Edukasi (*Pre-test*)

Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	3	9,38%
Cukup	11	34,38%
Kurang	18	56,25%
Total	32	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebelum dilakukan pemberian edukasi tentang penanganan dismenore dengan kompres hangat, hasil menunjukkan terdapat 3 responden (9,38%) memiliki pengetahuan dengan kategori baik. Data menunjukkan sebagian kecil responden dengan tingkat pengetahuan yang baik. Responden yang Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian responden dalam penelitian ini memiliki pengetahuan cukup. Tetapi responden dengan tingkat pengetahuan dengan kategori kurang yaitu sebanyak 18 orang (56,25%) yang menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang kurang mengetahui atau belum mendapatkan informasi dan edukasi tentang dismenore dan penanganan dismenore dengan kompres hangat.

Tabel 3. Distribusi Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi

Pengetahuan	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Baik	3 (9,38%)	27 (84,38%)
Cukup	11 (34,38%)	3 (9,38%)
Kurang	18 (56,25%)	2 (6,25%)
Total	32 (100%)	32 (100%)

Berdasarkan tabel di atas, terdapat perbandingan tingkat pengetahuan responden. Sebelum edukasi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan kurang yaitu sebanyak 18 responden (56,25%). Kemudian, setelah dilakukan pemberian edukasi hasilnya sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik yaitu sebanyak 27 responden (84,38%). Tetapi terdapat hasil pengetahuan responden masih dalam kategori cukup (9,38%) dan kategori kurang (6,25%). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya kurangnya pemahaman dari responden yang kemungkinan dipengaruhi oleh usia dan tingkat pendidikan. Usia yang relatif muda, kemampuan memahami informasi masih berkembang, dan tingkat pendidikan juga mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan mengolah informasi.

Tabel 4. Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Pengetahuan Remaja

Pengetahuan	N	Mean	Selisih Mean	Min	Max	p-value
Pre-test	32	1.53 (0.671)	1.25	1	3	0.000
Post-test	32	2.78 (0.553)		1	3	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 4 di atas, diperoleh hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum diberikan edukasi yaitu 1.53,

kemudian meningkat setelah diberikan edukasi menjadi 2.78 dengan hasil selisih mean pre-post test yaitu 1.25. Hasil menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 dimana lebih kecil dari 0.05 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang kompres hangat dalam penanganan dismenore. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi tentang kompres hangat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada rentang usia 13–15 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan biologis dan hormonal yang signifikan, khususnya berkaitan dengan sistem reproduksi. Hal ini sejalan dengan penelitian [Yusuf Adi Saputra, dkk \(2020\)](#) yang menyatakan bahwa karakteristik responden dengan rentang usia 13–14 tahun mengalami perubahan fisik yang ditandai dengan perubahan seks primer yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi dengan mengalami menstruasi. Perubahan hormonal tersebut seringkali menyebabkan munculnya keluhan dismenore pada saat menstruasi, sehingga kelompok usia ini menjadi populasi yang tepat dalam penelitian mengenai penanganan dismenore.

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMP, sedangkan sebagian lainnya berpendidikan SMA. 48 Tingkat pendidikan berperan penting dalam kemampuan individu menerima dan mengolah informasi. Remaja dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan berpikir yang lebih matang, sehingga lebih mudah memahami materi edukasi yang diberikan. Namun demikian, remaja dengan pendidikan menengah juga tetap membutuhkan pendampingan dan penyampaian materi yang sederhana agar informasi dapat diterima dengan baik.

Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi kompres hangat, tingkat pengetahuan remaja putri dalam kategori baik sebanyak 9,38% dan pengetahuan dalam kategori cukup sebanyak 34,38%. Tetapi sebagian besar masih berada pada kategori kurang sebanyak 56,25% dengan nilai mean sebesar 1,53. Setelah diberikan edukasi kompres hangat, hasil menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri pada kategori baik sebanyak 84,38% dengan nilai mean sebesar 2,78.

Selain itu, minimnya program pendidikan kesehatan disekolah juga menyebabkan informasi yang diterima menjadi terbatas. Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah informasi dan Pendidikan. 49 Menurut penelitian sebelumnya, informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Kurangnya informasi menyebabkan sebagian responden belum banyak mengetahui tentang dismenore dan penanganannya baik melalui edukasi kesehatan atau media lainnya. Selain itu, dikarenakan remaja putri tidak mau mencari informasi dan cenderung menutup diri serta tidak mudah dalam menerima informasi yang didapat ([Marliany et al., 2023](#)).

Tingkat pengetahuan responden dengan kategori baik sebelum diberikan edukasi menggambarkan bahwa tidak menutup kemungkinan pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat berasal dari pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya, pengalaman pribadi maupun

orang lain, dan beberapa faktor lainnya yang dapat membentuk pengetahuan seseorang. Pola tangkap dan daya ingat seseorang akan lebih matang dipengaruhi juga oleh tingkat pendidikan. Pendidikan yang semakin tinggi berpengaruh pada tingkat pemahaman yang luas (Haifa et al., 2025).

Analisis Pengaruh Edukasi Tentang Kompres Hangat Terhadap Pengetahuan Remaja Dalam Penanganan Dismenore

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi kompres hangat terhadap pengetahuan remaja putri dalam penanganan dismenore. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Setelah diberikan intervensi edukasi, masih terdapat responden dengan tingkat pengetahuan pada kategori cukup (9,38%) dan kurang (6,25%). Hal ini disebabkan oleh kurangnya minat belajar dan pemahaman informasi mengenai dismenore dan penanganan menggunakan kompres hangat. Kurangnya pengetahuan juga bisa disebabkan oleh kurangnya pengalaman dan keterpaparan remaja terhadap suatu informasi yang dapat mengubah dan mempengaruhi pengetahuan, sikap dan perilaku yang dimiliki (Rosalina et al., 2023).

Pengetahuan yang baik juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang. Pendidikan yang semakin tinggi dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan dan pemahaman yang lebih luas dan secara psikologis remaja akan mampu membedakan mana hal yang harus dipikirkan dan yang tidak harus dipikirkan, remaja mampu berpikir secara logis yang berorientasi pada pemecahan masalah, kemampuan menyusun rencana untuk mengantisipasi 51 dan memiliki daya untuk menguji pemecahan masalah. Maka, semakin tinggi tingkat pendidikan, seseorang semakin mudah menerima informasi (Sari & Dewi, 2025).

Tingkat pengetahuan responden yang masih dalam kategori kurang ini juga dipengaruhi oleh usia yang mana ditemukan usia responden pada kategori tersebut masih berusia 13 tahun. Responden dengan tingkat pengetahuan kategori baik lebih banyak pada usia 14 dan 15 tahun. Hal ini sejalan dengan teori Rindayu Bidara, dkk (2025) yang mengemukakan bahwa secara umum semakin bertambahnya usia remaja, semakin besar peluangnya dalam memperoleh informasi dari berbagai sumber, baik melalui institusi pendidikan formal, maupun lingkungan sosial. Semakin bertambahnya usia maka akan mampu berpikir secara abstrak dan logis serta berpotensi meningkatkan keterlibatan remaja dalam kegiatan pendidikan ataupun edukasi tentang kesehatan reproduksi (Bidara et al., 2025).

Remaja cenderung memilih cara mandiri dalam mengatasi dismenore primer terutama menggunakan non farmakologi. Melalui pemberian intervensi edukasi kompres hangat dapat memberikan bekal pengetahuan baru yang dapat mendorong remaja untuk lebih memahami kondisi dismenore dan memilih penanganan yang aman serta mudah dilakukan secara mandiri. Hal ini berkaitan dengan teori penelitian oleh Widiarti (2024) yang menyatakan bahwa kepemilikan pengetahuan tentang suatu hal berdampak positif pada seseorang. Teori ini mendukung penelitian ini karena kepemilikan pengetahuan tentang penanganan dismenore sangat mempengaruhi dalam kecenderungan remaja untuk memilih intervensi yang dinilai aman. Apabila memiliki pengetahuan yang tinggi tentang dismenore dan penanganannya, remaja akan dapat memanaajemen atau mengelola dismenore (Astuti, 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi tentang kompres hangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja dalam penanganan dismenore. Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah intervensi edukasi dipengaruhi oleh proses pemberian informasi yang terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan 52 remaja. Edukasi tentang kompres hangat tidak hanya memberikan penjelasan teoritis mengenai dismenore, tetapi juga memberikan pemahaman praktis mengenai manfaat, cara kerja, dan langkah penerapan kompres hangat sebagai metode penanganan dismenore. Informasi yang disampaikan dengan 52 bahasa yang mampu dipahami dan menggunakan media edukasi yang menarik mampu meningkatkan daya tangkap responden, sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat diterima dengan lebih baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh [Monalisa dan Sabbathismos \(2022\)](#), penelitian pemberian edukasi yang dilakukan menggunakan media *power point* untuk memudahkan responden menerima informasi dengan baik dan terstruktur. Teori penelitian ini menyatakan bahwa pendidikan kesehatan mengenai penanganan nyeri saat menstruasi sangat penting. Pemberian edukasi yang dilakukan dengan menggunakan media *power point* memudahkan responden menerima informasi yang disampaikan. Hasil penelitian menunjukkan uji *paired T-test* nilai signifikan $0,000 < 0,05$ yang berarti Pemberian edukasi tentang kompres hangat dapat meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan ([Monalisa & Sabbathismos, 2022](#)).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan yang baik akan membentuk sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Dalam konteks dismenore, remaja yang memiliki pengetahuan yang baik diharapkan mampu memilih cara penanganan yang aman dan 53 tepat tanpa ketergantungan pada obat-obatan seperti kompres hangat. Selain itu, kompres hangat merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang mudah, murah, dan aman. Pemberian panas pada daerah abdomen dapat meningkatkan aliran darah, merelaksasikan otot uterus, dan mengurangi ketegangan otot sehingga dapat membantu mengurangi nyeri haid. Edukasi mengenai kompres hangat tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan alternatif penanganan nyeri haid yang dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri ([Manafe et al., 2021](#)).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, sebelum diberikan edukasi sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang sebanyak 56,25%, kategori cukup 34,38% dan kategori baik 9,38% dengan nilai mean sebesar 1,53. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai penanganan dismenore menggunakan kompres hangat. Setelah diberikan intervensi edukasi tentang kompres hangat, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan dimana sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 84,38%, kategori cukup 9,38% dan kategori kurang 6,25%, dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 2,78(0.553).

Berdasarkan hasil penelitian melalui uji *Wilcoxon* dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi tentang kompres hangat efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam penanganan dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, P. E., Wathan, F. M., Dhamayanti, R., & Arif, A. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Banyuasin III. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), 45–53. <http://dx.doi.org/10.30633/jsm.v7i1.1998>
- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*. 5 (2). <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341>
- Bidara, R., Nentika, C., Mamuroh, L., Mulya, A. P., & Padjadjaran, U. (2025). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Pernikahan Dini di Komunitas: Scoping Review. 8(1). <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i1.1462>.
- Clariza et al. (2024). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Desa Tanjung Sukoharjo. *Jurnal Anestesi*, 2(4), 149–159. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i4.1385>
- Djafar, D. A. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dan Cara Penanganannya pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(4), 1796. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i3.7182>
- Ginting, A., Alindawati, R., & Amelia, G. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Tambun Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 7(02), 1-8. doi:10.37848/jurnal.v7i02.113.
- Haifa. (2025). Identifikasi Variabel Penelitian, Jenis Sumber Data dalam Penelitian Pendidikan.
- Hilinti, Y. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Keluhan Dismenore Pada Remaja Putri the Relationship of Physical Activity With Dysmenorrhoe Complaints in Adolescent Women. *Jnph*, 12(1), 99–104. <https://doi.org/10.37676/jnph.v12i1.6342>
- Kusuma, W. M. E. (2025). Hubungan Manarche, Kebiasaan Olahraga, Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 4(06), 203–209. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v4i06.67>
- Kemenkes RI. (2023). *Mengenal Perubahan Fisiologis Hormon pada Masa Pubertas*.
- Luthfiannisa, A. (2024). Literatur Review: Korelasi Terapi Farmakologi dan NonFarmakologi terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi/Dismenore di Daerah Karawang. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(2), 107–116. Saku, Buku. 2013. *Pelayanan Kesehatan Ibu Di Fasilitas Kesehatan Dasar Dan Rujukan*.
- 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. 3(3), 258–265. Doi: 10.35508/mkm.v3i3.3813.
- Marliany, H., Sukmawati, I., Septiani, H., & Nurhidayah, A. S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri. 5(1).Saleha, Siti. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Monalisa & Sabbathismos. (2022). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Dalam Mengurangi Dismenore Di SMA Advent Tompaso. 2(2), 177–184

- Nurmaya, R., Meylawati, L. E., & Rahayu, W. D. (2025). Efektivitas rebusan air jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. *Jurnal Manajemen Kesehatan dan Keperawatan*, 1(4), 148–153. <https://doi.org/10.35968/bwnakq94>
- Rosalina, G., Raya, P., Raya, P., Raya, P., Breathing, S. D., & Caesarea, S. (n.d.). Pengetahuan Remaja tentang Risiko Pernikahan Dini.
- Riskesdas. (2024). Prevalensi Dismenorea Dan Faktor – Faktor Yang Mempengaruhinya Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2021. *Riskesdas Provinsi Sumatera Utara*, 5(4), 74–80.
- Sahasika, M. L., Multazam, A., & Hidayati, I. N. (2024). Pemberian Edukasi dan Pelatihan Penanganan Dismenore pada Komunitas Remaja Putri di SMPN 29 Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(9), 3861–3866. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i9.1569>
- Sari, Y. N., & Dewi, V. K. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Tingkat Pendidikan WUS dengan Pemeriksaan IVA di Puskesmas Cempaka Kota Banjarmasin Tahun 2024. 1(8), 1245–1254. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i8.228>
- Saida, S., Purnamasari, N. I., Rahmawati, R., Sukurni, S., Afrini, I. M., Hajri, W. S., & Rangki, L. (2024). Edukasi kesehatan reproduksi pada remaja di SMPN 1 Kendari. *Society: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(6), 410–416. <https://doi.org/10.55824/jpm.v3i6.464>
- Saputra, Y. A. Kurnia. A.D, Aini, N. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 7(3). <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Widiarti, A., Hanifa, F., & Hidayani, H. (2024). Efektivitas Endorphine Massage dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di TPMB D Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 6227–6237. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11053>