

## EDUKASI MENGATASI NYERI HAID MENGGUNAKAN HEATING PILLOW THERAPY PADA SISWI SMP 3 SURAKARTA

<sup>1)</sup>Arif Pristianto\*, <sup>2)</sup>Arzhuma Arza Lazuardy, <sup>3)</sup>Azizah Shalsa Billa, <sup>4)</sup>Hanifah Imtiyas, <sup>5)</sup>Erika Miftahurrizqia, <sup>6)</sup>Zirly Zayyinah Zakiah

<sup>1,2,3,4,5,6)</sup> Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia.

<sup>1</sup>arif.pristianto@ums.ac.id, <sup>2</sup>j120200075@student.ums.ac.id, <sup>3</sup>j120200064@student.ums.ac.id, <sup>4</sup>j120210004@student.ums.ac.id <sup>5</sup>j120210007@student.ums.ac.id <sup>6</sup>j120210049@student.ums.ac.id

**Abstract** This service aims to analyze the situation of dysmenorrhea in junior high school students by focusing on the problems experienced by 35% of female students at SMPN 3 Surakarta. The method used is through educational efforts that apply promotive and curative concepts, which include delivering material, direct practice, and evaluation using "Power Point". The results of the activity showed that this approach was successful in achieving the specified achievement indicators, with an average participant score of more than 71 out of a total of 27 female students involved. This service provides deeper insight into dysmenorrhoea in junior high school students and provides solutions through an educational approach that can contribute to efforts to prevent and treat this condition effectively and sustainably. Through structured and interactive educational methods, female students can increase their understanding of dysmenorrhoea and learn how to deal with the symptoms they experience. It is hoped that the results and discussion of this service can encourage the implementation of similar activities in other schools and contribute to improving the quality of life of adolescent girls

**Keywords:** Dimenorrhea; Menstruation; *Heating therapy*

---

**Abstrak** Pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis situasi dismenore pada siswi SMP dengan fokus pada permasalahan yang dialami oleh 35% siswi SMPN 3 Surakarta. Metode yang digunakan adalah melalui upaya edukasi yang mengaplikasikan konsep promotif dan kuratif, yang meliputi penyampaian materi, praktek langsung, dan evaluasi menggunakan Power Point. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan ini berhasil mencapai indikator capaian yang ditetapkan, dengan nilai rata-rata partisipan lebih dari 71 dari total 27 siswi yang terlibat. Pengabdian ini memberikan wawasan yang lebih dalam tentang dismenore pada siswi SMP dan memberikan solusi melalui pendekatan edukasi yang dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan dan penanganan kondisi ini secara efektif dan berkelanjutan. Melalui metode edukasi yang terstruktur dan interaktif, siswi-siswi dapat meningkatkan pemahaman tentang dismenore serta belajar cara mengatasi gejala yang mereka alami. Hasil dan pembahasan pengabdian ini diharapkan dapat mendorong implementasi kegiatan serupa di sekolah-sekolah lain dan berkontribusi dalam peningkatan kualitas hidup remaja perempuan

**Kata kunci:** Dimenorea; Menstruasi; Terapi Hangat



This work is licensed under a

[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode terjadinya perubahan pesat pada pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, psikologis, dan intelektual. Masa remaja dibagi dua, yaitu masa remaja awal sekitar usia 11/12 sampai 16/17 tahun dan pada masa remaja akhir berkisar usia 16/17-18 tahun (Pristianto *et al.*, 2021). Tanda pubertas yang umum terjadi pada remaja putri yaitu mulai mengalami siklus menstruasi. Menstruasi atau haid adalah proses pelepasan endometrium pada saat ovum tidak dibuahi (Fatmawati *et al.*, 2016). Pada beberapa wanita, menstruasi biasanya akan diikuti nyeri perut akibat kram rahim saat siklus haid yang disebut dismenore (Widianti *et al.*, 2021).

Pada siswi yang mengalami dismenore akan mengalami gangguan pada masa pubertas. Kondisi ini membuat siswi mengalami rasa nyeri akibat kekakuan dibagian bawah perut menjelang atau selama menstruasi (Nida *et al.*, 2016). Selain itu, siswi juga mengalami gangguan aktivitas sehari-hari sehingga akan merasa terbatas dalam kegiatannya, seperti sekolah atau aktivitas fisik (Wardoyo *et al.*, 2021). Menurut Pangestu & Fatmarizka (2022), Dismenore juga berdampak pada prestasi belajar bagi remaja putri. Oleh karena itu, perlu ada tindakan untuk membantu siswi mengatasi kondisi tersebut. Dismenore adalah kondisi nyeri perut yang terjadi selama menstruasi dan dapat mengganggu kualitas hidup seseorang. Dismenore dibedakan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Larasati *et al.*, 2016). Dismenore primer merupakan kondisi nyeri haid tanpa adanya kelainan organik yang mendasar. Sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh adanya kelainan organik pada sistem reproduksi seperti endometriosis atau mioma uterus (Tsamara *et al.*, 2020).

Prevalensi dismenore di seluruh dunia adalah 90% remaja mengalami dismenore, prevalensi di Indonesia sebesar 64,25% (Widyanthi *et al.*, 2021). Salah satu solusi alternatif yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore adalah dengan menggunakan *Heating Therapy* (Jo & Lee, 2018) atau pemanasan pada daerah perut dengan menggunakan bantal penghangat. *Heating therapy* telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid pada wanita. (Nanda *et al.*, 2022). Selain itu, *Heating Pillow Therapy* juga membantu meningkatkan sirkulasi darah di daerah perut dan mengurangi ketegangan otot-otot yang dapat memperparah kondisi dismenore (Jo & Lee, 2018).

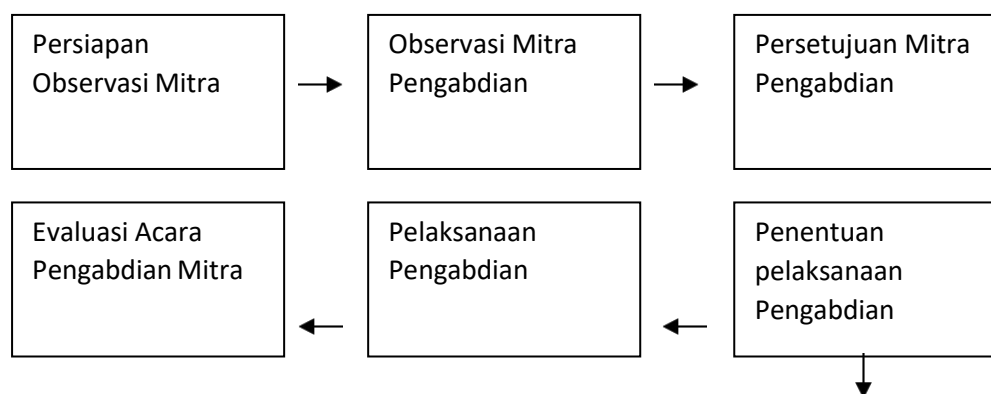
Efek panas dari *Heating Pillow Therapy* dapat melebarkan pembuluh darah yang menyebabkan sirkulasi darah akan meningkat. Secara fisiologis, tubuh akan mengalami respon terhadap efek panas yang dapat meningkatkan permeabilitas kapiler dan metabolisme jaringan, menurunkan ketegangan otot dan kekentalan darah, serta dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah. Kemudian respon dari panas akan digunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi dalam tubuh, salah satunya kondisi dismenore (Fajrin *et al.*, 2022).

Prosedur dalam penggunaan *Heating Pillow Therapy* untuk mengurangi nyeri dismenore yaitu dengan mengisi bantal pemanas dengan air panas. Kemudian meletakkan di area yang terasa nyeri. Panas dari bantal dapat membantu mengurangi rasa sakit dan rasa tidak nyaman yang disebabkan oleh dismenore. Kompres panas dilakukan dalam jangka waktu, sekitar 15-20 menit. Karena efek yang terjadi jika menggunakan bantal pemanas terlalu lama, dapat menyebabkan luka bakar atau kerusakan kulit lainnya. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan Fajrin *et al.* (2022), bahwa kompres panas yang dilakukan dalam waktu 15-20 menit dapat menghasilkan pelebaran pembuluh darah, sedangkan kompres panas yang dilakukan > 20 menit akan mengakibatkan kongesti jaringan yang berisiko terjadinya luka bakar karena pembuluh darah tidak mampu membuang panas melalui sirkulasi darah secara adekuat.

Berdasarkan hasil observasi di SMPN 3 Surakarta, terdapat sekitar 35% siswi yang mengalami dismenore. Hal ini menunjukkan bahwa masalah dismenore masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan pada kalangan siswi di SMP. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan melalui Google Form. Keluhan nyeri diukur menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) berupa garis 10 cm (Unsal *et al.*, 2010). Hasil kuesioner nyeri menunjukkan rata-rata angka 7 dari 10 poin indikator pada VAS. Pengukuran awal menunjukkan siswi yang mengalami dismenore mengalami ketidaknyamanan yang signifikan. Risiko dismenore terhadap keberlangsungan kegiatan belajar siswi juga perlu diperhatikan. Nyeri yang dirasakan selama menstruasi dapat memengaruhi konsentrasi, serta menimbulkan rasa tidak nyaman. Hal ini dapat memengaruhi keberhasilan siswi dalam proses belajar-mengajar di sekolah. Oleh karena itu, penanganan dismenore pada siswi perlu menjadi perhatian serius bagi para mitra pendidikan.

## METODE

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada bulan April–Mei 2023, dilaksanakan berdasarkan alur sebagai berikut:



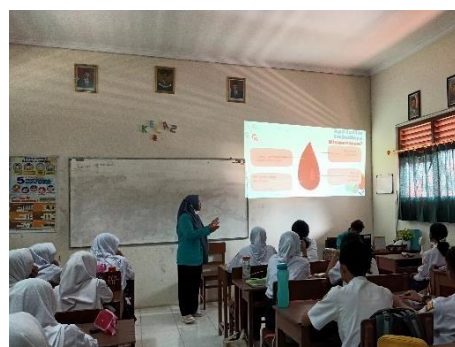
Diawali dengan persiapan observasi mitra, dimana peneliti mencari informasi terkait tempat mitra untuk diadakan kegiatan penyuluhan. Observasi awal dilakukan peneliti, menggunakan kuesioner *google form* untuk pengambilan data, yang menunjukkan bahwa 39% dari siswi mengalami dismenore dan belum mengetahui apa itu dismenore. Setelah mengetahui keluhan terbanyak, peneliti mengajukan surat perizinan dan persetujuan mitra untuk melakukan kegiatan edukasi. Kasus dismenore kemudian dijadikan fokus utama dalam kegiatan edukasi dengan mengaplikasikan konsep promotif dan kuratif. Pelaksanaan edukasi dilakukan dengan penyampaian materi lewat power point terkait pengertian, gejala, dan cara penanganan dismenore, serta praktik secara langsung yang dilakukan dengan mengajarkan teknik penggunaan *heating pillow therapy* pada daerah perut untuk mengurangi nyeri haid (Nanda *et al.*, 2022). Evaluasi hasil pemahaman siswi dilakukan dengan mengadakan post tes terkait materi yang sudah dijelaskan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan menunjukkan adanya partisipasi siswa dari SMPN 3 Surakarta dengan rincian sebagai berikut: dari total 29 siswa yang terlibat, 10 siswa (34,4%) adalah laki- laki dan 19 siswa (65,6%) adalah perempuan. Sementara itu, semua siswa yang terlibat berusia antara 15- 16 tahun. Data ini menunjukkan bahwa penelitian ini mencakup representasi dari kedua jenis kelamin, dengan mayoritas partisipan adalah perempuan. Informasi ini penting untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang dampak dismenore pada siswi SMP dan memastikan bahwa pendekatan edukasi yang diterapkan dapat mengakomodasi kebutuhan khusus siswa perempuan dalam menghadapi masalah ini.



(1)



(2)



(3)

Gambar 1 dan 2, menunjukkan kegiatan penyuluhan berupa pemaparan materi terkait penjelasan tentang pengertian dismenore, penyebab dismenore, serta penanganan dismenore pada remaja siswi SMPN 3 Surakarta. Gambar 3, menunjukkan penjelasan dan praktik secara langsung terkait cara kerja dan penggunaan *heating pillow therapy* pada remaja siswi SMPN 3 Surakarta.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	n	Presentase
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-Laki	10	34.4%
Perempuan	19	65.6%
<b>Usia</b>		
15-16 tahun	29	100%

Data tersebut menggambarkan representasi siswa di SMPN 3 Surakarta yang terlibat dalam penelitian ini. Fakta bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan menunjukkan urgensi dan relevansi dari penanganan dismenore pada populasi ini. Dengan demikian, penelitian ini memberikan informasi mengenai prevalensi dan kejadian dismenore di kalangan siswi SMP. Selain itu, data usia siswa yang terlibat menunjukkan bahwa penelitian ini fokus pada kelompok usia yang rentan dan sedang mengalami perubahan signifikan dalam kesehatan reproduksi mereka. Dengan mempertimbangkan kedua faktor tersebut, penelitian ini dapat memberi wawasan yang lebih akurat dan relevan dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang sesuai untuk mengatasi dismenore pada siswi SMPN 3 Surakarta. Hasil dan temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi pengembangan program kesehatan yang lebih baik dan efektif untuk mengurangi dampak negatif dismenore pada siswa perempuan di tingkat sekolah menengah.



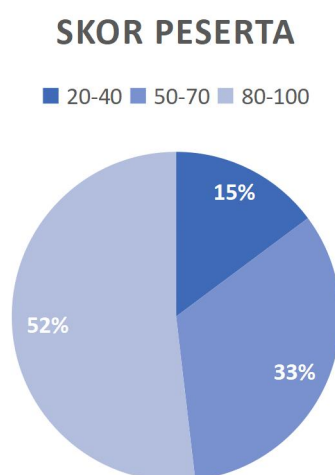
(4)



(5)

Gambar 4 dan 5. Post test pada remaja siswi SMPN 3 Surakarta

Diagram 1. Nilai Peserta



Hasil evaluasi post-test yang dilakukan pada murid di SMPN 3 Surakarta bertujuan untuk mengukur pemahaman terkait dismenore dan penggunaan *heating pillow therapy*. Variasi dalam skor yang diperoleh menunjukkan, sebagaimana terlihat dalam data berikut: Peserta yang mengikuti post tes mendapat skor 20-40 sebanyak 15%, skor 50-70 sebanyak 33%, dan skor 80-100 sebanyak 52%. Dengan total 27 peserta, persentase skor tertinggi yaitu, 80-100 (52%), menunjukkan adanya pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan peneliti kepada siswa. Namun, dalam evaluasi terdapat 2 siswa yang tidak mengikuti evaluasi dikarenakan tidak hadir dan izin saat dilakukan post tes. Hasil ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan mampu mencapai sebagian besar siswa, dan memberikan gambaran bahwa metode yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka terkait dismenore. Dengan memahami dismenore maka remaja siswi akan lebih siap dan paham yang harus dilakukan serta tidak panik. Berdasarkan hasil penelitian didapati bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan maka semakin siap siswi dalam menghadapi dismenore (Nurmawati & Erawantini, 2019). Namun, upaya perlu dilakukan

untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam evaluasi guna mendapatkan data yang lebih representatif. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan terkait nutrisi khususnya asupan kalsium dan zat besi. Semakin tinggi asupan kalsium dan zat besi, maka semakin rendah kejadian *dismenore* yang dirasakan (Hidayati *et al.*, 2016).

## KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan dengan tingkat pemahaman siswi yang baik dan hasil nilai yang memuaskan. Publikasi artikel pengabdian dan partisipasi langsung dalam masyarakat juga menunjukkan dampak positif yang dihasilkan oleh kegiatan ini. Dengan melibatkan pihak sekolah dan komunitas lainnya, diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan dengan lebih baik di masa depan, memberikan manfaat yang signifikan bagi siswi-siswi dan masyarakat sekitar dalam meningkatkan kesehatan reproduksi dan kesejahteraan remaja perempuan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan SMPN 3 Surakarta yang sudah memfasilitasi dalam kegiatan edukasi mengatasi nyeri haid menggunakan *heating pillow therapy* pada siswi SMP.

## REFERENSI

- Fajrin, I., Losu, F. N., & Dimalaya, D. (2022). Literatur Review Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Dismenore Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 10(1), 12–20. <https://doi.org/10.47718/jib.v10i1.1860>
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2016). Perilaku Remaja Puteri dalam Mengatasi Dismenore (studi kasus pada siswi SMK negeri 11 semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 4(3), 1036-1042.
- Hidayati, K. R., Soviana, E., & Mardiyati, N. L. (2016). Hubungan ANtara Asupan Kalsium dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMK Batik 2 Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 15-21. [10.23917/jk.v9i2.4580](https://doi.org/10.23917/jk.v9i2.4580)
- Jo, J., & Lee, S. H. (2018). Heat Therapy for Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-analysis of Its Effects on Pain Relief and Quality of Life. *Scientific Reports*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-34303-z>
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84. Retrieved from: <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1040>
- Nanda, S., Tarigan, R., & Simanjuntak, N. M. (2022). Penyuluhan dan Pelaksanaan Pemberian Kompres Hangat Dengan Pengurangan Nyeri Dismenorhoe Primer Pada Remaja Putri di SMP Usia Tama. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3, 216–221. Retrieved from: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/3150>

- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 103–109. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i2.84>
- Nurmawati I. & Erawantini, F. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Siswi SD dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 136-142. [10.23917/jk.v12i2.9770](https://doi.org/10.23917/jk.v12i2.9770)
- Pangestu, R. T. & Fatmarizka, T. (2022). Dampak Dismenorea Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri: Literature Review. *Prosiding University Research Colloquium*, 735–744. Retrieved from: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2378>
- Pristianto, A., Mufidah, N. F., Badzlina, F. A., Luthfiah, N. S. M., Syinta, A. N., & Madaniyah, S. A. (2022). Manajemen Edukasi terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Rasyid Kartasura. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 84–90. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v2i2.209>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140. Retrieved from: <https://docplayer.info/194317905-Hubungan-gaya-hidup-dengan-kejadian-dismenore-primer-pada-mahasiswi-program-studi-pendidikan-dokter-fakultas-kedokteran-universitas-tanjungpura.html>
- Unsal, A., Ayranci, U., Tozun, M., Arslan, G., & Calik, E. (2010). Prevalence of Dysmenorrhea and Its Effect on Quality of Life Among A Group of Female University Students. *Upsala Journal of Medical Sciences*, 115(2), 138–145. <https://doi.org/10.3109/03009730903457218>
- Wardoyo, S. B., & Setiyorini, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Dan Penanganan Dismenore. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2), 122-129.
- Widianti, W., Nurazizah, Y. S., Nurkania, V., Fauzi, A., Hidayat, A., Herdiawan, Y., Nugraha, T. S., & Roslianti, E. (2021). The Effect of Warm Compress on Lowering Dysmenorrhea Pain. *Genius Journal*, 2(2), 54–60. <https://doi.org/10.56359/gj.v2i2.22>
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i6.940>