

Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Pengetahuan Untuk Mengurangi Nyeri Haid Para Remaja Putri Di SMPN 1 Makale

Hayuti Windha Pagiu^{1*}, Betriani Disik², and Selpin Tomi Benduruk³

¹STIKES Lakipadada

²STIKES Lakipadada

³STIKES Lakipadada

*Corresponding Author: e-mail : hayutiwindhapagiu@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri haid merupakan proses menstruasi yang umum terjadi pada remaja perempuan yang berdampak besar pada kualitas hidup, produktivitas kerja, dan peningkatan emosional. Terapi kompres air hangat dapat melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan tentang terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan jenis praeskrimen *one group pre-test* dan *post -test* design. Teknik pengambilan sampel adalah *Proportional stratified random sampling*. Total responden adalah 119 siswi. Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Makale. Analisa data adalah menggunakan Uji Wilcoxon test. Hasil *pre-test* dan *post test* pada kelompok intervensi sebanyak 119 siswi dalam kategori sebelum diberikan edukasi diantaranya: pengetahuan baik sebanyak 55 (46.2%) dan pengetahuan kurang sebanyak 64 (53.8%). Pada kelompok intervensi setelah diberikan edukasi kesehatan diantaranya: pengetahuan baik sebanyak 108 (90.8%) siswi dan pengetahuan kurang sebanyak 11 (9.2%) siswi. Uji Wilcoxon test didapatkan nilai signifikan adalah 0.000, dimana jika dibandingkan dengan nilai (0,05) maka akan didapatkan $0,000 < 0,05$. Sehingga Pendidikan kesehatan tentang terapi kompres air hangat berpengaruh terhadap pengetahuan remaja untuk menurunkan nyeri haid pada saat menstruasi. Dapat disimpulkan bahwa edukasi Kesehatan tentang terapi kompres air hangat berpengaruh pada pengetahuan remaja putri dan sangat penting diberikan pada remaja yang mengalami masalah nyeri haid karena dapat membantu remaja untuk mengatasi masalah tersebut. Oleh karena itu petugas kesehatan serta orang tua dapat berperan penting dalam memberikan edukasi kesehatan serta konseling tentang masalah menstruasi dan cara dalam mengatasi nyeri haid dengan tepat dan benar.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Kompres Air hangat; Pengetahuan; Remaja putri; Nyeri Haid.

ABSTRACT

Menstrual pain is a common menstrual process among adolescent girls, significantly impacting their quality of life, work productivity, and emotional well-being. Warm compress therapy can improve blood circulation and reduce muscle tension, thereby reducing the intensity of menstrual pain. This study aims to determine the effect of knowledge about warm compress therapy on reducing menstrual pain in adolescent girls. The research design used was a quasi-experimental study with a pre-experimental, one-group pre-test, and post-test design. The sampling technique was proportional stratified random sampling. The total number of respondents was 119 female students. This study was conducted at SMPN 1 Makale. Data analysis used the Wilcoxon test. The pre-test and post-test results for the 119 female students in the intervention group before education included: 55 (46.2%) had good knowledge and 64 (53.8%) had poor knowledge. In the intervention group after health education, 108 (90.8%) had good knowledge and 11 (9.2%) had poor knowledge. Wilcoxon test. The pre-test and post-test results for the 119 female students in the intervention group before education included: 55 (46.2%) had good knowledge and 64 (53.8%) had poor knowledge. In the intervention group after health education, 108 (90.8%) had good knowledge and 11 (9.2%) had poor knowledge. The Wilcoxon test yielded a significance value of 0.000, which, when compared with 0.05, yields $0.000 < 0.05$. Therefore, health education about warm water compress therapy influences adolescents' knowledge in reducing menstrual pain. It can be concluded that health education about warm water compress therapy influences adolescent girls' knowledge and is crucial for adolescents experiencing menstrual pain because it can help them cope. Therefore, health workers and parents can play a crucial role in providing health education and counseling about menstruation and how to manage menstrual pain appropriately and correctly.

Keywords: Health Education; Warm Water Compress; Knowledge; Adolescent Girls; Menstrual Pain.

Introduction

Pada usia pubertas remaja putri memiliki kecenderungan neurotik dan banyak mengalami konflik batin yang diawali dengan menstruasi pertama dan ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum datangnya masa *menarche* Septina et al., 2021) (Manase et al., 2023). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, remaja merupakan mereka yang berusia antara 10 dan 19 tahun (WHO, 2020) (MUJIBURRAHMAN et al., 2021). Pada usia yang normal bagi seorang wanita untuk mengalami proses menstruasi pertama yaitu pada saat berusia 12 tahun sampai 16 tahun, tetapi ada juga wanita remaja yang mengalami menstruasi pertama kali di umur 8 tahun. (Yelmi Reni Putri, 2019) (Putri et al., 2019).

Dismenore (*dysmenorrhea*) berasal dari Bahasa Yunani, dimana “*dys*” berarti sulit, nyeri, abnormal, “*meno*” yang berarti bulan, dan “*rrhea*” yang berarti aliran. Secara umum penyebab nyeri haid ialah karena adanya kontraksi Rahim. Nyeri haid di bagi menjadi dua yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Dalam menangani nyeri haid (*Dismenore*) terdapat dua cara yakni, secara farmakologis, dan non farmakologis. Jadi dalam menangani nyeri haid dengan menggunakan terapi kompres air hangat dapat dilakukan dengan cara non farmakologis (Manafe, 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 prevalensi kejadian nyeri haid adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenore dengan 10-16 % menderita dismenore berat. Melaporkan prevelensi kejadian nyeri haid menunjukkan remaja penderita dismenore mencapai 55 % wanita dari seluruh Indonesia (Nancy Mart ina Dina Indarsita, 2019). Berdasarkan data Nasional di Jawa Timur prevalensi nyeri haid menunjukkan angka kejadian nyeri haid primer sebanyak 71,3 % (Alarifi *et al.*, 2016) dalam jurnal (Nurfadilah *et al.*, 2021) (Salsabila Putri et al., 2023).

Menurut Kemenkes RI, (2020) (Syafriani, 2021) kejadian dismenore di Indonesia tercatat sebanyak 72,89 % dan sebanyak 54 % terjadi pada remaja putri, (Kemenkes RI, 2020) bekerja sama dengan Burnet Institute yang melakukan penelitian tentang kejadian pada nyeri haid remaja putri sebanyak 93,2 % mengalami nyeri haid.

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020 prevalensi nyeri haid pada remaja putri mencapai 38,4 %. Pada tahun 2022 prevalensi nyeri haid para remaja putri mencapai 39,3 % (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2022) (Haid & Putri, 2023). Data yang diperoleh dari dari Dinas Kesehatan Kabupaten Enrekang tahun 2020 prevensi nyeri haid pada remaja putri sebesar 18,2 %. Sedangkan tahun 2021 prevelensi nyeri haid pada remaja putri berkisar 19,3 % dan pada tahun 2022 prevelensi nyeri haid remaja putri mencapai 20,3 % (Dinas Kesehatan Kabupaten Enrekang, 2022).(Endrekang, 2022)

Berdasarkan data Kabupaten Tana toraja di SMP Katolik Makale Kecamatan Makale, Terdapat jumlah siswa sebanyak 256 peserta didik, jumlah siswa laki-laki 148 orang, jumlah siswi perempuan sebanyak 108 orang. Jumlah siswi yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 78 orang dan jumlah siswi yang belum menstruasi sebanyak 30 orang. Rata-rata umur siswi saat mengalami menstruasi pertama adalah pada umur 12 tahun (Laporan Data Peserta didik SMP Katolik Makale) (Pagiu, 2024).

Hasil penelitian Hayuti Windha Pagiu (2024) di SMP Katolik Makale tentang hubungan pengetahuan dan sikap remaja dengan kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas VII di SMP Katolik Makale Kecamatan Makale Tana Toraja di simpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan remaja dengan kecemasan menghadapi *Manarche* pada siswi kelas VII di SMP Katolik Makale Tana Toraja. Dengan hasil uji statistik *Chi-square* dengan *fisher exact Test* didapatkan $p\text{-value}=0,668$ lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$ dan tidak ada hubungan antara sikap dengan kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas VII di SMP Katolik Makale. Dengan hasil uji statistik *chi-square* dengan *fisher exact test* didapatkan $p\text{-value}=0,207$ lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$. (Pagiu, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian (Pebrianti Manase, 2023) (Manase et al., 2023) data yang di peroleh dari SMPN 2 Rantebua, terdapat 86 siswi kelas VII sampai kelas IX, dengan 36 siswa belum mengalami menstruasi pertama. Dari hasil wawancara data awal yang dilakukan penelitian 3 responden menyatakan belum siap menghadapi *menarche* karena merasa takut, sedangkan 2 diantaranya siap menghadapi *menarche*. Dari hasil penelitian ini dapat di simpulkan ada hubungan remaja putri terhadap kesiapan menghadapi *menarche* di SMPN 2 Rantebua. Dan ada hubungan sikap remaja putri terhadap kesiapan menghadapi *menarche* di SMPN 2 Rantebua.

Hasil penelitian (Vera Yulandasari, 2022) (Yulandasari et al., 2022) tentang penurunan nyeri haid pada remaja melalui kompres hangat dengan perhitungan uji Wilcoxon, yaitu nilai z yang didapatkan sebesar -4.901 dengan *Asymp.sig (2 tailed)* sebesar $0.000<0.05$ menunjukan terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada 30 responden yang menyatakan terdapat kategori nyeri sedang yang presentasinya lebih besar saat sebelum dilakukan kompres hangat menjadi penurunan kategori nyeri ringan setelah dilakukan kompres hangat. Hasil penelitian (Sabbathismos Toar 2022). Analisa data menentukan tingkat pengetahuan mengenai kompres hangat dalam mengurangi nyeri haid di SMA Advent Tompaso maka nilai pre test menunjukan tingkat pengetahuan kompres hangat dalam mengurangi nyeri haid dalam kategori rendah. Berdasarkan nilai mean adalah $77,60$ maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan kompres hangat dalam mengurangi nyeri haid di SMA Advent Tompasi dalam kategori tinggi.

Hasil penelitian (Agnes Rajo 2023) (Haid & Putri, 2023) bahwa dari 30 kelompok intervensi, sebelum diberikan kompres hangat dan obat pereda nyeri, rata-rata responden mengalami nyeri sedang (5,73%). Sedangkan sesudah diberikan kompres hangat, rata-rata responden mengalami nyeri ringan

(2,71%). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Anugraheni & wahyuningsih (2020) tentang eektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada mahasiswi STIKES RS Baptis Kediri menyatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri menstruasi dengan tingkat signifikan $< 0,05$ % tentang perbedaan pemberian kompres hangat dan aromaterapi terhadap nyeri menstruasi pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Karangbinangun, menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami nyeri haid setelah pemberian kompres hangat dari pada dengan aromaterapi dengan $p+0,000$ ($P<0,05$).

Preliminaries or Related Work or Literature Review

Tinjauan Tentang Edukasi Kesehatan

Menurut *World Health Organization* dalam (Fitriani, 2011) promosi kesehatan sebagai proses yang mengupayakan individu dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan mereka mengendalikan faktor kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatannya (Buku Promosi Kesehatan, 2018) (Nurmala, 2018).

Edukasi kesehatan merupakan suatu upaya yang mampu menjembatani perubahan perilaku, baik di dalam lingkungan masyarakat maupun dalam lingkungan organisasi dan lingkungannya. Perubahan lingkungan yang diharapkan dalam kegiatan promosi kesehatan meliputi lingkungan fisik-non fisik, sosial-budaya, ekonomi, dan politik. Promosi kesehatan ialah suatu perpaduan dari berbagai macam dukungan baik pendidikan, organisasi, kebijakan, dan peraturan perundang-undangan untuk peubahan lingkungan (Mubarak dkk, 2007) dalam (Buku Promosi Kesehatan, 2018)(Nurmala, 2018).

Tujuan dari edukasi kesehatan adalah untuk meningkatkan kemampuan baik individu, keluarga, kelompok dan masyarakat agar mampu dalam hidup sehat dan mengembangkan upaya kesehatan yang bersumber dari masyarakat serta terwujudnya lingkungan yang kondusif untuk mendorong terbentuknya kemampuan tersebut (Notoatmodjo, 2012) (Nurmala, 2018).

Beberapa media pendidikan edukasi kesehatan menurut (Fatmawati, 2023)(Febriawati et al., 2023) yaitu:

1. Teks, untuk memberi daya tarik dalam penyampaian informasi maka penyampaian dalam bentuk tulisan.
2. Media video, agar pesan yang disampaikan lebih berkesan, meningkatkan daya tarik terhadap informasi seperti suara latar, musik, atau rekaman suara lainnya.
3. Media visual, suatu media yang memberi rangsangan visual contohnya, gambar, foto, sketsa, diagram, bagan, grafik, kartun, poster, dan lainnya.
4. Media proyeksi gerak, seperti film gerak, program TV, kaset video (CD), VCD atau DVD.

Tinjauan Tentang Kompres Air Hangat

Kompres hangat adalah teknik yang dilakukan dengan menggunakan botol yang berisi air hangat yang di bungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari botol ke dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah hingga penurunan ketegangan otot. Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri (Yunianingrum, 2018) (Yunianingrum, et.al 2018).

Manfaat kompres air hangat dapat meningkatkan relaksasi otot serta dapat mengurangi nyeri haid yang diakibatkan spasme atau kekakuan otot. Pada umumnya terapi kompres air hangat sangat berguna dalam pengobatan. Suhu panas dapat meredakan iskemia serta menurunkan kontraksi dan sirkulasi (Hanifah, Kuswantri 2020) (Noviaty Labagow et al., 2022).

Ada dua tindakan yang bisa mengurangi nyeri haid yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk penurunana skala nyeri pada *dismenore* adalah dengan terapi kompres air hangat. Kompres air hangat dapat berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid secara konduksi dari air hangat kedalam perut yang dapat melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri pada saat haid ((Dhirah1, 2019) (Pathy Toar & Sitompul, 2022)

Seperti yang diketahui kompres hangat merupakan metode yang dapat memberi rasa hangat pada klien, dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang diberi kompres.

Peneltian Mustaghfiroh, (2021) dalam (Sholihah & Aktifah, 2021) “Penerapan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri” menunjukan bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah dilakukan terapi kompres air hangat. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Sumiaty (2021) (Sholihah & Aktifah, 2021) yang menyimpulkan bahwa kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri.

Hasil penelitian Laily Nur (2022) (Nur et al., 2023) Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Haid (Dismenore Primer) pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Angsau menunjukan bahwa pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan rekapitulasi observasi. Analisis dengan *uji Paried Samples T-Test* ($p=0,05$), menunjukan bahwa sebelum diberikan kompres hangat skala nyeri haid terbanyak adalah nyeri sebanyak 16 orang responden (53,3%) dan setelah sebanyak 13 orang (43,3%) dengan hasil dimana $p\text{-value} = 0,0001$ yaitu $p\text{-value} < (0,001) < 0,05$. Berdasarkan hasil analisa data dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri di sekolah Menengah Pertama di wilayah Kerja Puskesmas Angsau.

Nyeri haid dapat berkurang karena adanya tindakan kompres hangat yang dilakukan. Tatalaksana kompres air hangat dengan botol air panas, sebagai berikut (Putri, 2020) dalam (Munisah et al., 2020):

1. Persiapan alat: botol atau buli-buli, kain, termos berisi air panas, thermometer dan kain lap bersih.

2. Prosedur pelaksanaan: pertama, lakukan cuci tangan dengan 6 langkah, kemudian lakukan pemasangan terlebih dahulu pada botol dengan mengisi botol atau buli-buli dengan air kencangkan penutup, cek apabila ada kebocoran, lalu kosongkan. Siapkan dan ukur apakah air sudah mencapai 50-60 derajat Celsius, kemudian masukan air ke dalam botol tutup botol dengan rapat kemudian bungkus dengan kain. Letakan botol ke area yang sakit (perut atau punggung) setelah 30 menit kompres lagi sesuai keinginan.

Tinjauan Tentang Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan merupakan gejala yang diterima dan diperoleh manusia melalui pengamatan

Menurut Natoatmodjo (2021) (Adam et al., 2022), bahwa pengetahuan yang tercangkup dalam dominan kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu Tahu (*Know*); sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima, memahami (*Comprehension*) ; kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi dapat menyebutkan contoh menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari, aplikasi (*Aplication*) kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi kondisi real (sebenarnya). Aplikasi ini dapat diartikan sebagai penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain, analisis (*Analysis*) ; kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen- komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja: dapat menggambarkan membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya, Sintesis (*syntanthesis*); kemampuan dalam melakukan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada, dan evaluasi (*Evaluation*) ; kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian- penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang ada. Menurut Notoatmodjo (2020) dalam (Adam et al., 2022), bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan yaitu tingkat pendidikan, informasi, pengalaman, budaya, sosial ekonomi.

Tinjauan Tentang Menstruasi

Menstruasi merupakan proses dimana darah, lendir, dan sisa – sisa jaringan dari lapisan dalam rahim yang dikeluarkan secara teratur setiap siklusnya. Dimulai sekitar dua minggu setelah ovulasi. Siklus

menstruasi merupakan suatu proses mulai dari hari pertama menstruasi hingga awal menstruasi berikutnya. Siklus normal pada wanita antara 21 sampai 35 hari sementara sekitar 10-15% dari mereka memiliki siklus yang tepat 28 hari dengan durasi menstruasi 3-5 hari, meskipun kadang ada yang mencapai 7-8 hari (Muttaqin, 2019). Fase menstruasi merupakan fase penting bagi seorang wanita atau dianggap sebagai fase wanita subur dan fase ini ditandai dengan keluarnya darah dari rahim akibat kontraksi dinding rahim (Fathiyyah et al., 2024).

Menstruasi atau haid merupakan suatu perdarahan vagina periodik yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi, menurut darah yang keluar umumnya sebanyak 10 hingga 80ml perhari (Fathiyyah et al., 2024) Usia yang normal bagi seseorang wanita untuk mengalami proses menstruasi pertamanya adalah pada usia 12 tahun sampai dengan 16 tahun, tetapi ada juga yang mengalaminya pada saat berusia 8 tahun. Pada usia ini seharusnya mereka mendapatkan edukasi atau informasi yang akurat mengenai menstruasi (Yelmi Reni Putri, 2019) dalam (Putri et al., 2019)

Siklus menstruasi normal, terjadi ketika produksi hormon yang berkaitan dengan pertumbuhan lapisan rahim untuk persiapan implantasi janin selama kehamilan. Gangguan dalam siklus menstruasi dapat berulang, atau bahkan keganasan. Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21-35 hari, dengan periode keluarnya darah menstruasi berlangsung selama 2-8 hari dengan volume sekitar 20-60 ml per hari. Siklus menstruasi normal terdiri dari dua segmen, yaitu siklus ovarium (indung telur) dan siklus uterus (rahim). Siklus ovarium terbagi menjadi menjadi siklus folikuler dan siklus luteal, sementara siklus uterus terdiri dari masa proliferasi (pertumbuhan) dan masa sekresi. Wanita dewasa yang memiliki siklus menstruasi normal, sementara pada usia reproduksi yang ekstrem (setelah *menarche* dan *menopause*) lebih banyak mengalami ketidakaturan siklus atau siklus yang tidak mengandung sel telur (Wawan, 2023).

Pada dasarnya siklus menstruasi dibagi menjadi beberapa fase yang diatur dalam lima hormon di dalam tubuh. Hormon yang dimaksud antara lain (Wawan, 2023):

1. Estrogen (Hormon estrogen berperan pada perubahan remaja dalam masa pubertas serta terlibat dalam pembentukan kembali lapisan rahim setelah periode menstruasi).
2. Progesteron (Hormon ini bekerja sama dengan hormon estrogen untuk menjaga siklus reproduksi dan menjaga kehamilan).
3. Hormon pelepas gonadotropin (hormon yang diproduksi oleh otak, hormon ini membantu memberikan rangsangan pada tubuh untuk menghasilkan hormon perangsang folikel dan hormon pelutein).
4. Hormon Pelutein (Hormon ini berfungsi untuk membantu sel telur di dalam ovarium matang dan siap untuk dilepaskan).

Menurut Prawirohardjo (2014) dalam (Wawan, 2023) dalam setiap siklus haid terdapat tiga masalah utama yakni:

1. Masa haid berlangsung selama 2-8 hari. Pada masa ini endometrium terlepas, sementara produksi hormon ovarium paling rendah.
2. Masa proliferasi, berlangsung hingga ke-14, di mana endometrium tumbuh kembali dan disebut juga masa pertumbuhan. Pada saat sekitar hari ke-12 hingga ke-14, ovulasi dapat terjadi, yaitu pelepasan sel telur dari ovarium.
3. Masa sekresi, di mana corpus rubrum berubah menjadi corpus luteum yang mengeluarkan progesterone. Di bawah pengaruh progesteron ini, kelenjar endometrium mengandung glikogen dan lemak.

Perubahan siklus menstruasi merupakan masalah yang sering ditemukan dengan prevalensi 75% pada remaja akhir perubahan siklus menstruasi merupakan suatu indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi, diantaranya kanker rahim, dan infertilitas. Dalam penelitian ini pada remaja yang sekitar 65% dari mereka yang mengalami perubahan siklus menstruasi menyebabkan terganggunya aktivitas sosial mereka di sekolah (Karout, 2012) dalam (Wawan, 2023).

Tinjauan Tentang Nyeri Haid

Nyeri haid (*dismenore*) merupakan proses kompleks yang multifaktor. Nyeri haid digambarkan sebagai gejala menstruasi yang umum terjadi pada remaja perempuan yang berdampak besar pada kualitas hidup, produktivitas kerja, dan peningkatan emosional (Azurah et al., 2013) dalam (Asyurah et al., 2024).

Nyeri haid dapat didefinisikan sebagai nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah sebelum atau selama siklus menstruasi, tanpa adanya kelainan. Nyeri ini merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum (Rowe et al., 2020) (Adolph, 2016). Rasa sakit akibat *dismenore* sering kali cukup parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan disertai gejala lain, seperti diare, mual, muntah, sakit kepala, dan pusing (Smith et al., 2019) (Asyurah et al., 2024).

Nyeri haid dibedakan menjadi dua (Manafe et al., 2021):

1. Nyeri haid primer

Nyeri haid ini terjadi karena adanya kontraksi yang lama dan kuat pada dinding rahim, tingginya kadar hormon prostaglandin serta terjadinya pelebaran pada dinding rahim pada saat mengeluarkan darah haid sehingga dapat menimbulkan nyeri pada saat haid. Dismenore primer sering menjadi keluhan yang umum namun terabaikan, tidak dianggap sesuatu yang bermasalah dan tidak mendapatkan penanganan yang memadai baik sering terjadi pada wanita muda maupun wanita dewasa (Zairina & Utomo, 2020)(Fathiyah et al., 2024).

2. Nyeri haid sekunder

Nyeri sekunder terjadi akibat adanya kelainan kandungan seperti endometriosis, endometritis, penyakit radang panggul, polip endometrium, dan interstisial atau akibat adanya penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan.

3. Nyeri haid yang paling sering terjadi yang di alami oleh remaja adalah nyeri dan kram disekitar perut. Nyeri sekunder biasanya terjadi setelah beberapa tahun setelah menstruasi yang mana sebagian besar kondisi patologis ini didefinisikan sebagai masalah reproduksi seperti endometriosis dan radang panggul (Fathiyyah et al., 2024).

Penanganan Nyeri Haid (Manafe, 2021) antara lain:

1. Farmakologis

Penanganan secara farmakologis merupakan pengobatan yang dilakukan dengan mengonsumsi obat analgetik (obat Pereda nyeri dan obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan piroxicam. Penggunaan obat ini juga memberikan efek samping terutama pada saluran cerna, ginjal dan hati (Misliani et al., 2019)(Asyurah et al., 2024).

2. Nonfarmakologis

Penanganan yang dilakukan secara nonfarmakologis merupakan salah satu cara yang dilakukan tanpa mengonsumsi obat-obatan. Pemberian kompres hangat merupakan salah satu cara dalam menurunkan nyeri haid pada saat menstruasi. Suhu panas akan meminimalkan ketegangan otot, dan membuat otot lebih rileks sehingga nyeri pun akan hilang secara perlahan-lahan (Fathiyyah et al., 2024).

Tinjauan Umum Tentang Remaja Putri

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kehidupan anak-anak masuk masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Peralihan masa inilah yang di sebut masa pubertas (Putri et al., 2019).

Remaja adalah kondisi dimana kondisi yang menggambarkan bahwa seorang individu sudah tidak anak-anak tapi belum dewasa dengan perubahan pada kondisi fisik, psikologi, dan kematangan dalam seksualitas terjadi pada tahap ini (Lestari, 2018).

Materials and Method

Metode penelitian yang digunakan merupakan salah satu penelitian *quasi experiment*, dimana penelitian ini melakukan suatu percobaan atau memberikan perilaku untuk tujuan mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul, salah satu akibat dari adanya perilaku tertentu. Desain penelitian ini adalah *One Group Pretest Post test Desain*.

Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di SMPN 1 Makale

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Januari 2025

Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Pada penelitian ini populasi penelitian yang digunakan adalah siswi kelas VII di SMPN 1 Makale dengan total 170 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknis *Purposive Sampling*.

Untuk mendapatkan data sesuai dengan fokus penelitian ini, maka peneliti menentukan responden penelitian dengan kriteria sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi

- a. Responden yang ada di SMPN 1 Makale
- b. Responden adalah remaja putri kelas VII
- c. Responden adalah remaja yang mengalami masalah nyeri pada saat menstruasi.
- d. Bersedia menjadi responden.

2. Kriteria Eksklusi

Responden tidak hadir pada saat penelitian dilaksanakan.

Pada penelitian ini digunakan *Proportional stratified random sampling*, merupakan teknik penentuan sampel, jika semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Dalam menentukan ukuran sampel, peneliti menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh jumlah sampel sejumlah 119 siswi di SMPN 1 Makale.

Kriteria Inklusi dan eksklusi ditetapkan sebagai berikut:

3. Kriteria Inklusi

- a. Terdaftar sebagai Siswi Kelas VII di SMPN 1 Makale
- b. Semua siswi kelas VII
- c. Siswi yang sudah dan belum mengalami menstruasi/ haid
- d. Sehat jasmani dan rohani
- e. Siswi yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani surat persetujuan.

4. Kriteria Eksklusi:

- a. Responden menolak berpartisipasi.
- b. Bukan siswi sekolah SMPN 1 Makale

Teknik pengumpulan Data

1. Kuesioner

Salah satu cara dalam mengumpulkan data adalah membuat kuesioner kepada responden. Peneliti memberikan kuesioner berupa pertanyaan berkaitan tentang pengetahuan remaja putri sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat. dan Peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid.

2. Wawancara

Peneliti melakukan wawancara langsung kepada responden di SMPN 1 Makale kelas VII mengenai masalah apa yang dialami pada saat menstruasi.

Analisa data

Dalam analisa data peneliti menghitung dan memberikan keterangan untuk setiap karakteristik variabel sehingga dapat dipahami dengan lebih mudah.

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap tiap variabel independent dan dependen disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Pada penelitian ini analisis *Univariat* dilakukan untuk mendapatkan distribusi frekuensi variabel peningkatan pengetahuan remaja putri tentang terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat ialah salah satu jenis analisa yang dilakukan terhadap 2 variabel yang diduga berhubungan dengan variabel lainnya. Apabila skala datanya ordinal atau nominal dengan kata lain buka interval atau rasio, maka disebut uji komparatif non parametris.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed rank Tes* dapat dilihat hasilnya yaitu:

1. Jika $p \text{ value} \leq 0,05$ maka perbedaan perlakuan memberikan pengaruh bermakna antara variabel independent dan variabel dependen atau hipotesis diterima (H_a).
2. Berarti ada pengaruh pemberian edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat.
3. Jika $p \text{ value} \geq 0,05$, maka perbedaan perlakuan tidak memberikan pengaruh bermakna antara variabel independent dan variabel dependen atau hipotesis ditolak (H_0).
4. Yang berarti tidak ada pengaruh pemberian edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat.

Results and Discussion

Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik penelitian setiap variabel penelitian. Data univariat yang dianalisis pada penelitian ini adalah menggambarkan tingkat pengetahuan responden.

2. Karakteristik Berdasarkan Variabel

Karakteristik data umum responden dalam penelitian ini meliputi Nama, Kelas, Umur, Kode Sebelum, Kode Sesudah. Karakteristik responden dapat dilihat dalam beberapa tabel berikut.

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur, Kelas,
Pengetahuan Sebelum dan Pengetahuan Setelah Edukasi
Kesehatan Terapi Kompres Air Hangat Terhadap

Pengetahuan Untuk Mengurangi Nyeri Haid
Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Makale

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
12 tahun	(58)	(48.7%)
13 tahun	(59)	(49.6%)
Total	119	100%
Kelas		
VII A	(12)	(10.1%)
VII B	(12)	(10.1%)
VII C	(15)	(12.6%)
VII D	(11)	(10%)
VII E	(14)	(11.9%)
VII F	(11)	(10%)
VII G	(15)	(12.6%)
VII H	(15)	(12.6%)
VII I	(12)	(10.1%)
Total	119	100%
Pengetahuan Sebelum		
Baik	(55)	(46.2%)
Kurang	(64)	(53.8%)
Total	119	100%
Pengetahuan Sesudah		
Baik	108	(90.8%)
Kurang	11	(9.2%)
Total	119	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa pengetahuan sebelum diberikan edukasi tentang terapi kompres air hangat di SMPN 1 Makale sebanyak 119 responden, 55 responden (46.2%) pengetahuan baik dan sebanyak 64 responden (53.8%) pengetahuan kurang.

Dan berdasarkan tabel di atas dapat diketahui pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang terapi kompres air hangat di SMPN 1 Makale sebanyak 119 responden diantaranya, 108 responden (90.8%) pengetahuan baik dan sebanyak 11 responden (9.25) pengetahuan kurang.

1. Analisa Bivariat

Tabel 2

Pengaruh Edukasi Kesehatan Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Pengetahuan Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Makale

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Nilai <i>p</i> - <i>value</i>	N	Mean Rank	Sum of Rank
Sebelum						
Post test-						

			0,000	Pre test			
Baik	55	46,2		Negatif Rank	54 ^a	28,00	1512,00
Kurang	64	53,8		Positif Rank	1 ^b	28,00	28,00
Total	119	100		Ties	64 ^c		
Sesudah				Total	119		
Baik	108	90,8					
Kurang	11	9,2					
Total	119	100					

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 di atas terdapat nilai negatif rank menunjukkan sampel dengan nilai kelompok kedua (post test) lebih rendah daripada kelompok pertama (pre test) terdapat 54 orang siswi yang mengalami penurunan nilai pengetahuan, dan menunjukkan adanya perubahan (penurunan) nilai pre test dan post test dengan rata-rata penurunan sebesar 28,00 (mean rank) sedangkan jumlah ranking negatif sebesar 1512,00.

Positif rank menunjukkan sampel dengan kelompok kedua (post test) lebih tinggi daripada kelompok pertama (pre test) terdapat 1 orang siswi yang mengalami peningkatan pengetahuan, dan nilai mean rank 28,00 menunjukkan atau rata-rata peningkatan sebesar 28,00 sedangkan jumlah ranking negatif sebesar 1512,00.

Ties nilai kesamaan antara nilai pretest dan posttest menunjukkan ada 64 nilai yang sama antara nilai pengetahuan pada pre test dan post test.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon* menunjukan bahwa korelasi antara dua variabel sebelum dan sesudah dalam mengukur tingkat pengetahuan remaja putri tentang terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid kuat dan signifikan. Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 $p\text{-value} < (0,05)$, maka H_0 di tolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada pengaruh peningkatan pengetahuan tentang terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Makale.

Pembahasan

1. Pengetahuan sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Makale.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 119 remaja putri dengan metode penyuluhan dan materi tentang nyeri haid sesuai dengan masalah yang diangkat dalam penelitian ini, sebelum diberikan intervensi dan penyuluhan responden diberikan *pre test* terlebih dahulu untuk mengetahui upaya apa yang dilakukan remaja putri saat mengalami nyeri haid, hasil kuesioner menyatakan menunjukan terdapat pengetahuan baik sebanyak (46.2%) dan pengetahuan kurang sebanyak (53.8%). Dari hasil wawancara langsung dengan remaja putri beberapa remaja putri

mengatakan belum pernah mendengar tentang terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid. Ada beberapa remaja putri mengatakan bahwa pada saat mereka menstruasi dan mengalami nyeri haid mereka tidak melakukan apa-apa karena bisa sembuh dengan sendirinya.

2. Pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Makale.

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pendidikan edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Sikap remaja setelah diberikan edukasi kesehatan menunjukkan bahwa pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi kesehatan terdapat sebesar (90.8%) dengan frekuensi 108 responden dikategorikan dalam pengetahuan baik dan pengetahuan kurang setelah diberikan edukasi kesehatan terdapat (9.2%) dengan frekuensi 11 responden yang mengalami pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid, sebagian besar remaja putri antusias untuk bertanya tentang kompres air hangat.

3. Perbedaan pengetahuan sebelum dan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat untuk penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Makale.

Terdapat nilai negatif rank menunjukkan sampel dengan nilai kelompok kedua (post test) lebih rendah daripada kelompok pertama (pre test) terdapat 54 orang siswi yang mengalami penurunan nilai pengetahuan, dan menunjukkan adanya perubahan (penurunan) nilai pre test dan post test dengan rata-rata penurunan sebesar 28,00 (*mean rank*) sedangkan jumlah ranking negatif sebesar 1512,00.

Positif rank menunjukkan sampel dengan kelompok kedua (post test) lebih tinggi daripada kelompok pertama (pre test) terdapat 1 orang siswi yang mengalami peningkatan pengetahuan, dan nilai mean rank 28,00 menunjukkan atau rata-rata peningkatan sebesar 28,00 sedangkan jumlah ranking negatif sebesar 1512,00.

Ties ialah nilai kesamaan antara nilai pretest dan posttest menunjukkan ada 64 nilai yang sama antara nilai pengetahuan pada pretest dan post test.

4. Pengaruh edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat terhadap pengetahuan untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Makale.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel sebelum dan setelah di berikan edukasi kesehatan dalam mengukur tingkat pengetahuan remaja putri tentang terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid kuat dan signifikan. Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 $p\text{-value} < (0,05)$, maka H_0 di tolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada pengaruh peningkatan pengetahuan tentang terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Makale.

(Yulandasari et al., 2022) Seperti yang diketahui kompres hangat merupakan metode yang dapat memberikan rasa hangat pada klien, dengan menggunakan air hangat. Terapi kompres air hangat merupakan cara yang efektif untuk mengurangi nyeri haid yang berhubungan dengan ketegangan otot dan juga dapat dipergunakan untuk mengurangi berbagai jenis nyeri lainnya. Hasil penelitian (Yulandasari et al., 2022) tentang penurunan nyeri haid pada remaja melalui kompres hangat dengan perhitungan uji Wilcoxon, yaitu nilai z yang didapatkan sebesar -4.901 dengan *Asymp.sig 2 tailed* sebesar $0.000 < 0.05$ menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada 30 responden yang menyatakan terdapat kategori nyeri sedang yang persentasinya lebih besar saat sebelum dilakukan kompres hangat menjadi penurunan kategori nyeri ringan setelah dilakukan kompres hangat.

Hasil penelitian (Haid & Putri, 2023) bahwa dari 30 kelompok intervensi, sebelum diberikan kompres hangat dan obat pereda nyeri, rata-rata responden mengalami nyeri sedang (5,73%). Sedangkan sesudah diberikan kompres hangat, rata-rata responden mengalami nyeri ringan (2,71%). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Anugraheni & wahyuningsih (2020) tentang efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada mahasiswi STIKES RS Baptis Kediri menyatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri menstruasi dengan tingkat signifikan $< 0,05 \%$ tentang perbedaan pemberian kompres hangat dan aromaterapi terhadap nyeri menstruasi pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Karangbinangun, menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami nyeri haid setelah pemberian kompres hangat dari pada dengan aromaterapi dengan $p+0,000$ ($P < 0,05$).

Hasil penelitian (Pagiut et al. (2024) di SMP Katolik Makale tentang hubungan pengetahuan dan sikap remaja dengan kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas VII di SMP Katolik Makale Kecamatan Makale Tana Toraja di simpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan remaja dengan kecemasan menghadapi *Manarche* pada siswi kelas VII di SMP Katolik Makale Tana Toraja. Dengan hasil uji statistik *Chi-square* dengan *fisher exact Test* didapatkan $p\text{-value}=0,668$ lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$ dan tidak ada hubungan antara sikap dengan kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi kelas VII di SMP Katolik Makale. Dengan hasil uji statistik *chi-square* dengan *fisher exact test* didapatkan $p\text{-value}=0,207$ lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$ (Pagiut, 2024).

Hasil penelitian (Pagiut et al. (2024) di SMP Katolik Makale tentang hubungan pengetahuan dan sikap remaja dengan kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas VII di SMP Katolik Makale Kecamatan Makale Tana Toraja di simpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan remaja dengan kecemasan menghadapi *Manarche* pada siswi kelas VII di SMP Katolik Makale Tana Toraja. Dengan hasil uji statistik *Chi-square* dengan *fisher exact Test* didapatkan $p\text{-value}=0,668$ lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$ dan tidak ada hubungan antara sikap dengan kecemasan menghadapi *menarche* pada

sisiwi kelas VII di SMP Katolik Makale. Dengan hasil uji statistik *chi-square* dengan *fisher exact test* didapatkan $p\text{-value}=0,207$ lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$ (Pagi, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian (Nurrafi et al., 2023) tentang perbandingan kompres dingin dan hangat terhadap nyeri menstruasi di Pondok Pesantren Ngawi menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri menstruasi pada kelompok intervensi dengan nilai signifikan $0.003(p<0,05)$ dan kelompok kontrol dengan nilai signifikan $0,000 (p\text{-value}<0,05)$ yang artinya kelompok kontrol/kompres hangat lebih efektif untuk menurunkan nyeri menstruasi.

Hasil penelitian (Siamben, 2023), data dari Kantor Lembang Batusura' tentang jumlah Wanita usia subur pada tahun 2022 pada bulan juli sebanyak 72 responden dari usia 14-49 tahun di dusun Koa Batusura', Kecamatan Rembon. Beberapa Wanita mengatakan bahwa pada saat menstruasi mereka mengalami nyeri haid, nyeri sekitar bagian perut lalu menjalar kepinggang dan ada yang merasakan pusing pada saat menstruasi. Nyeri yang dirasakan mulai hari pertama sampai terakhir sehingga mereka sulit melakukan aktivitas seperti biasanya dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar serta beberapa responden yang mengatakan pada saat menstruasi mereka tidak mengonsumsi obat apa pun (Data Sekunder Lembang Batusura' 2022) (Siamben, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian (Azisi et al., 2024) menunjukkan bahwa hasil penelitian tidak sejalan menunjukkan bahwa dari 35 responden di peroleh distribusi frekuensi berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (11,42%). Mayoritas responden kurang dengan lingkungan sekolah sebanyak 35 responden (71,43%), mayoritas responden kurang dengan mengatur ialah sebanyak 14 orang (40%), mayoritas responden yang berpengetahuan kurang melalui sumber informasi sebanyak 26 responden (74,28%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan remaja putri tentang meningkatkan pengetahuan tentang penanganan nyeri haid dengan menggunakan terapi kompres air hangat masih kurang sehingga diharapkan untuk remaja lebih meningkatkan pengetahuan tentang penanganan nyeri haid melalui tenaga kesehatan, media elektroonik dan media cetak.

Adapun asumsi atau pendapat dari peneliti terkait hasil penelitian yang diperoleh bahwa menurut pendapat peneliti yang telah diperoleh dalam memberikan edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat terhadap pengetahuan untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Makale bahwa dalam penelitian ini memberikan pengaruh sebelum dan setelah diberikan edukasi. Hal ini terlihat berdasarkan hasil observasi bahwa sebagian remaja putri antusias dalam bertanya terkait tentang terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid dan mereka juga mengatakan bahwa jika pada saat menstruasi mereka akan melakukan terapi kompres air hangat karena cara tersebut merupakan cara yang efektif dalam mengurangi nyeri haid.

Hasil Penelitian (Yulandasari et al., 2022) menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada 30 responden yang menyatakan terdapat kategori nyeri

sedang yang presentasinya lebih besar saat sebelum dilakukan kompres hangat menjadi penurunan kategori nyeri ringan setelah dilakukan kompres hangat. dapat dibandingkan dengan hasil penelitian penelti bahwa terdapat pengaruh pengetahuan remaja putri terhadap pengetahuan untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Makale.

Conclusion

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Pengetahuan remaja putri sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat untuk penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Makale sebanyak (46.2%) dengan frekuaensi 55 responden berpengetahuan baik dan berpengetahuan kurang sebanyak (53.8%) dengan frekuensi 64 responden.
2. Pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat untuk penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Makale sebanyak (90.8%) dengan frekuensi 108 responden berpengetahuan baik dan (9.2%) dengan frekuensi 11 responden berpengetahuan kurang.
3. Perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat untuk penurunan nyeri haid pada remaja putri d SMPN 1 Makale bahwa *Ties* merupakan nilai kesamaan antara nilai pretest dan posttest menunjukkan ada 64 nilai yang sama antara nilai pengetahuan pada pretest dan post test.
4. Pengaruh edukasi kesehatan tentang terapi kompres air hangat terhadap pengetahuan untuk penurunan nyeri haid pada remaja putri berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 $p\text{-value} < (0,05)$, maka H_0 di tolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada pengaruh peningkatan pengetahuan tentang terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Makale.

References

- Adam, Zavera, D'Arc, J., Ratuela, Ellen, & Jeineke. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Kebersihan Gigi Dan Mulut Siswa Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 3(1), 6.
- Asyurah, P. S., Sunaringsih, S., Wardoyo, I., & Selviana, A. (2024). *Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Mengatasi Masalah Dysmenorrhea Primer*. 2(2), 122–128.
- Azisi, Nur, Elvi Suryani, Mahasiswa Program, Studi Kebidanan, Stikes Darmais Padangsidimpuan, Dosen Stikes, and Darmais Padangsidimpuan. 2024. "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Nyeri Haid Dengan Kompres Air Hangat." *Jurnal Kebidanan Darmais* 2(1): 73–77.
- Endrekang, Dinas Kesehatan Kabupaten. 2022. *Jumlah Kasus Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kabupaten*

Endrekang Tahun 2022. Kabupaten Endrekang.

- Febriawati, Henni, Wulan Angraini, Larra Fredrika, and Tresna Fatmawati. 2023. "Edukasi Hipertensi Pada Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu." *Pengabdian Mandiri* 2(2): 445–54.
- Fathiyah, N., Kwarti, C. P., Imeldawati, R., Ganisia, A., & Afrida, L. (2024). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DISMENORE PRIMER TERHADAP KUALITAS HIDUP WANITA : TINJAUAN PUSTAKA*. 4(6), 933–940.
- Haid, N., & Putri, R. (2023). *PENGARUH KOMPRES HANGAT DENGAN NYERI HAID KECAMATAN CURIO KABUPATEN THE EFFECT OF WARM COMPRESS WITH MENTAL PAIN IN ADOLESCENT WOMEN IN PEBALORAN VILLAGE CURIO DISTRICT , DISTRICT ENREKANG PENDAHULUAN Masa remaja adalah proses tumbuh menuju ke arah kemata*. 2(May), 17–27.
- Lestari, P. H. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Mengenai Risiko Kehamilan Dengan Perilaku Seksual Remaja Di Kelurahan Mangga Dua Selatan. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 1(2), 105–117. <https://doi.org/10.33377/jkh.v1i2.41>
- 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.v3i3.3813>
- Manase, P., Nurbaya, S., & Sumi, S. S. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Kesiapan Menghadapi Remaja Menarche Pada Siswi Di Smp Negeri 2 Rantebua. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(4), 1–9. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/904>
- MUJIBURRAHMAN, M., NURAENI, N., ASTUTI, F. H., MUZANNI, A., & MUHLISIN, M. (2021). Pentingnya Pendidikan Bagi Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Pernikahan Dini. *COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 36–41. <https://doi.org/10.51878/community.v1i1.422>
- Munisah, Putri, L. A., Hanum, D. F., Lailah, A., & Indriani, H. (2020). Penguatan Pengetahuan Remaja Putri Untuk Melakukan Penanganan Nyeri Haid (Dismenorea) Dengan Kompres Hangat Di Smk Dharma Wanita Gresik Tahun 2020. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 12(2), 57–68.
- Muttaqin, Khairul. 2019. "Haid Dalam Perspektif Islam Dan Sains." *Islamuna: Jurnal Studi Islam* 6(2): 169–87.
- Nur, L., Ningrum, N. W., & Ariani, M. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Haid (Dismenore Primer) pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Angsau. *Health Research Journal of Indonesia*, 2(1), 42–47. <https://doi.org/10.63004/hrji.v2i1.283>

- Nurmala, Ira. 2018. Buku Promosi Kesehatan 2018. *Unair Mayorejo Surabaya*.
- Nurrafi, W., Wijayanti, W., & Umarianti, T. (2023). Perbandingan Kompres Dingin Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Di Pondok Pesantren Kabupaten Ngawi. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 12(1), 91–97. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v12i1.2338>
- Pagiu, H. W. (2024). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas VII di SMP Katolik Makale Kecamatan Makale Tana Toraja*. 1.
- Pathy Toar, Sabbathismos, and Monalisa Sitompul. 2022. “Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Dalam Mengurangi Dismenore Di Sma Advent Tompaso.” *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan* 2(2): 177–84. doi:10.51771/jintan.v2i2.337.
- Putri, Y. R., Dewi, R., & Yuliani, Y. (2019). Efektifitas Pengaruh Abdominal Streaching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *REAL in Nursing Journal*, 2(1), 38. <https://doi.org/10.32883/rnj.v2i1.318>
- Salsabila Putri, J., Triana Nugraheni, W., & Tri Ningsih, W. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.508>
- Sholihah, C., & Aktifah, N. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. *Seminar Nasional Kesehatan, 2017*, 2332.
- Siamben, A. L. (2023). Pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid pada wanita usia subur di dusun koa batusura tana toraja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 1(1), 2926.
- Syafriani. 2021. “DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 BANGKINANG KOTA 2020 Syafriani.” *Ners Universitas Pahlawan* 5(23): 32–37.
- Wawan. 2023. Katalog Dalam Terbitan *Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*.
- Yulandasari, V., Suhamdani, H., & Husen, L. M. S. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi di MTs Miftahul Iman. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 10(2), 232–236. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v10i2.2022.410>
- Yunianingrum, Esti. 2018. “SKRIPSI Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash- Sholihah Sleman.” *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta : EGC. 2005.*: 107.