

## Edukasi Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri (*Dismenore*) pada Masa Pubertas Remaja

Puput Yunita<sup>1</sup>, Heni Hirawati Pranoto<sup>2</sup>, Kurniawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,  
puputyunita1201@gmail.com

<sup>2</sup> Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,  
henipranoto071@gmail.com

<sup>3</sup> Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,  
kurniaw210@gmail.com

Korespondensi Email : kurniaw210@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2025-12-09 Accepted, 2025-12-28 Published, 2025-12-30</p> <hr/> <p><i>Keywords: Warm Compresses, Menstrual Pain, Teenagers, Education, Puberty</i></p> <p>Kata Kunci: Kompres Hangat, Nyeri Haid, Remaja, Edukasi, Pubertas</p>	<p><i>Dysmenorrhea is menstrual pain that causes discomfort and can interfere with daily activities, leading young women to resort to pain relievers. Pain relievers (pharmacological treatment) only provide temporary pain relief, and excessive use can cause side effects. Non-pharmacological treatments for dysmenorrhea include warm compresses and aromatherapy. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of young women regarding dysmenorrhea and how to handle it with warm compress techniques. The method used in this service starts from the preparation stage, socialization and implementation with the help of power points and leaflets as well as evaluation, carried out on November 5, 2025 to 10 young women, located in Selumit Village, Central Tarakan Beach. Based on the results of community service activities that have been carried out to young women, participants experienced an increase in their knowledge regarding dysmenorrhea and its handling with warm compress techniques. Suggestions that can be conveyed from this service activity are: It is necessary to conduct routine health counseling at the integrated health post for young women. Providing warm compress therapy and aromatherapy is very easy to do and practical so that young women who experience dysmenorrhea can do the technique even during the learning process in class, or anywhere without limiting their activities.</i></p> <p><b>Abstrak</b> Dismenore adalah nyeri menstruasi yang menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan remaja putri mengkonsumsi obat pereda nyeri. Obat pereda nyeri (pengobatan farmakologis) hanya akan menghilangkan nyeri secara sementara dan penggunaannya yang terlalu sering bisa menimbulkan efek samping. Salah satu pengobatan non farmakologis untuk dismenore adalah</p>

pemberian kompres hangat dan aroma terapi. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait dismenore dan cara menanganinya dengan teknik kompres hangat. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini dimulai dari tahap persiapan, sosialisasi dan pelaksanaan dengan bantuan power point dan leaflet serta evaluasi, dilaksanakan pada 5 November 2025 kepada 10 remaja putri, bertempat di Desa Selumit Pantai Tarakan Tengah. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan kepada remaja putri bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuannya terkait dismenore dan penanganannya dengan teknik kompres hangat. Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian ini adalah: Perlu dilakukan penyuluhan kesehatan rutin di posyandu terhadap remaja. Pemberian terapi kompres hangat dan aroma terapi ini sangat mudah dilakukan dan praktis sehingga remaja putri yang mengalami dismenore dapat melakukan teknik tersebut walaupun saat proses belajar berlangsung dikelas, ataupun dimana saja berada tanpa membatasi aktivitas.

---

## **Pendahuluan**

Nyeri haid pada remaja di masa pubertas merupakan keluhan yang umum terjadi dan memiliki latar belakang yang berhubungan dengan perubahan fisiologis dan hormonal selama masa pubertas. Pada masa ini, hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron sedang mengalami fluktuasi dan ketidakseimbangan karena sistem hormonal yang masih dalam tahap perkembangan dan penyesuaian (Apriani *et al.*, 2021). Ketidakstabilan hormon ini menyebabkan kontraksi otot rahim yang tidak normal atau berlebihan, dipicu oleh kadar prostaglandin yang tinggi, sehingga menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi (Herliawati dan Hildayanti, 2021). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik, stres psikis, dan kurangnya pemahaman tentang menstruasi juga bisa memperparah keluhan nyeri haid pada remaja. Faktor-faktor ini menjadi dasar munculnya gangguan menstruasi seperti dismenorea atau nyeri haid yang berlebihan terutama pada usia remaja ketika menstruasi baru mulai teratur (Fithriani, Jayanti and Sholihah, 2024).

Masalah nyeri haid pada remaja masa pubertas adalah karena perubahan hormonal yang masih belum stabil, peningkatan kadar prostaglandin yang memicu kontraksi rahim berlebihan, serta faktor fisik dan psikologis yang umum terjadi di usia tersebut (Rahajeng *et al.*, 2023). Kondisi ini memerlukan pemahaman dan penanganan khusus agar tidak mengganggu kualitas hidup remaja (Anggraini and Kusnanto, 2023).

Data prevalensi nyeri haid pada remaja di Indonesia terbaru menunjukkan variasi, namun secara umum prevalensi nyeri haid atau dismenore pada remaja putri berkisar antara 38% hingga lebih dari 60%. Data dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2021 menyebutkan prevalensi nyeri haid pada remaja putri mencapai sekitar 43,1%, sedangkan di beberapa daerah seperti Sulawesi Selatan angkanya sekitar 39,3% pada tahun 2022. Penelitian lain menunjukkan prevalensi nasional yang lebih tinggi, sekitar 64,25%, dengan 60% hingga 75% remaja mengalami nyeri haid primer dari tingkat ringan sampai berat. Ada juga laporan prevalensi dismenore mencapai hampir 90% pada wanita usia reproduktif muda di Indonesia, dengan persentase nyeri berat berada di kisaran 10-12% pada remaja tertentu. Data ini menggambarkan bahwa nyeri haid sangat umum di kalangan remaja putri Indonesia dan menjadi masalah kesehatan yang signifikan (Hanum *et al.*, 2020).

Nyeri haid atau dismenorea pada remaja putri berdampak signifikan terhadap kehadiran di sekolah dan prestasi belajar. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami nyeri haid sering mengalami gangguan konsentrasi, kurang semangat belajar, dan bahkan absen dari sekolah. Misalnya, di salah satu Madrasah tahun 2024 ditemukan nyeri haid menyebabkan gangguan pada aktivitas belajar dengan signifikansi statistik ( $p=0,001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa nyeri haid menurunkan motivasi dan konsentrasi siswa sehingga aktivitas belajar terganggu (Handayani *et al.*, 2022).

Penelitian lain di SMAN menunjukkan 53,7% siswi mengalami nyeri haid berat, dan 57,3% mengalami gangguan dalam aktivitas belajar, dengan korelasi positif kuat antara nyeri haid dan gangguan belajar ( $r=0,637$ ,  $p<0,05$ ). Dismenorea menyebabkan gangguan fisik dan emosional yang mengurangi kemampuan siswa untuk fokus dan mengikuti pelajaran dengan baik. Sebagian siswa bahkan tidak masuk sekolah karena nyeri yang dirasakan. Dampak ini berpotensi menurunkan prestasi akademik remaja secara keseluruhan (Sulaeman and Yanti, 2019).

Peran konseling dan layanan kesehatan sekolah sangat penting dalam mengatasi dismenorea pada remaja. Konseling dan edukasi kesehatan menstruasi di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang penyebab, gejala, dan cara mengatasi nyeri haid dengan tepat (Herliawati, 2022). Dari hasil penelitian, pemberian pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dan konseling terbukti efektif meningkatkan upaya remaja dalam menurunkan nyeri haid, sehingga mereka menjadi lebih sadar dan mampu mengelola dismenorea dengan benar. Kegiatan konseling yang aktif disertai dengan media edukasi membuat remaja lebih antusias dan responsif dalam memahami masalah menstruasi dan penanganannya (Sariyani *et al.*, 2024). Selain edukasi, layanan kesehatan di sekolah yang menyediakan monitoring dan konsultasi secara berkala juga membantu mengidentifikasi kasus dismenorea yang membutuhkan intervensi lebih lanjut, sehingga dapat mencegah gangguan belajar atau absensi yang disebabkan oleh nyeri haid. Layanan ini biasanya melibatkan guru, petugas kesehatan sekolah, dan tenaga medis yang secara rutin memberikan penyuluhan, pendampingan, serta pengobatan ringan untuk mengurangi keluhan. Dengan adanya konseling dan layanan kesehatan di sekolah, diharapkan remaja putri dapat menjalani masa menstruasi dengan lebih nyaman dan tidak terganggu aktivitas belajar mereka (Kirana, Wibowo and Dewi, 2024).

Metode kompres hangat untuk mengatasi keluhan dismenorea pada remaja adalah dengan memberikan panas hangat pada daerah perut bagian bawah menggunakan botol kaca berisi air hangat bersuhu sekitar 40-50°C yang dibalut kain. Kompres hangat ini dilakukan selama 20-30 menit, biasanya 1 kali sehari selama 1-2 hari pertama menstruasi. Metode ini bekerja dengan meningkatkan aliran darah ke area perut, melemaskan otot rahim yang tegang, serta merangsang pelepasan endorfin yang mengurangi persepsi nyeri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi kompres hangat secara signifikan menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja, dengan penurunan nyeri dari tingkat sedang ke tingkat ringan setelah perlakuan. Kompres hangat termasuk terapi non-farmakologis yang efektif dan sederhana untuk dilakukan secara mandiri di rumah atau sekolah oleh remaja putri yang mengalami nyeri haid (Isnainy, Sari and Keswara, 2021). Kompres hangat terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dismenorea pada remaja dengan mekanisme vasodilatasi yang meningkatkan aliran darah dan meredakan ketegangan otot rahim. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea secara signifikan setelah aplikasi selama 15-20 menit. Sementara itu, analgesik seperti NSAID mengurangi nyeri dengan menghambat produksi prostaglandin penyebab kontraksi rahim dan nyeri (Siregar, Sibero and Larasati, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Wilayah kerja Puskesmas Kelurahan Selumit Pantai Kecamatan Tarakan Tengah terdapat 15 remaja yang mengalami keluhan nyeri saat haid pertama. Permasalahan mitra yang dialami yaitu kurangnya pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menghadapi masa pubertas dan nyeri haid nya di Kelurahan Selumit Pantai Kecamatan Tarakan Tengah.

Masalah yang diangkat pada pengabdian masyarakat ini adalah pengetahuan dan penanganan nyeri haid dengan metode kompres hangat Target pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja terkait pemanfaatan kompres hangat untuk mengatasi nyeri haid. Jenis luaran yang akan dihasilkan sesuai dengan rencana kegiatan adalah memanfaatkan metode kompres hangat untuk mengatasi nyeri haid pada remaja di Desa Selumit Pantai Kecamatan Tarakan Tengah.

### Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 05 November 2025 di Rumah Ibu Kadus Kelurahan Selumit Pantai. Jumlah remaja yang hadir sebanyak 10 orang. Kegiatan dimulai dengan pendaftaran remaja yang akan mengikuti kegiatan.

Instrumen yang digunakan untuk media adalah leaflet, powerpoint, LCD. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan terdiri dari pengertian pubertas, ciri ciri pubertas, siklus menstruasi dan cara mengatasi nyeri haid. Penyampaian materi disampaikan secara aktif learning, dimana para remaja dilibatkan secara langsung dalam proses penyampaian. Materi disampaikan melalui metode ceramah dan menggunakan media leaflet.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di Rumah Ibu Kadus Kelurahan Selumit Pantai. Kegiatan tersebut diikuti oleh 10 peserta remaja secara offline. Fokus kegiatan ini adalah menangani permasalahan kurangnya pengetahuan remaja tentang pubertas dan nyeri haid. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah menentukan sasaran remaja yang akan diberikan edukasi. Pengambilan sasaran dilakukan melalui survey mawas diri di Puskesmas Selumit Pantai.

Tahap kedua adalah pelaksanaan sosialisasi tentang pubertas dan menstruasi sehat secara langsung pada para remaja. Sebelum penyuluhan diberikan, dilakukan penggalian pengetahuan awal para remaja terkait pubertas dan menstruasi sehat dengan memberikan kuesioner pretest melalui 10 soal. Selanjutnya, pemberian materi pubertas dan menstruasi sehat. Tahap ketiga adalah evaluasi terhadap peserta dengan memberikan beberapa pertanyaan posttest disertai sesi tanya jawab secara langsung bagi peserta. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi PowerPoint, leaflet, lembar penilaian pretest dan posttest.

### Hasil dan Pembahasan

Adapun peserta penyuluhan ini memiliki karakteristik yang kami sajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1 Karakteristik Peserta

Karakteristik	Jumlah (f)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
13 tahun	2	20,0
14 tahun	3	30,0
15 tahun	2	20,0
17 tahun	3	30,0
<b>Pendidikan</b>		
SMP	5	50,0
SMA	5	50,0
<b>Total</b>	10	100

Berdasarkan data dari tabel karakteristik diatas diketahui bahwa peserta yang hadir dalam penyuluhan ini sebagian besar berusia 17 tahun dan 14 tahun (30%). Pendidikan para peserta SMP dan SMA (50%). Kegiatan ini dimulai dari tahap pertama yaitu melakukan pretest berupa 10 pertanyaan terhadap 10 remaja dengan tujuan menggali tingkat

pengetahuan remaja tentang pubertas dan menstruasi sehat sebelum dilakukan penyuluhan dengan hasil sebagai berikut

Tabel 2 Pengetahuan Responden Sebelum Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah(f)	Persentase (%)
Baik (> 76%)	2	20,0
Kurang (56-75%)	8	80,0
Total	10	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar peserta berpengetahuan kurang sebanyak 8 orang (80%) dan dua orang (20%) berpengetahuan baik. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pengetahuannya, sehingga semakin mudah kemampuan. Selanjutnya tahap kedua adalah memberikan penyuluhan edukasi kepada remaja tentang pubertas dan menstruasi sehat. Materi yang disampaikan oleh Puput Yunita dan Kurniawati disampaikan secara *active learning*, dimana remaja dilibatkan secara langsung dalam proses penyampaian. Tahap 3 adalah tahap evaluasi yang dilakukan adalah memberikan post test 10 pernyataan yang akan diisi oleh para remaja melalui kuesioner. Hasil posttest dari 10 remaja sebagai berikut:

Tabel 3 Pengetahuan Responden Setelah Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah (f)	Persentase (%)
Baik ( $\geq$ 76%)	9	90,0
Kurang (56-75%)	1	10,0
Total	10	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar peserta telah menjawab form evaluasi dengan baik sebanyak 9 orang (90%) dan sejumlah 1 orang (10%) masih menjawab dengan pengetahuan yang kurang dari soal evaluasi yang diberikan. Dengan begitu pengetahuan yang dimiliki oleh peserta ini masuk dalam kategori baik. Berikut adalah sebaran skor pretest dan posttest pengetahuan remaja tentang pubertas dan menstruasi sehat.

Tabel 4 Deskripsi Skor Pretest dan Posttest tentang Kompres Hangta

Pengetahuan	Min	Maks	Mean	Median
Pretest	30	80	47	40
Posttest	70	100	88	90

Hasil pre test didapatkan nilai terendah adalah 30 dan nilai tertinggi adalah 80 sementara nilai rata-ratanya adalah 47. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa adanya peningkatan 52% pengetahuan remaja mengenai pubertas dan menstruasi yang sehat masih tergolong rendah. Hal ini terjadi akibat minimnya pemahaman tentang pentingnya cara menghadapi keluhan yang berkaitan dengan menstruasi. Kesulitan dan tantangan yang dihadapi remaja tampak dari cara mereka beradaptasi dengan diri sendiri serta lingkungan di masa pubertas (Herliawati, 2022). Perubahan fisik yang dialami dapat menimbulkan kebingungan, rasa tidak aman, keraguan, dan ketidakmampuan yang akhirnya berdampak pada perilaku negative (Tarigan and Simanjuntak, 2022). Remaja perlu mampu menyesuaikan diri dengan perubahan atau perkembangan yang terjadi selama pubertas, sehingga mereka bisa menerima diri mereka yang sedang berubah serta lingkungan sekitar. Kurangnya penerimaan terhadap perubahan ini disebabkan oleh minimnya pengetahuan mengenai pubertas, baik di sekolah maupun di rumah. Contohnya, remaja perempuan sering mengalami nyeri saat menstruasi, sedangkan remaja laki-laki mungkin merasa cemas ketika mengalami mimpi basah, dan masih banyak lagi (Ariyanti *et al.*, 2025). Oleh

karena itu, sangat penting untuk melakukan intervensi melalui kegiatan positif yang dapat membantu mengatasi masalah regulasi, perilaku, dan keterasingan diri (Khoirunnisa *et al.*, 2023). Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai pubertas.

Hasil posttest didapatkan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi adalah 100 dan nilai rata-rata 88. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Pendidikan kesehatan merupakan suatu usaha yang dilakukan melalui bimbingan atau arahan kepada peserta didik mengenai kesehatan, yang mencakup semua aspek kesehatan individu (fisik, mental, dan sosial) agar perkembangan kepribadian mereka dapat berlangsung dengan baik melalui aktivitas kurikuler maupun ekstrakurikuler (Toar and Sitompul, 2022). Tujuan dari pendidikan kesehatan selama masa pubertas adalah untuk meningkatkan pemahaman, yang sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya.



Gambar 1 Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2 Dokumentasi Kegiatan

Pengetahuan adalah hasil dari pemahaman seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya, yaitu indera pendengaran, penglihatan, penciuman, dan peraba (Marcantika, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tangel (2025) yang menunjukkan bahwa program pendidikan yang diberikan selama masa pubertas memiliki peran krusial dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Oleh karena itu, sangat penting untuk melaksanakan kegiatan edukasi secara rutin kepada remaja agar mereka dapat memahami dan menghadapi masa pubertas serta menstruasi dengan lebih baik.

Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi. Mereka juga menyadari bahwa meskipun siklus menstruasi dapat mengalami perubahan, hal tersebut tetap perlu diperhatikan, terutama jika disertai gejala tambahan. Kompres hangat adalah salah satu metode non-farmakologis yang dianggap sangat efektif dalam mengurangi nyeri atau

spasme otot. Energi panas dapat disalurkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi. Nyeri yang disebabkan oleh memar, spasme otot, dan artritis merespons dengan baik terhadap peningkatan suhu, karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah di area tersebut. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang diberikan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri dengan menghilangkan zat-zat inflamasi, seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin, yang menyebabkan rasa nyeri lokal (Sumiati *et al.*, 2023).

Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zaat-zat di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang di sebabkan suplai darah endometrium kurang. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi dengan menempelkan botol yang berisi air hangat pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari botol tersebut (Tamar, 2025)

Kedalam perut, sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Kompres air hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) atau spasme otot. Pemberian Peningkatan suhu dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri menstruasi (dismenore) dengan menyingkirkan produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri local (Khairani, Putri and Hutauruk, 2024).

Pentingnya melakukan kegiatan edukasi mengenai penerapan kompres hangat adalah untuk memberikan pengetahuan kepada remaja dalam mengatasi ketidaknyamanan, terutama nyeri saat menstruasi. Penyampaian teknik kompres hangat kepada mahasiswa dapat membantu mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan selama menstruasi. Prinsip pengurangan rasa nyeri dengan menggunakan metode kompres hangat sangat efektif untuk meredakan ketegangan perut saat mengalami nyeri menstruasi. Kompres hangat yang diterapkan pada bagian perut bawah dan punggung dapat memberikan rasa lebih nyaman. Penggunaan buli-buli yang diisi dengan air hangat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, khususnya remaja, menunjukkan hasil yang memuaskan (Tarigan dan Simanjuntak, 2022). Hal ini dapat dilihat dari respon peserta yang antusias dalam menjawab pertanyaan serta aktif bertanya selama sesi diskusi yang dipandu oleh tim pengabdian masyarakat. Peserta juga menunjukkan semangat tinggi saat mempraktikkan secara langsung cara melakukan kompres hangat dengan menggunakan buli-buli atau kompres yang telah disiapkan.

### **Simpulan dan Saran**

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para remaja tentang pemanfaatan kompres air hangat untuk mengatasi masalah nyeri haid. Kegiatan ini diawali dengan 1 bidan desa dan 10 remaja melalui metode pembelajaran *active learning* dengan *small group discussion*. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan dan motivasi remaja setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang pemanfaatan kompres air hangat untuk mengatasi masalah nyeri haid. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan secara berkesinambungan dan dilakukan monitoring evaluasi kegiatan setiap satu bulan sekali bersamaan dengan kegiatan posyandu remaja. Perlu dilakukan penyuluhan kesehatan rutin di posyandu terhadap remaja. Pemberian terapi kompres hangat dan aroma terapi ini sangat mudah dilakukan dan praktis sehingga remaja Puteri yang mengalami dismenore dapat melakukan walaupun saat proses belajar berlangsung dikelas, ataupun dimana saja berada tanpa membatasi aktivitas.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Prodi Profes Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo dan pihak Kelurahan Selumit Pantai Tarakan Tengah atas ijin, dukungannya sehingga kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

### Daftar Pustaka

- Anggraini, F.N. and Kusnanto, K. (2023) 'Pengaruh Edukasi Metode Simulasi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea di Kelas 11 SMKS Pelita Alam', *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), pp. 9320–9334.
- Apriani, W. *et al.* (2021) 'Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano', *Jurnal Abdimas Sainika*, 3(2), pp. 248–252.
- Ariyanti, K.S. *et al.* (2025) 'Survey Kesadaran dan Akses Informasi Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara', *Jurnal Ners*, 9(1), pp. 780–786.
- Fithriani, Z.W., Jayanti, N. and Sholihah, I. (2024) 'Simulasi Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Saat Haid Di Stikes Sukma Wijaya Sampang', *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(2), pp. 3041–3047.
- Handayani, E.Y. *et al.* (2022) 'Metode Kompres Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN I Tambusai', in *SNPKM: Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, pp. 113–118.
- Hanum, D.F. *et al.* (2020) 'Penguatan Pengetahuan Remaja Putri Untuk Melakukan Penanganan Nyeri Haid (Dismenorea) Dengan Kompres Hangat Di Smk Dharma Wanita Gresik Tahun 2020', *Hospital Majapahit: Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Mojokerto*, 12(2), pp. 57–68.
- Herliawati, P.A. (2022) 'Program Penyuluhan Posyandu Remaja tentang Kesehatan Mental dan Memahami Pentingnya Menjaga Kesehatan di Tengah Pandemi Covid-19 Di Karangsemanding', *Society: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), pp. 115–121.
- Herliawati, P.A., Hildayanti, R.A. and Astuti, N.L.S. (2021) 'The Effectiveness Of Slow Deep Breathing On Pain Intensity In Children Through Circumcision'.
- Isnainy, U., Sari, Y. and Keswara, U.R. (2021) 'Kompres Hangat Untuk Menurunkan Dismenore Di Desa Padang Tambak Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(3), pp. 509–514.
- Khairani, K., Putri, M. and Hutauruk, P.M. (2024) 'Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Dismenorhoe Di Smp Swasta Imelda Tahun 2024', *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(2), pp. 69–74.
- Khoirunnisa, K. *et al.* (2023) 'Pengaruh Pemberian Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Di Masa Pubertas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas 4 Sdn Cempaka Putih Timur 01', in *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Kirana, S.N., Wibowo, T.H. and Dewi, P. (2024) 'Edukasi Manajemen Nyeri Non Farmakologi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Nyeri Dismenore Di SMA Negeri 1 Wonogiri', *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(4), pp. 660–665.
- Rahajeng, R. *et al.* (2023) 'Effect of Vitamin C Exposure to Fibroblast Cells on Woman Uterosacral Ligament Culture', *Medical Laboratory Technology Journal*, 9(2).
- Sariyani, M.D. *et al.* (2024) 'Penggunaan Media Gambar untuk Edukasi Seks pada Siswa SD Negeri 2 Selanbawak', *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 3(1), pp. 40–45.

- Siregar, A.P., Sibero, J.T. and Larasati, D.M. (2021) 'Edukasi Kompres Hangat untuk mengurangi Nyeri Haid di Klinik Ummu Humairah Br Sitepu', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 2(1), pp. 7–13.
- Sulaeman, R. and Yanti, R. (2019) 'Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore', *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), pp. 25–30.
- Sumiati, T. *et al.* (2023) 'Edukasi tentang Pubertas dan Upaya Perlindungan Diri pada Remaja', *Helath Promot Community Engagem J*, 1(2), p. 20â.
- Tamar, M. (2025) 'Edukasi Pemberian Terapi Kompres Hangat Jahe Terhadap Kegawatdaruratan Nyeri Haid Pada Remaja', *Journal of Community Empowerment and technology*, 1(1), pp. 6–12.
- Tarigan, S.N.R. and Simanjuntak, N.M. (2022) 'Penyuluhan dan Pelaksanaan Pemberian Kompres Hangat Dengan Pengurangan Nyeri Dismenorrhoe Primer Pada Remaja Putri di SMP Usia Tama', *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(2), pp. 216–221.
- Toar, S. and Sitompul, M. (2022) 'Pengetahuan Remaja Putri tentang Kompres Hangat Dalam Mengurangi Dismenore Di Sma Advent Tompaso', *J. Ilmu Keperawatan*, 2, p. 2.