

Manfaat Kompres Air Hangat dan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Disminore

Viola Febrina^{1*}, Siti Hodijah², Putri Agus Febriyani³

^{1*,2,3}Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas Indonesia Maju

Email : Violalucu1993@gmail.com

ABSTRAK

Menurut *World Health Organization* (WHO), kejadian dismenore mencapai 90%. Lebih dari 50% wanita menstruasi di dunia melaporkan menderita dismenore primer. Dua metode non-farmakologis yang populer untuk mengatasi nyeri menstruasi adalah penggunaan kompres air hangat dan teknik relaksasi Benson. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan remaja putri terkait metode non farmakologi berupa Kompres Air Hangat dan Teknik Relaksasi Benson Terhadap penurunan nyeri disminore. Metode pelaksanaan meliputi pre-test pengukuran pengetahuan remaja putri terkait dismenore dan terapi non farmakologi, serta post-test setelah dilakukan edukasi atau penyuluhan. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri terkait penanganan non farmakologis dismenore. Sehingga remaja putri perlu mendapatkan edukasi yang tepat mengenai nyeri menstruasi (dysmenore) agar dapat memahami penyebab, cara pencegahan, serta penanganannya secara mandiri dan sehat.

Kata Kunci : Disminore, Kompres Air Hangat, Teknik Relaksasi Benson

ABSTRACT

According to the World Health Organization (WHO), the incidence of dysmenorrhea reaches 90%, and more than 50% of menstruating women worldwide report experiencing primary dysmenorrhea. Two popular non-pharmacological methods to relieve menstrual pain are the use of warm compresses and the Benson relaxation technique. This community service activity aimed to assess the knowledge of adolescent girls regarding non-pharmacological methods such as warm compresses and the Benson relaxation technique in reducing dysmenorrhea pain. The implementation method included a pre-test to measure participants' knowledge about dysmenorrhea and non-pharmacological therapy, followed by a post-test after providing education or counseling. The results showed an increase in the knowledge of adolescent girls regarding non-pharmacological management of dysmenorrhea. Therefore, adolescent girls need to receive appropriate education about menstrual pain (dysmenorrhea) to understand its causes, prevention, and proper self-management in a healthy way.

Keywords: *Dysmenorrhea, Warm Compress, Benson Relaxation Technique*

Viola Febrina^{1*}, Siti Hodijah², Putri Agus Febriyani³

1. PENDAHULUAN

Nyeri haid atau dismenore adalah keluhan yang paling sering dialami oleh wanita usia reproduktif, khususnya remaja putri. Dismenore merupakan rasa nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah selama menstruasi dan dapat disertai dengan gejala lain seperti pusing, mual, muntah, dan kelelahan. Nyeri ini sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup perempuan yang mengalaminya (Rahmawati 2023). Oleh karena itu, penanganan dismenore menjadi penting untuk meningkatkan kesejahteraan remaja putri.

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Pada masa ini, remaja perempuan mulai mengalami menstruasi yang merupakan tanda utama dimulainya masa subur (Marwoko 2022). Namun, pengalaman menstruasi tidak selalu sama, di mana sebagian remaja mengalami nyeri menstruasi yang signifikan sehingga mengganggu aktivitas belajar dan sosial mereka.

Menurut *World Health Organization* (WHO), kejadian dismenore mencapai 90%. Prevalensinya secara umum lebih tinggi pada perempuan muda dalam kelompok usia 17 sampai 24 tahun, yaitu diperkirakan 60-90%. Lebih dari 50% wanita menstruasi di dunia melaporkan menderita dismenore primer (Aprilia, Prastia, & Nasution, 2022). Di Indonesia sendiri, prevalensi nyeri menstruasi mencapai 64,25%, dengan 60% hingga 75% remaja putri mengalami dismenore primer yang bervariasi dari ringan hingga berat (Wahyuni and Zulfahmi 2021). Menurut Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2022, di Jawa Barat diperkirakan 30%-70% mengalami masalah menstruasi, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut. Berdasarkan data hasil penelitian angka kejadian dysmenorrhea di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9 % wanita mengalami dysmenorrhea, terdiri dari 24,5% mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28% mengalami dysmenorrhea sedang dan 9,36% mengalami dysmenorrhea berat (Aprilia, Prastia, & Nasution, 2022). Sementara itu menurut penelitian Diana, Herdiana dan Prima (2023) di Sukabumi sebanyak 63,2% remaja mengalami dismenore. Dismenor primer biasanya timbul dua sampai tiga tahun setelah menarche, biasanya terjadi pada usia antara 15-25 tahun dan kemudian frekuensinya menurun sesuai dengan pertambahan usia dan biasanya berhenti setelah melahirkan (Diana, Herdiana dan Prima, 2023).

Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi, biasanya dimulai beberapa tahun setelah menarche dan sering terjadi pada usia remaja sampai awal dewasa. Nyeri ini disebabkan oleh kontraksi berlebihan pada otot uterus yang dipicu oleh peningkatan kadar prostaglandin, sehingga menyebabkan hipoksia jaringan dan kram pada perut bagian bawah (Amrullah Syah Putra et al. 2024).

Selain dismenore primer, terdapat juga dismenore sekunder yang biasanya disebabkan oleh kelainan organik seperti endometriosis, infeksi, atau kelainan struktural pada alat reproduksi. Namun, dismenore primer lebih umum terjadi

Viola Febrina^{1*}, Siti Hodijah², Putri Agus Febriyani³

pada remaja putri dan merupakan penyebab utama ketidakhadiran di sekolah serta penurunan produktivitas akademik(Nasution et al. 2022).

Nyeri menstruasi yang hebat dapat menghambat konsentrasi belajar dan aktivitas sehari-hari remaja. Banyak remaja yang merasa tidak nyaman dan kewalahan dalam menghadapi nyeri haid, sehingga memerlukan penanganan efektif yang dapat membantu mengurangi keluhan tersebut tanpa menimbulkan efek samping berbahaya(Fadjriyat and Samaria 2021).

Penanganan nyeri dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Penggunaan obat analgesik, seperti obat antiinflamasi nonsteroid, memang efektif mengurangi nyeri, namun memiliki risiko efek samping seperti gangguan pencernaan dan ketergantungan jika digunakan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis mulai banyak diminati sebagai alternatif yang lebih aman dan mudah diterapkan(Rahmawati 2023).

Dua metode non-farmakologis yang populer untuk mengatasi nyeri menstruasi adalah penggunaan kompres air hangat dan teknik relaksasi Benson. Kompres air hangat bekerja dengan cara meningkatkan aliran darah melalui vasodilatasi, mengurangi kontraksi otot uterus dan mempercepat penghilangan zat inflamasi penyebab nyeri. Metode ini mudah dilakukan dan telah terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri menstruasi(Rahmawati 2023).

Teknik relaksasi Benson merupakan metode yang bertujuan mengurangi stres dan ketegangan otot dengan menggabungkan latihan pernapasan, fokus pikiran, dan relaksasi otot progresif. Teknik ini tidak hanya membantu meredakan nyeri, tetapi juga memberikan efek menenangkan secara psikologis yang berkontribusi dalam mengurangi persepsi nyeri pada remaja putri(Ariyanti 2022).

Berbagai penelitian telah mengkonfirmasi efektivitas kompres air hangat dan teknik relaksasi Benson dalam menurunkan nyeri dismenore secara signifikan. Penelitian oleh (Mastaida Tambun and Martaulina Sinaga 2022) menunjukkan kompres air hangat efektif menurunkan nyeri menstruasi pada siswi SMK, sementara (Juwita, Delianti, and Dewiyuliana 2023) menemukan teknik relaksasi Benson dapat mengurangi intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore.

Meski kedua metode tersebut efektif, perbandingan langsung efektivitas antara kompres air hangat dan teknik relaksasi Benson masih sangat terbatas. Hal ini penting untuk diteliti lebih lanjut agar dapat memberikan rekomendasi yang tepat bagi remaja putri dan tenaga kesehatan, khususnya di lingkungan sekolah yang memiliki keterbatasan sumber daya(Zainaro, Hermawan, and Martono 2022).

Remaja putri cenderung memilih cara yang praktis dan tidak berisiko untuk mengatasi nyeri haid. Penggunaan terapi non-farmakologis yang mudah

Viola Febrina^{1*}, Siti Hodijah², Putri Agus Febriyani³

dilakukan secara mandiri, seperti kompres air hangat dan teknik relaksasi, dapat menjadi solusi yang efektif dan aman tanpa harus bergantung pada obat-obatan yang berpotensi menimbulkan efek samping(Anggriani, Mulyani, and Pratiwi 2021).

2. MASALAH

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang paling umum dialami oleh remaja perempuan. jika masalah ini terus berlanjut, dampak yang terjadi bisa sangat serius. Siswi yang terus-menerus menderita nyeri haid tanpa penanganan yang tepat berisiko mengalami gangguan kesehatan jangka panjang seperti ketidakseimbangan hormonal, gangguan fisik, hingga masalah psikologis. Ketidaktahuan tentang cara penanganan yang benar juga bisa menyebabkan kualitas hidup mereka menurun, baik dalam hal akademik maupun kesejahteraan emosional. Jika tidak ada upaya untuk memperbaiki kondisi ini, absennya siswi dari sekolah setiap bulan akan berdampak negatif pada prestasi akademik mereka dan menghambat proses belajar mereka secara keseluruhan.

SMA Plus Damar Bangsa merupakan salah satu sekolah menengah atas yang berlokasi di Kecamatan Parungkuda Kabupaten Sukabumi Provinsi Jawa Barat. Pada tahun ajaran 2024/2025 SMA Plus Damar Bangsa memiliki 217 siswa, yang terdiri dari siswa laki-laki 78 dan 139 siswa perempuan.

Berdasarkan Survei pendahuluan yang peneliti lakukan di SMA Plus Damar Bangsa Parungkuda Kabupaten Sukabumi pada data tahun 2025, 7 dari 10 siswi mengalami nyeri saat haid, 7 dari 10 siswi menyatakan aktifitas sehari hari terganngu saat mengalami nyeri haid. 5 dari 10 siswi menyatakan belum memahami penanganan nyeri haid. 3 dari 10 Siswi menyatakan tidak melakukan penanganan saat nyeri haid karena berasumsi nyeri akan mereda saat haid berakhir. Menurut penuturan salah satu guru di SMA Plus Damar Bangsa, setiap bulan ada 5-6 siswi yang tidak masuk sekolah karena mengalami nyeri haid.



Viola Febrina^{1*}, Siti Hodijah², Putri Agus Febriyani³

Gambar 2.1 SMA Plus Damar Bangsa Sukabumi

3. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan 12 Agustus 2025 di SMA Plus Damar Bangsa Sukabumi dengan melibatkan seluruh siswa SMA Plus Damar Bangsa Sukabumi. Metode pelaksanaan meliputi:

1. Mengumpulkan siswa SMA Plus Damar Bangsa Sukabumi
2. Sebelum melakukan penyuluhan peneliti mengambil data awal (pretest) terhadap siswi dengan cara melakukan pengukuran pengetahuan siswi tentang dismenore maupun penanganan non farmakologi kompres air hangat dan teknik relaksasi benson.
3. Melakukan penyuluhan kurang lebih 30 menit.
4. Melakukan posttest dengan pengukuran pengetahuan kembali setelah dilakukan penyuluhan.
5. Selanjutnya hasil pre-test dan post-test dicatat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang kompres air hangat dan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri di SMA Plus Damar Bangsa Kecamatan Parungkuda Kabupaten Sukabumi berlangsung lancar tanpa ada hambatan. Peserta yang hadir sekitar 30 Siswi. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 4.1 Kegiatan Penyuluhan kompres air hangat dan teknik relaksasi benson

Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manfaat kompres air hangat dan teknik relaksasi benson. Saat pretest banyak subjek yang tidak dapat menjawab pertanyaan seputar materi penyuluhan, namun ketika post test hampir keseluruhan subjek mampu menjawab dengan baik. Rerata peningkatan pengetahuan remaja putri adalah 100% (dalam kategori sangat baik). Peningkatan pengetahuan subjek tidak sama antara satu dengan yang lain, hal tersebut dikarekan subjek berasal dari pengetahuan remaja putri yang berbeda-beda.

Viola Febrina^{1*}, Siti Hodijah², Putri Agus Febriyani³

Hambatan yang ditemukan dalam pelaksanaan penyuluhan adalah kurangnya antusiasme dari remaja putri sebagai subjek penyuluhan dalam mengikuti materi, hal tersebut dikarenakan kurangnya pemahaman tentang pentingnya informasi kesehatan. Tim penyuluhan terus melakukan pendekatan dan stimulasi pada subjek hingga pada akhirnya subjek antusias dan dapat mengikuti penyuluhan dengan baik.

5. SIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Plus Damar Bangsa Kecamatan Parungkuda Kabupaten Sukabumi adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja putri sebesar 100% (dalam kategori sangat baik).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani, Ani, Yani Mulyani, and Lili Dinda Pratiwi. 2021. "Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung." *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia* 3(3):174-88. doi: 10.33759/jrki.v3i3.156.
- Antari, Isti, Titah Ulan Dayanti, and Arif Tirtana. 2021. "Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenoreea Primer: Literature Review." *Jurnal Kesehatan Medika Saintika* 12(1):103-13.
- Hanifah, Astin Nur, and Syahda Febby Kuswantri. 2020. "Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenoreea Dengan Skala Bourbanis Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Kartoharjo Magetan." *Jurnal Midwifery Update (MU)* 2(2):110. doi: 10.32807/jmu.v2i2.95.
- Juwita, Ratna, Nosi Delianti, and Dewiyuliana Dewiyuliana. 2023. "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 4 Banda Aceh, Indonesia." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 9(2):1665-73.
- Marwoko, Gatot. 2022. "Psikologi Perkembangan Masa Remaja." *Jurnal Tabbiyah Syari'ah Islam* 26(1):60-75.
- Mastaida Tambun, and Martaulina Sinaga. 2022. "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore Saat Menstruasi Pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8." *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 1(3):363-72. doi: 10.55123/sehatmas.v1i3.668.
- Nasution, Ade Saputra, Resty Jayanti, Rindasari Munir, and Shanti Ariandini. 2022. "Determinan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi." *Jurnal Viola Febrina¹, Siti Hodijah², Putri Agus Febriyani³*

- Kesehatan Vokasional 7(2):79. doi: 10.22146/jkesvo.72218.
- Rahmawati, E. 2023. "Penyuluhan Dismenore Serta Upaya Penanganan Kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo." *Journal of Midwifery in Community* 1(1):17-21.
- Triveni, Okti Satria. 2022. "HUBUNGAN PENGETAHUAN SISWI TENTANG MENSTRUASI DENGAN PERILAKU MENGATASI NYERI HAID DI SMP 12 LUBUK TAROK KABUPATEN SIJUNJUNG." 3:8-14.
- Wahyuni, Wahyuni, and Ulfah Zulfahmi. 2021. "Prevalensi Dan Gambaran Karakteristik Dismenorea Pada Remaja." *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health* 1(1):1-13. doi: 10.53088/griyawidya.v1i1.104.
- Wianti, Arni, and Maulida Miftahul Karimah. 2022. "Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea." *Jurnal Keperawatan Silampari* 2(1):315-29. doi: 10.31539/jks.v2i1.342.