

Edukasi dan Implementasi Kompres Hangat Sebagai Intervensi Nonfarmakologi Dismenore

Anissa Ermasari^{1*}, Nita Evrianasari²

Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
[email korespondensi : anissa@malahayati.ac.id]

ABSTRAK

Pendahuluan: Dismenore primer merupakan nyeri haid yang umum dialami wanita usia remaja dan dewasa muda tanpa kelainan anatomis pada organ reproduksi. Kondisi ini sering mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup, termasuk pada mahasiswa kebidanan. Meskipun memiliki pengetahuan dasar tentang kesehatan reproduksi, sebagian mahasiswa masih bergantung pada penggunaan analgesik untuk mengatasi nyeri haid. Salah satu intervensi penanganan yang efektif, aman, dan mudah dilakukan adalah kompres hangat, yang bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi otot uterus. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati dalam melakukan kompres hangat sebagai intervensi nonfarmakologis terhadap dismenore primer. **Hasil kegiatan** Kegiatan dilaksanakan di Universitas Malahayati dengan melibatkan 40 mahasiswa. Peserta mendapatkan edukasi mengenai konsep dismenore primer dan pelatihan praktik kompres hangat. Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan (berdasarkan hasil pre-test dan post-test). Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dan mampu mempraktikkan teknik kompres hangat dengan benar. Umpan balik kualitatif mengindikasikan bahwa kegiatan dianggap bermanfaat, aplikatif, dan relevan dengan bidang kebidanan. **Kesimpulan:** Kegiatan edukasi dan implementasi kompres hangat ini efektif meningkatkan pengetahuan serta keterampilan mahasiswa kebidanan dalam penanganan dismenore primer secara nonfarmakologis. Pelatihan ini diharapkan dapat membentuk mahasiswa sebagai agen edukator kesehatan reproduksi yang mampu menerapkan intervensi sederhana dan aman dalam praktik kebidanan.

Kata Kunci: Dismenore primer, kompres hangat, intervensi nonfarmakologis

ABSTRACT

Introduction: Primary dysmenorrhea is a common menstrual pain experienced by adolescent and young adult women without any anatomical abnormalities of the reproductive organs. This condition often disrupts daily activities and reduces quality of life, including among midwifery students. Although they possess basic knowledge of reproductive health, many students still rely on analgesic drugs to relieve menstrual pain. One effective, safe, and simple alternative is warm compress therapy, which works by improving blood circulation and relaxing uterine muscles. **Objective:** This community service

activity aimed to improve the knowledge and skills of undergraduate midwifery students at the Faculty of Health Sciences, Malahayati University, in applying warm compresses as a non-pharmacological intervention for primary dysmenorrhea. **The results** of this activity was conducted at Malahayati University, involving 40 students. Participants received education on the concept of primary dysmenorrhea and practical training on the warm compress technique. Evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge scores after the activity (based on pre-test and post-test results). Participants demonstrated high enthusiasm and were able to correctly perform the warm compress procedure. Qualitative feedback indicated that the activity was considered beneficial, applicable, and relevant to midwifery practice. **Conclusion:** The educational and practical implementation of warm compress therapy effectively enhanced midwifery students' knowledge and skills in non-pharmacological management of primary dysmenorrhea. This training is expected to prepare students as reproductive health educators capable of applying simple and safe interventions in midwifery practice.

Keywords: Primary dysmenorrhea, warm compress, non-pharmacological intervention

1. PENDAHULUAN

Dismenore primer merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling umum dialami oleh perempuan usia remaja dan dewasa muda tanpa adanya kelainan anatomis pada organ reproduksi (Itani et al., 2022). Kondisi ini ditandai dengan nyeri di perut bagian bawah yang muncul menjelang atau selama menstruasi, dan sering disertai gejala sistemik seperti mual, muntah, sakit kepala, serta diare (Iacovides et al., 2015a). Meskipun tidak mengancam jiwa, dismenore primer memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup wanita, termasuk penurunan konsentrasi belajar, gangguan tidur, penurunan produktivitas, hingga absensi dalam aktivitas akademik (Unsal et al., 2010).

Prevalensi dismenore primer dilaporkan cukup tinggi di berbagai negara. Berdasarkan penelitian global, kurang lebih 45-95% wanita usia reproduktif mengalami dismenore, dengan intensitas nyeri yang bervariasi (Armour et al., 2019). Di Indonesia, prevalensi dismenore primer dilaporkan mencapai 64,25%, dengan kelompok usia mahasiswa sebagai populasi yang paling rentan karena tingginya aktivitas akademik dan stres psikologis (Ayunda et al., 2024). Mahasiswa kebidanan, sebagai calon tenaga kesehatan yang berperan dalam edukasi kesehatan reproduksi, idealnya memiliki kemampuan dalam mengenali dan mengelola dismenore secara mandiri maupun edukatif.

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis seperti penggunaan obat analgesik (misalnya ibuprofen atau mefenamat) memang efektif menurunkan nyeri, namun berpotensi menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung, gangguan ginjal, dan ketergantungan jika digunakan dalam jangka panjang (Farkouh et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis semakin banyak direkomendasikan karena lebih aman, murah, dan mudah diterapkan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang

terbukti efektif adalah kompres hangat, yang bekerja dengan meningkatkan aliran darah ke area uterus, menurunkan kontraksi otot, serta menghambat transmisi sinyal nyeri melalui mekanisme *gate control theory* (Asrina et al., 2020; Katz et al., 2015).

Penelitian menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat dengan suhu 38-40°C selama 20-30 menit mampu menurunkan intensitas nyeri haid secara signifikan dan memberikan efek setara dengan pemberian analgesik oral (Maidartati et al., 2018). Selain mengurangi nyeri, terapi panas juga memberikan efek relaksasi psikologis dan meningkatkan kenyamanan selama menstruasi (Ernawati & Askar, 2024).

Melihat tingginya angka kejadian dismenore primer di kalangan mahasiswa serta rendahnya penerapan metode nonfarmakologis dalam penanganannya, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi dan implementasi kompres hangat. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, mahasiswa diberikan edukasi serta pelatihan praktik tentang penerapan kompres hangat sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam manajemen dismenore primer. Selain memberikan solusi yang minim risiko, kegiatan ini juga bertujuan membentuk mahasiswa sebagai agen perubahan dan edukator kesehatan reproduksi di lingkungan kampus maupun masyarakat sekitar.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

a. Analisis Situasi

Dismenore primer merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh perempuan usia remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa kebidanan. Berdasarkan hasil pengamatan awal dan wawancara dengan mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati, sebagian besar mahasiswa mengeluhkan nyeri menstruasi dengan intensitas ringan hingga berat yang sering mengganggu aktivitas belajar dan konsentrasi selama perkuliahan.

Meskipun mahasiswa kebidanan memiliki pengetahuan dasar mengenai fisiologi menstruasi, sebagian besar menggunakan obat analgesik sebagai penanganan utama dismenore. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa belum pernah mencoba intervensi nonfarmakologis seperti kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan teoritis dan penerapan praktik promotif serta preventif dalam pengelolaan nyeri menstruasi. Selain itu, belum tersedianya kegiatan edukatif yang secara spesifik melatih mahasiswa dalam teknik penanganan nyeri haid nonfarmakologis menyebabkan kurangnya keterampilan aplikatif di lapangan.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan pendekatan edukatif dan praktis berupa pelatihan penerapan kompres hangat sebagai intervensi nonfarmakologis dalam penanganan dismenore primer. Pendekatan ini diharapkan mampu menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik serta meningkatkan kemandirian mahasiswa dalam mengelola kesehatan reproduksi.

b. Analisis Masalah

Berdasarkan analisis situasi di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan utama sebagai berikut:

- 1) Tingginya kejadian dismenore primer di kalangan mahasiswa kebidanan yang berdampak pada aktivitas belajar dan kualitas hidup.
- 2) Kurangnya pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dalam menerapkan penatalaksanaan dismenore primer secara nonfarmakologis serta penggunaan obat analgesik tanpa mempertimbangkan risiko efek samping jangka panjang.
- 3) Belum optimalnya kegiatan edukasi praktis terkait penanganan nyeri haid yang aman, sederhana, dan aplikatif di lingkungan akademik.

Permasalahan tersebut menegaskan perlunya kegiatan pengabdian masyarakat berbasis edukasi dan praktik langsung untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa kebidanan dalam melakukan penanganan nyeri menstruasi secara nonfarmakologis.

c. Rumusan Pertanyaan

Berdasarkan latar belakang dan analisis masalah tersebut, maka rumusan pertanyaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana tingkat pengetahuan mahasiswa kebidanan mengenai dismenore primer dan penanganannya sebelum dilakukan edukasi?
- 2) Bagaimana peningkatan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa kebidanan setelah diberikan edukasi dan praktik penerapan kompres hangat sebagai intervensi nonfarmakologis?

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Dismenore Primer

Dismenore primer didefinisikan sebagai nyeri menstruasi yang terjadi pada wanita reproduktif tanpa adanya kelainan organik pada sistem reproduksi. Nyeri biasanya dirasakan di regio abdomen inferior dan muncul menjelang atau selama hari pertama menstruasi, sering disertai gejala sistemik seperti mual, muntah, diare, pusing, dan gangguan suasana hati. Kondisi ini umum terjadi di kalangan remaja dan dewasa muda serta berpotensi menurunkan kualitas hidup, performa akademik, dan produktivitas sehari-hari (Iacovides et al., 2015a).

Secara patofisiologi, dismenore primer terutama berhubungan dengan peningkatan produksi prostaglandin ($PGF2\alpha$) di endometrium yang memicu kontraksi uterus yang intens, vasokonstriksi lokal, iskemia jaringan, dan persepsi nyeri. Mekanisme ini juga menjelaskan gejala sistemik yang kadang menyertai nyeri haid. Pemahaman mekanisme ini penting sebagai dasar memilih intervensi yang menargetkan pengurangan kontraksi uterus, modulasi aliran darah, atau penghambatan transmisi nyeri (Itani et al., 2022).

Dismenore primer umumnya dimulai dalam 6 sampai 12 bulan setelah menarche, saat ovulasi mulai terjadi secara reguler. Meskipun tidak

membahayakan secara medis, dismenore dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, terutama dalam hal prestasi akademik, produktivitas, dan hubungan sosial. Prevalensi dismenore bervariasi antar populasi (laporan global menunjukkan rentang luas), namun studi menunjukkan angka yang tinggi pada populasi mahasiswa, sehingga menimbulkan beban signifikan pada aktivitas akademik dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, strategi manajemen yang efektif dan mudah diakses sangat diperlukan termasuk pendekatan nonfarmakologis untuk mengurangi ketergantungan pada obat analgesik (Iacovides et al., 2015b).

b. Kompres Hangat

1) Mekanisme Kerja

Penggunaan panas lokal (kompres/heat patch) pada abdomen bagian bawah mengurangi nyeri melalui beberapa mekanisme: relaksasi otot polos uterus, peningkatan perfusi lokal, pengurangan iskemia jaringan, dan modulasi transmisi nyeri di tingkat spinal melalui prinsip *gate control theory*, di mana rangsang tak-noksis (panas/termoreseptor) dapat menekan sinyal nyeri menuju otak. Mekanisme fisiologis ini mendukung efektivitas panas sebagai analgesik nonfarmakologis (Katz et al., 2015.; Potur et al., 2014.)

2) Bukti efektifitas Klinis

Beberapa uji klinis acak dan tinjauan sistematis melaporkan efektivitas kompres hangat dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Studi awal oleh Akin et al. (2001) menunjukkan bahwa aplikasi panas topikal berkepanjangan efektif dan menunjukkan hasil yang sebanding dengan ibuprofen pada dismenore. Studi RCT lain yang membandingkan *heat patch* dengan ibuprofen juga melaporkan efek analgesik yang sebanding, menegaskan bahwa modalitas pemanasan merupakan alternatif yang efektif terutama bila pasien menghindari NSAID atau mengalami efek samping obat (Jo et al., 2018).

Tinjauan sistematis dan meta-analisis yang menggabungkan beberapa RCT juga menemukan bahwa terapi panas (*heating pad*, *heat patch*) secara konsisten menurunkan nyeri menstruasi dibandingkan placebo tidak dipanaskan, dan beberapa studi menunjukkan pengurangan nyeri yang sebanding atau mendekati efektivitas analgesik oral. Temuan ini mendukung rekomendasi penggunaan panas lokal sebagai bagian dari pendekatan komplementer untuk manajemen dismenore primer. Namun, penulis tinjauan merekomendasikan studi lebih lanjut untuk membandingkan durasi efek, cost-effectiveness, dan preferensi berbagai bentuk terapi panas (Jo & Lee, 2018).

3) Keunggulan Praktis dan Keamanan

Kompres hangat bersifat sederhana, murah, mudah diakses, dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa keahlian khusus. Risiko efek samping minimal bila diterapkan dengan aman (menghindari suhu terlalu tinggi atau kontak langsung yang lama untuk mencegah luka bakar). Selain efek fisiologis, aplikasi panas juga melaporkan manfaat psikologis berupa relaksasi dan menurunkan kecemasan selama menstruasi. Oleh

karena itu, kompres hangat layak dijadikan strategi promotif dan preventif yang praktis untuk mahasiswa dan masyarakat luas.

4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif edukatif, yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran dan praktik langsung. Kegiatan difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dalam penerapan kompres hangat sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi dismenore primer. Pendekatan yang digunakan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi hasil pembelajaran melalui pre-test dan post-test. Kegiatan ini dilakukan melalui 3 tahapan, yaitu :

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan identifikasi masalah berdasarkan hasil observasi dan wawancara informal dengan mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati. Ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami dismenore primer, namun belum menerapkan intervensi nonfarmakologis secara optimal, serta masih mengandalkan obat analgesik untuk mengatasi nyeri haid.

Selanjutnya dilakukan penyusunan proposal kegiatan, termasuk penetapan tujuan, sasaran, serta rencana pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian juga menyiapkan instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan mahasiswa sebelum dan sesudah edukasi, serta lembar observasi untuk menilai keterampilan praktik.

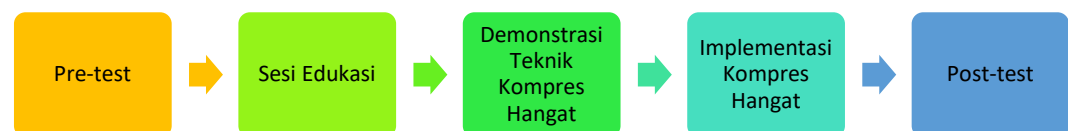
Persiapan media edukasi meliputi pembuatan leaflet mengenai konsep dismenore dan teknik kompres hangat. Selain itu, disiapkan juga alat dan bahan untuk demonstrasi, seperti handuk kecil, botol kaca/termofor, air hangat (suhu $\pm 40-45^{\circ}\text{C}$), dan wadah pelindung. Koordinasi dengan pihak program studi dilakukan untuk menentukan waktu dan tempat kegiatan.

b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Waktu Pelaksanaan : 20 Desember 2024

Tempat Pelaksanaan : Ruang Perkuliahan Universitas Malahayati

Responden : 40 Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan



1) Sesi Edukasi

- Penyampaian materi mengenai pengertian dismenore primer, faktor penyebab, mekanisme nyeri menstruasi, serta berbagai intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan, dengan fokus pada terapi kompres hangat.
- Edukasi disampaikan secara interaktif menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab, dibantu dengan media leaflet dan Power Point.

- c) Sebelum sesi dimulai, peserta mengisi pre-test untuk menilai tingkat pengetahuan awal.
- 2) **Sesi Implementasi/Praktik**
 - a) Demonstrasi langsung teknik kompres hangat pada area abdomen bawah oleh tim pengabdian.
 - b) Peserta dibimbing untuk mempraktikkan secara mandiri hingga memahami langkah-langkah yang benar, termasuk pengaturan suhu dan durasi aplikasi (20-30 menit).
 - c) Setelah kegiatan, peserta mengisi post-test dan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang telah dilakukan.
- c. **Tahap Evaluasi Kegiatan**

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu evaluasi pengetahuan dan evaluasi keterampilan, serta penilaian kepuasan peserta.

 - 1) **Evaluasi Pengetahuan**

Hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk menilai peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai dismenore dan penerapan kompres hangat.
 - 2) **Evaluasi Keterampilan**

Penilaian dilakukan melalui observasi langsung selama sesi praktik menggunakan lembar cek (checklist) keterampilan yang mencakup aspek persiapan alat, prosedur pelaksanaan, dan keamanan aplikasi.
 - 3) **Evaluasi Kepuasan Peserta**

Peserta diminta mengisi kuesioner kepuasan untuk mengetahui persepsi terhadap kegiatan meliputi aspek pemahaman materi, kejelasan penyampaian, serta manfaat kegiatan bagi penerapan praktik kebidanan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Deskripsi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi dan Implementasi Kompres Hangat sebagai Intervensi Nonfarmakologis Dismenore Primer pada Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati” dilaksanakan pada hari Jumat 20 Desember 2024 di ruang perkuliahan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Peserta kegiatan berjumlah 40 mahasiswa, rangkaian acara dimulai dengan pembukaan oleh dosen penanggung jawab, dilanjutkan dengan sesi edukasi mengenai konsep dismenore primer dan prinsip intervensi nonfarmakologis, serta diakhiri dengan demonstrasi dan praktik langsung teknik kompres hangat. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil untuk memudahkan pengawasan dan pembimbingan selama praktik. Setiap kelompok mempraktikkan langkah-langkah penerapan kompres hangat, mulai dari persiapan alat, pengaturan suhu, hingga prosedur aplikasi pada area abdomen bawah.

b. Hasil Kegiatan

1) Peningkatan Pengetahuan Peserta

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 23,7 (37,3%) pengetahuan mahasiswa setelah mengikuti kegiatan edukasi. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami secara mendalam mekanisme dismenore primer dan manfaat terapi kompres hangat. Setelah kegiatan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai konsep dismenore, mekanisme kerja panas terhadap relaksasi otot uterus, dan langkah-langkah penerapan kompres hangat yang benar.

2) Peningkatan Keterampilan Peserta

Berdasarkan hasil observasi praktik, seluruh peserta mampu melakukan prosedur kompres hangat dengan benar setelah mendapatkan bimbingan dari tim pelaksana. Aspek keterampilan yang paling baik dikuasai adalah persiapan alat dan langkah-langkah pelaksanaan, sedangkan aspek yang masih memerlukan pembiasaan adalah pengaturan suhu air yang ideal dan keamanan penggunaan.

3) Kepuasan Peserta

Berdasarkan hasil kuesioner umpan balik, sebagian besar peserta menyatakan bahwa kegiatan ini meningkatkan pemahaman mereka tentang penanganan dismenore secara nonfarmakologis, serta meningkatkan kesadaran untuk mengurangi ketergantungan pada obat analgesik





Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengmas Edukasi dan Implementasi Kompres Hangat Sebagai Intervensi Nonfarmakologi Dismenore

c. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan implementasi kompres hangat efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa kebidanan dalam penanganan dismenore primer. Peningkatan skor post-test menandakan bahwa metode penyuluhan yang digunakan berhasil meningkatkan pemahaman peserta terhadap konsep nyeri menstruasi dan alternatif penanganannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Anggraeni et al. (2024) yang menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai manajemen nyeri menstruasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri dalam memilih intervensi nonfarmakologis. Selain itu, Akin et al. (2001) juga menyatakan bahwa kompres hangat merupakan metode sederhana namun efektif yang mampu mengurangi kontraksi uterus dan meningkatkan kenyamanan.

Kegiatan praktik juga memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta mampu melakukan teknik kompres hangat dengan benar setelah mendapatkan pelatihan langsung. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan edukasi berbasis praktik (*experiential learning*) dalam kegiatan pengabdian masyarakat, karena mampu memperkuat pemahaman konseptual sekaligus keterampilan teknis.

Respon positif peserta terhadap kegiatan menunjukkan bahwa topik dismenore primer sangat relevan dengan kebutuhan mahasiswa kebidanan. Sebagai calon bidan, mereka tidak hanya perlu memahami teori, tetapi juga

harus mampu memberikan edukasi kesehatan reproduksi yang aplikatif dan berbasis bukti kepada masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi terhadap pencapaian Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam aspek pengabdian masyarakat dan penerapan ilmu kebidanan berbasis evidence-based practice.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “*Edukasi dan Implementasi Kompres Hangat sebagai Intervensi Nonfarmakologis Dismenore Primer pada Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati*” telah terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Pelaksanaan kegiatan ini memberikan peningkatan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa mengenai penanganan dismenore primer melalui pendekatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif. Mahasiswa memahami mekanisme kerja kompres hangat terhadap penurunan spasme otot uterus, serta mampu mempraktikkan langkah-langkah penerapannya secara benar dan aman. Kegiatan ini juga memberikan kontribusi terhadap pembentukan sikap promotif dan preventif mahasiswa sebagai calon bidan, yang diharapkan dapat mengedukasi masyarakat khususnya remaja putri untuk mengelola dismenore secara mandiri tanpa bergantung pada obat analgesik. Selain itu, kegiatan ini turut mendukung implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, terutama dalam aspek pengabdian masyarakat yang berbasis ilmu kebidanan dan *evidence-based practice*.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Akin, M. D., Weingand, K. W., Hengehold, D. A., Goodale, M. B., Hinkle, R. T., & Smith, R. P. (2001). Continuous low-level topical heat in the treatment of dysmenorrhea. *Obstetrics and Gynecology*, 97(3), 343-349. [https://doi.org/10.1016/S0029-7844\(00\)01163-7](https://doi.org/10.1016/S0029-7844(00)01163-7)
- Anggraeni, S., Nurayuda, N., & Kamalia, R. (2024). *Pengaruh pendidikan kesehatan dan effleurage massage terhadap penurunan nyeri dismenore*.
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., Macmillan, F., & Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: a systematic review and meta-analysis. *Liebertpub.Com*, 28(8), 1161-1171. <https://doi.org/10.1089/JWH.2018.7615>
- Asrina, A., Aryadi, A., & Andi, N. (2020). Prostaglandin and endorphin levels in adolescent primary dismenore given warm and cold hydrotherapy. *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(1), 115-121.
- Ayunda, C. P., Handayani, Y., & Gunardi, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Angkatan 2020 Di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(2), 52-68.
- Ernawati, E., & Askar, M. A. M. (2024). Efektivitas Intervensi Non-Farmakologis dalam Mengurangi Nyeri Haid: Sebuah Studi Literatur. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 296-303.
- Farkouh, A., Hemetsberger, M., Noe, C., Pharmaceutics, C. B., & 2022, undefined. (n.d.). Interpreting the benefit and risk data in between-drug comparisons: illustration of the challenges using the example of mefenamic acid versus ibuprofen. *Mdpi.Com*. Retrieved November 11, 2025, from <https://www.mdpi.com/1999-4923/14/10/2240>
- Iacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. (2015a). What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. *Human Reproduction Update*, 21(6), 762-778. <https://doi.org/10.1093/HUMUPD/DMV039>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101. <https://doi.org/10.4082/KJFM.21.0103>
- Jo, J., & Lee, S. H. (2018). Heat therapy for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of its effects on pain relief and

quality of life. *Scientific Reports*, 8(1). <https://doi.org/10.1038/S41598-018-34303-Z>

Jo, J., reports, S. L.-S., & 2018, undefined. (n.d.). Heat therapy for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of its effects on pain relief and quality of life. *Nature.Com*. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-34303-z>

Katz, J., ... B. R.-& M. T. J. of the, & 2015, undefined. (n.d.). The golden anniversary of Melzack and Wall's gate control theory of pain: Celebrating 50 years of pain research and management. *Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov*. Retrieved November 11, 2025, from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4676495/>

Maidartati, Hayati, Sri, Hasanah, & Afifah Permata. (2018). Efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Bandung. *Download.Garuda.Kemdikbud.Go.Id*, VI(2). <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=912845&val=10495&title=Efektivitas%20Terapi%20Kompres%20Hangat%20Terhadap%20Penurunan%20Nyeri%20Dismenore%20Pada%20Remaja%20Di%20Bandung>

Potur, D., gynecology, N. K.-J. of pediatric and adolescent, & 2014, undefined. (n.d.). The effects of local low-dose heat application on dysmenorrhea. *Elsevier*. Retrieved November 11, 2025, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1083318813003355>

Unsal, A., Ayranci, U., Tozun, M., Arslan, G., & Calik, E. (2010). Prevalence of dysmenorrhea and its effect on quality of life among a group of female university students. *Taylor & Francis*, 115(2), 138-145. <https://doi.org/10.3109/03009730903457218>