



Vol. 5 No.1 Tahun 2025
ISSN: 2809-1485

Inovasi Alat Kompres Hangat Berbahan Sekam Padi Dan Aromaterapi Sebagai Solusi Untuk Mengatasi Nyeri Haid

Arlia Purwaningsih^{*1}, Cindy Awira², Elfina Juniarta³, Natasya Lailatul Syahrani⁴, Aminatus Sukro⁵, Ratu Pratiwi⁶, Virna Endriana⁷, Suci Romaito⁸, Dewi Astika Laoli⁹, Nia Rahmadiani¹⁰, Octo Adelina Manik¹¹, Latifatul Husnah¹², Vinna Yulia¹³, Mai Syaroh¹⁴, Rianty Fadila Khansa¹⁵

Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
e-mail: *arlia.ningsih01@gmail.com

Article History

Received: 21 Januari 2025

Revised: 28 Januari 2025

Accepted: 21 Februari 2025

DOI: <https://doi.org/10.58794/jdt.v5i1.1257>

Kata Kunci – Kompres Hangat, Sekam Padi, Nyeri Haid, Aromaterapi

Abstract – The prevalence of menstrual pain (dysmenorrhea) among women of reproductive age is relatively high worldwide and varies across different countries. If left untreated, dysmenorrhea can cause physiological disturbances and, in severe cases, may lead to increased mortality rates and infertility in women. One non-pharmacological approach to managing menstrual pain is the application of warm compress therapy. An innovative method to enhance the effectiveness of warm compresses involves utilizing agricultural waste, specifically rice husks, combined with lemon and peppermint aromatherapy to provide a soothing effect.

This community engagement program aims to introduce a non-pharmacological alternative for menstrual pain relief among female students, enabling them to maintain productivity and improve their quality of life. The implementation methods included socialization and direct demonstrations of the warm compress application to 20 female students experiencing menstrual pain. The results showed that all participants responded enthusiastically, with no reported contraindications or side effects associated with using the rice husk-based compress and aromatherapy. Additionally, the evaluation before and after product use indicated a reduction in pain intensity, from severe to moderate and even mild levels.

Abstrak – Prevalensi nyeri haid (dismenorrhea) pada wanita usia reproduktif cukup tinggi di seluruh dunia dan bervariasi di berbagai negara. Dampak yang terjadi jika dismenorrhea tidak ditangani maka akan terjadi gangguan pada tubuh, dan akibat fatalnya bahkan dapat memicu kenaikan angka kematian bahkan ketidaksuburan organ reproduksi pada wanita. Salah satu solusi dalam penanganan nyeri haid yaitu metode non farmakologis dengan kompres hangat. Inovasi kompres hangat dalam mengurangi nyeri haid bisa dilakukan dengan pemanfaatan limbah pertanian sekam padi dengan campuran aromaterapi lemon dan peppermint untuk memberikan rasa nyaman. Tujuan pengabdian ini yaitu sebagai salah satu rekomendasi metode non farmakologis yang bisa digunakan oleh mahasiswa dalam penanganan nyeri haid sehingga aktivitas sehari-hari tetap produktif dan memiliki kualitas hidup yang baik. Metode yang digunakan yaitu sosialisasi dan demonstrasi langsung dalam penggunaan produk kompres hangat pada 20 mahasiswa dengan keluhan nyeri haid. Hasil dari kegiatan menunjukkan semua peserta antusias dan tidak ditemukan adanya kontraindikasi atau efek samping pada penggunaan alat kompres berbahan sekam padi dan aromaterapi dalam mengatasi nyeri haid. Hasil evaluasi sebelum dan sesudah penggunaan produk menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dari tingkat yang awalnya berat menjadi sedang hingga ringan.

1. PENDAHULUAN

Nyeri haid (*dysmenorrhea*) merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan akibat adanya rangsangan sensasi tidak nyaman yang dirasakan oleh wanita usia reproduktif. Nyeri ini sering kali menjadi keluhan utama yang mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan produktivitas, dan memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan [1], [2]. Dampak yang terjadi jika *dysmenorrhea* tidak ditangani maka akan terjadi gangguan pada tubuh,

dan akibat fatalnya bahkan dapat memicu kenaikan angka kematian bahkan ketidaksuburan organ reproduksi pada wanita [3]

Prevalensi nyeri haid cukup tinggi di seluruh dunia dan bervariasi di berbagai negara. Data menunjukkan bahwa lebih dari 50% wanita mengalami *dismenorrhea* primer. Di Amerika Serikat, prevalensi *dismenorrhea* mencapai 85%, sementara di Italia dan Australia masing-masing sebesar 84,1% dan 80%. Di kawasan Asia, prevalensinya rata-rata mencapai 84,2% [4]. Di Indonesia, angka prevalensi *dismenorrhea* tercatat sebesar 64,25%, terdiri dari 54,89% untuk *dismenorrhea* primer dan 9,36% untuk *dismenorrhea* sekunder [5]. Sedangkan angka kejadian *dismenorrhea* di Kota Pekanbaru sebesar 80% terjadi pada kalangan remaja putri dan mahasiswa usia reproduktif [1].

Penanganan nyeri pada penderita *dismenorrhea*, memiliki tujuan utama untuk meredakan ketidaknyamanan dan meningkatkan kualitas hidup individu. Salah satu pendekatan dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan metode non-farmakologis penggunaan kompres hangat karena minim risiko efek samping, lebih aman dan ramah lingkungan [6] [2]. Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan aliran darah ke area nyeri melalui proses vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah, yang membantu mengurangi intensitas nyeri. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat dapat mengurangi nyeri haid secara signifikan pada responden dimana skala nyeri sebelum menggunakan kompres hangat pada sebagian besar responden berada pada tingkat nyeri sedang, dan setelah diberikan kompres hangat, skala nyeri menurun menjadi ringan [2].

Inovasi dalam metode kompres hangat salah satunya dengan pemanfaatan sekam padi sebagai bahan pengisi. Sekam padi yang merupakan limbah pertanian melimpah di Indonesia, memiliki potensi besar sebagai bahan penyimpan panas. Kandungan silika dalam sekam padi memungkinkan material ini menyimpan panas dalam waktu yang cukup lama [7]. Pemanfaatan sekam padi sebagai bahan pengisi kompres hangat, tidak hanya membantu mengurangi limbah pertanian tetapi juga menciptakan solusi yang ekonomis dan ramah lingkungan. Kompres hangat berbahan sekam padi dapat dikombinasikan dengan aromaterapi sebagai terapi komplementer yang holistik. Aromaterapi yang menggunakan minyak esensial seperti lemon, lavender, atau *peppermint*, telah terbukti memberikan efek relaksasi dan pengurangan intensitas nyeri [8].

Penggabungan kompres hangat berbahan sekam padi dan aromaterapi diharapkan mampu menciptakan solusi inovatif untuk manajemen nyeri, terutama nyeri haid pada wanita usia reproduktif. Mitra pengabdian ini yaitu petani yang ada di Kabupaten Kampar sebagai pemasok limbah sekam padi sebagai bahan pengisi alat kompres hangat, sedangkan mitra jahit yaitu Ibu Fatmawati untuk menjahit produk kompres bio sekam padi dan aromaterapi dibuat sendiri oleh tim. Sasaran dan lokasi pengabdian masyarakat yaitu mahasiswa usia reproduktif dengan keluhan nyeri haid di Institut Kesehatan Payung Negeri Kota Pekanbaru. Tujuan pengabdian ini yaitu sebagai salah satu rekomendasi metode non farmakologis yang bisa digunakan oleh mahasiswa dalam penanganan nyeri haid sehingga aktivitas sehari-hari tetap produktif dan memiliki kualitas hidup yang baik.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode sosialisasi dan demonstrasi langsung penggunaan produk. Langkah-langkah dalam kegiatan pengabdian ini yaitu penentuan mitra pembuatan alat kompres sekam padi yaitu petani di kabupaten kampar untuk bahan baku isian, sedangkan mitra penjahit yaitu ibu fatmawati dalam menjahit produk.

Alat dan bahan yang digunakan untuk kegiatan pengabdian yaitu produk kompres bio sekam padi dengan campuran aromaterapi berbahan lemon dan *peppermint*, kemudian sosialisasi dan demonstrasi langsung kepada 20 orang mahasiswa usia reproduktif di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru tentang cara penggunaan produk dalam mengatasi masalah nyeri haid. Waktu pelaksanaan yaitu tanggal 06 – 10 Januari 2025. Evaluasi kegiatan kepada peserta dilakukan melalui cara pemberian kuesioner pengukuran intensitas nyeri atau *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah penggunaan produk serta evaluasi secara langsung dengan metode wawancara terkait keluhan yang dirasakan selama penggunaan produk.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

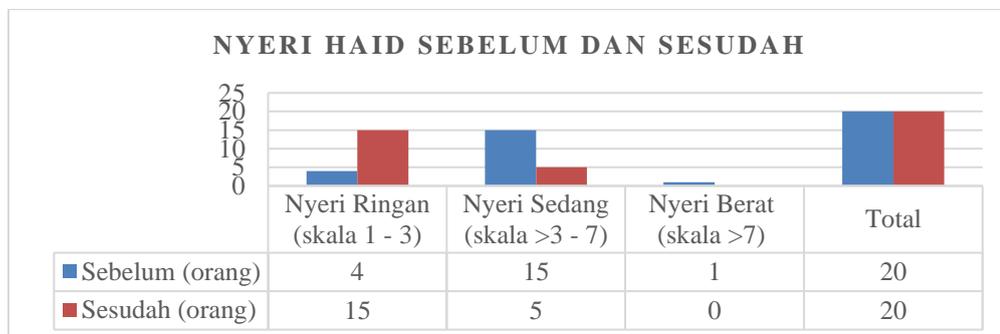
Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung dengan lancar. Produk kompres hangat berbahan sekam padi dengan aromaterapi lemon dan *peppermint* melibatkan peserta yaitu 20 mahasiswa dengan keluhan nyeri haid di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Berikut adalah hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian ditunjukkan dengan dokumentasi dan grafik skala nyeri sebelum dan sesudah penggunaan produk.



Gambar 1. Sosialisasi Penggunaan Kompres Hangat Sekam Padi Dengan Campuran Aromaterapi



Gambar 2. Penggunaan Kompres Hangat Sekam Padi Dengan Campuran Aromaterapi



Gambar 3. Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah

Berdasarkan gambar 3. Nyeri haid sebelum dan sesudah penggunaan produk inovasi kompres hangat sekam padi dengan aromaterapi lemon dan *peppermint* dari total 20 orang menunjukkan sebelum 4 orang mengalami nyeri ringan (skala 1-3) menjadi sesudah 15 orang nyeri ringan, sedangkan sebelum 15 orang mengalami nyeri sedang (skala >3 - 7) menjadi sesudah 5 orang nyeri sedang, dan sebelum 1 orang mengalami nyeri berat (skala >7) menjadi sesudah tidak ada nyeri berat. Artinya hasil evaluasi sebelum dan sesudah penggunaan produk menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dari tingkat yang awalnya berat menjadi sedang hingga ringan.

Hasil wawancara menunjukkan semua peserta tidak ditemukan adanya kontraindikasi atau efek samping pada penggunaan alat kompres berbahan sekam padi dengan campuran aromaterapi dalam mengatasi nyeri haid. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya bahwa terapi kompres hangat secara signifikan dapat mengurangi intensitas nyeri haid [9]. Potensi sekam padi sebagai sumber energi panas, terutama karena kandungan silikanya yang tinggi memungkinkan penggunaannya sebagai bahan kompres hangat [7]. Selain itu, aromaterapi lemon (*Citrus*) dan *peppermint* mampu meredakan nyeri symphysis pubis pada ibu hamil trimester III dan efektif menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri dengan memberikan efek relaksasi [10], [11].

4. SIMPULAN

Inovasi kompres hangat dengan bahan sekam padi dan aromaterapi memiliki potensi besar sebagai salah satu alternatif yang bermanfaat bagi masyarakat. Pemanfaatan sekam padi sebagai sumber panas utama, produk ini tidak hanya menawarkan solusi yang efisien dalam produk kompres hangat pada penderita nyeri haid (*dismenorrhea*), tetapi juga memberikan dampak positif dalam pengelolaan limbah pertanian, khususnya sekam padi yang sering kali tidak terpakai.

Kelebihan pengabdian ini yaitu mahasiswi tampak antusias dalam mencoba produk kompres hangat sekam padi dengan campuran aromaterapi lemon dan *peppermint* dalam mengatasi nyeri haid sehingga memberikan kenyamanan, serta mitra petani dan penjahit juga bisa diajak bekerjasama dalam pembuatan produk.

Kekurangan yaitu diperlukan cakupan peserta lebih luas untuk pemanfaatan kompres hangat ini, dan mungkin bisa dikembangkan dengan cara melakukan pengabdian kepada masyarakat umum dalam mengajari pembuatan kompres hangat berbahan dasar sekam padi sehingga bisa menjadi lapangan pekerjaan.

5. SARAN

Diharapkan sosialisasi dan demonstrasi langsung pada peserta bisa dengan sasaran yang lebih luas lagi. Penggunaan kompres hangat berbahan sekam padi dengan gabungan aromaterapi bisa menjadi salah satu program yang bisa diajarkan kepada masyarakat dalam pemanfaatan limbah sehingga menjadi produk yang berguna untuk kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada mitra petani di kabupaten Kampar dan penjahit Ibu Fatmawati dalam terlaksananya produk inovasi kompres hangat berbahan sekam padi yang bisa digunakan oleh masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Sarlis and A. Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru, "Hubungan Status Gizi Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 5," vol. 5, no. 2, 2024.
- [2] I. Syafika, S. Mulyani, and R. A. Nasution, "Studi Literatur Efektivitas Intervensi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri," *Pinang Masak Nursing Journal*, vol. 1, no. 1, pp. 26–38, 2022.
- [3] A. Anwar, E. Asmin, A. S. Pontoh, M. A. Nurdin, and A. Info, "JURNAL PROMOTIF PREVENTIF Korelasi Stress dan Kecemasan dengan Nyeri Haid: Studi pada Mahasiswi Tingkat Awal dan Akhir The Correlation of Stress and Anxiety with Dysmenorrhea: A Study on First and Final Year Female Students," 2023. [Online]. Available: <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- [4] W. Wahyuni, A. Ardiyanti, and N. Nisa, "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi Peppermint terhadap Nyeri Symphysis Pubis pada Ibu Hamil Trimester III," *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, vol. 2, no. 3, pp. 96–106, 2024, doi: 10.57213/antigen.v2i3.308.
- [5] J. Salsabila Putri, W. Triana Nugraheni, and W. Tri Ningsih, "Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban," *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, vol. 2, no. 9, pp. 2589–2599, 2023, doi: 10.58344/jmi.v2i9.508.
- [6] H. Khotimah and S. S. Lintang, "Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents," vol. 9, no. 3, pp. 343–352, 2022.
- [7] P. L. Toruan, H. Prasetio, and R. Rahmawati, "Kemampuan Variasi Campuran Sekam Padi Pada Batako Terhadap Peredaman Suhu," *Jurnal Deformasi*, vol. 7, no. 2, p. 174, Dec. 2022, doi: 10.31851/deformasi.v7i2.9176.
- [8] A. S. Bayyinah and H. Hermawati, "Penerapan Aromaterapi Lemon (Citrus) Pada Penurunan Nyeri Menstruasi Mahasiswi Program Studi DIII Keperawatan Semester 6 Universitas ' Aisyiyah Surakarta," vol. 1, no. 4, 2024.
- [9] R. Hartika, "Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin terhadap Skala Nyeri Haid pada Remaja di BPM M Tahun 2024," *Jurnal Penelitian Inovatif*, vol. 4, no. 2, pp. 427–430, Apr. 2024, doi: 10.54082/jupin.337.
- [10] Wahyuni Wahyuni, Anis Ardiyanti, and Nafisatun Nisa, "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi Peppermint terhadap Nyeri Symphysis Pubis pada Ibu Hamil Trimester III," *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, vol. 2, no. 3, pp. 96–106, Aug. 2024, doi: 10.57213/antigen.v2i3.308.
- [11] R. I. Ardyantini, R. Alfitri, and R. M. V. Widatrilupi, "Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 05 Tirtoyudo," *Journal of Public Health Innovation*, vol. 4, no. 02, pp. 388–393, Jun. 2024, doi: 10.34305/jphi.v4i02.1132.