Abstract

Dysmenorrhea is one of the reproductive health problems commonly experienced by adolescent girls and may affect daily activities, quality of life, and academic achievement. The high prevalence of dysmenorrhea at both global and national levels indicates the need for effective management efforts, one of which is through health education. This study aimed to determine the effectiveness of warm compress education in improving adolescents' knowledge of dysmenorrhea management in the working area of Pilohayanga Public Health Center. This study employed a quantitative method with a pre-experimental design, using a one-group pre-test and post-test. The research sample consisted of 32 adolescent girls who met the inclusion criteria. Data were collected using a questionnaire to assess knowledge levels before and after the educational intervention. The data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed an increase in adolescents' knowledge after receiving education on warm compresses as a non-pharmacological method for managing dysmenorrhea, with a p-value of 0.000 (p < 0.05). Good knowledge was influenced by the effectiveness of education and by the information received, both orally and in writing. In conclusion, education on warm compresses was effective in improving adolescents' knowledge of dysmenorrhea management.

Keywords: *Dysmenorrhea; Warm Compress; Health Education; Adolescents; Knowledge*

ABSTRAK

Abstrak

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri dan berdampak pada aktivitas sehari-hari, kualitas hidup, serta prestasi akademik. Tingginya angka kejadian dismenore baik secara global dan nasional menunjukkan perlunya upaya penanganan yang efektif, salah satunya melalui edukasi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian edukasi tentang kompres hangat terhadap pengetahuan remaja dalam penanganan dismenore diwilayah kerja Puskesmas Pilohayanga. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest.* Sampel penelitian berjumlah 32 remaja putri yang dipilih sesuai kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi mengenai kompres hangat sebagai salah satu metode non farmakologis dalam penanganan dismenore dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 (p<0,05). Pengetahuan yang baik dipengaruhi oleh keefektifan edukasi dan informasi yang didapatkan baik secara lisan maupun tulisan. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi tentang kompres hangat efektif dalam penanganan dismenore.

Kata Kunci : Edukasi, Kompres Hangat, Dismenore, Pengetahuan, Remaja Putri