

ORIGINAL RESEARCH

The Effect of Audiovisual Education on Warm Compresses and Acupressure on Female Students' Knowledge and Skills in Managing Menstrual Pain

Pengaruh Edukasi Audiovisual Kompres Hangat dan Akupresur Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Siswi Dalam Mengatasi Nyeri Haid

Hellena Aura Devani¹, Duwi PudjiAstuti^{1*}, Ros Endah Happy Patriyan¹, Yuyun Setyorini¹

¹ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

Article Info	Abstract
Article History: Received: 25 Agustus 2025 Revised: 14 Agustus 2026 Accepted: 23 Oktober 2026 *Corresponding Author: Duwi PudjiAstuti Email: duwipudji@gmail.com	Background: Menstruation is a significant event during puberty that can lead to relatively substantial discomfort, one form of which is menstrual pain, or dysmenorrhea. If not managed properly, this issue can affect a woman's comfort and quality of life. Therefore, interventions are necessary—such as providing health education on the use of warm compresses and acupressure techniques as non-pharmacological methods to help alleviate menstrual pain—utilizing audiovisual media. Purpose: To determine the effect of health education—covering warm compresses and acupressure—delivered via an audiovisual method for managing menstrual pain, on the knowledge and skills of female students. Methods: This study employs a quantitative pre-experimental method with a one-group pre- and post-test design. The population consists of female students in grade X of the Mathematics and Natural Sciences (MIPA) stream at MAN 1 Grobogan. A total sampling technique was used, resulting in 32 respondents. The instruments utilized are questionnaires assessing knowledge and skills regarding the prevention of menstrual pain. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test. Results: The results of the Wilcoxon test indicate that health education on warm compresses and acupressure, delivered via an audiovisual method, has a significant effect on improving the knowledge and skills of female students in managing menstrual pain, with a p-value < 0.001 ($\alpha = 0.05$). Conclusion: Health education on warm compresses and acupressure, delivered via audiovisual methods, has a significant impact on improving the knowledge and skills of female students in managing menstrual pain. Audiovisual media can serve as an educational tool to support the non-pharmacological management of menstrual pain. Keywords: Audiovisual, Health Education, Menstruation, Menstrual Pain, Warm Compress
	Abstrak Latar Belakang: Menstruasi merupakan peristiwa penting selama masa pubertas dan dapat menyebabkan gangguan yang relatif signifikan yang salah satunya yaitu nyeri haid atau dismenoreia.

Masalah ini dapat mempengaruhi kenyamanan dan kualitas hidup perempuan bila tidak tertangani dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk salah satunya melalui edukasi kesehatan mengenai penggunaan kompres hangat dan teknik akupresur sebagai metode nonfarmakologi untuk membantu mengurangi nyeri haid dengan menggunakan media audiovisual.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan kompres hangat dan akupresur dengan metode audio visual terhadap pengetahuan dan keterampilan siswi dalam penanganan nyeri haid.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pre eksperimen dengan desain satu kelompok (one group pre & post-test design). Populasi adalah siswi kelas X MIPA MAN 1 Grobogan. Teknik sampling menggunakan total sampling sehingga dihasilkan sebanyak 32 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan dan keterampilan dalam pencegahan nyeri haid. Uji analisis yang digunakan uji Wilcoxon.

Hasil: Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang kompres hangat dan akupresur melalui metode audiovisual berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswi dalam menangani nyeri haid, dengan nilai $p < 0,001$ ($\alpha = 0,05$).

Kesimpulan: Edukasi kesehatan kompres hangat dan akupresur melalui metode audiovisual berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswi dalam penanganan nyeri haid. Media audiovisual dapat digunakan sebagai sarana edukasi untuk mendukung penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis.

Kata kunci:

Audio Visual, Edukasi Kesehatan, Kompres Hangat, Menstruasi, Nyeri Haid

How to cite: Devani, H.A., PudjiAstuti, D., Patriyan,R.E.H., Setyorini, Y. (2026) “Pengaruh Edukasi Audiovisual Kompres Hangat dan Akupresur Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Siswi Dalam Mengatasi Nyeri Haid”, *Journal Keperawatan*, 5(1), pp. 54-64. doi: [10.58774/jourkep.v5i1.116](https://doi.org/10.58774/jourkep.v5i1.116).

Copyright©2026 by the Authors, Published by Poltekkes Kemenkes Aceh. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu tanda kejadian awal wanita memasuki masa pubertas yang disertai nyeri haid atau *dismenorea* (Meylawati, 2021). *Dismenorea* dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan gangguan kesehatan (Haerani *et al.*, 2020). Selain itu *dismenorea* juga mengakibatkan permasalahan psikologis pada remaja seperti cepat tersinggung, suasana hati yang buruk dan sering sensitif atau mudah marah (Meilan, 2018). Beberapa siswi yang mengalami menstruasi sering tidak dapat hadir ke sekolah karena nyeri yang dirasakan, tentu saja hal ini juga akan mempengaruhi proses pembelajaran bagi dirinya (Bingarwati & Astuti, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tingkat global prevalensi *dismenorea* mencapai 15,8% hingga 89,5% pada remaja dengan 12% melaporkan nyeri berat, 37% mengalami nyeri sedang dan 49% mengalami nyeri ringan. Prevalensi di Indonesia *dismenorea* berada pada angka 64,52% dimana 54,89% merupakan *dismenorea* primer dan 9,36% merupakan *dismenorea* sekunder. Prevalensi di Provinsi Jawa Tengah *dismenorea* pada remaja mencapai 56% (Manafe *et al.*, 2021). Ketika mengalami *dismenorea* siswi akan berisiko lebih cepat merasa lelah bahkan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Manafe *et al.*, 2021).

Nyeri menstruasi atau *dismenoreea* yang dialami wanita dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya *menarche* pada usia dini, siklus haid yang panjang, merokok, alkohol, aktivitas atau olahraga yang kurang, gizi atau obesitas dan stres yang dialami. Hal ini juga dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang sehat seperti camilan atau *junk food* serta makanan berlemak yang menyebabkan hormon prostaglandin meningkat yang dapat mempengaruhi nyeri di bagian perut bawah (Rohmah *et al.*, 2023). Penatalaksanaan *dismenoreea* dapat diberikan dengan farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis melalui obat analgesik, terapi hormon, obat *antiinflamasi nonsteroid* serta dilatasi *kanalis servikalis*. Sementara itu, terapi non-farmakologis dapat dilakukan dengan akupresure dan kompres hangat sebagai terapi tambahan dan pendamping obat dalam mengurangi intensitas nyeri (Widyanthi *et al.*, 2021).

Kompres hangat merupakan salah satu terapi non-farmakologi melalui buli-buli air panas atau handuk panas dan dapat disertai latihan atau pijatan yang efektif dalam mengurangi nyeri salah satunya *dismenoreea*. Kompres hangat dapat menurunkan nyeri dengan cara melebarkan pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi dan distribusi nutrisi serta asam dalam sel yang membantu mengurangi rasa sakit akibat kurangnya suplai darah ke endometrium. (Pratiwi *et al.*, 2023). Selain melalui kompres hangat akupresure juga dapat membantu mengelola rasa nyeri. Selain kompres hangat, akupresure juga merupakan salah satu metode non farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengelola nyeri. Akupresure ialah penatalaksanaan tradisional melalui teknik menekan titik-titik akupunktur dengan jari atau benda tumpul di permukaan tubuh (Revianti & Yanto, 2021). Akupresur pada titik SP6 dan SP8 efektif meredakan nyeri dan gejala dismenore dimana saat nyeri dirasakan dapat menekan titik tersebut selama 5 menit dengan gerakan searah jarum jam yang dilanjutkan ke titik lain dengan gerakan berlawanan selama 5 menit. 20 menit (Jatnika *et al.*, 2022). Penerapan kompres hangat dan akupresur sebagai metode nonfarmakologis dalam penanganan dismenoreea tidak hanya memerlukan ketersediaan informasi, tetapi juga pengetahuan dan keterampilan yang memadai agar dapat dilakukan secara tepat, aman dan efektif.

Pengetahuan dan keterampilan merupakan faktor utama yang penting dalam membentuk seseorang untuk mengambil tindakan yang tepat, sebab perilaku yang tercipta oleh sebuah pengetahuan dan keterampilan akan dapat bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak berdasarkan pengetahuan dan keterampilan (Manafe *et al.*, 2021). Oleh karena itu, diharapkan sekolah dapat memberikan edukasi tentang *dismenoreea* kepada siswi serta menjalin kerja sama dengan lembaga kesehatan untuk melaksanakan penyuluhan. Siswi juga diharapkan lebih proaktif dalam mencari informasi yang akurat melalui media terkait *dismenoreea* dan metode penanganan non-farmakologis. Audiovisual merupakan media efektif untuk pendidikan kesehatan, terutama bagi remaja dan anak-anak usia sekolah, karena mereka lebih tertarik pada visual yang bergerak dan bersuara. Video dapat menyampaikan pesan kesehatan dan memberikan contoh perilaku positif yang sering ditiru oleh anak-anak (Marni, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara di MAN 1 Grobogan dengan 30 siswi, diketahui bahwa seluruh siswi tersebut pernah mengalami *dismenoreea*. Sebanyak empat siswi menyatakan bahwa saat mengalami *dismenoreea*, mereka hanya berbaring tanpa melakukan upaya apapun untuk meringankan nyeri. dua siswi mengaku beristirahat sambil meringkuk untuk mengurangi rasa nyeri, sementara tujuh siswi memilih mengonsumsi obat pereda nyeri, lima siswi lainnya hanya meminum air hangat sebagai cara mengurangi nyeri, delapan siswi tidak menggunakan obat apapun saat mengalami nyeri, dan satu siswi mengompres dengan air hangat untuk mengurangi rasa nyeri dan beberapa siswi belum mengetahui tentang kompres hangat dan akupresure.

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, terdapat 30 siswi yang belum mengetahui tentang kompres hangat dan akupresure. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk memperkenalkan salah satu terapi nonfarmakologis guna mengurangi nyeri haid dengan melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh pendidikan kesehatan kompres hangat dan akupresure dengan metode audio visual penanganan nyeri haid terhadap pengetahuan dan keterampilan siswi.

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan pre-experimental dan desain one-group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di MAN 1 Grobogan pada tanggal 5–17 Desember 2024. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X MIPA 1 MAN 1 Grobogan yang berjumlah 32 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, sehingga seluruh anggota populasi menjadi responden penelitian dengan jumlah 32 siswi. Intervensi diberikan kepada satu kelompok dalam bentuk pendidikan kesehatan mengenai kompres hangat dan akupresur menggunakan metode audiovisual sebanyak empat kali pertemuan. Materi disampaikan melalui pemutaran video di depan kelas dengan bantuan pengeras suara, disertai simulasi dan praktik langsung mengenai prosedur kompres hangat dan akupresur. Untuk mendukung praktik keterampilan, peneliti membagi responden menjadi empat kelompok, masing-masing terdiri atas 5–8 siswi.

Pengukuran pengetahuan dan keterampilan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner pengetahuan sebanyak 18 butir yang diadopsi dari Manafe et al. (2021) dan lembar observasi keterampilan sebanyak 20 butir. Kuesioner pengetahuan dinyatakan valid berdasarkan nilai korelasi *Pearson Product Moment* $> 0,3$ dan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,602. Penilaian pengetahuan menggunakan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Sementara itu, penilaian keterampilan menggunakan skor 1 apabila tindakan dilakukan sesuai prosedur dan skor 0 apabila tindakan tidak dilakukan atau tidak sesuai prosedur. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (*ethical clearance*) dari Rumah Sakit Umum Daerah dr. Moewardi Surakarta dengan nomor surat 2.511/X/HREC/2024. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan dan keterampilan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pengalaman yang Mendapatkan Informasi dan Sumber Informasi (n= 32)

Karakteristik	f	%
Usia		
14 Tahun	1	3,1
15 Tahun	13	40,6
16 Tahun	18	56,3
Total	32	100,0
Pengalaman Informasi		
Pernah	13	40,6
Tidak pernah	19	59,4
Total	32	100,0
Sumber Informasi		
Media Cetak	5	15,9

Karakteristik	f	%
Media Elektronik	7	21,9
Penyuluhan Kesehatan	1	3,1
Tidak Pernah	19	59,4
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 18 siswi (56,3%), responden tidak pernah memiliki pengalaman informasi terkait intervensi kompres hangat dan akupresur untuk nyeri haid yaitu sejumlah 19 siswi (59,4%) dan responden paling banyak tidak pernah mendapatkan sumber informasi terkait penanganan nyeri haid yaitu sejumlah 19 siswi (59,4%).

Tabel 2.
Frekuensi Tingkat pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi (n= 32)

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	0	0	23	71,9
Cukup	8	25,0	9	28,1
Kurang	24	75,0	0	0
Total	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukan bahwa sebelum diberikan intervensi mayoritas tingkat pengetahuan dalam kategori kurang sejumlah 24 responden (75%) dan sesudah intervensi mayoritas berada pada kategori baik sejumlah 23 responden (71,9%).

Tabel 3.
Frekuensi Tingkat Keterampilan Sebelum dan Sesudah Intervensi (n= 32)

Tingkat Keterampilan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	11	34,4	27	84,4
Cukup	12	37,5	5	15,6
Kurang	9	28,1	0	0
Total	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 3 menjelaskan bahwa sebelum diberikan intervensi keterampilan responden mayoritas pada kategori cukup sejumlah 12 (37,5%) dan sesudah intervensi mayoritas sejumlah 27 responden (84,4%) dengan keterampilan baik.

Tabel 4.
Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan dan Keterampilan (n= 32)

Hasik uji Wilcoxon	Sebelum-sesudah pengetahuan	Sebelum-sesudah keterampilan
Z	-4,962	-4,633
Asymp.Sig(2-tailed)	0,000	0,000

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil Uji Wilcoxon dengan dengan $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa Edukasi Kesehatan melalui Audiovisual berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswi dalam mengatasi nyeri haid.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian bahwa banyak responden yang belum pernah terpapar informasi mengenai *dismenorea*. Menurut Mila *et al* (2024) bahwa tingkat pengetahuan dalam kategori cukup dan baik sebelumnya pernah mendapatkan informasi dan semakin sedikit informasi yang diterima maka pengetahuan dan kemampuan akan berkurang. Peneliti berasumsi bahwa, pengetahuan siswi dipengaruhi oleh sumber informasi dan pengalaman siswi. Sesuai dengan penelitian Widiastuti & Adiputra, (2022) pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan dan pengalaman pribadi yang didapat yang kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh suatu pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang telah diperoleh dalam memecahkan masalah yang pernah di hadapi oleh individu di masa lalu.

Menurut Maharani *et al* (2023) sumber informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang di mana semakin mudah dalam menangkap informasi maka semakin banyak pengetahuan yang dapat diperoleh (Nurjanah *et al.*, 2022). Media informasi berpengaruh dalam menentukan tingkat pengetahuan jika seseorang mudah dalam memperoleh informasi dapat membantu dalam mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru dan majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru (Widiastuti & Adiputra, 2022). Seseorang dengan memperoleh informasi dari berbagai-bagai sumber akan mempengaruhi pengetahuannya, sehingga semakin banyak terpapar informasi maka cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas (Sitorus *et al.*, 2021). Seperti halnya dalam penelitian ini informasi yang didapatkan dari media cetak media maupun elektronik berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimilikinya.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan sebelum diberikan intervensi pengetahuan kategori kurang sebanyak 75% dan cukup sebanyak 5%. Sedangkan sesudah intervensi terdapat 71,9% responden dengan pengetahuan baik dan 25,0% responden dengan pengetahuan cukup.. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan responden dipengaruhi oleh penggunaan media audiovisual yang disertai pengulangan materi, simulasi, dan praktik langsung selama empat kali pertemuan. Oleh karena itu, peningkatan skor posttest mencerminkan hasil dari keseluruhan proses pendidikan kesehatan yang diberikan. Menurut penelitian Fatmawati *et al.*, (2021) Selain itu audiovisual menghindarkan siswa dari rasa bosan dengan menghadirkan suasana belajar yang menyenangkan, santai dan penuh humor dengan mengakomodasi aspek pokok unsur materi pembelajaran, dimana sebelum dilakukan pendidikan kesehatan melalui audiovisual sebagian besar responden memiliki pengetahuan kategori kurang yaitu sebanyak 47% kemudian setelah intervensi sebagian besar responden berada dalam kategori baik 73%.

Media audio visual yang digunakan dalam penelitian ini berupa video edukasi mengenai penanganan dismenorea dengan kompres hangat dan akupresur. Video memuat penjelasan materi serta demonstrasi langkah-langkah tindakan, kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung oleh siswi dengan bimbingan enumerator. Penggunaan audiovisual ini sejalan dengan penelitian Fatmawati *et al.* (2021) dan Eka *et al.* (2024) yang menggunakan video sebagai media edukasi penanganan dismenorea. Sementara itu, Rahmah *et al.* (2020) dan Anggraini dan Kusnanto (2023) menggunakan metode simulasi untuk meningkatkan keterampilan kompres hangat. Perbedaan penelitian ini terletak pada

kombinasi video edukasi dan praktik langsung serta penggunaan dua teknik, yaitu kompres hangat dan akupresur, dengan penilaian pengetahuan dan keterampilan siswi. Pendekatan ini menjadikan materi lebih mudah dipahami dan lebih mampu menarik perhatian audiens, jika dibandingkan dengan media teks atau gambar saja. Sejalan dengan Fatmawati *et al* (2021) pendidikan kesehatan melalui audiovisual berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan sikap penanganan *dysmenorrhea* pada remaja. Usia anak dan remaja menyukai bentuk gambar yang sifatnya ada suara dan gambar bergerak, sehingga dapat memberikan contoh bentuk perilaku yang baik kepada remaja (Fatmawati *et al.*, 2021). Didukung oleh Taviyanda *et al.*, (2022) sesudah penyuluhan penanganan *dismenorea* dengan kompres hangat didapatkan pengetahuan mayoritas baik sebanyak 30 responden (100%) meningkat dari sebelumnya (25 responden), indikator memahami pada kategori cukup sebanyak 24 responden (80%) dan indikator aplikasi mayoritas kategori baik sebanyak 29 responden (96,8%) meningkat dari sebelumnya (60%)

Berdasarkan hasil pendidikan kesehatan sebelum sesudah kompres hangat dan akupresure dengan metode audio visual terhadap keterampilan didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan intervensi responden yang keterampilan kurang sebanyak 34,4% dan responden yang keterampilan cukup sebanyak 37,5%. Sedangkan sesudah intervensi terdapat 84,4% responden dengan keterampilan baik dan 15,6% responden dengan keterampilan cukup. Adanya peningkatan nilai keterampilan responden sebagai akibat dari penerimaan informasi yang baru dan bermanfaat bagi responden. Penerapan pendidikan kesehatan kompres hangat dan akupresure ada beberapa efek, seperti meningkatnya kualitas hidup lebih baik bagi mahasiswa, peran sosial meningkat, serta melindungi diri dari resiko Kesehatan (Mariani *et al.*, 2025).

Menurut Rahmah *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa sebelum edukasi dengan metode simulasi, keterampilan siswi dalam melakukan kompres hangat dengan buli-buli masih tergolong rendah. Keterbatasan pengetahuan dan pengalaman dalam mengelola *dismenorea* menjadi faktor penyebabnya. Namun, setelah edukasi dengan metode simulasi tentang pemberian kompres hangat dalam penanganan *dismenorea*, terjadi peningkatan signifikan dalam keterampilan siswi. Metode audiovisual dan simulasi dilakukan dikarenakan dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui keterampilan yang dilakukan siswi. Data menunjukkan bahwa sebelum edukasi, sebanyak 86,5% siswi memiliki keterampilan yang kurang, 11,5% memiliki keterampilan yang cukup, dan hanya 1,9% yang memiliki keterampilan yang baik. Setelah edukasi, seluruh siswi (100%) berhasil mencapai kategori terampil dalam melakukan kompres hangat dengan buli-buli.

Sejalan dengan Anggraini & Kusnanto (2023) keterampilan remaja yang kurang ini disebabkan kurangnya para siswi mendapatkan informasi tentang dismenore. Penyebab lain adalah keadaan lingkungan yang tidak mendukung, misalnya kurang persediaan buku-buku tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang dismenore di perpustakaan sekolah. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmojo (2014) yang mengatakan bahwa faktor lingkungan sering merupakan faktor dominan yang mewarnai pengetahuan dan perilaku seseorang.

Hasil penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan kompres hangat dan akupresure dengan metode audio visual sehingga terdapat pengaruh antara tingkat pengetahuan dan keterampilan sebelum intervensi pendidikan kesehatan dengan metode audio visual. Sejalan dengan Fatmawati (2021) adanya peningkatan nilai rata-rata pada pengetahuan remaja putri tentang penanganan *dysmenorrhea* setelah mendapatkan pendidikan kesehatan audiovisual berupa video. Pada penelitian Eka *et al* (2024) adanya pengaruh antara pemberian edukasi penanganan *dysminore* melalui audio visual terhadap pengetahuan dan level nyeri pada remaja putri.

Diukung Manafe (2021) menunjukan peningkatan pengetahuan siswi setelah diberikan pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan secara non farmakologi.

Pendidikan kesehatan kompres hangat dan akupresure memberikan gambaran yang jelas sehingga mempermudah proses penyerapan pengetahuan dan keterampilan. Selain itu, penyuluhan dengan metode audiovisual dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi karena audiovisual memungkinkan siswi untuk lebih mudah memahami konsep dasar mengenai kompres hangat dan akupresur, serta menyampaikan informasi secara lebih efektif dan efisien dan audiovisual memungkinkan siswi untuk langsung mempraktikkan kompres hangat dan akupresur dengan bimbingan instruktur, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan motorik yang diperlukan untuk melakukan prosedur tersebut dengan tepat. Dengan demikian, pendidikan kesehatan ini dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi dalam mengelola kesehatan reproduksi.

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai terapi kompres hangat dan akupresure dengan metode audiovisual dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi. Audiovisual mudah dipahami karena menggabungkan elemen visual dan audio yang saling mendukung dalam menyampaikan informasi secara lebih jelas dan mudah dipahami. Ketika kita melihat gambar atau video sekaligus mendengarkan penjelasan atau narasi, otak kita dapat memproses kedua jenis informasi tersebut secara bersamaan, yang mempercepat pemahaman. Unsur visual memberikan konteks yang langsung terlihat, sementara suara atau teks memberikan penjelasan yang lebih mendalam, sehingga informasi menjadi lebih mudah dimengerti. Selain itu, media audiovisual sering menyajikan informasi dalam bentuk cerita atau contoh konkret yang mempermudah pemahaman konsep yang lebih kompleks.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Edukasi kesehatan kompres hangat dan akupresur melalui metode audiovisual berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswi dalam penanganan nyeri haid. Media audiovisual dapat digunakan sebagai sarana edukasi untuk mendukung penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis.

B. Saran

Siswi diharapkan untuk dapat melakukan penanganan dismenore secara non-farmakologi seperti kompres hangat dan akupresure saat mengalaminya, agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari di sekolah. Selain itu, siswi perlu lebih aktif dalam mencari informasi mengenai nyeri haid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adri, R., Andriyani, L., Febria, C., & Haninda, P. (2022) "Edukasi Tentang Menstruasi Pada Remaja Putri Di Panti Asuhan Aisyiyah", *Jurnal Salingka Abdimas*, 2(1), pp. 111–114. <https://doi.org/10.31869/jsam.v2i1.3391>
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022) "Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya Dalam Penelitian", *JPIB: Jurnal Penelitian Ibnu Rusyd*, 1(2), pp. 1–5.

- Alkalah, C. (2016). Ilmu Keperawatan Komunitas dan Keluarga. Purbalingga: Eureka Media Aksara
- Amelia, W. S. (2024) “Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Terhadap Penanganan Dismenore”, *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9, pp. 250–257.
- Anggraini, F. N., & 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. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3241>
- Armanah, N. A. (2022) “Pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di smp negeri 6 banjarsari kabupaten lebak”, *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 9(3).
- Azhari, A. (2022) “Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien dengan Dismenorea Primer”, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(3), pp. 55–60.
- Bingarwati, A., & Astuti, H. (2020) “Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Penanganan Nyeri Haid”, *Jurnal Kefarmasian Akfarindo*, pp. 21–26. <https://doi.org/10.37089/jofar.v0i0.72>
- Caron, J., & Markusen, J. R. (2016) “Pengaruh Peran Perawat Sebagai Edukator Dalam Melakukan Perawatan Luka di Rumah Sakit Royal Prima Medan”, *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), pp. 1–23.
- Dian Shovina, Darwis, N. Y. (2024) “Pengaruh Senam Yoga dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Jurusan Kebidanan , Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan , Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jl . Indragiri no 03 Padang Harapan Kota Ben”, *Jurnal Besurek Jidan*, 3(1).
- Duman, N. B., Yıldırım, F., & Vural, G. (2022) “Risk factors for primary dysmenorrhea and the effect of complementary and alternative treatment methods: Sample from Corum”, *Journal of Pakistan Medical Association*, 72(4), pp. 637–641.
- Fatmawati, A., Ayu, N., & Gartika, N. (2021) “The Effect of Audio Visual About Health Education Towards the Level of Knowledge and Dysmenorrhea Handling Attitude To the Teenager”, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), pp. 48. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.472>
- Gerremy, Friendha, J. (2023) “Pengembangan Media Audio Visual Materi Gaya dan Pesawat Sederhana Kelas IV SDN Greges 129”, 1(4).
- 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), pp. 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Jatnika, G., Badrujamaludin, A., & Yuswandi, Y. (2022) “Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore”, *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), pp. 263–269. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.7290>
- Khamidah, I. S. (2023) “Akupresure untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri”, 5(1), pp. 155–165.
- Kurnia Dewi, M. U., Mustika, D. N., & Indrawati, N. D. (2022) “Penyuluhan Tentang Dysmenorrhoe Di Panti Asuhan Ning Amriyah Supardo Kendal”, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(1), pp. 1. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i1.8892>
- Kurniawan, Lestari, R. (2022) “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja”, *Jurnal Keperawatan*, 11(2), pp. 95–104.
- Maharani, S., Hayati, F., & Fahkrunisa, L. (2023) “Pengaruh Pemberian Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Mengenai Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi SMA Islam Al-Falah Kota Jambi”, *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), pp. 365. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.681>

- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021) “Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang”, *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), pp. 258–265. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813>
- Meilan, N. M. F. W. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Malang: Wineka Media.
- Mila Karmila, Hermanto, K. R. (2024) “Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Putri”, 8, pp. 1732–1736.
- Moniz, M. R., Audina, R., Afriani, L. D., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Kebidanan, D., Waluyo, U. N., Kebidanan, D., Waluyo, U. N., Info, A., History, A., & Pain, M. (2022) “Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah”, 415–425.
- Muliani, N., Christiani, A. M., & Septiasari, Y. (2022) “Akupresur 3 Titik Tubuh Mengurangi Nyeri Haid”, *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), pp. 113–119.
- Nagy, H. And Khan, M. A. (2021). Dysmenorrhea. Pearls, Pubmed Central.
- Notoatmodjo, S., 2014. Kesehatan masyarakat: Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurjanah, T., Trisnowati, T., & Kusuma Astuti, R. (2022) “Gambaran Pengetahuan Orang Tua Tentang Penanganan Disminorea di Mts Nurul Huda Kembang Boyolali”, *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(1), pp. 15–26. <https://doi.org/10.52236/ih.v10i1.224>
- Nursalam, N. (2014). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis Edisi 3. Jakarta: Salembah Medika.
- Ots, P., van Zon, S. K. R., Schram, J. L. D., Burdorf, A., Robroek, S. J. W., Oude Hengel, K. M., & Brouwer, S. (2020) “The Influence Of Unhealthy Behaviours On Early Exit From Paid Employment Among Workers With A Chronic Disease: A Prospective Study Using The Lifelines Cohort”, *Preventive Medicine*, 139, pp. 106228. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106228>
- Prasasti, D. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan nyeri. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 11(3), pp. 9–14.
- Pratiwi, A. I., Herlina, N., & Purdani, K. S. (2023). Terapi Hydro (Kompres Air Hangat) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminorea) pada Remaja Putri Hydro Therapy (Warm Water Compress) on Reducing the Intensity of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Teenage Girl. 11(2), pp. 142–148.
- Ren, W., Huang, C., Liu, Y., & Ren, J. (2017). *The application of digital technology in community health education*. 1(1), 2015–2018. <https://doi.org/10.4103/2226-8561.166366>
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021) “Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja”, *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), pp. 39. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>
- Rohmah, M., Eliyana, Y., Qomariyah, K., Penulis PertamaProgram Studi, A. D., & Kesehatan, F. (2023) “Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Nyeri Haid (Disminore) di Polindes Pakong”, *Communnity Development Journal*, 4(2), pp. 3723–3726.
- Setyowati, H. (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Unimma Press.
- Sitorus, S. B. M., Ni Made Ridla Nilasanti Parwata, & Noya, F. (2021) “Pengaruh Pendampingan Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu dalam Deteksi Dini Stunting”, *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(3), pp. 283–287. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i3.459>

- Taviyanda, D., David Richard, S., & Rimawati. (2022) “Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri”, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), pp. 2721–8007. <https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id>
- Widiastuti, N. K. P., & Adiputra, I. M. S. (2022) “Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan di Sekolah Menengah Atas”, *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), pp. 23. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.409>
- Yulfitria, F., Fratidhina, Y., & Primasari, N. (2022) “Pemberdayaan Divisi Keputrian Remaja Masjid Almasyhuda Bekasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Manajemen Menstruasi”, 1(1), pp. 72–82.