

## **Asuhan Keperawatan pada Remaja yang Mengalami Dismenore dengan Pemberian Kompres Hangat untuk Penurunan Tingkat Nyeri**

**Intan Nauli Rahmawati<sup>(1)</sup>, Sri Rejeki<sup>(2)</sup>**

Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan FIKKES Unimus<sup>(1)</sup>, Dosen Maternitas FIKKES Unimus<sup>(2)</sup>

E-mail: [intannauli96@gmail.com](mailto:intannauli96@gmail.com)<sup>(1)</sup>, [srirejeki@unimus.ac.id](mailto:srirejeki@unimus.ac.id)<sup>(2)</sup>

---

### **Abstrak**

*Dismenorea* atau nyeri menstruasi merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. *Dismenorea* dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis berupa obat golongan nonsteroid anti-inflammatory drugs (NSAIDs) dan non farmakologi antara lain kompres hangat, olahraga, terapi mozart, dan relaksasi. Kompres hangat kering dapat meningkatkan kelancaran aliran darah sehingga perfusi ke uterus meningkat yang berpengaruh pada penurunan intensif nyeri haid. Tujuan dari studi kasus ini adalah menerapkan terapi kompres hangat kering untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. Jenis Penulisan yang digunakan adalah Descriptive Study, dengan 3 responden yang mengalami *dismenore*. Pasien diberikan terapi kompres hangat kering untuk penurunan tingkat nyeri yang dialami. Instrumen studi kasus menggunakan VAS (Visual Analog Scale). Setelah pemberian terapi kompres hangat kering selama 20 menit, diperoleh hasil dari ketiga pasien bahwa nyeri yang dirasakan klien berkurang dari skala sedang (4-6) menjadi skala ringan (1-3), pasien sudah tidak menyeringai kesakitan dan tampak rileks. Pemberian kompres hangat kering akan terjadi perpindahan panas secara konduksi yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah, sehingga memperbaiki peredaran darah dan memberikan oksigen yang cukup (vasodilatasi) ke uterus sehingga terjadi penurunan kejang otot. Penulis merekomendasikan kepada semua klien yang mengalami *dismenore* untuk dapat mengaplikasikan terapi kompres hangat pada saat nyeri terjadi.

**Kata kunci:** *Dismenore*, Terapi Kompres Hangat.