

# APLIKASI TERAPI KOMPRES HANGAT DALAM MANAJEMEN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA DI PUSKESMAS RENDENG

Petrus<sup>1)</sup>, Khoiriyah<sup>2)</sup>

Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl. Kedungmundu Raya No.18 kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang,  
Jawa Tengah 50273

Email: petrus54@gmail.com

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** *Dismenore* adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah (Prawirohardjo, 2011). *Dismenore* banyak dialami oleh wanita yang menstruasi, tetapi banyak pula dari mereka yang sering mengabaikan *dysminore* tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat. Kondisi seperti ini bisa saja membahayakan kesehatan wanita apabila dibiarkan tanpa penanganan. *Dysminore* dapat menjadi salah satu gejala *endometriosis* atau penyakit *dismenore* sekunder lainnya, oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar pada wanita yang mengalami *dysminore* terutama usia remaja atau masih dalam masa pubertas. Salah satu pemeriksaan yang dapat dilakukan untuk mengetahui tingkatan nyeri yaitu dengan menggunakan *Numeric rating Scale*. Interpretasi dari nilai *ankle brachial index* dapat digunakan sebagai indikator penanganan yang efektif bagi pasien *dysminore* NRS adalah pengukuran nyeri yang sering digunakan dalam pengukuran nyeri dan telah divalidasi. Salah satu pencegahannya yaitu dengan kompres hangat. **Tujuan:** untuk menurunkan skala nyeri pada pasien *dysminore* dengan keluhan nyeri pada perut. **Metode:** Desain yang digunakan dalam penulisan studi kasus ini adalah *descriptive study*. **Hasil:** terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat dengan hasil skala nyeri Nn. F dari 7 menjadi 2, Nn. D dari 7 menjadi 2 dan Nn. T dari 7 menjadi 2. **Kesimpulan:** kompres hangat pada leher terbukti dapat menurunkan nilai skala nyeri pada pasien *dysminore* dengan keluhan nyeri pada perut.

**Kata Kunci :** *Dysminore*, Remaja, Kompres Hangat.

## ABSTRACT

**Background:** *Dysmenorrhea* is pain during menstruation, usually with cramps and is concentrated in the lower abdomen (Prawirohardjo, 2011). *Dysmenorrhea* is experienced by many women who menstruate, but many of them often ignore *dysminorrhea* without making the right treatment. Conditions like this can endanger a woman's health if left untreated. *Dysminore* can be a symptom of *endometriosis* or other secondary *dysmenorrhea*, therefore proper and correct treatment is needed for women who experience *dysminorrhea*, especially in adolescence or still in puberty. One examination that can be done to determine the level of pain is by using the *Numeric rating scale*. Interpretation of *ankle brachial index* value can be used as an effective treatment indicator for patients with *dysminore* NRS is a measurement of pain that is often used in pain measurement and has been validated. One of the prevention is by warm compresses. Objective: to reduce pain scale in *dysminore* patients with complaints of abdominal pain. Method: The design used in the writing of this case study is a *descriptive study*. **Results:** there were significant changes between before and after warm compresses with the results of the pain scale of Ms. F from 7 to 2, Ms. D from 7 to 2 and Ms. T from 7 to 2. **Conclusion:** warm compresses on the neck are proven to reduce pain scale values in *dysminore* patients with complaints of abdominal pain.

**Keywords:** *Dysminore*, Teenagers, Warm Compress.