

ABSTRAK

Penerapan Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri

Laili Mustaghfiroh, Windha Widyastuti, Isyti'aroh

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Nyeri menstruasi adalah salah satu masalah ketidaknyamanan yang banyak dikeluhkan remaja saat menstruasi. Nyeri ini dapat mengganggu kegiatan sehari-hari remaja salah satunya belajar, sehingga harus ditangani dengan tepat seperti halnya dengan tindakan kompres hangat. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui adanya penurunan nyeri setelah dilakukan terapi kompres hangat. Metode yang digunakan yaitu studi kasus pada dua remaja yang mengalami nyeri menstruasi. Instrumen penerapan berupa lembar observasi pengukuran nyeri menggunakan *Numerice Rating Scale*. Intervensi dengan menerapkan kompres hangat selama 10 menit diberikan sekali dalam sehari selama dua hari. Hasil menunjukkan sebelum penerapan, skala nyeri 5 pada kasus I dan 4 pada kasus II. Setelah dilakukan penerapan skala nyeri turun menjadi 1 pada kasus I dan 0 pada kasus II. Kesimpulannya adalah kompres hangat dapat menurunkan nyeri menstruasi yang dialami remaja. Saran bagi tenaga kesehatan, diharapkan dapat menerapkan maupun mengajarkan terapi kompres hangat pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi.

Kata kunci: Kompres hangat , nyeri menstruasi, remaja