PENERAPAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE

PADA REMAJA DI SMPN 2

KOTA JAMBI

Fanny Fadhila \* Herlina Harahap \*\* Tuti Aryani \*\*\*

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN GARUDA PUTIH JAMBI

Email: *fannyfadhila840@gmail.com*

ABSTRAK

**Latar Belakang :** Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat pada abdomen bagian bawah yang menjalar kepunggung bawah sampai kepaha. Kompres hangat adalah cara yang dilakukan untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan buli-buli panas atau botol air panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi yang dimana dapat terjadi perpindahan panas dari buli-buli ke bagian dalam tubuh sehingga akan menimbulkan melebarnya pada pembuluh darah, sehingga terjadi penurunan ketegangan otot yang akan menyebabkan nyeri haid yang dirasakan berkurang atau hilang.

**Tujuan :** Mendeskripsikan hasil penerapan terapi kompres hangat untuk menurunkan dimenorea pada remaja.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan metode studi kasus.

**Hasil :** Hasil yang diperoleh dengan menggunakan lembar observasi sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat, terjadi penurunan intensitas nyeri. Pada sampel sesudah di lakukan penerapan kompres hangat menunjukkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat dan terjadi penurunan intensitas nyeri.

**Kesimpulan :** Penerapan kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri Dismenore pada remaja Di SMPN 2 Kota Jambi. Dapat disimpulkan kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri pada saat pasien mengalami disminorea.

**Kata Kunci :** *Dismenore, Kompres Hangat, intensitas nyeri*

**Referensi :** Tahun 2009 - 2020