

## **PENERAPAN KOMPRES JAHE MERAH UNTUK MENGATASI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 SRAGEN**

Berlian Putri Fatiqah Wijaya Prasetya<sup>1</sup>, Mulyaningsih<sup>2</sup>  
[berlianputrifatihw@gmail.com](mailto:berlianputrifatihw@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Remaja yang sudah mengalami menstruasi dapat mengalami dismenorea. Dismenorea yaitu nyeri ketika menstruasi yang dirasakan pada bagian perut bawah. Angka kejadian dismenorea di Indonesia cukup tinggi sekitar 54,89% pada usia produktif. Observasi yang dilakukan terhadap 5 siswi di SMA Negeri 2 Sragen didapatkan hasil bahwa 80% dari mereka mengalami dismenorea. Dismenorea memberikan dampak bagi remaja putri seperti tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan menurunkan prestasi. Untuk mengurangi dismenorea dapat dilakukan dengan teknik nonfarmakologi yaitu dengan kompres jahe merah. **Tujuan:** Mendiskripsikan perbedaan hasil pengukuran skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan kompres jahe merah pada remaja putri SMA Negeri 2 Sragen. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *one group pretest posttest design*. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan sebelum dilakukan penerapan kompres jahe merah responden mengalami nyeri dismenorea sedang dan ringan namun setelah dilakukan penerapan kompres jahe merah responden mengalami nyeri dismenorea ringan dan tidak ada nyeri. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan skala nyeri dari sebelum dan sesudah dilakukan kompres jahe merah untuk mengatasi dismenorea.

**Kata Kunci:** *Kompres Jahe Merah, Menstruasi, Dismenorea*