

## ABSTRAK

### PEMBERIAN TERAPI AIR PUTIH UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID PADA REMAJA DI DUKUH TRUNENG, DOPLANG, KARANGPANDAN.

Nony Windy Utamingtyas ( 2018 )

Program Studi diploma III Kebidanan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta

Enny Yuliaswati, SST., M. Keb Rina Sri Widayati, SKM., M. Kes

**Latar Belakang :** Nyeri disminorea merupakan nyeri lazim yang terjadi pada remaja. Nyeri dirasakan diperut berasal dari kram rahim dan terjadi pada saat menstruasi. Nyeri dapat diatasi dengan cara terapi air putih. Terapi air putih merupakan salah satu upaya yang digunakan sebagai obat alternatif untuk meredakan nyeri saat menstruasi. Terapi air putih mengandung magnesium dan kalsium yang berperan penting dalam menurunkan nyeri disminorea. Magnesium dan kalsium berfungsi memperbesar pembuluh darah dan mencegah terjadinya ketegangan otot rahim. Terapi air putih dapat mencegah dehidrasi pada remaja yang kurang mengkonsumsi air putih. **Tujuan :** Penerapan nyeri haid pada remaja. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan dosis air putih 250cc pergelas diminum 2 gelas setelah bangun tidur, 2 gelas 1,5 jam sebelum makan pagi, makan siang, dan makan malam. **Hasil :** Hasil studi kasus menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri haid pada kedua responden sebelum dan sesudah diterapkan terapi air putih. Responden pertama sebelumnya mengalami nyeri sedang dengan tingkatan 5 menurun menjadi nyeri ringan dengan tingkatan 3 dan responden kedua sebelumnya mengalami nyeri sedang dengan tingkatan 4 menurun menjadi nyeri ringan dengan tingkatan 3. **Kesimpulan :** Terdapat penurunan nyeri haid sesudah diberikan terapi air putih.

**Kata Kunci :** Air Putih, Nyeri Haid, Menstruasi.

# **PROVISION OF WATER THERAPY TO REDUCE MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENTS IN DUKUH TRUNENG, DOPLANG, KARANGPANDAN.**

Nony Windy Utamingtyas( 2018 )

Diploma III Midwefery Study Program

Institute of Health Science ‘Aisyiyah Surakarta

EnnyYuliaswati, SST.,Rina Sri Widayati, SKM., M. Kes.

**Background:** *Dysminorea pain is a common pain that occurs in adolescents. Pain felt in the abdomen comes from uterine cramps and occurs during menstruation. Pain can be overcome by means of water therapy. White water therapy is one of the efforts used as an alternative medicine to relieve pain during menstruation. Water therapy contains magnesium and calcium which play an important role in reducing pain in dysminorrhoea. Magnesium and calcium function to enlarge blood vessels so as to prevent the occurrence of uterine muscle tension. Water therapy can prevent dehydration in adolescents who consume less water.* **Objective:** *Application of menstrual pain in adolescents.* **Methods:** *This study used a descriptive method with doses of 250cc of white water to drink 2 cups after waking up, 2 cups 1.5 hours before breakfast, lunch, and dinner.* **Results:** *The results of the case study showed that there was a decrease in menstrual pain in both respondents before and after applying water therapy. The first respondent previously experienced moderate pain with level 5 decreased to mild pain with grade 3 and the previous respondent had moderate pain with level 4 decreased to mild pain with level 3.* **Conclusion:** *There was a decrease in menstrual pain after being given white water therapy.*

**Keyword :** *White Water, Menstrual Pain, Menstruasion.*