

**PENERAPAN KOMPRES HANGAT ELEKTRIK DAN RELAKSASI
NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT NYERI *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 1 SRAGEN**

Devia Riza Maharani¹, Hermawati²
Deviariza636@gmail.com
Program Studi DIII Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri *dismenore* merupakan nyeri perut bagian bawah yang dapat menyebar ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, disebabkan kontraksi otot rahim saat mengeluarkan darah dari rahim, menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan rasa nyeri dan kram. Angka kejadian di Indonesia sebesar 64,25% yang terbagi dari *dismenore* primer 54,89% dan *dismenore* sekunder 9,36%. Kompres hangat memiliki respon tubuh terhadap panas yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang meningkatkan sirkulasi darah. Relaksasi nafas dalam melalui olah nafas yang merangsang tubuh untuk membentuk sistem penekanan nyeri, yang akhirnya dapat menurunkan intensitas nyeri. **Tujuan:** Mendiskripsikan hasil sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri *dismenore*. **Metode:** Metode studi kasus dengan mengobservasi tingkat nyeri dan menggunakan skala ukur *Numeric Rating Scale* (NRS). **Hasil:** Terdapat penurunan nyeri *dismenore* pada kedua responden setelah diberikan kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam pada Nn. R dari skala 6 menjadi 4 dan pada Nn. R dari skala 8 menjadi 5. **Kesimpulan:** Penerapan kompres hangat dan relaksasi nafas dalam pada remaja putri dengan nyeri *dismenore* dapat mengurangi tingkat nyeri.

Kata Kunci : Nyeri *dismenore*, kompres hangat elektrik, relaksasi napas dalam, remaja