

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA

Chiennes Sugara¹, Kamidah²
chiennesugara.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan tahap transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, salah satunya adalah menstruasi, yang sering kali disertai dengan keluhan dismenorea. Dismenorea merupakan nyeri haid yang dapat berdampak negatif terhadap aktivitas, konsentrasi belajar, bahkan kesejahteraan psikologis remaja. Angka kejadian dismenorea di Indonesia, khususnya di Kota Surakarta menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi. Penatalaksanaan dismenorea umumnya dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Kompres hangat merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif karena mampu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi kontraksi uterus. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri. **Metode:** Pre- Eksperimental dengan one grup pretest posttest. Sampel 27 responden dan teknik pengambilan sampel dengan total sampling. Analisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank **Hasil:** dari 27 responden sebelum kompres hangat, mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 22 responden dengan presentase (81%) dan sebanyak 5 responden dengan presentase (19%) mengalami nyeri ringan dan setelah kompres hangat mayoritas mengalami nyeri ringan sebanyak 15 responden dengan presentase (56%) dan sebanyak 12 responden (44%) tidak nyeri dengan hasil $p\text{-value } 0,000 (<0,05)$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenorea pada remaja Asrama Rumah Qur'an Salima Surakarta

Kata Kunci: *Kompres Hangat, Disminorea, Remaja*