

# PEMBERIAN KOMPRES DINGIN UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA REMAJA YANG MENGALAMI *DYSMENORRHEA* DI DUSUN BONOREJO

Respati Fajarini (2019)<sup>1</sup> Sri Kustiyati<sup>2</sup> Winarni<sup>3</sup>  
Program Studi Diploma III Kebidanan  
Diploma III Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

## ABSTRAK

**Latarbelakang :** *Dysmenorrhea* adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Penanganan nyeri *dysmenorrhea* dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat diberikan obat pereda rasa nyeri, sedangkan secara nonfarmakologi dapat diberikan kompres dingin. Terapi dingin menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga implus nyeri yang mencapai otak lebih sedikit. **Tujuan :** Mengetahui hasil implementasi kompres air dingin terhadap penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada remaja di dusun Bonorejo. **Metode :** Penelitian ini menggunakan design penelitian deskriptif. Rancangan penelitian ini dibuat dengan cara mendiskripsikan implementasi kompres air dingin terhadap penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada remaja. Subyek penelitian yang digunakan adalah 2 remaja yang memenuhi kriteria inklusi (remaja yang mengalami *dysmenorrhea* hari ke-1 dan ke-2, remaja yang bersedia menjadi responden, remaja umur 14-16 tahun) dan eksklusi (remaja putrid yang mengkonsumsi jamu atau obat penghilang rasa nyeri). **Hasil :** Hasil penelitian yang dilakukan sebelum dilakukan kompres dingin kedua responden mengalami nyeri *dysmenorrhea* tingkat sedang, setelah pemberian kompres dingin, kedua responden intensitas nyeri *dysmenorrhea* tingkat ringan. **Kesimpulan:** Terdapat penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* setelah diberikan kompres dingin pada remaja di dusun Bonorejo.

**Kata kunci :** Remaja, kompres dingin, *dysmenorrhea*.