

**PENERAPAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN NYERI
HAID PADA REMAJA DI DESA PLEMBURAN
NGEMPLAK KARTASURA SUKOHARJO**

Anita Dwi Purwanti, Dewi Kartika Sari, S.Kep. Ns., M.kep, Mursudarinah,
SKM, M.Kes

nissanonakecil@gmail.com

STIKES' Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Dismenorea adalah nyeri yang timbul pada saat wanita mengalami menstruasi. Disebabkan karena kontraksi otot myometrium yang berlebih sehingga aliran darah kekurangan oksigen dan sel-sel myometrium menimbulkan nyeri pada saat menstruasi. Cara mengurangi menstruasi dapat dilakukan dengan dua tindakan yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi, salah satu tindakan non-farmakologi dengan melakukan kompres hangat, memberikan sensasi hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tertentu. **Tujuan:** Untuk mendiskripsikan hasil penerapan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri dismenore. **Metode:** Penerapan ini menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. **Hasil:** penerapan kompres hangat dapat menurunkan skala nyeri pada Nn. S dan Nn.B dalam kategori skala nyeri sedang yang dilakukan selama 20 menit pada hari pertama haid. **Kesimpulan:** terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat. Penurunan Skala nyeri tersebut tergolong skala nyeri sedang

Kata kunci : *Dismenore, kompres hangat, Nyeri*