

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025
Mela Fajar Adharani

Penerapan Terapi Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Haid pada
Remaja Putri di Wilayah Balung Jember

Xiv + 42 Halaman + 4 Tabel + 12 Lampiran

Pendahuluan: Nyeri haid merupakan keluhan yang sering dialami oleh perempuan, khususnya di area perut bagian bawah. Proses ini sering disertai dengan rasa nyeri di area perut yang dikenal sebagai dismenore, yaitu ketidaknyamanan atau rasa sakit yang muncul selama berlangsungnya menstruasi. Kompres hangat adalah metode yang digunakan untuk memberikan rasa hangat pada tubuh dengan menempatkan cairan panas atau alat pemanas pada area tertentu. Terapi ini dapat merangsang vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah, sehingga aliran darah ke jaringan meningkat. Peningkatan sirkulasi ini membantu meredakan nyeri, khususnya yang disebabkan oleh ketegangan otot, meskipun kompres hangat juga bermanfaat untuk mengurangi berbagai jenis nyeri lainnya. **Tujuan:** Mengidentifikasi tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan pemberian kompres hangat pada remaja putri. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan jenis studi kasus deskriptif, subyek pada studi kasus ini adalah klien dengan nyeri haid yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar pengkajian, lembar observasi, lembar Standar Operasional Prosedur (SOP). Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, pemeriksaan fisik, dan studi dokumen. **Hasil:** Berdasarkan analisa data yang diperoleh melalui pengkajian terdapat 1 diagnosa yaitu nyeri akut. Setelah dilakukan implementasi selama 3 hari berturut-turut masalah teratasi dengan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi skala nyeri pada Nn. A skala nyeri 5 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 2. **Kesimpulan:** Hasil pengukuran skala nyeri menunjukkan penurunan yang signifikan setelah penerapan kompres hangat dilakukan selama 20 menit dengan selang 10 menit pergantian air hangat untuk mempertahankan suhunya, dengan skala nyeri awal 5 turun menjadi 3 setelah intervensi pada hari ketiga.

Kata Kunci: Nyeri haid, *Dismenore*, Kompres Hangat, Skala Nyeri

ABSTRACT

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Scientific Paper, June 2025
Mela Fajar Adharani

Application of Warm Compress Therapy to Reduce Menstrual Pain in Adolescent Girls in the Balung Jember Region

Xiv + 42 Pages + 4 Tables + 12 Appendices

Introduction: Menstrual pain is a common complaint experienced by women, especially in the lower abdominal area. This process is often accompanied by pain in the abdominal area known as dysmenorrhea, which is discomfort or pain that occurs during menstruation. Warm compresses are a method used to provide warmth to the body by placing hot liquids or heating devices on certain areas. This therapy can stimulate vasodilation, which is the widening of blood vessels, so that blood flow to the tissues increases. This increased circulation helps relieve pain, especially that caused by muscle tension, although warm compresses are also useful for reducing various other types of pain. **Objective:** To identify the level of menstrual pain before and after warm compresses are given to adolescent girls. **Method:** This research design uses a descriptive case study type, the subjects in this case study are clients with menstrual pain who meet the exclusion and inclusion criteria. The research instruments used are assessment sheets, observation sheets, Standard Operating Procedure (SOP) sheets. Data collection was carried out by interview, physical examination, and document study. **Results:** Based on the analysis of data obtained through the assessment, there was one diagnosis, namely acute pain. After implementation for three consecutive days, the problem was resolved with the results before and after the intervention of the pain scale on Ms. A, the pain scale five (moderate pain) became a pain scale of two. **Conclusion:** The results of the pain scale measurement showed a significant decrease after the application of warm compresses for 20 minutes with a 10-minute interval of changing the warm water to maintain its temperature, with the initial pain scale of five decreasing to three after the intervention on the third day.

Keywords: Menstrual pain, Dysmenorrhea, Warm Compress, Pain Scale