

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah
Agnes Melisa

Implementasi Terapi Kompres Hangat untuk Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja Putri dalam Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Mayang Jember.

x + 32 halaman + 3 tabel + 11 lampiran

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi dan sering dialami oleh remaja putri. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi, serta memengaruhi kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah terapi kompres hangat. Tujuan: Mendeskripsikan implementasi terapi kompres hangat dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri dalam keluarga di wilayah kerja Puskesmas Mayang Jember. **Metode:** Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga. Subjek penelitian adalah satu remaja putri yang mengalami dismenore. Pengumpulan data dilakukan melalui anamnesis, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Intervensi berupa terapi kompres hangat diberikan selama tiga hari berturut-turut pada area perut bagian bawah selama +20 menit. Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). **Hasil:** Sebelum dilakukan intervensi, klien mengalami nyeri haid dengan skala 5. Setelah pemberian terapi kompres hangat selama tiga hari, terjadi penurunan intensitas nyeri dari skala 5 menjadi skala 3. Selain itu, klien tampak lebih rileks, nyaman, dan mampu beraktivitas lebih baik. Keluarga juga mengalami peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan terapi kompres hangat secara mandiri. **Kesimpulan:** Terapi kompres hangat dapat membantu menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri serta meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami dismenore.

Kata Kunci: Kompres Hangat, Dismenore, Nyeri Haid, Remaja Putri.

ABSTRACT

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
VOCATIONAL NURSING STUDY PROGRAM
FAKULTY OF HEALTH SCIENCES**

Scientific Paper
Agnes Melisa

Implementation of Warm Compress Therapy to Reduce Menstrual Pain in Adolescent Girls in the Family in the Working Area of Puskesmas Mayang Jember.

x + 32 pages + 3 tables + 11 appendices

Abstract

Background: Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls. This condition may interfere with daily activities, reduce concentration, and affect quality of life. One non-pharmacological intervention that can be used to relieve menstrual pain is warm compress therapy. **Objective:** To describe the implementation of warm compress therapy in reducing menstrual pain among adolescent girls within the family in the working area of Mayang Public Health Center, Jember. **Methods:** This scientific paper employed a case study design using a family nursing care approach. The subject was one adolescent girl experiencing dysmenorrhea. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and documentation. Warm compress therapy was applied to the lower abdominal area for approximately 20 minutes over three consecutive days. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). **Results:** Before the intervention, the client reported a pain scale of 5. After three days of warm compress therapy, the pain intensity decreased from scale 5 to scale 3. The client appeared more relaxed, comfortable, and able to perform daily activities more effectively. In addition, the family showed improved knowledge and ability to perform warm compress therapy independently. **Conclusion:** Warm compress therapy can help reduce menstrual pain intensity in adolescent girls and improve family capability in caring for family members experiencing dysmenorrhea.

Keywords: Warm Compress, Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Adolescent Girls.