

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2022

Derina Sonia

Pengaruh Kompres Hangat terhadap nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri di sekolah SMPN 01 PUJUD Rokan Hilir

Hal + Tabel + Skema + Lampiran

ABSTRAK

Masa remaja terjadi perubahan fisik yaitu, perubahan eksternal dan perubahan internal. Perubahan eksternal meliputi penambahan tinggi badan pada remaja putri rata-rata pada usia 17-18 tahun dan penambahan tinggi remaja putra kira-kira pada usia 18-19 tahun. Secara alamiah setiap remaja putri akan mengalami perubahan hormonal bulanan yang memicu terjadinya siklus reproduksi. Salah satu yang paling sering dikeluhkan oleh wanita pada saat menstruasi adalah dismenorea. Dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan berpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat.. Keluhan nyeri dapat diatasi dengan cara sederhana yaitu secara nonfarmakologi karena jauh lebih baik dan memiliki efek samping yang minimal jika dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan karena obat-obatan akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang.

Kata Kunci : Remaja, Kompres, *Dismenorea*

Daftar Pustaka : 41 Referensi

DIII NURSING STUDY PROGRAM
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Scientific Writing, June 2022

Derina Sonia

Effect of warm compresses on dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMPN 01
PUJUD Rokan Hilir

Pages + Tables + Schematics + Attachments

ABSTRACT

During adolescence, there are physical changes, namely, external changes and internal changes. External changes include the increase in height in adolescent girls on average at the age of 17-18 years and the increase in height in adolescent boys at approximately 18-19 years. Naturally, every teenage girl will experience monthly hormonal changes that trigger the reproductive cycle. One of the most common complaints by women during menstruation is dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain during menstruation, usually with cramping and centered in the lower abdomen. Complaints of menstrual pain occur vary from mild to severe. Complaints of pain can be overcome in a simple way, namely non-pharmacologically because it is much better and has minimal side effects when compared to the use of drugs because drugs will cause dependence on the relieving effect. pain and cause unwanted side effects. The warm effect of the compress can cause vasodilation in blood vessels which will increase blood flow to the tissue distribution of acids and nutrients, the cells are enlarged and the disposal of substances is improved which can reduce primary menstrual pain caused by insufficient blood supply to the endometrium.

Keywords : Adolescents, Compress, Dysmenorrhea

Bibliography : 41 References