PENERAPAN KOMPRES HANGAT DALAM PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI

Nabila Fitriyani Putri Natasiya[1], Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami[2]
Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146
Email: nanabilafpn@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi tanpa kelainan patologis pada organ reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan mahasiswi. Nyeri dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah kompres hangat. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil penerapan kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore primer pada mahasiswi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif pada dua mahasiswi yang mengalami dismenore primer. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS) sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat bersuhu 37-40°C selama 15-20 menit pada area perut bagian bawah. **Hasil:** Sebelum dilakukan kompres hangat, kedua responden mengalami nyeri berat dengan skala nyeri 7 dan 8. Setelah dilakukan kompres hangat, skala nyeri kedua responden menurun menjadi 4 dengan kategori nyeri sedang. Responden pertama mengalami penurunan nyeri sebesar 3 poin dan responden kedua sebesar 4 poin. **Kesimpulan:** Penerapan kompres hangat dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi dari kategori nyeri berat menjadi nyeri sedang.

Kata Kunci: *dismenore primer, kompres hangat, mahasiswi, nyeri menstruasi*