

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI  
DISMENOREA PADA REMAJA DI POSYANDU REMAJA DUSUN  
SUMBER KABUPATEN BLORA**

**Siti Anggarwati<sup>1</sup>, Nur Rahmawati Sholihah<sup>2</sup>**

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi ketika menstruasi berlangsung. Dengan kata lain dismenorea merupakan jenis nyeri yang berulang yang bermanifestasi sebagai nyeri ketika haid berlangsung. WHO dalam Andriani, Carolin dan Lain (2022) angka kejadian dismenorea di dunia sebanyak 90%. Di Indonesia sendiri prevalensi dismenorea mencapai 64% dan di Jawa Tengah mencapai 51%. Dismenorea yang tidak ditangani dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari. Upaya yang dapat dilakukan meliputi upaya farmakologi dan non farmakologi. Salah satu upaya non farmakologi yang dapat diterapkan yaitu kompres hangat. Kompres hangat secara fisiologis membuat pelebaran pembuluh darah yang dapat meningkatkan sirkulasi darah pada jaringan sehingga akan memperlancar sirkulasi oksigenasi, mencegah kejang otot, membuat tubuh rileks dan mengurangi nyeri.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri dismenorea pada remaja di Posyandu Remaja Dusun Sumber Kabupaten Blora.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian *Pre Eksperimental* dengan desain *One Group Pre Test – Post Test*. Dengan populasi 60 remaja dan menggunakan *Purposive Sampling* yang diperoleh jumlah sampel sebanyak 19 remaja.

**Hasil :** Hasil penelitian dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* diperoleh *p-value* < 0,05. Sebelum pemberian kompres hangat rata-rata intensitas nyeri 6,1537 dengan nilai min – max 6 - 9. Dan setelah pemberian kompres hangat rata-rata intensitas nyeri 3,1537 dengan nilai min – max 2 - 6.

**Kesimpulan :** Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri dismenorea di Posyandu Remaja Dusun Sumber Kabupaten Blora. Sehingga penelitian ini dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari saat mengalami dismenorea.

**Kata Kunci :** *Dismenorea, Menstruasi, Kompres Hangat*

# THE EFFECT OF GIVING WARM COMPRESS TO DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENT AT SUMBER HAMLET YOUTH POSYANDU BLORA REGENCY

Siti Anggarwati<sup>1</sup>, Nur Rahmawati Sholihah<sup>2</sup>

## ABSTRACT

**Background :** Dysmenorrhea is a pain that happening when menstruation. Dysmenorrhea is a type of recurring pain that manifests as pain during menstruation. WHO in Andriani, Carolin and Lain (2022) said that prevalency dysmenorrhea in the world reach 90%. In indonesia prevalency dismennorrhea reach 64% and in central java reach 51%. Untreated dysmenorrhea will have an impact on daily life. How to solve this condition is by pharmacologic and non pharmacologic. One of non pharmacologi that can be applied is warm compress. warm compress physiologically causes blood vessels to widen which can increase blood circulation in the tissues, thereby facilitating oxygen circulation, preventing muscle spasms, relaxing the body and reducing pain.

**Purpose :** The aim of the research is to know the effect of giving warm compress to dysmenorrhea pain in adolescent at Sumber Hamlet Youth Posyandu Blora Regency.

**Method :** The research is *Pre Eksperimental with one group pre test and post test design*. The population in this research was 60 adolescent and used *purposive sampling* with sample 19 adolescent.

**Result :** Result of this research using *Wilcoxon test* with *p-value* < 0,05. Before giving warm compress on average experiencing pain is 6,1537 with value of min and max 6-9. And after giving warm compress the average experience pain is 3,1537 with value of min and max 2-6.

**Conclusion :** Coclusion of this research is warm compress can reduce dysmenorrhea pain so that there is effect of giving warm compress to dysmenorrhea pain in adolescent at Sumber Hamlet Yout Posyandu Blora Regency. So that the research can applied in daily life when experiencing dysmenorrhea

**Keyword :** *Dysmenorrhea, Menstruation, Warm Compress*