

ABSTRAK

Rahmadhani (2025). *Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di Panti Asuhan Annisa Pekanbaru*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (1) Ns. Magdalena, SST., S.Kep., M.Kes. Pembimbing (2) Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep, M.Kep. Penguji (1) Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes. Penguji (2) Ns. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes.

Dismenore merupakan keluhan umum yang dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu penanganan nonfarmakologis yang efektif adalah kompres hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan kompres hangat dalam menurunkan skala nyeri dismenore pada remaja putri di Panti Asuhan Annisa Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif pada dua subjek remaja putri berusia 18 dan 19 tahun yang mengalami dismenore dengan intensitas sedang. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan pemberian kompres hangat selama 20 menit setiap hari. Skala nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan skala nyeri pada subjek I dan II sebelum dilakukan kompres hangat adalah skala nyeri 6, sedangkan skala nyeri setelah dilakukan kompres hangat pada subjek I adalah 1 dan skala nyeri pada subjek II adalah 0. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kompres hangat terbukti efektif menurunkan nyeri dismenore. Saran bagi remaja putri adalah menggunakan kompres hangat sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah dilakukan di rumah.

Kata Kunci: Dismenore, Remaja, Kompres Hangat, Nyeri

ABSTRACT

Rahmadhani (2025). *Application of Warm Compresses to Reduce Dysmenorrhea Pain Scale in Adolescent Girls at the Riau Ministry of Health Polytechnic*. Case Study Scientific Writing, DIII Nursing Study Program, Nursing Department, Riau Ministry of Health Health Polytechnic. Supervisor (1) Ns. Magdalena, SST., S.Kep., M.Kes. Supervisor (2) Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep, M.Kep. Examiner (1) Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes. Examiner (2) Ns. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes.

Dysmenorrhea is a common complaint experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. One effective non-pharmacological treatment is warm compress therapy. This study aims to describe the application of warm compresses in reducing dysmenorrhea pain scale among adolescent girls at the Annisa Orphanage in Pekanbaru. This research used a descriptive case study approach involving two adolescent female subjects aged 18 and 19 who experienced moderate-intensity dysmenorrhea. The intervention was carried out for three consecutive days by applying a warm compress for 20 minutes each day. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The results showed that the pain scale for subjects I and II before the warm compress was 6, while the pain scale after the intervention was 1 for subject I and 0 for subject II. The conclusion of this study is that warm compresses are proven effective in reducing dysmenorrhea pain. It is recommended that adolescent girls use warm compresses as a safe, inexpensive, and easy non-pharmacological therapy to perform at home.

Keywords: Dysmenorrhea, Teenagers, Warm Compress, Pain