

## SUMMARY

# PERBEDAAN EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI SMP AL-KAMAL JAKARTA BARAT

Created by IIS SURYANI

**Subject** : DISMENOREA, RELAKSASI, MENSTRUASI  
**Subject Alt** : DYSMENORRHEA, RELAXATION, MENSTRUATION  
**Keyword** : Kompres Hangat, Nyeri Haid, Teknik Relaksasi

### Description :

Latar Belakang : Masa remaja ditandai dengan perubahan biologis yaitu haid (menstruasi), yang seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah, keadaan ini disebut sebagai nyeri haid. Nyeri haid biasanya sampai mengganggu sehingga harus meninggalkan pekerjaannya dan memaksa harus beristirahat atau mencari pengobatan. Banyak wanita yang mengalami nyeri saat menstruasi dan diperkirakan 50% wanita berusia antara 15-24 tahun.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas teknik relaksasi dan kompres hangat pada remaja putri yang mengalami dismenorea.

Metode penelitian : Menggunakan quasy eksperimental. Batasan populasi pada penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenorea pada siswi SMP Al-kamal kelas 7 sampai dengan kelas 9, besarnya populasi adalah 30 siswi. Teknik pengambilan sampel secara random (acak).

Hasil penelitian : Hasil analisis univariat menggambarkan sebagian besar responden dengan menggunakan teknik kompres hangat adalah usia 13-14 tahun (31.3%), kelas delapan (37.5%), dengan teknik relaksasi adalah 14 tahun (68.8%), kelas sembilan (56.3%). Hasil analisis uji t independent, dengan nilai p value ( $< 0.05$ ). Ada perbedaan yang signifikan antara treatment kompres hangat dan treatment teknik relaksasi.

Kesimpulan : Pemberian treatment kompres hangat lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorea dibandingkan teknik relaksasi di SMP Al-Kamal Jakarta Barat. Disarankan kepada seluruh remaja putri khususnya yang sering mengalami dismenorea agar meningkatkan kemampuan dan meningkatkan keterampilan dalam mengatasi dismenorea dengan cara teknik relaksasi dan kompres hangat.

**Contributor** : Pastina R. Sihotang, S.Kp., M.Kes  
**Date Create** : 30/05/2014  
**Type** : Text  
**Format** : pdf  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-201233028  
**Collection** : 201233028

**Source** : Undergraduate Theses of Nursing  
**Relation Collection** Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : Copyright @2014 by UEU Library

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor