

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
Skripsi, Maret 2014

IIS SURYANI
2012-33-028

“PERBEDAAN EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI SMP AL - KAMAL JAKARTA 2014”

xvi + 7 Bab + 72 Halaman + 8 Tabel + 4 Gambar + 8 Lampiran

ABSTRAK

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.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Nyeri Haid, Teknik Relaksasi
Daftar Pustaka : 16 (2002-2013)

**ESA UNGGUL UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING SCIENCE PROGRAM
Essay, March 2014**

IIS SURYANI
2012-33-028

**“THE DIFFERENCES EFFECTIVENESS BETWEEN RELAXATION
TECHNIQUES AND WARM COMPRESS IN LOWERING
DYSMENORRHOEA ON AL - KAMAL JUNIOR HIGH SCHOOL WEST
JAKARTA 2014”**

xvi + 7 Chapter + 72 Page + 8 Table + 4 Image+ 2 Scheme + 8 Attachment

ABSTRACT

Background : Adolescence is characterized by biological change, namely menstruation (menses), who are often women experience discomfort in the lower abdomen, this State is called as menstrual pain. Painful menstruation is usually to annoy so had to leave his job and forced to rest or seek treatment. Many women who experience pain during menstruation and an estimated 50% of women aged between 15-24 years.

Destination : The objective of this research is to analyze the differences between relaxation techniques and warm compress in reducing menstrual pain scale.

Research Methode : Methode use in the research was Quasy Experimental design. Menggunakan quasy eksperimental. The limitation of population in this research was young women having experience in dismenorea from 7 class up to 9 class in Al-Kamal junior high school, there are 30 student as population. Random sampling techniques.

Research Results : Results of the univariate analysis describes the majority of the respondents using a warm compress are age 13-14 years old (31.3%), grade eight (37.5%), with relaxation techniques is 14 years (42.8%), grade nine (56.3%). Independent t-test analysis results, with a value of p value (< 0.05). There is a significant difference between the treatment of warm compresses and treatment techniques of relaxation.

Conclusion : Administering treatment warm compress more influence on pain reduction in dysmenorrhoea compared relaxation techniques. It is recommended to all young women in particular are experiencing in order to enhance the capabilities of dysmenorrhoea and increase skills in coping with dysmenorrhoea by way of relaxation techniques and a warm compress.

Keyword : Dysmenorrhoea, Relaxation Techniques, Warm Compress
Bibliography : 16 (2002-2013)