

## Gambaran upaya mengurangi nyeri Menstruasi pada siswi SMP kelas I-III

Dian Kiranawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20276403&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Nyeri haid dialami hampir 75% wanita yang mengalami menstruasi. Berbagai teknik mengurangi nyeri haid dapat dilakukan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui teknik mengurangi nyeri yang paling sering digunakan siswi SMP kelas satu sampai kelas tiga yang mengalami nyeri haid. Penelitian ini menggunakan desain deskripsi sederhana dan dilaksanakan pada 45 siswi SMP.

Hasil penelitian mendapatkan teknik mengurangi nyeri yang paling sering digunakan pada siswi SMP untuk mengurangi nyeri haidnya adalah dengan mengolesi minyak angin atau lotion penghangat pada bagian perut bawah yang diwakili oleh 47% responden. Teknik tersebut akan menghambat mekanisme gerbang nyeri sepanjang sistem saraf sentral, sehingga persepsi nyeri tidak diteruskan ke otak. Dari segi ekonomis minyak angin atau lotion penghangat lebih banyak digunakan karena harganya terjangkau dan mudah didapat.