

Gambaran penggunaan teknik menurunkan nyeri menstruasi dismenore oleh remaja putri di SMAN 97 Jakarta Selatan = The description of technique to reduce the pain of menstruation dysmenorrhea used by female teenagers in SMAN 97 Jakarta Selatan

Raditha Ramadhany Dika Alba Putri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20346446&lokasi=lokal>

Abstrak

Dismenore merupakan rasa nyeri yang timbul sehari sebelum atau saat menstruasi yang dapat menyebabkan terganggunya aktivitas fisik. Adapun teknik yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri dismenore adalah distraksi, olahraga, istirahat, komplementer, dan obat. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik menurunkan nyeri dismenore yang digunakan oleh remaja putri di SMAN 97 Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif dengan populasi 399 siswi kelas X dan XI dan diambil sampel sebanyak 80 responden dengan metode pengambilan sampel consecutive sampling.

Hasil menunjukkan mayoritas remaja putri menggunakan teknik distraksi untuk menurunkan nyeri dismenore. Hasil penelitian ini menyarankan agar pelayanan keperawatan dapat memberikan informasi mengenai teknik menurunkan nyeri dismenore lainnya dan cara mempraktekannya kepada orang tua sehingga remaja putri dapat memilih berbagai teknik dan cara mempraktekkan yang tepat dan efektif.

<hr>

Dysmenorrhea is the pain that occur a day before or during menstruation cycle that causes disruption of activities. The techniques can be used to reduce the pain of dysmenorrhea were distraction, heat-pad, a rest, complementer technique, and medicines. The purpose of this study was to determine the technique to reduce the pain of dysmenorrhea that used by female teenagers in SMAN 97 Jakarta Selatan. This study applied a descriptive survey method with a population of 399 students of class X and XI with 80 samples selected by consecutive sampling.

The result showed that most female teenagers implemented distraction technique to reduce pain of dysmenorrhea. The result of this study recommends that nursing services can provide information of techniques to reduce pain of dysmenorrhea and how to practice it to the parents, so that female teenagers can choose a technique and practice it properly and effectively.