

## Terapi non farmakologi kompres hangat dan senam dismenore untuk mengatasi masalah dismenore pada remaja = Warm compresses and exercise as non pharmacological treatment to relieve dysmenorrhea in adolescents

Zulfa Luthfia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20391043&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Gaya hidup pada masyarakat perkotaan salah satunya adalah kebiasaan olahraga yang rendah, hal tersebut dapat menjadi salah satu faktor risiko untuk terjadinya dismenore pada remaja. Karya ilmiah ini bertujuan untuk memberikan gambaran penatalaksanaan asuhan keperawatan dengan pendekatan Family Centered Nursing pada keluarga Bapak Y dengan masalah dismenore pada remaja di RW 24 Kelurahan Sukatani, Kota Depok. Intervensi keperawatan yang dijadikan intervensi unggulan adalah kompres hangat dan senam dismenore. Intervensi ini merupakan terapi non farmakologi untuk mengatasi dismenore pada remaja.

Hasil evaluasi menunjukkan perubahan sikap dan perilaku keluarga terhadap perawatan dismenore dibuktikan dengan keluarga melakukan kompres hangat dan senam dismenore untuk mengatasi nyeri.

Intervensi efektif mengurangi dismenore ditandai dengan penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 2.

.....A low of exercise habit is the lifestyle in urban community, which can be one of risk factor for the occurrence of dysmenorrhea in adolescents. The aim of this paper is to give a description about nursing care with the approach of Family Centered Nursing of Mr. Y's family with dysmenorrhea in adolescents. Nursing interventions that become the main intervention are warm compresses and exercises. This intervention is a non-pharmacological therapy for dysmenorrhea in adolescents.

Evaluation shows that family experiencing changes in attitude and behavior towards treatment of dysmenorrhea evidenced by families do warm compresses and exercises to relieve dysmenorrhea. These interventions are also effective in relieve dysmenorrhea characterized by a reduction of pain from scale 4 to 2.