

**TINGKAT NYERI DAN PENANGANAN NYERI SAAT
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan**

**LIZA AINA LISMAYA
NIM : 10117069**



**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2020**

ABSTRAK

TINGKAT NYERI DAN PENANGANAN NYERI SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Liza Aina Lismaya¹, Ety Komariah Sambas², Soni Hersoni³

Program Studi D III Keperawatan, STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Email: lizaainal@gmail.com

Masa remaja terjadi ketika seseorang mengalami perubahan struktur tubuh dari anak – anak menjadi dewasa (pubertas). Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja putri ditandai dengan menstruasi. Keluhan yang sering dialami remaja putri semasa menstruasi adalah nyeri haid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi konsep/ teori atau hasil – hasil penelitian tentang tingkat nyeri dan penanganan nyeri saat menstruasi pada remaja putri. Jenis penelitian ini adalah telaah literatur. Sumber yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber primer yaitu buku rujukan sebanyak 19 buah dan artikel penelitian yang relevan sebanyak 10 buah dari tahun 2010 – 2019. Artikel penelitian diperoleh dari Google Scholar. Hasil penelitian ini menggambarkan persamaan dan perbedaan mengenai tingkat nyeri dan penanganan nyeri saat menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami nyeri haid tingkat sedang lebih banyak dibandingkan dengan tingkat nyeri lainnya. Upaya penanganan nyeri haid yang paling banyak dilakukan adalah penanganan nyeri secara non farmakologi. Perbedaan yang didapatkan dalam upaya penanganan nyeri haid yang dinyatakan dengan tindakan tepat atau tidak tepat. Hasil penelitian mengenai penanganan nyeri haid secara non farmakologi yang berbeda adalah dengan cara minum susu, minum air, istirahat dan mengonsumsi nutrisi, mengoleskan minyak kayu putih, tidur dengan perut diganjal bantal, mandi air hangat dan tidur/ beristirahat.

Kata kunci: Tingkat nyeri haid, Penanganan nyeri haid

Adolescence occurs when a person experiences changes in body structures from children into adults (puberty). One change that occurs in a girl teenager is characterized by menstruation. The complaint which is often experienced by the girl teenager is menstrual pain. The purpose of the study is to identify concepts/ theories or results of research on the level of pain and management of pain during menstruation in girl teenagers. This type of research was a literature review. The sources used in the study were the primary sources. They were 10 textbooks and 10 relevant research articles from 2010-2019 which were retrieved from Google Scholar. The results of this study illustrate similarities and differences regarding pain levels and pain management during menstruation in girl teenager. The results showed that girl teenager who experienced moderate menstrual pain more than other pain level Efforts to manage menstrual pain indicated that the most frequent effort to manage menstrual pain was non-pharmacological treatment. Differences obtained in the effort of menstrual pain management were expressed by the appropriate or inappropriate action. Also, the results of the research showed a difference in the handling of menstrual pain management non-pharmacologically, they were drinking milk, drinking water, resting and consuming nutrition, applying eucalyptus oil, sleeping on a pillow padded stomach, taking a warm bath and sleeping/ resting.

Keywords: Menstrual pain levels, management of menstrual pain