

**Program studi diploma III Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana Bandung
Tahun 2020**

ABSTRAK

Dismenore merupakan suatu gejala rasa sakit yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang kejang sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari yang paling sering ditemui pada wanita (Price, 2016). Faktor Penyebab dismenorea adalah peningkatan produksi prostaglandin (PGF 2a) dari endometrium selama menstruasi yang menimbulkan rasa nyeri disebabkan tidak teraturnya kontraksi pada uterus. Tujuan penelitian mengidentifikasi dan metode hasil penelitian Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Metode penelitian yang digunakan adalah studi literature dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. jumlah sampel yang diambil adalah 5 jurnal nasional untuk mengidentifikasi penatalaksanaan non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi non farmakologi adanya penurunan tingkat nyeri yang berarti antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi non farmakologi dengan terapi massage effleurage, terapi kompres hangat, yoga, senam dan aromaterapi yang dapat menurunkan nyeri dismenore sehingga terapi non farmakologi ini bisa menjadi pilihan terapi untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore pada remaja.

Kata Kunci : Dismenore, Penatalaksanaan, Remaja

Daftar Pustaka : 10 Jurnal (2010-2020)

4 Website (2010-2020)

2 Buku (2010-2020)

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a symptom of pain that is felt during menstruation caused by the spasm of the uterine muscles so that it can interfere with daily activities, which is most often found in women (Price, 2016). Factors that cause dysmenorrhea is the increased production of prostaglandin (PGF2a) from the endometrium during menstruation which cause pain due to irregular contractions in the uterus. The research objective was to identify and research methods of non-pharmacological management to reduce dysmenorrhea pain in young women. The research method used is a literature study with to identify non-pharmacological management to reduce dysmenorrhea pain. The results of this study indicate that non-pharmacological therapy has a significant reduction in pain levels between before and after providing non-pharmacological therapy with effleurage massage therapy, warm compress therapy, yoga, gymnastics and aromatherapy which can reduce dysmenorrhea pain.

Keywords : Dysmenorrhea, Management, Adolescents

Bibliography : 10 Journals (2010-2020)

4 Website (2010-2020)

2 Book (2020-2020)