

Abstrak

Remaja putri akan mengalami perubahan fisik yang ditandai dengan menstruasi. Gangguan menstruasi pada remaja putri sering terjadi, salah satunya adalah nyeri haid. Angka kejadian nyeri haid menurut WHO sebanyak 64.25% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder. Nyeri Haid tersebut dapat mengganggu proses pembelajaran, berhubungan dengan kurangnya pengetahuan mengenai penanggulangannya. Cara yang dapat dilakukan untuk penanggulangan nyeri haid yaitu dengan distraksi, relaksasi, placebo dan stimulasi kulit. Kompres hangat adalah suatu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid yang dapat menimbulkan efek fisiologis terhadap tubuh. Penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid pada siswi SMK Nasional Bandung. Desain penelitian yang digunakan *deskriptif* dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 110 orang yang diambil dengan *total sampling*. Alat ukur dengan kuesioner serta dianalisis menggunakan Distribusi Frekuensi. Hasil pengetahuan kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid menunjukkan bahwa, sebagian besar dari responden pengetahuan umum cukup tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid sejumlah 72 orang (65,5%), Sebagian kecil dari responden pengetahuan baik sejumlah 29 orang (26,4%), dan sebagian kecil dari responden pengetahuan kurang sejumlah 9 orang (8,2%). Pengetahuan mengenai kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid pada siswi SMK Nasional Bandung sudah cukup baik. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan penyuluhan kepada siswi mengenai pengetahuan kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid, sehingga siswi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan yang sudah cukup menjadi baik, dan pihak sekolah dapat mengaplikasikan kompres hangat ketika ada siswi yang sedang mengalami nyeri haid disekolah.

Kata kunci: Kompres Hangat, Nyeri Haid, Pengetahuan

Daftar Pustaka: 53 (1996-2016)