SKRIPSI

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MAN 2 MOJOREJO MADIUN

Oleh :
LAURA AULIA
NIM : 202102025

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MAN 2 MOJOREJO MADIUN

Oleh :
LAURA AULIA
NIM : 202102025

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

Nama	:	Laura Aulia
NIM	:	202102025
Progam Studi	:	Keperawatan
Judul	:	PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MAN 2 MOJOREJO MADIUN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 3 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes	Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 4748756657130142	NUPTK. 0357760661130183

Mengetahui,
Ketua Progam Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :
Nama : Laura Aulia
NIM : 202102025
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MAN 2 MOJOREJO MADIUN

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 11 Februari 2026

Ketua : Dian Anisia W, S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NUPTK. 8340766667230283

Penguji I : Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes : .....
NUPTK. 4748756657130142

Penguji II : Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes : .....
NUPTK. 0357760661130183

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Dr. Retno Widiarini, S.K.M., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Laura Aulia

NIM : 202102025

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tingi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah mampu belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 2 Maret 2026



Laura Aulia

NIM. 202102025

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama	: Laura Aulia
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Desa Mbengkeluk, Dusun Simo, RT 01 RW 02, Kec. Jenangan, Kab. Ponorogo
Email	: lauraaulia28@gmail.com
Tempat dan Tanggal Lahir	: Ketapang, 20 Juli 2002
No. HP	: 087841686270
Riwayat Pendidikan	:

- 2008 : TK Kemala Bhayangkari 98 Ketapang
- 2009-2015 : SDN 07 Ketapang
- 2015-2017 : SMPN 1 Ketapang
- 2018 : SMP Mandiri Pontianak
- 2018-2021 : SMAN 1 Jenangan
- 2021-Sekarang : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Riwayat Pekerjaan : -

MOTTO

Dan barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya." (QS. At-Talaq: 3)

ABSTRAK

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MAN 2 MOJOREJO MADIUN

Laura Aulia

Dismenore adalah masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri terjadi akibat peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan, dan salah satu cara nonfarmakologis untuk menguranginya adalah dengan kompres hangat. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di MAN 2 Mojorejo Madiun.

Desain penelitian ini menggunakan *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pre test dan post test design*. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja putri kelas XI MAN 2 Mojorejo Madiun yang terdiri dari kelas XI IPA 1-6 dan XI IPS 1-7 sebanyak 247 remaja putri. Sampel yang diambil sejumlah 18 remaja putri. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP kompres hangat, lembar observasi skala nyeri berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS). Intervensi dilakukan selama 20 menit dan air hangat diganti setiap 10 menit.

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai p-value = 0,000. Apabila p-value < ά 0,05, membiliki arti Ada Pengaruh Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di MAN 2 Mojorejo Madiun.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri. Pemberian kompres hangat membantu meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot-otot rahim yang mengalami kontraksi, serta memberikan rasa nyaman sehingga intensitas nyeri dapat berkurang secara bertahap. Oleh karena itu, kompres hangat dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non farmakologis yang aman, mudah diterapkan serta minim efek samping. Metode ini juga praktis dilakukan secara mandiri di rumah dan dapat menjadi pilihan penanganan awal sebelum menggunakan terapi farmakologis.

Kata Kunci: Kompres Air Hangat, Nyeri Dismenore, Remaja

ABSTRACT

THE EFFECT OF WARM COMPRESS ON THE REDUCTION OF DYSMENORRHEA PAIN AMONG ADOLESCENT GIRLS AT MAN 2 MOJOREJO MADIUN

Laura Aulia

*Dysmenorrhea is a reproductive health problem commonly experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. The pain occurs due to increased prostaglandin levels that trigger excessive uterine contractions. One non-*pharmacological *method to reduce dysmenorrhea pain is the application of a warm compress. This study aimed to determine the effect of warm compress application on reducing dysmenorrhea pain among adolescent girls at MAN 2 Mojorejo Madiun.*

This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The population consisted of 247 eleventh-grade female students of MAN 2 Mojorejo Madiun from classes XI Science 1–6 and XI Social 1–7. A total of 18 respondents were selected using purposive sampling technique. The research instruments included a standard operating procedure (SOP) for warm compress application and an observation sheet measuring pain intensity using the Numeric Rating Scale (NRS). The intervention was conducted for 20 minutes, with the warm water replaced every 10 minutes.

The statistical analysis using the Wilcoxon test showed a p-value of 0.000. Since the p-value was less than α = 0.05, it indicates that there was a significant effect of warm compress application on reducing dysmenorrhea pain before and after the intervention among adolescent girls at MAN 2 Mojorejo Madiun.

Based on the results, it can be concluded that warm compress therapy is effective in reducing the level of dysmenorrhea pain among adolescent girls. The application of a warm compress helps improve blood circulation, relax uterine muscles experiencing contractions, and provide a sense of comfort, theraby gradually decreasing pain intensity. Therefore, warm compresses can be as a safe, easy to apply, and low risk non pharmacological alternative theraphy. This method is also pratical to perform independetly at home and can serve as an initial treatment option before usiang pharmacological theraphy.

Keywords: Warm Compress, Dysmenorrhea Pain, Adolescents

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi berjudul "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madiun". Proposal Skripsi ini disusun penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Progam Studi S1 Keperawatan di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan motivasi dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikam ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Trisnoto, S.Pd., M.M selaku kepala sekolah MAN 2 Mojorejo Kota Madiun yang telah memberikan izin untuk terlaksananya pengambilan data
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua progam studi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
4. Bapak Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen progam studi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun dan Dosen Pembimbing 1, yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen progam studi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun dan Dosen Pembimbing 2, yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada ke dua orang tua saya yang memberikan doa tulus, semangat dengan kasih sayang. Terimakasih atas setiap pengorbanan, nasihat yang tak pernah lelah kalian berikan. Kalian adalah alasan saya untuk terus melangkah dan bertahan. Tanpa kalian, saya bukanlah apa-apa.
7. Kepada partner hidup tercinta yang tidak kalah penting kehadirannya, dr. Taufiqur Rahman, S.Ked menjadi salah satu penyemangat karena selalu ada dalam suka maupun duka. Tak henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan serta bantuan baik itu tenaga, pikiran, dan materi.

Terimakasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis sudah menemani dari SMP hingga saat ini. Semoga Allah melancarkan niat baik ke depannya dan semoga kita berdua selalu dalam lindungan Allah Swt. Aamiin…

8. Ucapan terima kasih yang tidak kalah pentingnya juga kepada ibu drg. Mutmainah, S.K.G terima kasih sudah ikut serta memberikan semangat kepada penulis
9. Ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada kakakku tercinta, Leny Widia Kristanti, S.M. dan Junaidi, S.M. Terima kasih atas segala doa yang tak pernah putus, dukungan moral maupun material, serta perlindungan dan kasih sayang yang selalu diberikan sejak awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai. Motivasi dari kalian berdua adalah salah satu kekuatan terbesar bagi penulis untuk tidak menyerah dan menyelesaikan pendidikan ini.
10. Kepada saya sendiri, Laura Aulia. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Telah berjuang sejauh ini menyelesaikan apa yang telah dimulai. Meskipun banyak rintangan, melelahkan, dan juga sulit tapi yakinlah semua akan indah pada waktunya. Tidak ada perjuangan yang sia-sia jika ingin berusaha dan juga berjuang.
11. Kepada teman-teman saya progam studi S1 Keperawatan Angkatan 2021 & 2022, D3 Kebidanan yang telah menemani saya dalam proses perkuliahan di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan bantuan dan pertolongan serta motivasi dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Penulis



Laura Aulia
NIM. 202102025

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN ..... **i**
SAMPUL DALAM ..... **ii**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iv**
HALAMAN PERNYATAAN ..... **v**
DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... **vi**
MOTTO ..... **vii**
ABSTRAK ..... **viii**
ABSTRACT ..... **ix**
KATA PENGANTAR ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**
DAFTAR ISTILAH ..... **xviii**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xix**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.3.1 Tujuan Umum 5
1.3.2 Tujuan Khusus 5
1.4 Manfaat Penelitian 5
1.4.1 Manfaat Teoritis 5
1.4.2 Manfaat Praktis 6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **7**
2.1 Konsep Kompres Hangat 7
2.1.1 Pengertian Kompres Air Hangat 7
2.1.2 Manfaat Terapi Kompres Hangat 7
2.1.3 Prinsip Fisiologi Kompres Hangat 8
2.1.4 Prosedur Pemakaian Terapi Kompres Hangat 9
2.1.5 Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Memberikan Kompres Hangat 10
2.1.6 Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenore) 10
2.2 Konsep Nyeri Dismenore 12
2.2.1 Definisi Dismenore 12
2.2.2 Gejala Dismenore 12
2.2.3 Klasifikasi Dismenore 13

2.2.4 Derajat Dismenore 15
2.2.5 Etiologi Dismenore 15
2.2.6 Patofisiologi Dismenore 17
2.2.7 Penatalaksanaan Dismenore 19
2.3 Konsep Remaja 21
2.3.1 Definisi Remaja 21
2.3.2 Pembagian Masa Remaja 22
2.3.3 Ciri-Ciri Masa Remaja 23
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN 26
3.1 Kerangka Konseptual 26
3.2 Hipotesis 28
BAB 4 METODE PENELITIAN 29
4.1 Desain Penelitian 29
4.2 Populasi dan Sampel 29
4.2.1 Populasi 29
4.2.2 Sampel 30
4.2.3 Teknik Sampling 32
4.3 Kerangka Kerja Penelitian 33
4.4 Identifikasi Variabel 34
4.4.1 Variabel Independen (Variabel Bebas) 34
4.4.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat) 34
4.5 Definisi Operasional 34
4.6 Instrumen Penelitian 35
4.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian 35
4.7.1 Lokasi Penelitian 35
4.7.2 Waktu Penelitian 35
4.8 Prosedur Pengambilan Data 35
4.9 Pengolahan Data 38
4.10 Analisis Data 39
4.11 Etika Penelitian 40
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 42
5.1 Hasil Penelitian 42
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 42
5.2 Data Umum 43
5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja 43
5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi 43
5.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi 43
5.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Datang Nyeri Haid 44
5.3 Data Khusus 44

5.3.1 Nyeri Dismenorea Sebelum Kompres Hangat pada Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madiun..... 44
5.3.2 Nyeri Dismenorea Sesudah Kompres Hangat pada Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madiun..... 45
5.3.3 Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madiun.. 46
5.4 Pembahasan..... 47
5.4.1 Nyeri Dismenorea Sebelum Kompres Hangat pada Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madiun..... 47
5.4.2 Nyeri Dismenorea Sesudah Kompres Hangat pada Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madiun..... 50
5.4.3 Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madiun.. 53
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN..... 56
6.1 Simpulan 56
6.2 Saran..... 56
DAFTAR PUSTAKA..... 58
LAMPIRAN..... 60

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 4.1	Definisi Operasional Variabel	34
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja	43
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi	43
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi	43
Tabel 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Datang Nyeri Haid	44
Tabel 5.5	Nyeri Dismenorea Sebelum Kompres Hangat pada Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madun	44
Tabel 5.6	Kategori Skala Nyeri Sebelum Kompres Hangat pada Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madun	45
Tabel 5.7	Nyeri Dismenorea Sesudah Kompres Hangat pada Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madun	45
Tabel 5.8	Kategori Skala Nyeri Sesudah Kompres Hangat pada Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madun	45
Tabel 5.9	Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madun	46

DAFTAR GAMBAR

Nomor **Judul Gambar** **Halaman**

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madiun ..... .26

Gambar 4.1 Desain Penelitian *Pre-Eksperimental One Group Pre-test Post-test Design* 29

Gambar 4.2 Kerangka Konseptual Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madiun 33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Pengambilan Data Awal	57
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian	58
Lampiran 3	Surat Keterangan Layak Etik	59
Lampiran 4	Surat Keterangan Selesai Penelitian	60
Lampiran 5	Lembar Permohonan Menjadi Responden	61
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	62
Lampiran 7	Lembar Kuesioner Nyeri Dismenore	63
Lampiran 8	SOP (Standar Operasional Prosedur) Kompres Hangat	64
Lampiran 9	Pengukuran Skala Nyeri (Numerical Rating Scale)	65
Lampiran 10	Lembar Observasi Sebelum dilakukan Intervensi	66
Lampiran 11	Lembar Observasi Sesudah dilakukan Intervensi	67
Lampiran 12	Tabulasi Data Mentah Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Remaja Putri di MAN 2 Mojorejo Madiun	68
Lampiran 13	Input dan Ouput SPSS	70
Lampiran 14	Dokumentasi Penelitian	75

DAFTAR ISTILAH

Dismenore	:	Nyeri haid atau kram menstruasi yang bisa bersifat ringan hingga parah dan mengganggu aktivitas sehari-hari
Endometrium	:	Lapisan sendiri dibagian dalam rahim yang memiliki peran dalam siklus menstruasi dan kehamilan
Retroversi Uteri	:	Rahim miring kebelakang, ukan ke depan menujun tulang belakang (uterus terbalik)
Prostaglandin	:	Senyawa berfungsi dalam merangsang kontraksi otot rahim
Hormon adrenal	:	Diproduksi oleh kelenjar adrenal untuk mengatur berbagai fungsi tubuh
Estrogen	:	Sekolompok hormon seks yang memiliki peran dalam perkembangan seksual dan produksi Wanita
Uterus	:	Organ berotot berbrntuk buah pir disistem reproduksi Wanita
Spasme otot	:	Kontraksi otot yang tidak disenagaja, kuat dan sering kali menyakitkan
Non Farmakologi	:	Pengobatan dengan cara tradisional
Kontraksi	:	Pengerutan dan pengenduran otot-otot rahim
Vasodilatasi	:	Proses pelebaran pembuluh darah terjadi Ketika otot-otot polos didinding pembuluh darah rileks
Spinalis	:	Bagian system saraf pusat berfungsi sebagai jalur penghubung antara otak dan seluruh tubuh
Miometrium	:	Lapisan otot tebal didinding rahim yang berfungsi untuk kontraksi
Ovarium	:	Sepsasang kelenjar terbentu oval terletak di kedua sisi Rahim
Ovulasi	:	Pelepasan sel telur matang dari indung telur yang bergerak menuju tuba falopi
Mioma	:	Tumor jinak yang tumbuh pada otot rahim
Pre Eksperimental	:	Rancangan penelitian yang paling sederhana Dimana hanya satu kelompok yang diberikan intervensi
One Group Pre Test Post Test	:	Metode mengukur perubahan dalam satu kelompok subjek sebelum dan sesudah diberi perlakuan

Paired Sampel T-Test	:	Uji statistik untuk membandingkan rata-rata dua kelompok data yang saling berpasangan
Coding	:	Proses menulis instruksi atau perintah
Shapiro Wilk	:	Uji statistik yang digunakan untuk menilai kenormalan distribusi sampel
Editing	:	Pengecekan dan perbaikan isian kuesioner yang sudah diisi
Wilcoxon Signed Rank	:	Uji statistic non parametrik untuk membandingkan dua kelompok data berpasangan
Informed concent	:	Persetujuan antara peneliti dengan responden
Anonimity	:	Peneliti tidak perlu menuliskan nama responden secara lengkap
Confidentiallity	:	Peneliti menjaga kerahasiaan hasil peneliti

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: *World Health Organization*
MAN	: Madrasah Aliyah Negeri
NRS	: *Numeric Rating Scale*
SOP	: Standar Prosedur Operasional
BK	: Bimbingan Konseling
VAS	: *Visual Analogue Scale*
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah