

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP
DISMENOREA PADA MAHASISWI
SEMESTER II PGSD DI SDP
KAMPUS DENPASAR**



SKRIPSI

Oleh:

DIAH PUJI ASTUTI LASMIKA

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP
DISMENOREA PADA MAHASISWI
SEMESTER II PGSD DI SDP
KAMPUS DENPASAR**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh :

**DIAH PUJI ASTUTI LASMIKA
NIM. A1224059**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya Yang Bertanda Tangan di Bawah Ini :

Nama : Diah Puji Astuti Lasmika

Nim : A1224059

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Kompres Hangat Terhadap *Dismenorea* Pada Mahasiswi
Semester II PGSD di SDP Undiksha Kampus Denpasar

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, pada bagian yang dirujuk dari sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi tersebut terdapat indikasi *plagiarisme*, Saya bersedia menerima sanksi sesuai perbuatan saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Badung, 23 Juni 2025



(Diah Puji Astuti Lasmika)

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP
DISMENOREA PADA MAHASISWI
SEMESTER II PGSD DI SDP
KAMPUS DENPASAR**

Diajukan Oleh :

**DIAH PUJI ASTUTI LASMIKA
NIM. A1224059**

Badung, 23 Juni 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing:

Pembimbing I



**Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb
NIDN: 0801019503**

Pembimbing II



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M. Keb
NIDN: 0808068701**

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M. Keb
NIDN: 0808068701**

LEMBAR PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

Badung, 4 Juli 2025

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb
NIDN: 0801058701

Sekretaris Penguji



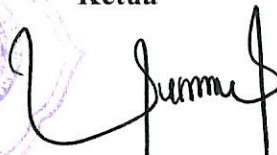
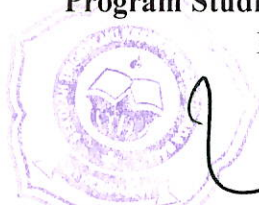
Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb
NIDN: 0801019503

Anggota Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb
NIDN: 0808068701

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M. Keb
NIDN: 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juli 2025

Diah Fuji Astuti Lasmika

Pengaruh Kompres Hangat Terhadap *Dismenorea* Pada Mahasiswi Semester II PGSD di SDP Undiksha Kampus Denpasar

(xiv + 57) Halaman + 7 Tabel + 1 Gambar + 2 Skema + 12 Lampiran

ABSTRAK

Menstruasi yang dialami para remaja putri dapat menimbulkan keluhan salah satunya adalah *dismenorea*. *Dismenorea* merupakan keluhan lazim yang dialami oleh remaja putri saat menstruasi atau menjelang menstruasi. Tingginya prevalensi *dismenorea* harus mendapatkan penanganan yang tepat. *Dismenorea* menyebabkan aktivitas sehari-hari terganggu seperti sekolah kerja, dan lain-lain. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi *dismenorea* dapat menggunakan non farmakologi yaitu kompres hangat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kompres Hangat Terhadap *Dismenorea* Pada Mahasiswi Semester II PGSD di SDP Undiksha Kampus Denpasar.

Metode penelitian ini menggunakan metode *pra eksperimental* dengan desain *one group pretest*. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan jenis teknik *Purposive sampling* dengan jumlah sampel adalah 60 responden. Uji analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Hasil penelitian didapatkan $p\text{-value} = 0,001 < \alpha 0,05$ yang artinya ada Pengaruh Kompres Hangat Terhadap *Dismenorea* Pada Mahasiswi Semester II PGSD di SDP Undiksha Kampus Denpasar. Adapun saran yang diberikan adalah penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terutama remaja mengenai kompres hangat yang mudah diterapkan di rumah untuk membantu mengatasi *dismenorea* tanpa ketergantungan pada obat-obatan sehingga dapat memiliki pilihan yang lebih alami dan terjangkau untuk mengatasi *dismenorea*

Kata Kunci : *Dismenorea*, Kompres Hangat
Daftar Pustaka : 25 (2017-2024)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND MIDWIFE PROGRAM**

Undergraduate thesis, Juli 2025

Diah Fuji Astuti Lasmika

Effect of Warm Compresses on Dysmenorrhea on the Second Semester PGSD Students at SDP Undiksha Denpasar Campus.

(xiv + 57) Pages + 7 Tables + 1 Picture + 2 Schemes + 12 Appendices

ABSTRACT

Menstruation experienced by teenage girls can cause complaints, one of which is dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a common complaint experienced by teenage girls during or just before menstruation. The high prevalence of dysmenorrhea must be addressed appropriately. Dysmenorrhea disrupts daily activities such as school, work, and others. Efforts to address dysmenorrhea can use non-pharmacological methods, such as warm compresses. The purpose of this study is to determine the effect of warm compresses on dysmenorrhea on the second-semester PGSD students at SDP Undiksha Denpasar Campus.

This research method uses a pre-experimental method with a one-group pretest design. The sampling technique used is non-probability sampling with the type of technique being purposive sampling, with a sample size of 60 respondents. The data analysis test used the Wilcoxon test to compare the results before and after the intervention.

The research results obtained a p-value = $0.001 < \alpha 0.05$, which means there is an effect of warm compresses on dysmenorrhea on the second-semester PGSD students at SDP Undiksha Denpasar Campus. The recommendation given is that this research can enhance public understanding, especially among adolescents, regarding warm compresses that are easy to apply at home to help alleviate dysmenorrhea without dependence on medications, thus providing a more natural and affordable option for managing dysmenorrhea.

Keywords : Dysmenorrhea, Warm compresses.

Bibliography : 25 (2017-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap *Dismenorea* Pada Mahasiswi Semester II PGSD di SDP Undiksha Kampus Denpasar” Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali.

Selama penyusunan skripsi ini penulis mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh Pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Pembimbing dua dan Kaprodi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas serta memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb selaku penguji utama yang telah memberikan saran, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb selaku pembimbing satu yang telah dengan sabar membimbing, memberikan pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moral maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Rekan-rekan sejawat mahasiswa Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi penelitian ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, Juli 2025

(Diah Puji Astuti Lasmika)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teoritis.....	9
B. Kajian Empiris.....	24
C. Kerangka Teori.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	27
A. Kerangka Konsep	27
B. Hipotesis Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional Variabel	28

BAB IV METODE PENELITIAN	29
A. Rancangan Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	30
C. Tempat Penelitian.....	32
D. Waktu Penelitian	32
E. Etika Penelitian.....	32
F. Alat Pengumpul Data.....	34
G. Prosedur Pengumpulan Data	35
H. Pengolahan Data.....	37
I. Analisis Data.....	39
BAB V HASIL PENELITIAN	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
B. Analisis Univariat.....	42
C. Analisis Bivariat	44
BAB VI PEMBAHASAN.....	46
A. Interpretasi Penelitian.....	46
B. Keterbatasan Penelitian	54
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan, dan Penelitian ..	55
BAB VII PENUTUP.....	56
A. Simpulan	56
B. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Suhu Kompres Panas dan Dingin.....	22
Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan <i>Dismenorea</i> pada Mahasiswi Semester II di SDP Undiksha Kampus Denpasar	28
Tabel 4.1	Desain Penelitian <i>Pra-eksperimental</i>	29
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan <i>Dismenorea</i> pada Mahasiswi Semester II di SDP Undiksha Kampus Denpasar	42
Tabel 5.2	<i>Dismenorea</i> pada Mahasiswi Semester II di SDP Undiksha Kampus Denpasar Sebelum diberikan Kompres Hangat	44
Tabel 5.3	<i>Dismenorea</i> pada Mahasiswi Semester II di SDP Undiksha Kampus Denpasar Sesudah diberikan Kompres Hangat.....	44
Tabel 5.4	Hasil Analisa Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan <i>Dismenorea</i> pada Mahasiswi Semester II di SDP Undiksha Kampus Denpasar	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Visual Analogue Scale (VAS)</i>	16
---	----

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	26
Skema 3.1 Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat *Ethical Approval*
- Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : SOP Kompres Hangat
- Lampiran 10 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 11 : Master Tabel Hasil Jawaban Kuesioner
- Lampiran 12 : Hasil SPSS
- Lampiran 13 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 14 : Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Y., Kundaryanti, R. and Rena, A. (2021) 'Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021', *Jurnal Menara Medika*, 4(1), pp. 10–21
- Azzahra, A. & Siregar, P.P. (2024). *Prevalensi Dismenorea Dan Faktor – Faktor Yang Mempengaruhinya Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2021*. *Jurnal Pandu Husada*, Vol 5 No 4 Oktober 2024.
- Bulukumba, K. (2020). *Deskripsi pengetahuan remaja putri tentang dismenore di kelurahan benjara kecamatan bontobahari kabupaten bulukumba*.
- Dahlia, Suprida, & Yuliana. (2021). *Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat*. *Journal of Complementary in Health*, 1(2), 47–52. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkesko/article/view/1125>
- Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, S., Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Y. A. M., & Agusniar Trisnamiati, S. L. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. IWWASHGlobalOne.
- Feigi, K., Mokoginta, F., Jama, F., & Padhila, N. I. (2020). *Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer*. In *Window of Nursing Journal* (Vol. 01, Issue 02).
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Hanifah, A. N., & Kuswantri, S. F. (2020). *Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Dengan Skala Bourbanis Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Kartoharjo Magetan*. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(2), 110. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i2.95>
- Imas Masturoh, N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja*. *Majority*, 5(3), 79–84
- Maharani, A. (2021). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VII & VIII di Smp Kampus Kota Padangsidempuan Tahun 2021*. Skripsi. Universitas Afa Royhan Padang.

- Maidartati, S., Hayati, & Hasanah, A.P. (2020). *Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja di Bandung*. Jurnal Keperawatan BSI, vol. VI, no. 2, pp. 156–165, doi: <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>.
- Mansoben, N., Gurning, M., Sikowai, I. H., Keperawatan, I., Tinggi, S., & Papua, K. (2021). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri*. 3(3), 201–209.
- Marlia, T. (2020). *Hubungan Antara Usia dan Tingkat Pengetahuan dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019*. Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(1), 41–50. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v5i1.92>
- Misliani, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). *Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi*. Jurnal Citra Keperawatan, 7(1), 23–32.
- Novitaningsih, A., Putri, M. L., Khasanah, U., Sunarsih, T., & Rahmawati, D. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v10i1.1388>
- Pangestu, J. F., Kartina, D., & Fatonah Akbarini, O. (2020). *Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya*. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa, 6(1), 48. <https://doi.org/10.30602/jkk.v6i1.509>.
- Park, Y.-J., Shin, H., Jeon, S., Cho, I., & Kim, Y.-J. (2021). *Menstrual Cycle Patterns and the Prevalence of Premenstrual Syndrome and Polycystic Ovary Syndrome in Korean Young Adult Women Young-Joo*. Healthcare, 9. <https://doi.org/10.3390/healthcare9010056>
- Rejeki, S., Khayati, N. and Yunitasari, R. (2019) ‘Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer’, Jurnal Kebidanan, 8(1), pp. 50–55. doi: 10.26714/jk.8.1.2019.50-55.
- Rofiqoh, A. (2017). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorhea pada Mahasiswi Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*. Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Romlah, S. N., & Agustin, M. M. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan Di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang*. Prosiding Senantias 2020, Vol. 1(No. 1

- Safriana, E. R. & Sitaresmi, D, S. (2020). *Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore*. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2022(2). <https://doi.org/10.30587/ijmt.v2i1.3832>
- Shifa, A.R.A., Mahmud, N.U., & Sartika. (2021). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Ddi Mangkoso Kabupaten Barru*. *Window of Public Health*, vol. 2, no. 4, pp. 707–715, 2021, doi: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph2215>.
- Siregar, A.P., Nasution, V. D., & Lubis, K. (2020). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Mas Al-Manar Hampan Perak Tahun 2020*. *Afrahul Padila Siregar*, vol. 1, no. 2, pp. 94–101, 2021.
- Tjahya, A. (2017). *Penilaian nyeri*. *Academia*, 133–163. <http://www.academia.edu/download/49499859/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf>.