

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT  
DAN *MASSAGE EFFLEURAGE* DALAM PENURUNAN  
INTENSITAS NYERI HAID PRIMER  
DI SMP NEGERI 1 KUTA UTARA**



**SKRIPSI**

**OLEH :**

**MIFTAKHUL RIZQI AULIA**

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

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT  
DAN *MASSAGE EFFLEURAGE* DALAM PENURUNAN  
INTENSITAS NYERI HAID PRIMER  
DI SMP NEGERI 1 KUTA UTARA**

**SKRIPSI**

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

**Disusun Oleh:**

**MIFTAKHUL RIZQI AULIA  
NIM. A1321006**

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Miftakhul Rizqi Aulia  
Nim : A1321006  
Program Studi : Sarjana Kebidanan  
Judul Skripsi : Perbedaan Efektivitas Kompres Hangat dan *Massage Effleurage* Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Haid Primer di SMP Negeri 1 Kuta Utara.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 05 Juni 2025



Miftakhul Rizqi Aulia  
Nim. A1321006

HALAMAN PERSETUJUAN

PERBEDAAN EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT  
DAN *MASSAGE EFFLEURAGE* DALAM PENURUNAN  
INTENSITAS NYERI HAID PRIMER  
DI SMP NEGERI 1 KUTA UTARA

Diajukan Oleh :

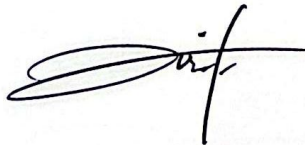
MIFTAKHUL RIZQI AULIA

NIM. A1321006

Badung, 05 Juli 2025

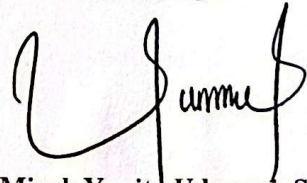
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing 1



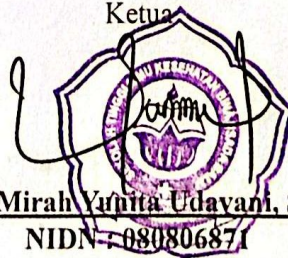
Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb  
NIDN : 0801019503

Pembimbing 2



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN : 080806871

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua




Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN : 080806871


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

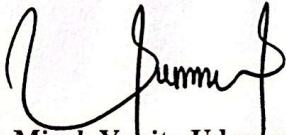
Tanggal : 06 Agustus 2025

Diajukan Oleh :  
Miftakhul Rizqi Aulia  
NIM. A1321006

Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji  
  
Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes  
NIDN : 0809018701

Sekretaris Penguji  
  
Bd. Ni Putu Yunita Sri Lesfari, S.Keb., M.Keb  
NIDN : 0801019503

Anggota Penguji  
  
Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb  
NIDN : 080806871

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua  
  
Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb  
NIDN : 080806871

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

**Skripsi, Juli 2025**

**Miftakhul Rizqi Aulia**

**Perbedaan Efektivitas Kompres Hangat dan *Massage Effleurage* Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Haid Primer di SMP Negeri 1 Kuta Utara.**

**(xiv + 69) halaman + 15 tabel + 3 gambar + 13 lampiran**

**ABSTRAK**

Sebagian besar wanita yang telah mendapatkan haid pernah mengalami gangguan ginekologi, dan yang paling sering dialami oleh wanita pada fase haid adalah nyeri haid. Nyeri haid adalah gangguan saat haid yang dirasakan berupa kram perut. Nyeri bukan hanya dirasakan di perut bagian bawah, tetapi juga dilokasi lain seperti suprapubik, punggung bagian bawah, paha, sisi abdomen, dan lebih dari satu lokasi. Beberapa cara untuk mengatasi nyeri haid dengan terapi nonfarmakologi di antaranya yaitu kompres hangat dan *massage effleurage* yang dapat mengurangi rasa nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas kompres hangat dan *massage effleurage* dalam penurunan intensitas nyeri haid primer. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasy Experimental* dengan *Pre-Posttest Design With Nonequivalent Control Groups* dengan jumlah sampel sebanyak 34 siswi kelas VII di SMP Negeri 1 Kuta Utara. Dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kompres hangat dan kelompok *massage effleurage*. Penelitian dimulai dari 19 Mei - 30 Juni 2025. Dalam penelitian ini data diolah dengan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney* dan *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan efektivitas kompres hangat dan *massage effleurage* dalam penurunan intensitas nyeri haid primer dengan *p value*  $0,480 > 0,05$ . Artinya, kompres hangat dan *massage effleurage* memiliki efektivitas yang sama dalam mengurangi intensitas nyeri haid primer pada siswi kelas VII di SMP Negeri 1 Kuta Utara. Luaran penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini adalah publikasi ilmiah di jurnal akreditasi nasional.

**Kata Kunci : Kompres Hangat, *Massage Effleurage*, Nyeri Haid Primer.**

**Daftar Pustaka : 49 (2017-2024)**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

**BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, July 2025*

**Miftakhul Rizqi Aulia**

***The Difference in Effectiveness of Warm Compresses and Effleurage Massage in Reducing Primary Menstrual Pain Intensity at SMP Negeri 1 Kuta Utara***

*(xiv + 69) pages + 15 tables + 3 figures + 13 appendices*

**ABSTRACT**

*The majority of women who have menstruated have encountered gynecological disorders, the most frequent of which is menstrual discomfort. Menstrual discomfort is a menstrual disease marked by abdominal cramping. Pain is felt not only in the lower abdomen, but also in the suprapubic region, lower back, thighs, sides of the abdomen, and elsewhere. Warm compresses and effleurage massage are two non-pharmacological methods that can help with menstruation pain. This study aimed to determine the difference in effectiveness between warm compresses and effleurage massage in reducing the intensity of primary menstrual pain. This study employed a quasi-experimental research design with a pre-posttest design and nonequivalent control groups, with a sample size of 34 seventh-grade female students from SMP Negeri 1 Kuta Utara. Divided into two groups: warm compresses and effleurage massage. The trial began in 19 May-30 June 2025. The data in this study were analyzed using the Mann-Whitney and Wilcoxon tests, both univariate and bivariate. This study's findings showed that warm compresses and effleurage massage were equally helpful in lowering the intensity of primary menstruation pain, with a p-value of  $0.480 > 0.05$ . This suggests that warm compresses and effleurage massage are equally beneficial at lowering the severity of primary menstruation pain in seventh-grade female students at SMP Negeri 1 Kuta Utara. This study is expected to produce a scholarly article in a nationally accredited journal.*

**Keywords : Warm Compress, Effleurage Massage, Primary Menstrual Pain**

**Bibliography : 49 (2017-2024)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat-Nyalah skripsi dengan Judul “Perbedaan Efektivitas Kompres Hangat dan *Massage Effleurage* Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Haid Primer di SMP Negeri 1 Kuta Utara” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak, oleh karena ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M. M, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pendidikan di STIKES Bina Usada Bali. Serta selaku pembimbing II yang telah banyak membantu baik dari isi, materi, maupun dalam sistematika penulisan dan kelengkapan skripsi ini.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan arahan, kritik, serta saran yang sangat membangun selama proses penyusunan dan ujian skripsi ini.

4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan serta mengarahkan kelengkapan materi dalam menyusun skripsi ini.
5. Seluruh staf Dosen STIKES Bina Usada Bali yang telah membina, membimbing penulis sejak awal pendidikan hingga saat ini.
6. I Wayan Dana, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah di SMP Negeri 1 Kuta Utara yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian disekolah tersebut.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, semoga dengan kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang, oleh karena itu diharapkan masukan baik kritik maupun saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi peneltian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, Juni 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penulisan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penulisan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Kajian Teori .....	8
B. Kajian Empiris .....	31
C. Kerangka Teori.....	34
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI</b> <b>OPERASIONAL</b> .....	35
A. Kerangka Konsep.....	35

B. Hipotesis.....	36
C. Definisi Operasional.....	36
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Rancangan Penelitian .....	38
B. Populasi dan Sampel .....	39
C. Tempat Penelitian.....	41
D. Waktu Peneliti.....	41
E. Etika Penelitian .....	41
F. Alat Pengumpulan Data .....	43
1. Instrumen penelitian .....	43
2. Validitas dan Reabilitas .....	44
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	44
1. Prodesdur Administrasi .....	44
2. Prosedur Teknis .....	45
H. Pengolahan Data.....	47
I. Analisis Data .....	48
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>50</b>
A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	50
B. Analisis Deskriptif.....	51
C. Uji Normalitas Data.....	54
D. Analisis Inferensial .....	55
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>60</b>
A. Interpretasi Penelitian .....	60
B. Keterbatasan Penelitian .....	65
C. Implikasi Penelitian Dalam Kesehatan Reproduksi Remaja.....	66
<b>BAB VII PENUTUP .....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasioanal Variabel .....	36
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian.....	38
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden.....	51
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Menarche Responden.....	51
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Lama Haid Pada Responden .....	52
Tabel 5.4 Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Kompres Hangat .....	52
Tabel 5.5 Tingkat Nyeri Setelah Diberikan Kompres Hangat.....	53
Tabel 5.6 Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan <i>Massage Effleurage</i> .....	53
Tabel 5.7 Tingkat Nyeri Setelah Diberikan <i>Massage Effleurage</i> .....	54
Tabel 5.8 Uji Normalitas Data Shapiro Wilk Kompres Hangat .....	54
Tabel 5.9 Uji Normalitas Data Shapiro Wilk <i>Massage Effleurage</i> .....	55
Tabel 5.10 Intensitas Nyeri Haid Primer Sebelum dan Setelah Diberikan Teknik Kompres Hangat.....	56
Tabel 5.11 Intensitas Nyeri Haid Primer Sebelum dan Setelah Diberikan Teknik <i>Massage Effleurage</i> .....	57
Tabel 5.12 Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Primer Sebelum Diberikan Kompres Hangat dan <i>Massage Effleurage</i> .....	58
Tabel 5.13 Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Primer Setelah Diberikan Kompres Hangat dan <i>Massage Effleurage</i> .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar. 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i> .....	27
Gambar. 2.2 Kerangka Teori.....	34
Gambar. 3.1 Kerangka Konsep .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Keterangan Lolos Uji Eik
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Pengantar Kusioner
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS)
- Lampiran 8 SOP Kompres Hangat
- Lampiran 9 SOP *Massage Effleurage*
- Lampiran 10 Tabulasi Data
- Lampiran 11 Hasil Olah Data
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
LH	: <i>Luteinizing Hormon</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormon</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
PCOS	: <i>Polycystic Ovarian Syndrome</i>
KB	: Keluarga Berencana
IUD	: <i>Intra Uteri Device</i>
PMDD	: <i>Premenstrual Dysphoric Disorder</i>
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
SPSS	: <i>Statistical Product For Social Science</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, R., & Agustina, Y. (2021). Efektifitas Kompres Hangat dengan Tehnik Relaksasi Napas dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di STIKes X Tahun 2021. *Jurnal Antara Keperawatan*, 2(2), 300–306.
- Agarwal, S. K., Chapron, C., Giudice, L. C., Laufer, M. R., Leyland, N., Missmer, S. A., Singh, S. S., & Taylor, H. S. (2019). Clinical Diagnosis of Endometriosis: a Call to Action. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 220(4), 354-e1.
- Agustina, D. (2019). Perbedaan Pengaruh Abdominal Streching Exercise dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fisioterapi STIKES Siti Hajar Medan. *Jurnal Gentle Birth*, 2(1), 42–47.
- Ahmed, M. N. B. T. B. A. (2017). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Keteraturan Menstruasi Pada Mahasiswi *Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara Tahun 2017*. Universitas Sumatera Utara.
- Akbar, M. I. A., Tjokroprawiro, B. A., & Hendaro, H. (2020). *Ginekologi Praktis Komprehensif* (Vol. 2). Airlangga University Press.
- Dahlan, A., & Syahminan, T. V. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*, 2(1), 37–44.
- Dwipayani, L. A. D., Putra, P. W. K., & Kio, A. L. (2024). Perbedaan Kompres Esensial Bawang Merah dengan Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(1), 115–121.
- Erman, D. W. (2018). Efektifitas Kompres Hangat dan Self Aromatherapy Massage terhadap Intensitas Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Poltekkes Kemenkes Riau*.
- Erman, D. W., & Aryani, Y. (2018). Efektifitas Kompres Hangat Dan Self Aromatherapy Massage Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(2), 89–95.
- Febriana, R., & Sari, Y. R. (2020). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Haid Primer pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 8(2), 121-127.

- Ferries, R., Elizabeth, Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary Dysmenorrhea: Diagnosis and Therapy. *Obstetrics & Gynecology*, 136(5), 1047–1058.
- Fransiska, N., Srimiyati, S., & Romlah, R. (2017). Hubungan Stress Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(2), 19–23.
- Haerani, Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 81–90.
- Hamdiyah, H. (2020). Hubungan Anemia Terhadap Dysmenorrhea (Nyeri Haid) Pada Remaja Putri di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Sidrap. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 9(1), 8–16.
- 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), 110–114.
- Hayati, F., Utami, N. W., & Susmini, S. (2017). Hubungan Tingkat Stress Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di Sma Negeri 1 Tebas Sambas Kalimantan Barat. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Hidayati, N., Handayani, L. T., & Adi, G. S. (2019). Pengaruh Massage Teknik Effleurage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemuningsari Kidu. *Naskah Publikasi*.
- Husna, H. (2018). Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2), 43–49.
- Idhayanti, R. I., Munayarokh, M., & Mundarti, M. (2019). Terapi Dalam Mengatasi Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 2(2), 32–42.
- Irma, M. P., Fulatul, A., Aryunani, A., & Fifa, M. (2022). *Terapi Massage Efflurage Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorrhoe*.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13–18.
- Jayanti, C. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat 1 Semester 2 Akbid RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(2), 89–95.