

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT
TERHADAP INTENSITAS *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI**



SKRIPSI

I GUSTI AYU KADEK TRISNA MAYU DRITAMA

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT
TERHADAP INTENSITAS *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI**

SKRIPSI

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

Oleh:

**I GUSTI AYU KADEK TRISNA MAYU DRITAMA
NIM. A1225014**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
INTENSITAS *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI**

Diajukan Oleh:

**I GUSTI AYU KADEK TRISNA MAYU DRITAMA
NIM. A1225014**

Badung, 22 Juli 2026

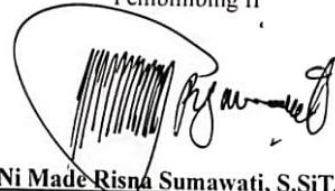
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing:

Pembimbing I



**Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.Si.T., M.Keb
NIDN: 0801058701**

Pembimbing II



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

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan**

Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yujita Udayani S.ST., M. Keb
NIDN : 0808068701**

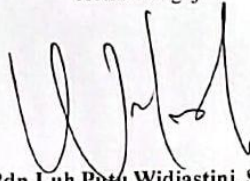
HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 29 Juli 2026

Yang Terdiri dari :

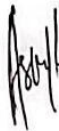
Ketua Penguji



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.Si.T., M. Kes

NIDN: 1126098501

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



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

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana
Kebidanan Ka Prodi**



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Gusti Ayu Kadek Trisna Mayu Dritama

NIM : A1225014

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Institusi : STIKES Bina Usaha Bali

Judul Skripsi : "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Intensitas *Dismenore* pada Remaja Putri"

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan 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, 24 Juni 2026



(I Gusti Ayu Kadek Trisna Mayu Dritama)

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

Skripsi, Juli 2026

I Gusti Ayu Kadek Trisna Mayu Dritama

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri

(xxvii + 55) halaman + 6 tabel + 2 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Kelurahan Kerobokan Kelod. Penelitian menggunakan rancangan pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 40 remaja putri yang dipilih sesuai kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner karakteristik responden dan pengukuran intensitas nyeri dengan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 20 orang (50,0%) dan nyeri berat 15 orang (37,5%); sesudah intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 18 orang (45,0%) dan tidak nyeri 15 orang (37,5%), sedangkan nyeri sedang dan nyeri berat menurun. Disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Disarankan remaja putri menggunakan kompres hangat sebagai terapi nonfarmakologis sederhana untuk membantu mengurangi nyeri haid.

Kata kunci: kompres hangat, dismenore, intensitas nyeri, remaja putri

Daftar Pustaka : 19 (2017-2024)

**BINA USADA BALI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2026

I Gusti Ayu Kadek Trisna Mayu Dritama

The Effect of Warm Compress Therapy on Dysmenorrhea Pain Intensity among Adolescent Girls

(xxvii + 55) pages, 6 tables, 2 figures, and 11 appendices)

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most prevalent reproductive health problems among adolescent girls and may adversely affect daily activities, academic performance, and overall quality of life. This study aimed to evaluate the effect of warm compress therapy on dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls in Kerobokan Kelod Village. A pre-experimental study employing a one-group pretest–posttest design was conducted. The study involved 40 adolescent girls who met the predetermined inclusion criteria. Data were collected using a respondent characteristics questionnaire, while pain intensity was assessed before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). Descriptive (univariate) and inferential (bivariate) statistical analyses were performed to analyze the data. Prior to the intervention, the majority of participants reported moderate pain (20 participants; 50.0%), followed by severe pain (15 participants; 37.5%). Following the administration of warm compress therapy, most participants experienced mild pain (18 participants; 45.0%) or reported no pain (15 participants; 37.5%), whereas the proportions of moderate and severe pain decreased substantially. The findings indicate that warm compress therapy is effective in reducing dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls. Therefore, warm compress therapy may be recommended as a simple, safe, and non-pharmacological intervention for alleviating menstrual pain and improving the well-being of adolescent girls.

Keywords: adolescent girls, dysmenorrhea, pain intensity, warm compress therapy

References: 19 (2017–2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa, berkat asung kerta wara nugraha–Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri” sesuai dengan waktu yang direncanakan.

Skripsi penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) pada program studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M. Keb selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M. Kes selaku pembimbing II saya yang telah menyempurnakan penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang turut berperan penting dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini kurang sempurna, oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, 15 Maret 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teoritis	6
1. Konsep Remaja Putri	6
2. Menstruasi.....	9
3. <i>Dismenore</i>	11
4. Konsep Nyeri	15
5. Kompres Hangat.....	18
B. Kajian Empiris.....	21

C. Kerangka Teori.....	25
BAB III KERANGKA KONSEP HIPOTESIS DEFINISI OPERASIONAL	26
A. Kerangka Konsep.....	26
B. Hipotesis.....	27
C. Definisi Operasional	26
BAB IV METODE PENELITIAN	29
A. Rancangan Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel.....	29
C. Etika Penelitian.....	31
D. Alat Pengumpul Data.....	33
E. Prosedur Penelitian.....	34
F. Pengolahan Data.....	36
G. Analisis Data.....	37
BAB V HASIL PENELITIAN	40
A. Tempat Penelitian	40
B. Analisa Univariat	39
C. Analisis Bivariat.....	43
BAB VI PEMBAHASAN	46
A. Interpretasi Penelitian	46
B. Keterbatasan Penelitian	48
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	49
BAB VII PENUTUP	51
A. Simpulan	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	28
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....	40
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i>	41
Tabel 5.3 Distribusi Berdasarkan Siklus Menstruasi	42
Tabel 5.4 Distribusi Intensitas Nyeri Sebelum Pemberian Kompres Hangat.....	42
Tabel 5.5 Distribusi Intensitas Nyeri Sesudah Pemberian Kompres Hangat.....	43
Tabel 5.6 Perbandingan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat.....	43
Tabel 5.7 Ranks Hasil Uji Wilcoxon.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	25
Gambar 3.1	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Balasan Studi Pendahuluan
Lampiran 4	Surat Keterangan Lolos Kaji Etik (<i>Ethical Approval</i>)
Lampiran 5	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 6	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7	SOP (Standar Operasional Prosedur)
Lampiran 8	<i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)
Lampiran 9	Master Data Penelitian
Lampiran 10	Output analisis data
Lampiran 11	Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
NSAID	: <i>Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SOP	: Standar Operasional Prosedur
IC	: <i>Informed consent</i>
H ₀	: Hipotesis Nol
H ₁	: Hipotesis Alternatif

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2018). *Maternity and Gynecologic Care*. Mosby Elsevier.
- Fitriani, F. (2021). Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(2), 112–120.
- Hawker, G. A., Mian, S., Kendzerska, T., & French, M. (2011). Measures of adult pain. *Arthritis Care & Research*, 63(S11), S240–S252. <https://doi.org/10.1002/acr.20543>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Kesehatan reproduksi remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI. (2024). *Laporan hasil riset kesehatan dasar Indonesia tahun 2024*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- McKenna, K. A., & Fogleman, C. D. (2021). Dysmenorrhea. *American Family Physician*, 104(2), 164–170.
- Melzack, R., & Wall, P. D. (1965). Pain mechanisms: A new theory. *Science*, 150(3699), 971–979. <https://doi.org/10.1126/science.150.3699.971>
- Oktavianis, O., & Sari, L. P. (2020). Efektivitas terapi nonfarmakologis terhadap nyeri dismenore. *Maternal Child Health Care*, 2(2), 284–295.
- Pain, I. A. for the S. of. (2020). *IASP terminology and pain definition*. IASP.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2019). *Fundamentals of nursing*. Elsevier.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kandungan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2019). *Menarche dan menstruasi pertama*. Nuha Medika.
- Putri, R. A., & Handayani, D. (2022). Perbandingan kompres hangat dan dingin terhadap nyeri dismenore. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 45–53.
- Sari, N., & Lestari, D. (2019). Terapi nonfarmakologis dalam penanganan dismenore pada remaja. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 67–75.
- Sarwono, J., & Handayani, H. B. (2021). *Statistik untuk penelitian kesehatan*. Andi.
- Sarwono, S. W. (2020). *Psikologi Remaja*. RajaGrafindo Persada.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2017). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.

Wahyuni, S. (2018). Dampak dismenore terhadap aktivitas remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 210–218.

WHO. (2024). *World health statistics 2024*. WHO.