

SKRIPSI
PERBEDAAN TINGKAT INTENSITAS NYERI HAID PRIMER
SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN KOMPRES
HANGAT PADA REMAJA PUTRI

**Studi dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar,
Dauh Puri Klod, Kec. Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali.**



Oleh :
IDAAYU KADE TANIA NANDIKA PURNAMI
NIM.P07124221004

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025

SKRIPSI
PERBEDAAN TINGKAT INTENSITAS NYERI HAID PRIMER
SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN KOMPRES
HANGAT PADA REMAJA PUTRI

Studi Dilakukan Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan

Oleh :
IDA AYU KADE TANIA NANDIKA PURNAMI
NIM. P07124221004

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN TINGKAT INTENSITAS NYERI HAID PRIMER
SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN KOMPRES
HANGAT PADA REMAJA PUTRI**

Studi Dilakukan Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar

Oleh :

IDA AYU KADE TANIA NANDIKA PURNAMI
NIM. P07124221004

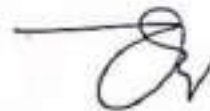
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Ni Luh Putu Sri Erawati, S. Si.T., MPH
NIP. 197508252000122002

Pembimbing Pendamping :



Ni Made Dwi Purnamayanti, S.Si.T., M.Keb
NIP. 198002012008122001

MENGETAHUI:

**KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



Ni Ketut Somayanti, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN TINGKAT INTENSITAS NYERI HAID PRIMER
SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN KOMPRES
HANGAT PADA REMAJA PUTRI**

Studi Dilakukan Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar

Oleh :

IDA AYU KADE TANIA NANDIKA PURNAMI
NIM. P07124221004

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 27 MEI 2025

TIM PENGUJI :

- | | |
|---|--------------|
| 1. Ni Gusti Kompiang Sriasih, S.ST.,
M.Kes | (Ketua) |
| 2. Ni Luh Putu Sri Erawati, S. Si.T., MPH | (Sekretaris) |
| 3. Made Widhi Gunapria Darmapatni,
SST., M.Keb | (Anggota) |



MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


Ni Ketut Somovani, SST., M.Biomed
NP. 196904211989032001

PERBEDAAN TINGKAT INTENSITAS NYERI HAID PRIMER SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA REMAJA PUTRI

ABSTRAK

Pubertas pada remaja putri ditandai perubahan fisik dan hormonal, termasuk menstruasi yang sering disertai nyeri. Nyeri haid dapat mengganggu proses belajar, menurunkan semangat, mempersulit konsentrasi, hingga menyebabkan materi pelajaran sulit dipahami secara optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis intensitas nyeri haid primer sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Besar sampel yang terlibat adalah 30 responden, yang dipilih dengan cara yang memberi kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk menjadi bagian dari sampel (cluster random sampling). Data dikumpulkan dengan menggunakan metode Skala Penilaian Numerik (NRS) didapatkan pretest dengan skor median (5), minimum (3), maksimum (6), didapatkan hasil posttest hari pertama dan kedua dengan skor median (3,2). Untuk analisis bivariat, digunakan uji Wilcoxon, yang menunjukkan hasil nilai p sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$) dengan nilai Z sebesar - 5.002. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada remaja putri. Diharapkan remaja, khususnya perempuan dapat menjadikan kompres hangat sebagai salah satu alternatif non-obat dalam mengurangi nyeri menstruasi yang mereka alami.

Kata kunci : nyeri haid primer, kompres hangat, remaja putri, intensitas nyeri

THE DIFFERENCE IN PRIMARY MENSTRUAL PAIN INTENSITY BEFORE AND AFTER WARM COMPRESS APPLICATION IN YOUNG WOMEN

ABSTRACT

Puberty in adolescent girls involves physical and hormonal changes, including menstruation, often accompanied by pain. Menstrual pain can interfere with learning, reduce motivation, hinder concentration, and affect academic performance. This study aims to analyze the intensity of primary dysmenorrhea before and after warm compress application. A pre-experimental one-group pretestposttest design was used with 30 respondents selected through cluster random sampling. Data were collected using the Numerical Rating Scale (NRS). Pretest results showed a median score of 5, with a minimum of 3 and a maximum of 6. Posttest results on the first and second days showed median scores of 3 and 2. The Wilcoxon test was used for bivariate analysis, yielding a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$) and a Z-score of -5.002. The findings indicate a significant reduction in menstrual pain intensity after the warm compress intervention. Warm compresses are recommended as a non-pharmacological alternative to help adolescent girls manage menstrual pain.

Keywords: *primary dysmenorrhea, warm compress, young women, pain intensity*

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN TINGKAT INTENSITAS NYERI HAID PRIMER SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA REMAJA PUTRI

STUDI DILAKUKAN DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 DENPASAR

Haid atau menstruasi adalah proses keluarnya darah, lendir, dan sel epitel secara teratur dari rahim, meski sebagian wanita mengalaminya tanpa keluhan, namun banyak juga yang mengalami nyeri atau kram pada perut dan pinggang saat menstruasi. Nyeri ini biasanya disebabkan oleh kram pada rahim yang dapat menjalar hingga ke punggung bagian bawah dan kaki. Kondisi ini sering terjadi menjelang dan saat menstruasi, terutama pada remaja putri.

Pada remaja putri yang sedang menstruasi, tubuhnya memproduksi zat yang disebut prostaglandin. Salah satu fungsi prostaglandin adalah menyebabkan kontraksi pada dinding rahim sehingga dapat menyebabkan iskemia jaringan, akibatnya otot rahim akan berkontraksi lebih kuat untuk mengeluarkan darah menstruasi dan kontraksi otot tersebut menimbulkan kejang yang terasa seperti nyeri haid. Beberapa faktor risiko yang berhubungan dengan beratnya gejala nyeri haid primer adalah usia yang lebih muda saat terjadinya *menarche*, siklus menstruasi, status gizi dan riwayat keluarga juga dihubungkan dengan terjadinya nyeri haid primer.

Perawatan non-farmakologis yang sering digunakan untuk mengatasi nyeri haid antara lain penggunaan kompres hangat. Kompres hangat merupakan suatu cara pemberian panas pada tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menghasilkan panas pada area tubuh yang memerlukannya. Terapi ini terbukti efektif dalam mengurangi nyeri akibat dismenore pada remaja putri, terutama pada hari pertama dan kedua menstruasi. Pemberian suhu hangat pada tubuh merupakan salah satu cara untuk meringankan gejala nyeri, baik akut maupun kronis. Terapi ini bekerja dengan mengurangi ketegangan otot dan juga dapat digunakan untuk mengobati jenis nyeri lainnya. Kompres panas memberikan rasa nyaman, membantu mengurangi atau menghilangkan nyeri, mencegah atau meredakan kejang otot, dan memberikan sensasi hangat pada area yang dirawat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis intensitas nyeri haid primer pada siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Penelitian ini berlangsung selama 3 bulan, mulai dari Februari 2025 hingga April 2025.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Besar sampel yang terlibat adalah 30 responden, yang dipilih dengan cara yang memberi kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk menjadi bagian dari sampel (*cluster random sampling*). Data dikumpulkan dengan menggunakan metode Skala Penilaian Numerik (NRS) untuk menilai intensitas nyeri dengan memilih angka antara 0 hingga 10 untuk menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan sebelum intervensi dan kembali memilih setelah intervensi diberikan.

Hasil uji normalitas data menggunakan uji *shapiro wilk* menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga data disajikan dalam bentuk nilai median minimum dan maksimum. Tingkat intensitas nyeri yang diukur menggunakan Skala Penilaian Numerik (NRS) sebelum pemberian kompres hangat didapatkan skor minimum 4, angka maksimum 6, dan angka median 5. Tingkat intensitas nyeri haid primer remaja putri setelah pemberian kompres hangat didapatkan angka minimum 1, angka maksimum 3, dan angka median 2. Hasil analisis bivariat dengan uji *wilcoxon* didapatkan nilai Z sebesar -5.002 dengan nilai $p = 0,00$ ($\alpha < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan intensitas nyeri menstruasi primer pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat, dengan demikian kompres hangat bermanfaat dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi primer pada remaja putri.

Mengingat terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nyeri haid orimer pada remaja putri maka peneliti menyarankan agar kompres hangat dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam pelayanan kesehatan tradisional dan komplementer, terutama dalam menangani nyeri haid primer dan untuk remaja, khususnya perempuan, diharapkan dapat menjadikan kompres sebagai salah satu alternatif non-obat dalam mengurangi nyeri menstruasi yang mereka alami.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Perbedaan Tingkat Intensitas Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri”** tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr,Keb., S.Kep. Ners., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk melakukan penelitian.
2. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
3. Ni Wayan Armini, SST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Ni Luh Putu Sri Erawati, S.Si.T., MPH, selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ni Made Dwi Purnamayanti, S.Si.T, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar.
7. Orang Tua serta keluarga yang selalu memberikan dukungan, doa, dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan saran serta masukan yang membangun guna perbaikan dan penyempurnaan penelitian ini. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Denpasar, Mei 2025

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ida Ayu Kade Tania Nandika Purnami

NIM : P07124221004

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik : 2022/2023

Alamat : : Perum Graha Anyar Gg. V no 12A, Jimbaran

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Tingkat Intensitas Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
 2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.
- Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 05 Mei 2025
Yang Membuat Pernyataan



Ida Ayu Kade Tania Nandika Purnami
NIM. P07124221004

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Dasar Nyeri Haid Primer	7
B. Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Primer	14
BAB III KERANGKA KONSEP.....	19
A. Kerangka Konsep.....	19
B. Variabel Dan Definisi Operasional Variabel.....	20
C. Hipotesis Penelitian	21
BAB IV METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis Penelitian	22
B. Alur Penelitian	23
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	24
D. Populasi Dan Sampel.....	24
F. Pengolahan Dan Analisis Data	32

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan	43
C. Keterbatasan dalam penelitian	50
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	51
A. Simpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skala Penilaian Numerik (NRS).....	13
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian.....	19
Gambar 3 Desain Penelitian	22
Gambar 4 Alur Penelitian	23
Gambar 5 Alat dan Bahan Instrumen Penelitian	31

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	20
Tabel 2 Karakteristik Subjek Penelitian.....	38
Tabel 3 Uji Normalitas Data	39
Tabel 4 Sebelum Pemberian Intervensi.....	40
Tabel 5 Sesudah Pemberian Intervensi.....	41
Tabel 6 Perbedaan Intensitas Nyeri Menstruasi Primer	42

DAFTARLAMPIRAN

Lampiran 1	Realisasi Anggaran Penelitian
Lampiran 2	Format Pengumpulan Data
Lampiran 3	Surat Kelaikan Etik
Lampiran 4	Surat Izin penelitian
Lampiran 5	Surat Studi Penelitian
Lampiran 6	Surat Balasan Permohonan Studi Pendahuluan
Lampiran 7	Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 8	Hasil Pengolahan Data
Lampiran 9	Dokumentasi Kegiatan Penelitian
Lampiran 10	Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 11	Standar Operasional Prosedur