

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI
DISMENORE PADA REMAJA DI SMA AISYIYAH 1 PALEMBANG
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH



**Disusun Oleh:
Yolanda Amylisha
2315401102019**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG
TAHUN 2025**

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI
DISMENORE PADA REMAJA DI SMA AISYIYAH 1 PALEMBANG
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah
Program Studi DIII Kebidanan
Universitas Aisyiyah Palembang



Disusun Oleh:
Yolanda Amylisha
231540102019

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHTAN DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG
TAHUN 2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI
DISMENORE PADA REMAJA DI SMA AISYIYAH 1 PALEMBANG
TAHUN 2025**



**Yolanda Amylisha
231540102019**

**Telah Memenuhi dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Hasil Penelitian Pada
Program Studi DIII Kebidanan Universitas Aisyiyah Palembang
Pada Tanggal : 17 November 2025**

Oleh :

**Pembimbing I : Bdn Sri Handayani.,S.Tr.Keb.,SKM
., M.Si.,M.KES**

(.....)

Pembimbing II : Khairun Nisa., S.Tr.Keb.,M.Keb

(.....)

**Mengetahui,
Ketua Prodi DIII Kebidanan**



(Bdn Sri Handayani.,S.Tr.Keb.,SKM.,M.Si.,M.Kes)

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI
DISMENORE PADA REMAJA DI SMA SIAYIYAH 1 PALEMBANG
TAHUN 2025**

Telah Disetujui di Palembang pada Tanggal

18 November 2025

Oleh :

**Yolanda Amylisha
231540102019**

Penguji :

1. Meita Hipson., SST.,M.Kes

2. Bdn Sri H., S.Tr.Keb.,SKM.,M.Si.,M.Kes

3. Khairun Nisa., S.Tr.Keb.,M.Keb

(.....)
(.....)
(.....)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kesehatan dan Teknologi

Universitas Aisyiyah Palembang



Ns.Mimung Oxyandi, S.Kep.,M.Kes.,M.Kep.,Ph.D

NIP. 2010.03.022

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama kesempitan, dan kesulitan bersama kemudahan."
(HR Tirmidzi)

"Aku tidak peduli akan jadi apa aku di masa depan. Apakah aku akan berhasil ataupun gagal. Tapi yang pasti, apa yang aku lakukan sekarang akan membentukku di masa depan."
(Naruto Uzumaki)

KTI ini ku persembahkan untuk :

1. Allah Swt. Yang telah memberikan rahmat dan hidayah serta nikmat-Nya. Dan berkat kehendaknyalah hamba bisa menyusun dan menyelesaikan KTI ini dengan bersungguh-sungguh dan bersemangat.
2. Ayah dan Ibu saya (Bastomi dan Ida Elisa) yang telah memberikan doa, dukungan, materi serta cinta dan kasih sayang yang tiada batas kepada saya, berkat dukungan dan pengorbanan ayah ibu bisa membuat saya sampai pada tahap ini, beribu ucapan terimakasih untuk kalian atas semua yang telah kalian berikan kepada saya, terimakasih sudah selalu ada didalam setiap langkah saya.
3. Adik saya (Ronal Aji) yang telah menjadi salah satu alasan saya untuk terus maju dan terus berkembang, terimakasih atas doa yang selama ini di berikan, dan terimakasih sudah menjadi salah satu alasan saya untuk terus bertahan sampai saat ini.
4. Dosen pembimbing saya (Bdn Sri H.,S.Tr.Keb.,SKM.,M.Si.,M.Kes dan Khairun Nisa., S.Tr.Keb.,M.Keb) terimakasih telah membimbing saya dengan sabar dan memberikan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan KTI ini.
5. Kepada inisial (ZGRM) yang telah menjadi tempat saya untuk berkeluh kesah, memberikan semangat serta dukungan yang tiada henti, terimakasih sudah menjadi tempat pulang yang tidak berwujud bangunan untuk saya, terimakasih atas waktu dan semua hal baik yang telah diberikan kepada saya.

6. Kepada diri sendiri (Yolanda Amylisa) tidak banyak yang di tuliskan dalam KTI ini, terimakasih sudah bertahan sampai sejauh ini, terimakasih sudah bisa berdamai dengan semua hal yang di lalui, terimakasih telah menjadi diri sendiri dengan hebat.
7. Kepada keluarga besar saya, terimakasih sudah menjadi kelurga saya yang memberikan motivasi dan dukungan hingga saat ini.
8. Terakhir untuk kampus tercinta (Universitas Aisyiyah Palembang) terimakasih sudah menjadi tempat untuk saya menuntut ilmu.

RIWAYAT HIDUP



IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap : Yolanda Amylisha

Tempat/ Tanggal Lahir : Palembang / 18 September 2005

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2011-2017 : Tamat SD Negeri 2 Babat Supat

Tahun 2017-2020 : Tamat SMP Negeri 1 Babat Supat

Tahun 2020-2023 : Tamat SMA Negeri 1 Babat Supat

Tahun 2023-Sekarang : Prodi D III Kebidanan Universitas Aisyiyah Palembang

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa dalam laporan penelitian ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain untuk memperoleh gelar ahli madya atau kesarjanaan pada perguruan tinggi lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dincu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Palembang, 18 November 2025



Yolanda Amylisha

NIM. 231540102019

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yolanda Amylisha
Nim : 231540102019
Tempat tanggal lahir : Palembang, 18 September 2005
Alamat : Dusun II, RT.001, RW.002, Desa Babat Banyuasin,
Kecamatan Babat Supat, Kabupaten Musi Banyuasin
Judul Penelitiann : Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri
Dismenore Pada Remaja Di SMA Aisyiyah 1 Palembang
Tahun 2025
Dipublikasikan di : Universitas Aisyiyah Palembang

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa penelitian ini dibuat sendiri (bukan plagiat). Apabila dikemudian hari ternyata saya memberi pernyataan yang tidak benar sehubungan dengan pernyataan atas, maka saya bersedia dituntut secara hukum.

Palembang, 18 November 2025

Yang Menyatakan



Yolanda Amylisha

NIM. 231540102019

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMI**

Sebagai civitas Universitas Aisyiyah Palembang, saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Yolanda Amylisha

NIM : 231540102019

Program Studi : DIII Kebidanan

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Aisyiyah Palembang Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas KTI yang Berjudul:

Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMA Aisyiyah 1 Palembang Tahun 2025

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti non eksklusif ini Universitas Aisyiyah Palembang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Palembang, 18 November 2025

Yang Menyatakan



Yolanda Amylisha

NIM. 231540102019

KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wata'ala atas limpahan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal penelitian yang berjudul “Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remajadi SMA Aisyiyah 1 Palembang” tepat pada waktunya. Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian tingkat III semester V. Dalam proses penyusunannya, penulis menghadapi berbagai kendala, namun berkat dukungan, arahan, serta bantuan dari banyak pihak, akhirnya proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Khoirin, SKM, M.Kes Selaku Ketua Universitas Aisyiyah Palembang.
2. Bapak Ns. Miming Oxyandi, S.Kep, M.Kes, M.Kep, Ph.D Selaku Dekan Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Aisyiyah Palembang.
3. Ibu Bdn. Sri Handayani, S.Tr.Keb, SKM, M.Si, M.Kes Selaku Kepala Prodi DIII Kebidanan sekaligus Pembimbing I dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Ibu Khoirun Nisa, S.Tr.Keb, M . Keb selaku pembimbing II dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
5. Ibu Desi Susanti, S.Pd selaku Kepala sekolah yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di SMA Aisyiyah 1 Palembang.
6. Para Dosen dan Staf Pendidikan di Universitas Aisyiyah Palembang yang telah memberikan pendidikan dan pengetahuan selama menempuh pendidikan dibangku kuliah.
7. Kedua Orang Tua, yang tidak pernah putus berdoa untuk keberhasilan dan kesuksesanku, yang selalu memberikan support dalam hal apapun di segala kegiatanku.

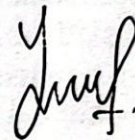
Penulis menyadari bahwa masih banyak pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan proposal ini, namun tidak dapat disebutkan satu per satu. Oleh karena itu, penulis memohon maaf sekaligus

menyampaikan rasa terima kasih yang tulus atas segala bentuk perhatian dan kebaikan yang telah diberikan.

Semoga Allah Subhanahu Wata'ala senantiasa melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua, memberikan kemudahan serta kelancaran, sehingga proposal ini dapat diterima dengan baik dan pelaksanaan penelitian dapat berjalan sebagaimana yang diharapkan.

Palembang,¹⁸ November 2025

Peneliti



Yolanda Amylisha

UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN

Karya Tulis Ilmiah, November 2025

Yolanda Amylisha

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI
DISMENORE PADA REMAJA DI SMA AISYIYAH 1 PALEMBANG
TAHUN 2025**

(XIX+43 halaman, 5 tabel, 4 bagan, 2 gambar, 9 lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore adalah keluhan nyeri haid yang sering dialami remaja dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu metode nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri adalah kompres hangat yang bekerja melalui vasodilatasi sehingga meningkatkan aliran darah dan merelaksasi otot rahim. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja di SMA Aisyiyah 1 Palembang Tahun 2025. **Metode:** Penelitian menggunakan metode desain Quasi Eksperimen dengan Two Group Pre-Test and Post-Test Non Equivalent Control Group Design. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja di SMA Aisyiyah 1 Palembang.

Kata Kunci : Dismenore, Kompres Hangat, Nyeri Menstruasi

Daftar Pustaka : 2020 – 2025

AISYIYAH UNIVERSITY PALEMBANG
DIPLOMA III MIDWIFERY STUDY PROGRAM

Scientific Paper, November 2025

Yolanda Amylisha

**THE EFFECT OF WARM COMPRESS ON DYSMENORRHEA PAIN
INTENSITY AMONG ADOLESCENTS AT SMA AISYIYAH 1
PALEMBANG IN 2025**

(XIX+43 pages, 5 tables, 4 charts, 2 figures, 9 appendices)

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a menstrual pain complaint commonly experienced by adolescents and can disrupt daily activities. One of the non-pharmacological methods to reduce pain is the application of warm compresses, which work through vasodilation to increase blood flow and relax uterine muscles. **Objective:** This study aims to determine the effect of warm compresses on the intensity of dysmenorrhea pain among adolescents at SMA Aisyiyah 1 Palembang in 2025. **Methods:** This study used a Quasi-Experimental design with a Two Group Pre-Test and Post-Test Non-Equivalent Control Group Design. Data were analyzed using the Wilcoxon test. **Results:** The findings showed a significant reduction in pain intensity in the experimental group compared to the control group ($p < 0.05$). **Conclusion:** Warm compresses are effective in reducing dysmenorrhea pain intensity among adolescents at SMA Aisyiyah 1 Palembang.

Keywords: Dysmenorrhea, Warm Compress, Menstrual Pain

References: 2020–2025

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	xiv
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I.PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	3
C. TUJUAN PENELITIAN.....	3
D. MANFAAT PENELITIAN	4
E. RUANG LINGKUP	4
BAB II.TINJAUAN PUSTAKA	5
A. LANDASAN TEORI.....	5
B. KEASLIAN PENELITIAN	19
C. KERANGKA TEORI DAN KERANGKA KONSEP	20
D. HIPOTESIS	21
BAB III.METODOLOGI PENELITIAN.....	22
A. Desain Penelitian	22
B. Variabel Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Instrumen Penelitian	24

E. Definisi Oprasional.....	26
F. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
G. Cara Kerja dan Teknik Penelitian.....	26
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	27
I. Etika Penelitian.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Profil SMA Aisyiyah 1 Palembang	31
B. Hasil Penelitian	32
C. Pembahasan.....	33
D. Keterbatasan Penelitian	36
BAB V PENUTUP	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Suhu Kompres Panas Dan Dingin.....	18
Tabel 2.2 Tabel Keaslian Penelitian	20
Tabel 3.1 Tabel Definisi Oprasional	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri	32
Tabel 4.2 Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Disminore	33

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	21
Bagan 2.2 Kerangka Konsep... ..	22
Bagan 3.1 Rancangan Quasi Eksperimen.....	23
Bagan 3.2 Variabel Penelitian.....	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Penilaian <i>Numerical Rating Scale</i>	14
Gambar 2.2 Buli-Buli Hangat	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pengajuan Judul.....	44
Lampiran 2 Surat Izin Pengajuan Penelitian... ..	45
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian... ..	46
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	47
Lampiran 5 Lembar Kuisioner... ..	48
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian... ..	50
Lampiran 7 SPSS	51
Lampiran 8 Master Tabel.....	54
Lampiran 8 Lembar Konsultasi	56