

SKRIPSI

**PERBEDAAN EFEKTIFITAS TERAPI *WARM COMPRESS*
DAN *COLD COMPRESS* TERHADAP INTENSITAS NYERI
HAID PADA REMAJA PUTRI SMA BIMA AMBULU**



**DISUSUN OLEH :
WENNI MASRUROH
NIM. P17331193040**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2023**

SKRIPSI

PERBEDAAN EFEKTIFITAS TERAPI *WARM COMPRESS* DAN *COLD COMPRESS* TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI SMA BIMA AMBULU

*Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan*



**DISUSUN OLEH :
WENNI MASRUROH
NIM. P17331193040**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wenni Masruroh

NIM : P17331193040

Judul Skripsi : Perbedaan Efektifitas Terapi *Cold Compress* dan *Warm Compress* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri SMA Bima Ambulu.

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran penulis sendiri. Sepanjang pengetahuan penulis belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka penulis bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 31 Mei 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Wenni Masruroh
NIM. P17331193040

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **Perbedaan Efektifitas Terapi *Warm Compress* dan *Cold Compress* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri SMA Bima Ambulu**, oleh Wenni Masruroh NIM. P17331193040 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Jember, 31 Mei 2023

Pembimbing

Utama

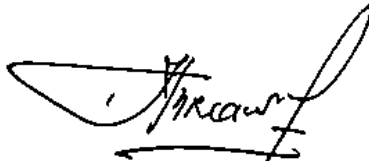


Lulut Sasmito, S.Kep.,Ns., M.Kes
NIP. 196905091989031001

Jember, 31 Mei 2023

Pembimbing

Pendamping




Jamhariyah, SST., M.Kes.
NIP.196401111984032001

LEMBAR PENGESAHAN


Skripsi dengan judul *Perbedaan Efektifitas Terapi Warm Compress dan Cold Compress Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri SMA Bima Ambulu* oleh Wenni Masruroh NIM. P17331193040 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji Ujian Sidang Skripsi pada tanggal 31 Mei 2023.

Dewan Penguji

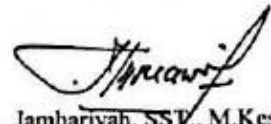
Penguji Ketua


Syaiful Bachri, SKM., M.Kes.
NIP. 196201201983031004

Penguji Anggota I



Lulut Sasmito, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIP. 196905091989031001

Penguji Anggota II


Jamhariyah, SST., M.Kes.
NIP. 196401111984032001


Ketua Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Malang
Rita Yulifa, S.Kep., M.Kes.
NIP. 196601221991032003

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember


Susilawati, SST., M.Kes.
NIP. 197412032002122002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Efektifitas Terapi *Warm Compress* dan *Cold Compress* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri SMA Bima Ambulu”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Mata Ajar Skripsi Penelitian dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Moh. Wildan A.Per.Pend., M.Pd. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi.
2. Ibu Rita Yulifah, S.Kp, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Ibu Susilawati, SST., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Poltekkes Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
4. Bapak Lulut Sasmito, S.Kep.,Ns., M.Kes selaku Pembimbing Utama dan Penguji Pertama.
5. Ibu Jamhariyah, SST., M.Kes. selaku Pembimbing Pendamping dan Penguji Kedua.
6. Bapak Syaiful Bachri, SKM., M.Kes. selaku Penguji Utama.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Jember, 31 Mei 2023

Penulis

ABSTRAK

Masruroh, Wenni. 2023. Perbedaan Efektifitas Terapi *Warm Compress* dan *Cold Compress* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri SMA Bima Ambulu. Skripsi, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama : Lulut Sasmito, S.Kep.,Ns., M.Kes. Pembimbing Pendamping : Jamhariyah, SST., M.Kes.

Latar Belakang : Dismenore, atau yang lebih dikenal sebagai nyeri haid, adalah kondisi yang sering terjadi pada remaja putri. Hal ini seringkali menimbulkan ketidaknyamanan fisik dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kompres dingin dan hangat dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. **Metode :** Menggunakan desain analitik komparatif tidak berpasangan dengan *one group pra-post test 2 variabel bebas*. Populasi 60 remaja putri mengalami nyeri haid, menggunakan *Simpel Random Sampling* dengan jumlah sampel 52 remaja putri. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner *numeric rating scale/NRS*. Analisis data *Uji Wilcoxon dan Uji Mann-Whitney*. **Hasil :** Berdasarkan analisis uji *Wilcoxon* intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah terapi yaitu di dapatkan hasil signifikan $p = 0,000 < 0,05$. Sedangkan dengan uji *Mann-Whitney*, diperoleh nilai *signifikansi (2-tailed)* sebesar $0,115 > 0,05$. **Kesimpulan :** Dapat disimpulkan pemberian terapi kompres hangat dan dingin yang mengalami dismenore (nyeri haid) menghasilkan penurunan intensitas nyeri secara keseluruhan, berarti kedua metode kompres yang diuji memiliki efektivitas yang setara dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada populasi tersebut. Meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua metode, untuk mempertimbangkan preferensi dan kenyamanan individu dalam memilih metode kompres yang sesuai. Terapi kompres hangat dan dingin dapat menjadi pilihan yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri haid.

Kata Kunci : *Dismenore, Kompres Dingin, Kompres Hangat*

ABSTRACT

Masruroh, Wenni, 2023. The Difference in the Effectiveness of Warm Compress and Cold Compress Therapy on Menstrual Pain Intensity in Adolescent Girls at SMA Bima Ambulu. Undergraduate Thesis. Applied Midwifery Study Program, Jember. Malang Health Polytechnic, Ministry of Health. Main Supervisor: Lulut Sasmito, S.Kep.,Ns., M.Kes. Assistant Supervisor: Jamhariyah, SST., M.Kes.

Introduction : Dysmenorrhea, commonly known as menstrual pain, is a frequent condition experienced by adolescent girls. It often causes physical discomfort and disrupts daily activities. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of cold compress and warm compress in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in female adolescents. **Method:** An unmatched comparative analytic design with a one-group pre-post test of two independent variables was utilized. The population consisted of 60 female adolescents experiencing menstrual pain, and a sample of 52 female adolescents was selected using simple random sampling. The research instrument employed a Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire. Data analysis involved the use of the Wilcoxon test and Mann-Whitney U test. **Results:** Based on the Wilcoxon test analysis, a significant decrease in dysmenorrhea pain intensity was observed before and after the therapy, with a significant result of $p=0.000 < 0.05$. However, the Mann-Whitney U test yielded a non-significant p-value (2-tailed) of $0.115 > 0.05$. **Conclusion:** It can be concluded that the administration of warm compress and cold compress therapy to female adolescents experiencing dysmenorrhea resulted in an overall reduction in pain intensity. This indicates that both compress methods have equivalent effectiveness in reducing dysmenorrhea pain intensity in the studied population. Although no significant difference was found between the two methods, individual preferences and comfort should be considered when selecting the appropriate compress method. Warm compress and cold compress therapy can be effective options for reducing menstrual pain intensity.

Keywords: Dysmenorrhea, Cold Compress, Warm Compress.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Peneliti	6
1.3.1 Tujuan umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep remaja.....	9
2.1.1 Pengertian Remaja	9
2.1.2 Pembagian Masa Remaja.....	9
2.1.3 Perubahan Fisik Masa Remaja.....	11
2.2 Konsep menstruasi	13
2.2.1 Pengertian menstruasi	14
2.2.2 Fisiologi Siklus Mentruasi	15
2.2.3 Sikulus mentruasi.....	16

2.2.4 Gangguan Menstruasi	22
2.3 Konsep Nyeri Haid	26
2.3.1 Definisi Nyeri Haid.....	26
2.3.2 Etiologi Nyeri Haid.....	26
2.3.3 Klasifikasi Nyeri Haid	26
2.3.4 Patofisiologi Nyeri Haid	30
2.3.5 Gejala Klinis Nyeri Haid	31
2.3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Haid	32
2.3.7 Derajat Nyeri Haid.....	35
2.3.8 Pengukuran Nyeri	36
2.3.9 Penaatalaksanaan Nyeri Haid	38
2.4 Konsep Warm Compress	41
2.4.1 Mekanisme Pemberian Warm Compress.....	42
2.5 Konsep Cold Compress	43
2.5.1 Mekanisme Cold Compress	43
2.6 Kerangka Konsep	45
2.7 Hipotesis Penelitian	46
BAB 3 DESAIN PENELITIAN	47
3.1 Desain Penelitian	47
3.2 Kerangka Operasional	47
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	48
3.3.1 Populasi.....	48
3.3.2 Sampel	49
3.3.3 Teknik Sampling.....	50
3.4 Kriteria Sampel.....	50
3.4.1 Kriteria Inklusi	50
3.4.2 Kriteria Eksklusi	50
3.5 Variabel penelitian	51
3.5.1 Variabel Independen	51
3.5.2 Variabel Independen	51
3.6 Definisi Operasional Variabel	52
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	53
3.8 Alat Pengumpulan Data.....	54
3.9 Metode Pengumpulan Data	54

3.10 Metode Pengolahan Data dan Analisa Data	56
3.11 Etika Penelitian.....	61
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	62
4.1 Hasil Penelitian.....	62
4.1.1 Data Umum.....	62
4.1.2 Data Khusus	65
4.2 Pembahasan	70
BAB 5 PENUTUP.....	90
5.1 Kesimpulan.....	90
5.2 Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR TABEL

3.1 Definisi Operasional.....	29
4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche pada Remaja Putri di SMA Bima Ambulu Kabupaten Jember 2023	63
4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Bima Ambulu Kabupaten Jember 2023	63
4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Nyeri Haid Turunan pada Remaja Putri di SMA Bima Ambulu Kabupaten Jember 2023.....	64
4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Olahraga pada Remaja Putri di SMA Bima Ambulu Kabupaten Jember 2023	64
4.5 Distribusi Frekuensi Responden Nyeri Haid Sebelum diberi <i>warm compress</i> pada Remaja Putri di SMA Bima Ambulu Kabupaten Jember 2023.....	65
4.6 Distribusi Frekuensi Responden Nyeri Haid Sesudah diberi <i>warm compress</i> pada Remaja Putri di SMA Bima Ambulu Kabupaten Jember 2023.....	66
4.7 Distribusi Frekuensi Responden Nyeri Haid Sebelum diberi <i>cold compress</i> Remaja Putri di SMA Bima Ambulu Kabupaten Jember 2023	66
4.8 Distribusi Frekuensi Responden Nyeri Haid Sesudah diberi <i>cold compress</i> pada Remaja Putri di SMA Bima Ambulu Kabupaten Jember 2023.....	67
4.9 Komparasi Efektifitas Terapi Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah diberi <i>warm compress</i> pada Remaja Putri di SMA Bima Ambulu Kabupaten Jember 2023	67
4.10 Komparasi Efektifitas Terapi Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah diberi <i>cold compress</i> pada Remaja Putri di SMA Bima Ambulu Kabupaten Jember 2023	68
4.11 Komparasi Perbedaan Efektifitas Terapi <i>Warm Compress</i> dan <i>Cold Compress</i> Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Bima Ambulu Kabupaten Jember 2023.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Menstruasi	12
Gambar 2.2 Skala Intenistas Nyeri Numerik	19
Gambar 2.3 Skala Intensitas Nyeri Visual Analog Scale.....	19
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi	99
Lampiran 2 Surat izin Studi Pendahuluan.....	100
Lampiran 3 Permohonan menjadi Responden	101
Lampiran 4 Penjelasan sebelum persetujuan	102
Lampiran 5 Informed Consent	103
Lampiran 6 Kuisisioner Numeric Rating Scale / <i>NRS</i>	104
Lampiran 7 Kuisisioner dan Observasi.....	106
Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur (SOP) Penatalaksanaan <i>Warm Compress</i> dalam Penurunan Nyeri Haid	108
Lampiran 9 Standar Operasional Prosedur (SOP) Penatalaksanaan <i>Cold Compress</i> dalam Penurunan Nyeri Haid	110
Lampiran 10 Lembar Konsultasi.....	111
Lampiran 11 Lembar Komisi Etik Penelitian Kesehatan.....	113
Lampiran 12 Lembar Surat Rekomendasi BAKESBANGPOL.....	114
Lampiran 13 Lembar Nilai Kesetaraan	115
Lampiran 14 Lembar Hasil Uji Wilcoxon Terapi <i>Warm Compress</i>	116
Lampiran 15 Lembar Hasil Uji Wilcoxon Terapi <i>Cold Compress</i>	119
Lampiran 16 Lembar Hasil Uji Mann-Whitney Terapi <i>Warm Compress</i> dan <i>Cold Compress</i>	122
Lampiran 17 Lembar Revisi Ujian Laporan	124