



## PENERAPAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 1 GIRITONTRO

Hasna Nur Azizah<sup>1</sup>, Hermawati<sup>2</sup>  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta<sup>1,2</sup>

\*Email Korespondensi : [hasnaazizah861@gmail.com](mailto:hasnaazizah861@gmail.com)

### ABSTRAK

*Dismenore* merupakan keluhan nyeri saat menstruasi yang umum dialami remaja dan dapat mengganggu aktivitas. Secara global, sekitar 90% wanita mengalami *dismenore*. Di Indonesia, prevalensinya pada remaja mencapai 64,25%, terdiri 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif untuk meredakan *dismenore* yaitu kompres hangat. Terapi ini dapat meningkatkan aliran darah, melemaskan otot yang tegang, serta memberikan rasa nyaman pada perut bagian bawah. Tujuan: Mendeskripsikan perbandingan tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada remaja putri di SMP Negeri 1 Giritontro. Metode: Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua responden yang mengalami *dismenore* primer. Intervensi dilakukan dengan memberikan kompres hangat menggunakan botol kaca berisi air suhu 40°C yang dibalut kain, diberikan selama dua hari selama 30 menit. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil: Terdapat penurunan nyeri pada kedua responden dari skala sedang menjadi skala ringan. Kesimpulan: Kompres hangat terbukti dapat menurunkan nyeri *dismenore*.

**Kata Kunci:** Dismenore, Kompres Hangat, Remaja Putri

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea* is a common menstrual pain complaint experienced by adolescents and can disrupt activities. Globally, approximately 90% of women experience *dysmenorrhea*. In Indonesia, the prevalence in adolescents reaches 64.25%, consisting of 54.89% primary *dysmenorrhea* and 9.36% secondary *dysmenorrhea*. One effective non-pharmacological therapy to relieve *dysmenorrhea* is warm compresses. This therapy can increase blood flow, relax tense muscles, and provide comfort to the lower abdomen. Objective: To describe the comparison of *dysmenorrhea* pain levels before and after being given warm compresses to adolescent girls at junior high school 1 of Giritontro. Method: The study used a descriptive method with a case study approach on two respondents who experienced primary *dysmenorrhea*. The intervention was carried out by providing warm compresses using a glass bottle filled with water at 40°C wrapped in cloth, given for two days for 30 minutes. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Results: There was a decrease in pain in both respondents from moderate to mild. Conclusion: Warm compresses have been shown to reduce *dysmenorrhea* pain.

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Warm Compresses, Adolescent Girls*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penting dan kompleks, ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Rentang usia remaja adalah 10–19 tahun. Salah satu perubahan signifikan pada remaja perempuan adalah dimulainya menstruasi pertama atau menarche, yang menandai fungsi reproduksi yang mulai matang (Wahab et al., 2020). Menarche terjadi pada rata-rata usia 12 tahun, tetapi dapat dimulai lebih awal, yaitu pada usia 9–10 tahun, tergantung pada faktor genetik, status gizi, dan lingkungan (Amalia et al., 2024).

Menstruasi yang normal memiliki siklus 24–35 hari, berlangsung 3–7 hari, dengan volume darah yang dikeluarkan sekitar 30–80 ml (de Sanctis et al., 2022). Namun, banyak remaja perempuan mengalami gangguan menstruasi seperti dismenore, yaitu nyeri yang muncul sebelum atau selama menstruasi. *Dismenore* merupakan salah satu masalah ginekologis paling umum pada remaja, yang sering kali diabaikan meskipun dampaknya signifikan terhadap kualitas hidup mereka (Itani et al., 2022).

Menurut BMC Women's Health (BMC) sekitar 90% wanita di seluruh dunia mengalami *dismenore*, dengan sekitar 15% diantaranya mengalami nyeri yang berat dan mengganggu aktivitas harian. Penelitian global menunjukkan bahwa prevalensi *dismenore* primer melebihi 50% di sebagian besar negara. Di Indonesia, prevalensinya pada remaja putri mencapai 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.

*Dismenore* berdampak signifikan terhadap kehidupan sehari-hari remaja putri, terutama dalam hal aktivitas belajar, konsentrasi, dan hubungan sosial. Rasa nyeri yang hebat dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, gangguan dalam mengikuti pelajaran, bahkan menurunkan prestasi akademik. Selain itu, nyeri haid yang berulang juga memicu stres, kecemasan, hingga gangguan suasana hati yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Kondisi ini jika tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan penurunan kualitas hidup dan risiko gangguan kesehatan mental di masa depan (Dyta et al., 2024).

*Dismenore* disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin yang diproduksi oleh endometrium selama menstruasi. Peningkatan prostaglandin memicu kontraksi otot rahim yang menyebabkan nyeri. Selain nyeri di perut bagian bawah, gejala dismenore juga mencakup mual, muntah, diare, sakit kepala, kelelahan, dan gangguan tidur. Nyeri yang parah dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari, penurunan produktivitas, dan masalah emosional seperti kecemasan, depresi, dan iritabilitas (Siregar, 2022).

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis, seperti penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), efektif dalam mengurangi nyeri tetapi sering menimbulkan efek samping seperti mual, muntah, dan kantuk. Sebagai alternatif, terapi non-farmakologis semakin banyak digunakan karena lebih aman dan minim efek samping. Salah satu metode yang efektif adalah terapi kompres hangat (Mustaghfiroh & Widyastuti, 2022).

Berdasarkan latar belakang ini, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut efektivitas penerapan terapi kompres hangat dalam mengatasi *dismenore* pada remaja perempuan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi penanganan *dismenore* yang aman, efektif, dan mudah diterapkan. Penelitian ini didukung oleh penelitian dari (Dahlia et al., 2022) jika penggunaan kompres air hangat mengakibatkan terjadinya vasodilatasi di area simpisis pubis yang membuka aliran darah membuat sirkulasi darah menjadi lancar kembali sehingga terjadi relaksasi pada otot mengakibatkan kontraksi sehingga terjadi penurunan intensitas skala nyeri.

Hasil penelitian ini didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safitri et al., 2023) pada remaja di SMA N 7 Kerinci terdapat penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Dimana nyeri dismenore pada remaja sebelum

diberikan kompres hangat didapatkan nilai rata-rata 8,20 yang mengindikasikan bahwa nyeri sedang dan berat, kemudian setelah diberikan kompres hangat terhadap pengurangan nyeri *dismenore* yang mengindikasikan nyeri antara ringan sampai dengan sedang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis yang dilakukan pada siswi SMP N 1 Giritontro pada bulan Mei 2025, sejumlah 20 siswi digunakan untuk data studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara. Hasil dari wawancara tersebut didapatkan 13 remaja mengalami *dismenore* saat menstruasi dan diperoleh informasi bahwa upaya yang dilakukan para siswa tersebut untuk mengurangi nyeri *dismenore* adalah dengan mengolesi minyak kayu putih, meminum obat pereda nyeri dan mengkonsumsi jamu, serta ada yang hanya dibiarkan saja karena belum tau cara mengatasi *dismenore* tersebut.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Di SMP N 1 Giritontro”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam membantu mengurangi intensitas nyeri haid yang sering dialami oleh siswi di sekolah tersebut, serta menjadi referensi untuk penelitian serupa di masa mendatang.

## METODE PENELITIAN

Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode penerapan dengan studi kasus. Studi kasus merupakan salah satu metode penerapan yang memaparkan suatu intervensi terhadap suatu keadaan atau kejadian yang disebut sebagai kasus dengan membandingkan kedua kasus tersebut dalam melakukan pengamatan, pengumpulan data, Analisa informasi, dan pelaporan hasil. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan informasi dengan rinci dan mencakup semua dimensi sebuah kasus tertentu. Dalam penelitian ini penulis ingin menggambarkan studi kasus pada remaja yang mengalami nyeri *dismenore* di SMP N 1 Giritontro, dengan melakukan penerapan terapi kompres air hangat untuk mengurangi skala nyeri *dismenore*.

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Giritontro, sebuah sekolah negeri yang terletak di Kecamatan Giritontro, Kabupaten Wonogiri. Sekolah ini memiliki jumlah siswi kelas VII hingga IX sebanyak 540 orang. Lingkungan sekolah bersih dan mendukung kegiatan kesehatan, termasuk kegiatan UKS dan promosi kesehatan dari puskesmas setempat. Penelitian difokuskan pada siswi yang mengalami *dismenore* primer berdasarkan hasil skrining awal.

### Hasil Penerapan

Penelitian ini melibatkan 2 responden yang mengalami nyeri *dismenore* primer. Penilaian nyeri menggunakan skala NRS (Numeric Rating Scale). Intervensi dilakukan dengan pemberian kompres hangat di bagian bawah perut selama 30 menit, satu kali sehari selama 2 hari berturut-turut pada hari ke 1 dan 2 menstruasi. Pengkajian pada Nn. A mengatakan berusia 15 tahun, Nn. A juga mengatakan untuk pola makan sehari-hari teratur 3x sehari ditambah dengan makan buah-buahan dan berolahraga jalan kaki setiap pagi, saat ini Nn. A mengatakan sedang mengalami nyeri *dismenore* dengan skor 6. Pengkajian objektif didapat berat badan Nn. A 65 kg, tinggi badan 165 cm, IMT : 23,9 (berat berlebih) dan Tekanan Darah 115/60 mmHg. Hasil pengkajian stres Nn. A pada saat di wawancara sedang pada masa sekolah akhir semester dan merasa stres memikirkan untuk pendaftaran sekolah. Responden kedua yaitu Nn. B mengatakan berusia 15 tahun, Nn. B juga mengatakan pola makan 3x sehari dan sangat menyukai sayur dan buah-buahan. Untuk olahraga Nn. B mengatakan jarang sekali

berolahraga, untuk skor nyeri Nn. B mengatakan Skor 5. Pengkajian objektif pada Nn. B didapat berat badan 57 kg, tinggi badan 158, IMT : 22,8 (berat ideal) Tekanan Darah 120/75 mmHg. Hasil pengkajian stress pada Nn.B tidak sedang mengalami stress karena sedang masa liburan sekolah sehingga tidak ada beban seperti tugas sekolah

Berikut adalah hasil pengukuran tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat:

**a) Hasil Pengukuran Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Kompres Hangat**

Tabel 1. Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Kompres Hangat

No	Nama	Tanggal	Hasil Nyeri (NRS)
1.	Nn. A	23 Juni 2025	Sedang (skor 6)
2.	Nn. B	3 Juli 2025	Sedang (skor 5)

Berdasarkan tabel diatas, sebelum diberikan kompres hangat terhadap siswa didapatkan hasil tingkat nyeri Nn. A sedang (skor 6) dan Nn. B sedang (skor 5). Tingkat nyeri pada Nn. A lebih tinggi daripada Nn. B.

**b) Hasil Pengukuran Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan Kompres Hangat**

Tabel 2. Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan Kompres Hangat

No	Nama	Tanggal	Tingkat Nyeri (NRS)
1.	Nn. A	24 Juni 2025	Ringan (skor 2)
2.	Nn. B	4 Juli 2025	Ringan (skor 2)

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil pengukuran tingkat nyeri sesudah diberikan kompres hangat selama 30 menit, satu kali sehari selama 2 hari berturut-turut pada Nn. A ringan (skor 2) dan Nn. B ringan (skor 2).

**c) Perkembangan Hasil Pengukuran Tingkat Nyeri Selama Diberikan Kompres Hangat Pada Kedua Responden**

Tabel 3. Perkembangan Tingkat Nyeri Pada Kedua Responden

No	Nama	Tanggal	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	Nn. A	23 Juni 2025	Skor 6	Skor 4	Nyeri berkurang 2 poin
		24 Juni 2025	Skor 4	Skor 2	Nyeri berkurang 2 poin
2	Nn. B	3 Juli 2025	Skor 5	Skor 3	Nyeri berkurang 2 poin
		4 Juli 2024	Skor 3	Skor 2	Nyeri berkurang 1 poin

Berdasarkan data primer diatas maka dapat disimpulkan bahwa selama diberikan kompres hangat pada Nn. A dan Nn. B mengalami perubahan skor rata-rata 1-2 poin setiap diberikan tindakan.

Tabel 4. Perbandingan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pada Kedua Responden

	Nama	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	Nn. A	Skor 6	Skor 2	Terjadi penurunan tingkat nyeri (4 skor)
2	Nn. B	Skor 5	Skor 2	Terjadi penurunan tingkat nyeri (3 skor)

Berdasarkan hasil yang didapatkan oleh penulis terhadap Nn. A dan Nn. B terdapat perbandingan hasil akhir skor tingkat nyeri setelah diberikan kompres hangat. Pada Nn. A tingkat nyeri mengalami penurunan sebanyak 4 skor menjadi 2 poin dan pada Nn. B tingkat nyeri mengalami penurunan sebanyak 3 skor menjadi 2 poin

## PEMBAHASAN

### Sebelum Diberikan Kompres Hangat

Sebelum diberikan kompres hangat pada tanggal 23 Juni 2025 dilakukan pengkajian pada Nn. A dan didapatkan hasil bahwa Nn. A berusia 15 tahun sedang menstruasi hari pertama dan sedang mengalami nyeri *dismenore* dengan hasil pengukuran tingkat nyeri (NRS) sedang (skor 6). Nn. A mengatakan menstruasi pertama (*menarche*) yaitu pada usia 12 tahun, ibunya memiliki riwayat *dismenore*, pola makan sehari-hari teratur 3x sehari makan buah-buahan, sayuran dan berolahraga jalan kaki setiap pagi. Nn. A mengatakan selama mengalami *dismenore* hanya ditahan. Pengkajian objektif didapatkan hasil berat badan Nn. A 65 kg, tinggi badan 165 cm, dan Tekanan Darah 115/60 mmHg.

Diketahui bahwa faktor yang menyebabkan *dismenore* pada Nn. A yakni faktor keturunan keluarga dari ibunya Nn. A, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sari et al, (2023), dari 51 responden yang mempunyai riwayat keluarga yang mengalami *dismenore* sebanyak 28 orang (54,9%), lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami *dismenore* sebanyak 23 orang (45,1%). Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian *dismenore*. Wanita yang memiliki riwayat *dismenore* pada keluarganya memiliki prevalensi yang lebih besar untuk terjadinya *dismenore*.

Responden kedua Nn. B dilakukan pengkajian pada tanggal 3 Juli 2025 didapatkan hasil bahwa berusia 15 tahun, usia *menarche* saat 11 tahun, sedang menstruasi hari pertama dan mengalami *dismenore* dengan tingkat nyeri skor 5. Nn. B mengatakan pola makan 3x sehari dan sangat menyukai sayur dan buah-buahan, namun jarang sekali berolahraga. Pengkajian objektif pada Nn. B didapat berat badan 57 kg, tinggi badan 158, Tekanan Darah 120/75 mmHg. Terdapat beberapa faktor *dismenore* pada Nn. B yakni faktor usia *menarche* dan faktor jarang berolahraga. Usia *menarche* yang dini dapat menyebabkan *dismenore* sejalan dengan hasil penelitian Sari et al. (2023), responden yang usia menstruasi dini yang mengalami *dismenore* sebanyak 17 orang (60,7%), lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami *dismenore* sebanyak 11 orang (39,3%).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, peneliti berasumsi bahwa usia menstruasi yang terlalu dini, dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. Faktor yang kedua yaitu jarang berolahraga yang sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aisyaroh et al (2022), Kejadian *dismenore* dapat meningkat apabila kurangnya seseorang untuk melakukan olahraga. Sehingga bisa menyebabkan oksigen dan aliran darah

menjadi turun akibatnya akan memicu nyeri pada saat menstruasi, remaja yang rajin berolahraga dapat mengurangi nyeri saat menstruasi.

Dismenore atau nyeri haid adalah rasa sakit yang dirasakan di bagian bawah perut saat datang bulan Triningsih & Mas'udah (2023), Beberapa penyebab nyeri *dismenore* yang dialami oleh kedua responden adalah faktor Riwayat keluarga, faktor usia menarche dan faktor olahraga. Menurut Saalino et al. (2021), nyeri haid yang terjadi terus-menerus bisa berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari remaja seperti sulit berkonsentrasi saat belajar, tidak masuk sekolah, menurunnya semangat untuk beraktivitas, gangguan emosional, bisa menyebabkan stres berkepanjangan dan mengganggu kesehatan secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian (Diana et al., 2018) menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian menyatakan bahwa setelah pemberian terapi kompres air hangat merasakan adanya penurunan nyeri haid. Rasa hangat dari kompres akan membantu otot-otot perut menjadi lebih rileks, sehingga rasa nyeri bisa berkurang.

### **Sesudah Diberikan Kompres Hangat**

Hasil pengukuran tingkat nyeri pada Nn. A setelah diberikan kompres hangat 30 menit satu kali sehari selama 2 hari berturut-turut terdapat perubahan skor menjadi skor 2 (nyeri ringan). Pengkajian dilakukan pada hari kedua menstruasi setelah diberikan kompres hangat, Nn. A mengatakan merasa nyaman ketika dikompres, nyeri ringan tidak mengganggu aktivitas sekolahnya, hasil tekanan darah 105/60 mmHg, tampak lebih rileks dan tidak menahan rasa nyeri. Tingkat nyeri pada Nn. A mengalami penurunan didukung dengan rutin olahraga, menjaga pola makan yang sehat dan mengikuti anjuran kompres hangat ketika merasakan nyeri.

Responden kedua hasil pengukuran tingkat nyeri pada Nn. B setelah diberikan kompres hangat juga mengalami penurunan skor menjadi skor 2 (nyeri ringan). Pengkajian dilakukan pada hari kedua menstruasi setelah diberikan kompres hangat, Nn. B mengatakan perasaannya saat ini tidak ada beban karena sedang liburan sekolah sehingga tidak ada tugas, berolahraga jalan saat pagi hari, dan tetap menjaga pola makan yang sehat dengan sering makan sayur dan buah. Nn. B tampak rileks dengan hasil Tekanan Darah 110/65 mmHg. Tingkat nyeri pada Nn. B mengalami penurunan karena faktor berolahraga dan tidak sedang mengalami stress.

Berdasarkan hasil uraian di atas disimpulkan bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap tingkat nyeri *dismenore*, hal ini sejalan dengan penelitian Meinawati & Malatuzzulfa2, (2021) membuktikan bahwa kompres hangat secara signifikan menurunkan nyeri *dismenore* dengan menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian terapi. Kompres hangat juga bekerja berdasarkan teori *Gate Control*, di mana rangsangan suhu hangat pada kulit menghambat jalur sinyal nyeri menuju otak, sehingga persepsi terhadap rasa sakit menjadi berkurang. Dari sisi psikologis, sensasi hangat yang dihasilkan juga dapat memberikan efek menenangkan. Hal ini membantu menurunkan stres dan ketegangan yang mungkin memperburuk persepsi nyeri haid (Novitaningsih et al., 2024).

### **Perbandingan Dua Responden**

Penelitian ini melibatkan dua responden yaitu Nn. A yang berusia 15 tahun dan Nn. B yang berusia 15 tahun. Setelah dilakukan intervensi kompres hangat selama dua hari berturut-turut didapatkan hasil bahwa Nn. A skor awal nyeri 6 dan skor akhir menjadi 2, sedangkan Nn. B skor awal 5 dan skor akhir 2. Dapat disimpulkan Nn. A mengalami penurunan nyeri lebih cepat dibandingkan dengan Nn. B.

Nn. A memiliki kebiasaan olahraga rutin, hal ini berpengaruh terhadap metabolisme tubuh yang lebih optimal. Aktivitas fisik membantu memperlancar peredaran darah dan meningkatkan ambang nyeri dan Nn. A juga menjaga pola makan yang baik dan seimbang

dengan cara makan 3x dalam sehari disertai dengan makanan yang kaya nutrisi seperti daging, sayur dan buah-buahan. Sebaliknya, Nn. B yang jarang berolahraga mungkin memiliki sirkulasi darah lebih lambat dan otot yang lebih tegang, sehingga respon terhadap terapi menjadi lebih lambat dan pola makan 3x sehari, namun masih belum bisa mengurangi makanan cepat saji. Nn. B ketika dilakukan pengkajian tidak sedang mengalami stres karena sedang masa liburan sekolah sehingga tidak ada beban seperti tugas sekolah, sedangkan pada Nn. A pada saat di wawancara sedang pada masa sekolah akhir semester. Sehingga tingkat nyeri pada Nn. A sebelum diberikan kompres hangat lebih tinggi dibandingkan Nn. B.

Faktor-faktor seperti pola hidup aktif, kebiasaan makan sehat, dan kebugaran fisik sangat mempengaruhi efektivitas terapi kompres hangat. Meski kedua responden mengalami penurunan nyeri yang sama hasil skor akhirnya, Nn. A lebih cepat merespon yang menunjukkan bahwa terapi nonfarmakologis akan lebih optimal jika didukung oleh gaya hidup sehat. kedua responden terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap tingkat nyeri, hal ini dibuktikan dengan skor tingkat nyeri kedua responden yang mengalami penurunan. Pemberian kompres panas pada perempuan dengan dismenore dapat menimbulkan efek bagi rahim yakni, melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi disritmik tadi dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi pembuluh darah sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. (Rattu et al., 2021).

## SIMPULAN DAN SARAN

Penerapan kompres hangat pada bagian bawah perut selama 30 menit satu kali sehari selama 2 hari pada remaja putri di SMP Negeri 1 Giritontro dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil pengukuran tingkat nyeri dengan instrumen *Numeric Rating Scale* sebelum diberikan kompres hangat pada Nn. A adalah skala sedang, sedangkan pada Nn. B adalah skala sedang. Hasil pengukuran tingkat nyeri dengan instrumen *Numeric Rating Scale* setelah diberikan kompres hangat pada Nn. A adalah skala ringan, sedangkan pada Nn. B adalah skala ringan. Terdapat perbandingan hasil pengukuran tingkat nyeri dengan instrumen *Numeric Rating Scale* selama diberikan kompres hangat dengan penurunan dari skala sedang menjadi skala ringan.

Saran Bagi Remaja Putri: Diharapkan remaja putri terutama yang sering mengalami nyeri *Dismenore* dapat diberikan penerapan terapi secara mandiri disaat mengalami nyeri *dismenore* yang diharapkan nyeri dapat berkurang sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Bagi Perkembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan: Diharapkan bahwa penelitian yang peneliti lakukan ini akan memberikan kontribusi pengetahuan tambahan serta menjadi acuan bagi penelitian mendatang yang akan membahas tentang pemberian kompres hangat untuk menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri. Bagi Penulis: Hasil penerapan perlakuan ini dapat memberi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan terapi kompres hangat untuk menurunkan nyeri *dismenore*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
- Amalia, S. H., Angraini, D. I., Mayasari, D., & Perdani, R. R. W. (2024). Faktor-faktor yang Memengaruhi Menarche Dini pada Remaja Perempuan. *Medula*, 14, 2236–2248
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Aurelia, S. P., Immawati, & Dewi, N. R. (2021). penerapan pemberian kompres hangat di axilla

- untuk menurunkan suhu pada anak di ruang anak RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia*, *Muda*, *2*, 270–275. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/346>
- Damayanti, K. A., & Sarwinanti, S. (2020). ... Review Tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja. *Proceeding of The URECOL*, 307–315. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/1198/1166>
- Diana, Mindarsih, E., & Marlinawati, V. U. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*, *13*(1), 59–65.
- Dyta, S. T., Irmawati, I., Astuti, P., & Kunci, K. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Remaja di SMAN 3 Jakarta dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship of Stress Level with the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescents at SMAN 3 Jakarta and its Review According to Islamic. *Junior Medical Journal*, *3*(1), 70–76.
- Fajrin, D. H., Dianna, Fitriani, H., & Rachmaida, A. (2023). Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, *15*, 2016–2222.
- Faridah, I., & Soesanto, E. (2021). Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Suhu Tubuh Pada Anak Dengan Hipertermia. *Holistic Nursing Care Approach*, *1*(2), 55. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i2.10988>
- Hasanah, M., & Samaria, D. (2022). Regulasi Emosi dan Intensitas Nyeri Haid Primer Remaja Putri. *Jkep*, *7*(2), 166–177. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.1049>
- Idayanti, R. I., Patimah, D., Sukini, T., Masini, M., & Saputra, W. J. (2023). Aplikasi Rehat Remaja Sehat Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Masa Pubertas. *Jurnal Sains Kebidanan*, *5*(2), 50–59. <https://doi.org/10.31983/jsk.v5i2.10253>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, *43*(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Khoirunnisa Nur Istiqomah, & Erika Dewi Noorratri. (2024). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Untuk Mengurangi Dismenore Pada Mahasiswi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Anestesi*, *2*(4), 110–120. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i4.1373>
- Lubis, D. S., Hasanah, O., & Woferst, R. (2023). Gambaran Intensitas Nyeri Haid Dismenore dan Upaya Penanganannya Pada Mahasiswi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *5*(1), 363–372. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Marlinda, M., Muliiani, N., Christiani, A. M., & Septiasari, Y. (2022). Akupresur 3 Titik Tubuh Mengurangi Nyeri Haid. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, *8*(2), 113–119. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1025>
- Melinda Wati, Sundari Ningrum, Sutini, Wulan Dari, Hellen Febriyanti, N. A. P. U. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Sriguna Palembang. *Journal Of Social Science Research*, *4*(3), 369–374.
- Mustaghfiroh, L., & Widyastuti, W. (2022). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, *1*(0), 2374–2379. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.1073>
- Ngatini, S. H., Widuri, H., & Ratnawati, A. (2022). Literature Review: Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja. *Lentera : Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan*, *5*(1), 34–46. <https://doi.org/10.37150/jl.v5i1.1656>
- Nisa, K., & Kamidah. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Remaja Putri. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *1*(4), 90–100. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/2512/2398>

- Nopianti, N., Kurdaningsih, S. V., & Arisandy, W. (2024). Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Hipertemia Pada Anak Yang Mengalami Kejang Demam. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1). <https://doi.org/10.36729/bi.v15i2.1142>
- Novitaningsih, A., Putri, M. L., Khasanah, U., Sunarsih, T., & Rahmawati, D. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v10i1.1388>
- Oriza Latifah, Rahmadani Rahmadani, & Linda Yarni. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *Dewantara : Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(3), 187–194. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i3.2876>
- Paluwih, N. A., Sihombing, R. M., & Lebdawicaksaputri, K. (2019). the Difference of Pain Scale Using Numeric Rating Scale and Visual Analog Scale in Post-Operative Patients. *Nursing Current Jurnal Keperawatan*, 7(1), 52. <https://doi.org/10.19166/nc.v7i1.2224>
- Putri, I. W. S., & Gati, N. W. (2023). Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2541>
- Rattu, O. S., Mayasari, W., Dusra, E., & Pelupessy, A. (2021). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Kepulauan Kelang. *TRIK-Tunas-TUnas Riset Kesehatan*, 11(5), 87–90. <http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/2trik11204>
- Saalino, V., Sampe, L., & Rante, R. (2021). Pengaruh Nyeri haid (Dismenorhea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara. *LPPM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 1–14. <https://journal.stikestanatoraja.ac.id>
- Safitri, I., Fitria, N. E., & Furwasyih, D. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMA N 7 Kerinci Tahun 2023. *Menara Ilmu*, 17(1), 46–52. <https://doi.org/10.31869/mi.v17i1.4801>
- Susanti, E. T., Rusminah, & Putri, A. K. (2016). Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 1–6. <http://ejournal.akperkbn.ac.id/index.php/jkkb/article/download/14/19>
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>
- Vetty Priscilla, Dwi Christina Rahayu Ningrum, & Lili Fajria. (2012). Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja SMA Negeri 3 Padang. *Ners Jurnal Keperawatan*, 8(2), 187–195. <https://doi.org/10.25077/njk.v8i2.83>
- Wahab, A., Wilopo, S. A., Hakimi, M., & Ismail, D. (2020). Declining age at menarche in Indonesia: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(6). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0021>