

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN
TERAPI *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN
NYERI *DISMENORE* PADA SISWI REMAJA PUTRI
DI SMPN 2 KALIMANGGIS KABUPATEN KUNINGAN
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memeperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh :
ANIS PRASTIANI
CKR0220122



**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN TERAPI *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA SISWI REMAJA PUTRI DI SMPN 2 KALIMANGGIS KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2026

Diajukan Oleh :

Anis Prastiani

CKR0220122

Kuningan, April 2026

Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing 1



Rany Muliany Sudirman, S.Kep.M.Kep

NIK. 850914.201102.045

Pembimbing 2



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep.M.Kep

NIK. 811007.201010.040

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN
TERAPI *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN
NYERI *DISMENORE* PADA SISWI REMAJA PUTRI
DI SMPN 2 KALIMANGGIS KABUPATEN KUNINGAN
TAHUN 2026**

Skripsi ini telah di ujikan oleh Tim Penguji
Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Tanggal 6 Juli 2026

Penguji I



Ns. Nana Suryana, S.Kep.M.Kep
NIK.1650753654130092

Penguji II



Ns. Rany Muliany Sudirman, S.Kep.M.Kep
NIK. 850914.201102.045

Penguji III



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep.M.Kep
NIK. 811007.201010.040

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep.,M.Kep
NIK. 831102.200904.024

Ketua Program Studi
S1 Keperawatan



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep.M.Kep
NIK. 811007.201010.040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Anis Prastiani
NIM : CKR0220122
Kelas : Reguler
Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

“Pengaruh Pemberian Kombinasi Kompres Hangat dan Terapi *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Siswi Remaja Putri di SMPN 2 Kalimanggis Kabupaten Kuningan Tahun 2026” Adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, Juni 2026
Anis Prastiani

Materai 10.000

(.....)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalam'mualaikum



Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang dengan rahmat dan kasih sayang-Nya, memberikan kekuatan dan kemudahan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan terbaik bagi umat manusia dengan penuh ketulusan dan rasa syukur, karya ini kupersembahkan kepada orang-orang teristimewa dalam hidupku

Mamah tercinta, terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, dan semangat yang tiada henti. Semua cinta dan ketulusan Mamah menjadi kekuatan bagi saya untuk terus berjuang meraih cita-cita.

Almarhum Papa tercinta, terima kasih atas kasih sayang, perhatian, dan teladan yang telah diberikan semasa hidup. Meski Papa tidak dapat menyaksikan pencapaian ini, doa dan kenangan tentang Papa selalu menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi saya untuk menyelesaikan pendidikan ini

Untuk adik saya tersayang, Hamdan, terima kasih atas doa, dukungan, semangat, dan keceriaan yang selalu diberikan. Kehadiranmu menjadi penyemangat bagi saya untuk menyelesaikan pendidikan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi motivasi bagi kita untuk terus meraih cita-cita.

Dosen Pembimbing dan Penguji Skripsi, Kepada Ibu Ns. Ranny Muliany Sudirman, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing I, Ibu Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing II, serta Bapak Ns. Nana Suryana, S.Kep., M.Kep. selaku dosen penguji, terima kasih atas bimbingan, arahan, kritik, saran, dan ilmu yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan Bapak dan Ibu mendapatkan balasan yang terbaik.

Untuk diriku sendiri, terima kasih karena telah berjuang sejauh ini. Terima kasih karena tetap kuat, tetap percaya, dan tidak menyerah meskipun banyak tantangan yang harus dihadapi. Skripsi ini menjadi bukti bahwa segala usaha, doa, dan ketekunan tidak pernah sia-sia. Aku bangga pada diriku sendiri atas pencapaian ini.

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, 2026

ANIS PRASTIANI
(CKR0220122)

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN TERAPI
MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE*
PADA SISWI REMAJA PUTRI DI SMPN 2 KALIMANGGIS TAHUN 2026

6 BAB + 80 Halaman + 7 Tabel + 3 Bagan + 16 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : *Dismenore* merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah kombinasi kompres hangat dan terapi *massage effleurage*. Penelitian Sulymbona *et al* (2023) pada siswi SMA Negeri 1 Kuningan menunjukkan tingginya kejadian *dismenore* di Kabupaten Kuningan, dengan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (50,0%). Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kombinasi kompres hangat dan terapi *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada siswi SMPN 2 Kalimantan Tahun 2026.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 40 responden dari 105 populasi dipilih menggunakan *purposive sampling*. Lembar observasi diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata nyeri *dismenore* setelah intervensi. Uji *Wilcoxon* memperoleh *P-value* = 0,000. Sehingga kombinasi kompres hangat dan terapi *massage effleurage* berpengaruh terhadap penurunan nyeri *dismenore*.

Simpulan : Terdapat pengaruh signifikan pemberian kombinasi kompres hangat dan terapi *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada siswi remaja putri di SMPN 2 Kalimantan Tahun 2026.

Saran : Diharapkan remaja putri yang mengalami *dismenore* dapat menerapkan kombinasi kompres hangat dan terapi *massage effleurage* sebagai alternatif terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Kata Kunci : Kompres hangat, *Massage Effleurage*, *Dismenore*, Remaja Putri, Nyeri Menstruasi.

Kepustakaan : 14 buku (2017-2026) 13 Jurnal Nasional (2021-2026) 17 Jurnal (Internasional)

**BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
NURSING STUDY PROGRAM
SKRIPSI, 2026**

**ANIS PRASTIANI
(CKR0220122)**

**THE EFFECT OF A COMBINATION OF WARM COMPRESSES AND
EFFLEURAGE MASSAGE THERAPY ON REDUCING DYSMENORRHEA PAIN
IN FEMALE ADOLESCENT STUDENTS AT SMP 2 KALIMANGGIS.**

6 Chapter + 80 Pages + 7 Table + 3 Chart + 16 Appendix

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls and may interfere with their daily activities. One of the non-pharmacological approaches to managing dysmenorrhea is the combination of warm compresses and effleurage massage therapy. A study by Sulymbona et al. (2023) conducted among female students at SMA Negeri 1 Kuningan reported a high prevalence of dysmenorrhea in Kuningan Regency, with most respondents experiencing moderate pain (50.0%). This study aimed to determine the effect of a combination of warm compresses and effleurage massage therapy on reducing dysmenorrhea pain among female students at SMP Negeri 2 Kalimantan in 2026.

Method : This study employed a quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. A sample of 40 respondents was selected from a population of 105 using purposive sampling. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.

Results : The study results showed a reduction in mean dysmenorrhea pain following the intervention. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000. Thus, the combination of warm compresses and effleurage massage therapy has an effect on reducing dysmenorrhea pain.

Conclusion : There is a significant effect of administering a combination of warm compresses and effleurage massage therapy on the reduction of dysmenorrhea pain among female students at SMPN 2 Kalimantan in 2026.

Suggestion: It is hoped that adolescent girls who experience dysmenorrhea can apply a combination of warm compresses and effleurage massage therapy as an alternative non-pharmacological therapy to reduce menstrual pain.

Keywords : Warm compress, Effleurage Massage, Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Menstrual Pain.

Literature : 14 book (2017-2026) 13 Journal Nasional (2021-2026) 17 Journal Internasional (2021-2026)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb



Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang melimpahkan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Kombinasi Kompres Hangat dan Terapi *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* di SMPN 2 Kalimanggis Tahun 2026” skripsi penelitian ini disusun untuk memenuhi syarat yang telah ditentukan untuk dapat menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis tidak mungkin dapat menyusun tanpa bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan
2. Dr. H. Abdal Rohim. S.Kp. MH., Selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI)
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI)
4. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Program Profesi Ners Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI). Sekaligus dosen

pembimbing 2 yang telah berkenan hadir meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ns. Rany Muliany Sudirman, S.Kep., M. Kep., selaku dosen pembimbing 1 yang telah berkenan meluangkan waktu, memberi arahan, masukan serta motivasi yang sangat berharga bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ns. H. Nana Suryana, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji I yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan lebih baik.
7. Seluruh Dosen dan Staf Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI) yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
8. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan do'a, dukungan, semangat, serta kasih sayang yang tidak ternilai dalam setiap langkah penulis hingga terselesaikannya skripsi ini
9. Terima kasih untuk diri sendiri atas ketekunan, kesabaran dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaannya.

Wassalamualaikum wr.wb.

Kuningan, April 2026

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	1
LEMBAR PENGESAHAN	1
LEMBAR PERSYARATAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Remaja.....	10
2.1.1 Pengertian Remaja	10
2.1.2 Klasifikasi Remaja.....	10
2.1.3 Tanda-Tanda Perubahan Fisik Pada Remaja	11
2.2 Konsep Menstruasi	12
2.2.1 Pengertian Menstruasi.....	12

2.2.2 Siklus Menstruasi.....	13
2.2.3 Gangguan Siklus Menstruasi	13
2.3 Konsep <i>Dismenore</i>	15
2.3.1 Pengertian <i>Dismenore</i>	15
2.3.2 Etiologi <i>Dismenore</i>	15
2.3.3 Faktor Resiko.....	16
2.3.4 Tanda dan Gejala <i>Dismenore</i>	17
2.3.5 Patofisiologi	18
2.3.6 Pengukuran Derajat Nyeri	18
2.3.7 Penatalaksanaan <i>Dismenore</i>	21
2.4 Konsep Kompres Hangat.....	23
2.4.1 Pengertian Kompres Hangat	23
2.4.2 Manfaat Kompres Hangat	23
2.4.3 Mekanisme Kerja Panas.....	24
2.4.4 Prosedur Pemberian Kompres Hangat.....	25
2.5 Konsep <i>Massage effleurage</i>	26
2.5.1 Pengertian <i>Massage effleurage</i>	26
2.5.2 Manfaat <i>Massage</i>	27
2.5.3 Mekanisme Kerja <i>Massage effleurage</i>	28
2.5.4 Prosedur <i>Massage effleurage</i>	29
2.6 Kerangka Teori.....	30
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, HIPOTESIS ...	32
3.1 Kerangka Konsep	32
3.2 Definisi Operasional.....	32
3.3 Hipotesis	35
BAB IV METODE PENELITIAN.....	36
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	36
4.2 Variabel Penelitian	36
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	37
4.3.1_Populasi.....	37

4.3.2 Sampel	37
4.4 Instrumen Penelitian.....	39
4.4.1 Uji Validitas dan Reliabilitas	40
4.5 Teknik Pengumpulan Data	41
4.5.1 Sifat dan Sumber Data	41
4.5.2 Teknik Pengumpulan Data.....	43
4.6 Pengelolaan dan Analisis Data	45
4.6.1Pengelolaan Data	45
4.6.2 Analisa Data	46
4.7 Etika Penelitian.....	47
4.8 Waktu, Lokasi	48
4.9 Jadwal Penelitian	48
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
5.1_Hasil Penelitian.....	49
5.1.1Analisis Univariat.....	49
5.1.2_Uji Normalitas.....	50
5.1.3_Analisis Bivariat	50
5.2_Pembahasan	51
BAB VI KESIMPULAN	58
6.1_Kesimpulan.....	58
6.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1 1 Definisi Operasional	33
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	49
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas	50
Tabel 5.3 Gambaran hasil tingkat nyeri <i>dismenore</i>	50
Tabel 5.4 Uji Normalitas	51
Tabel 5.5 Hasil uji <i>Wilcoxon</i>	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	30
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	32
Bagan 4.1 Jenis Penelitian.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kalender Proses Pembuatan Proposal- Sidang Skripsi

Lampiran 2 Surat

Lampiran 3 Surat balasan izin penelitian

Lampiran 4 Lembar Permohonan menjadi responden

Lampiran 5 Lembar *Informed consent*

Lampiran 6 Skala Nyeri NRS

Lampiran 7 SOP Kompres Hangat

Lampiran 8 SOP *Massage Effleurage*

Lampiran 9 Lembar observasi

Lampiran 10 Kartu bimbingan

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 12 Kontrak waktu melalui chat/grup

Lampiran 13 *Output SPSS*

Lampiran 14 Observasi Penelitian

Lampiran 15 Lembar Riwayat hidup