



KARYA TULIS ILMIAH
(STUDI KASUS)

**PENERAPAN TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
DI WILAYAH BALUNG JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

MELA FAJAR ADHARANI
NIM : 2201021047

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
DI WILAYAH BALUNG JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

MELA FAJAR ADHARANI

NIM: 2201021047

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website: <http://www.unmuhjember.ac.id> email: kantorpusat@unmuhjember.ac.id



**SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mela Fajar Adharani
NIM : 2201021047
Tempat, tanggal lahir : Jember, 14 Januari 2004
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jln. Bali Timur RT 001/RW 004 Balung Lor
Jurusan/Program studi : DIII Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :
Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja
Putri Di Wilayah Balung Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar – benar telah saya lakukan sebagaimana yang telah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir karya tulis ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang- undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 25 Maret 2025
Yang membuat pernyataan,



(Mela Fajar Adharani)

NIM. 2201021047

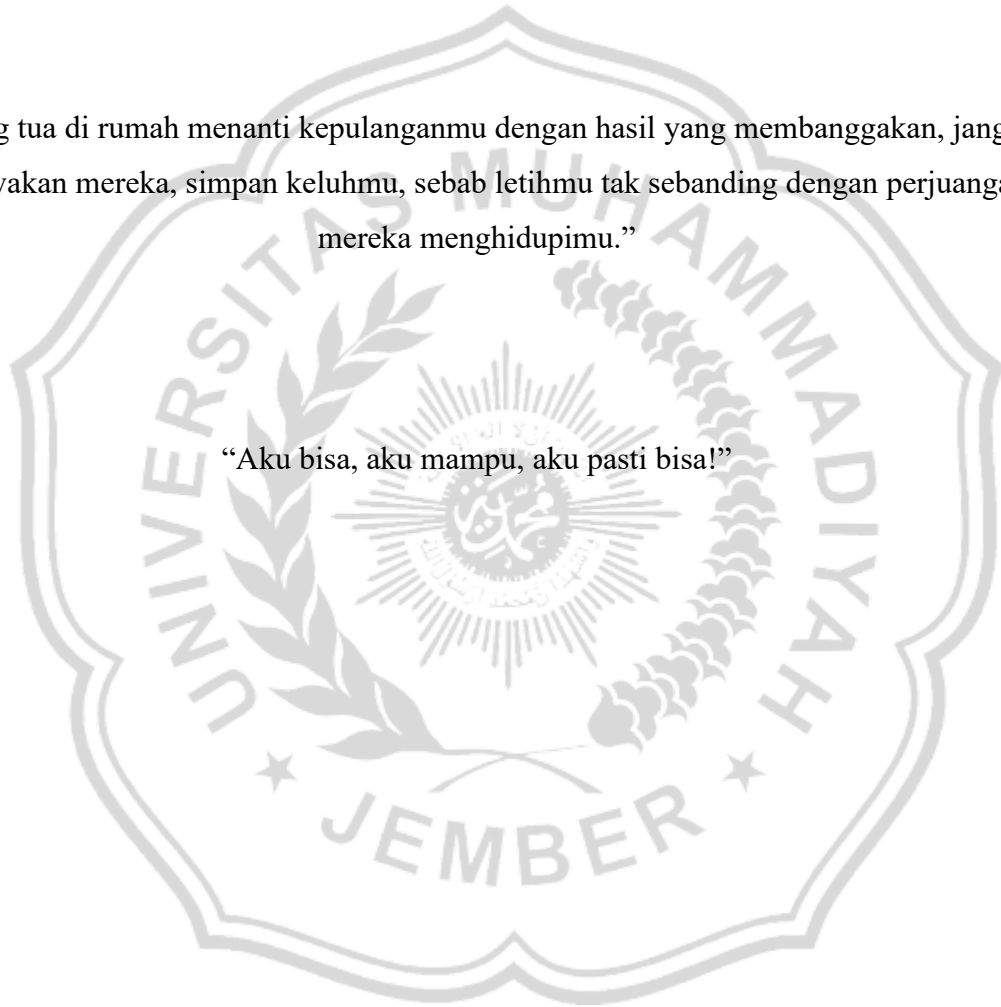
MOTTO

“ Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya Bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah, 94:5-6)

“Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka, simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu.”

“Aku bisa, aku mampu, aku pasti bisa!”



HALAMAN PERSETUJUAN

PENERAPAN TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH BALUNG JEMBER

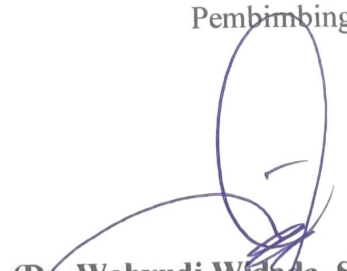
Oleh:

MELA FAJAR ADHARANI

NIM: 2201021047

Proposal ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui
Untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 26 Juni 2025
Pembimbing



(Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., M. Ked)

NPK. 196712160704448

PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi D3 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 7 Juli 2025

Penguji I



Dr. Nikmatur Rohmah, S. Kep., Ners., M. Kes

NIP. 19720626 2005012001

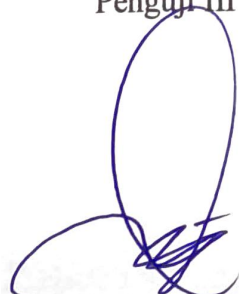
Penguji II



Asmuji, SKM., M.Kep

NIP. 197206152005011004

Penguji III



Dr. Wahyudi Widada, S. Kep., M. Ked

NPK. 196712160704448

PENETAPAN PANITIA PENGUJI

PENERAPAN TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH BALUNG JEMBER

Oleh:

MELA FAJAR ADHARANI

NIM : 2201021047

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

PANITIA PENGUJI

1. Penguji I : Dr. Nikmatur Rohmah, S. Kep., Ners., M.Kes (.....)
NIP. 19720626 2005012001
2. Penguji II : Asmuji, SKM., M. Kep (.....)
NIP. 197206152005011004
3. Penguji III : Dr. Wahyudi Widada, S. Kep., M. Ked (.....)
NPK. 196712160704448

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


(Ns. Sri Wahyuni A, M.Kep., Sp. Kep, Kom)
NPK. 1988030311703821

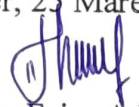
KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni, M. Kep., Sp. Kep. Kom. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Dwi Yunita Haryanti, S. Kep., M. Kes. selaku kaprodi Program Studi DIII Keperawatan
3. Dr. Wahyudi widada, S. Kep. M. Ked. selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Seluruh Staff Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Kedua orang tua wali saya Bapak “Mulyono” dan ibu “Farida Ariani” serta keluarga kandung saya Bapak “Suparman” dan ibu “Mediarini” atas kesabaran, kasih sayang do’a di setiap waktu-nya, motivasi, sehingga mengantarkan anaknya ke jenjang Pendidikan diploma.
6. Sahabat dan teman yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Diri saya sendiri Mela Fajar Adharani, atas segala kerja keras dan semangatnya dalam mengerjakan tugas akhir ini. Terimakasih sudah kuat sejauh ini, semoga saya tetap rendah hati karena mewujudkan cita-cita baru dimulai.

Semoga bantuan serta budi baik yang telah diberikan kepada penulis, mendapat balasan dari Allah SWT. Besar harapan penulis agar Karya Tulis Ilmiah akhir ini dapat bermanfaat.

Jember, 25 Maret 2025


Mela Fajar Adharani

DAFTAR ISI

COVER	i
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH	ii
MOTTO	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH	v
PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRAC	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Praktis	4
1.4.2 Manfaat Teoritis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Remaja	6
2.1.1 Pengertian.....	6
2.1.2 Klasifikasi Remaja	6
2.1.3 Perubahan pada Remaja	7
2.2 Konsep Nyeri Haid	9
2.2.1 Pengertian.....	9
2.2.2 Klasifikasi	11
2.2.3 Etiologi	12
2.2.4 Patofisiologi	13
2.2.5 Manifestasi Klinis	14
2.2.6 Penatalaksanaan	15
2.3 Konsep Terapi Kompres Hangat	17
2.3.1 Pengertian.....	17
2.3.2 Manfaat Kompres Hangat	18

2.3.3 Mekanisme Kerja Kompres Hangat	19
2.3.4 Suhu yang Direkomendasikan untuk Kompres	22
2.3.5 Standar Operasional Prosedur Pemberian Kompres Hangat	23
2.3.6 Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi	24
2.4 Konsep Nyeri	25
2.4.1 Pengertian.....	25
2.4.2 Klasifikasi Nyeri	26
2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri	27
2.4.4 Fisiologis Nyeri	28
2.4.5 Intensitas Nyeri	29
BAB III METODE PENELITIAN	32
1.1 Desain Penelitian.....	32
1.2 Subyek Penelitian	32
1.3 Fokus Penelitian	32
1.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
1.5 Instrumen Penelitian.....	32
1.6 Metode Pengumpulan Data.....	33
1.7 Alur Pelaksanaan Penelitian.....	34
1.8 Analisis Data dan Penyajian Data	34
1.9 Etik Penelitian	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Hasil	37
4.2 Pembahasan	60
4.2.1 Deskripsi data pasien	60
4.2.2 Tindakan terapi kompres hangat	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
5.1 Kesimpulan	66
5.2 Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3.3 Buli-buli Panas	20
Gambar 2.4.5 Pengukuran Skala Nyeri NRS	30
Gambar 3.7 Alur Pelaksanaan Penelitian.....	34



DAFTAR TABEL

Tabel 2.3.4 Suhu Kompres Panas dan Dingin	32
Tabel 2.3.5 SOP Kompres Hangat	23
Tabel 4.2.2 Hasil Observasi Skala Nyeri pada Nn. A	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Pemberian Kompres Hangat	71
Lampiran 2 Lembar Informed Consent	73
Lampiran 3 Lembar Instrumen Penelitian	74
Lampiran 4 Observasi Skala Nyeri NRS	75
Lampiran 5 Lembar Pengambilan Etik	78
Lampiran 6 Surat Pernyataan Peneliti	79
Lampiran 7 Lembar Lolos Kaji Etik	80
Lampiran 8 Surat Izin Peneliti dari Instansi	81
Lampiran 9 Konsultasi KTI	82
Lampiran 10 Lembar Plagiasi	83
Lampiran 11 Lembar Bukti Dokumentasi Penelitian	84

