



KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN NYERI
HAID PADA REMAJA PUTRI DALAM KELUARGA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MAYANG JEMBER**

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

Oleh:

AGNES MELISA

NIM: 2301021028

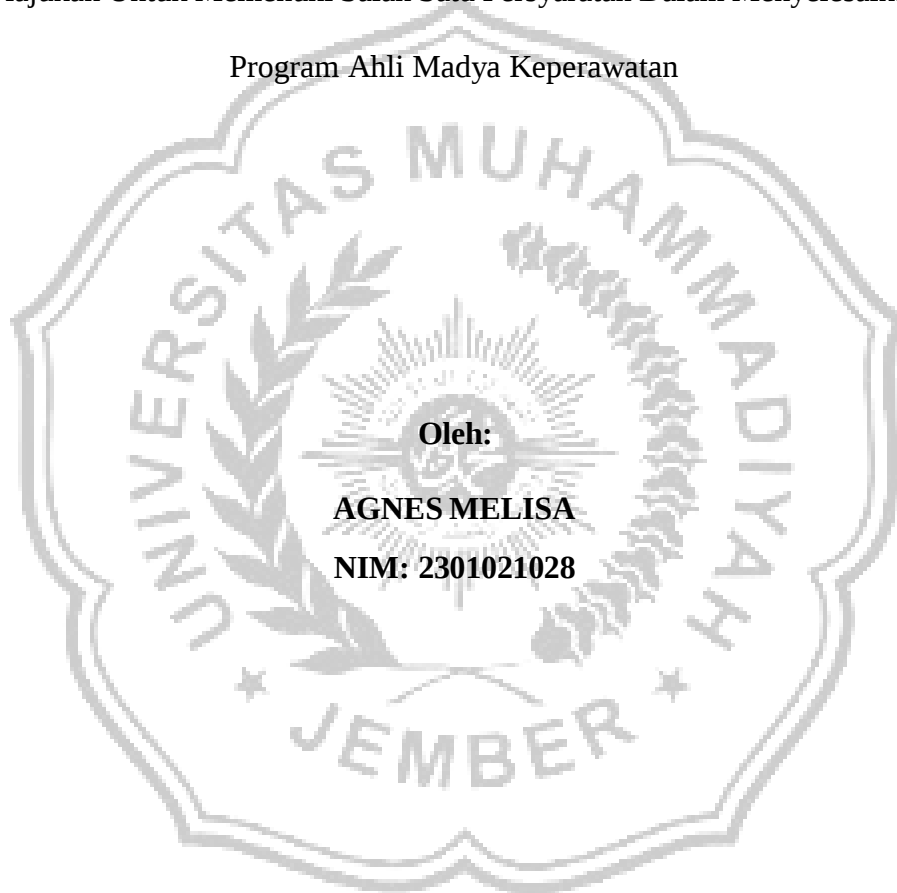
**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI KOMPRES HANGAT DALAM MENURUNKAN NYERI
HAID PADA REMAJA PUTRI DALAM KELUARGA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MAYANG JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan

Program Ahli Madya Keperawatan



Oleh:

AGNES MELISA

NIM: 2301021028

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**IMPLEMENTASI TERAPI KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN NYERI
HAID PADA REMAJA PUTRI DALAM KELUARGA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MAYANG JEMBER**

Oleh:

AGNES MELISA

NIM: 2301021028

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

Jember, 21 April 2026

Pembimbing



(Asmuji, SKM., M.Kep.)

NIP/NPK: 197206152005011004

LEMBAR PENETAPAN PENGUJI

IMPLEMENTASI TERAPI KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DALAM KELUARGA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAYANG JEMBER

Oleh:

AGNES MELISA

NIM: 2301021028

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada program DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 Juni 2026

Penguji,

1. Penguji I : Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ners., M.Kes. (.....)
NIP/NPK: 19720626 200501 2001
2. Penguji II : Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep.J (.....)
NIP/NPK: 1987071411003751
3. Penguji III : Asmuji, SKM., M.Kep. (.....)
NIP/NPK: 197206152005011004

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember

(Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom)
NIP/NPK: 1988030311703821

PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

Dewan Penguji Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi DIII
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 Juni 2026

Penguji I

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

NIP/NPK: 19720626 200501 2001

Penguji II

Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep.J

NIP/NPK: 1987071411003751

Penguji III

Asmuji, SKM., M.Kep.

NIP/NPK: 197206152005011004

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AGNES MELISA

NIM : 2301021028

Tempat, Tanggal Lahir : Lumajang, 02 Februari 2005

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Desa Tukum Kidul RT/RW 029/010, Tekung, Kab. Lumajang

Jurusan/Program Studi : D3 Keperawatan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul dibawah ini:

1. Penelitian dengan judul tersebut diatas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar-benar **karya saya 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, 27 Mei 2026

nyataan,

AGNES MELISA
NIM. 2301021028

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, serta kemudahan yang diberikan. Karya tulis ilmiah ini penulis persembahkan untuk:

1. Kepada cinta pertama saya, Abah Machrus Ali dan pintu surga saya, Umi Annisa. Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun abah dan umi tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Semoga dengan adanya karya tulis ilmiah ini dapat membuat abah dan umi lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan satu-satunya ini menyandang gelar sarjana yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga abah dan umi selalu sehat, dan hidup lebih lama untuk menemani selalu anak perempuannya menjemput kesuksesannya serta menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang. Penulis juga mengucapkan terima kasih dan permohonan maaf kepada Abah dan Umi atas setiap tetes keringat, rasa lelah, dan pegal yang dirasakan demi memperjuangkan pendidikan penulis hingga berada pada titik ini. Terima kasih kepada Abah yang telah menjadi contoh dalam kesabaran dan keteguhan hati dalam menghadapi kehidupan. Terima kasih kepada Umi yang telah mengajarkan arti keberanian, kekuatan, dan ketegaran hati sebagai seorang perempuan. Segala perjuangan, doa, dan kasih sayang yang diberikan akan selalu menjadi kekuatan bagi penulis dalam melangkah meraih masa depan. Jika hari ini penulis mampu sampai pada tahap ini, maka sesungguhnya keberhasilan ini bukan hanya milik penulis seorang, melainkan juga milik Abah dan Umi. Setiap lembar karya tulis ini adalah saksi dari doa-doa yang dipanjatkan dalam diam, dari perjuangan yang mungkin tidak pernah diceritakan, dan dari cinta yang tidak pernah meminta balasan. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga kesehatan, memanjangkan umur, melimpahkan keberkahan, serta memberikan kebahagiaan yang berlipat ganda kepada Abah dan Umi. Semoga suatu hari nanti penulis mampu membalas sebagian kecil dari semua kebaikan dan pengorbanan yang telah diberikan.
2. Terakhir, terima kasih kepada gadis yang begitu kuat yaitu diri saya sendiri, Agnes Melisa. Terima kasih karena telah bertahan hingga sejauh ini. Terima kasih untuk setiap langkah yang telah dilalui, setiap air mata yang jatuh, setiap rasa lelah yang disimpan sendiri, serta setiap perjuangan yang sering kali tidak diketahui oleh siapa pun. Terima kasih karena tetap memilih untuk bangkit meskipun berkali-kali merasa ingin menyerah. Terima kasih karena telah berusaha menjadi kuat di tengah banyak hal yang tidak mudah, karena tetap melangkah meskipun takut, dan karena terus percaya bahwa semua proses yang dijalani akan membawa pada tujuan yang baik. Bangga untuk setiap pencapaian kecil yang berhasil diraih, untuk setiap luka yang berhasil disembuhkan, dan untuk setiap hari yang berhasil dilewati dengan sebaik mungkin. Selamat kepada Agnes Melisa karena telah sampai pada titik ini. Teruslah tumbuh, belajar, dan menjadi versi terbaik dari dirimu sendiri. Tidak apa-apa berjalan lebih lambat, yang terpenting adalah tidak berhenti melangkah. Semoga di perjalanan berikutnya,

selalu diberikan kekuatan, kebahagiaan, dan keberanian untuk menghadapi setiap tantangan yang akan datang.



MOTTO

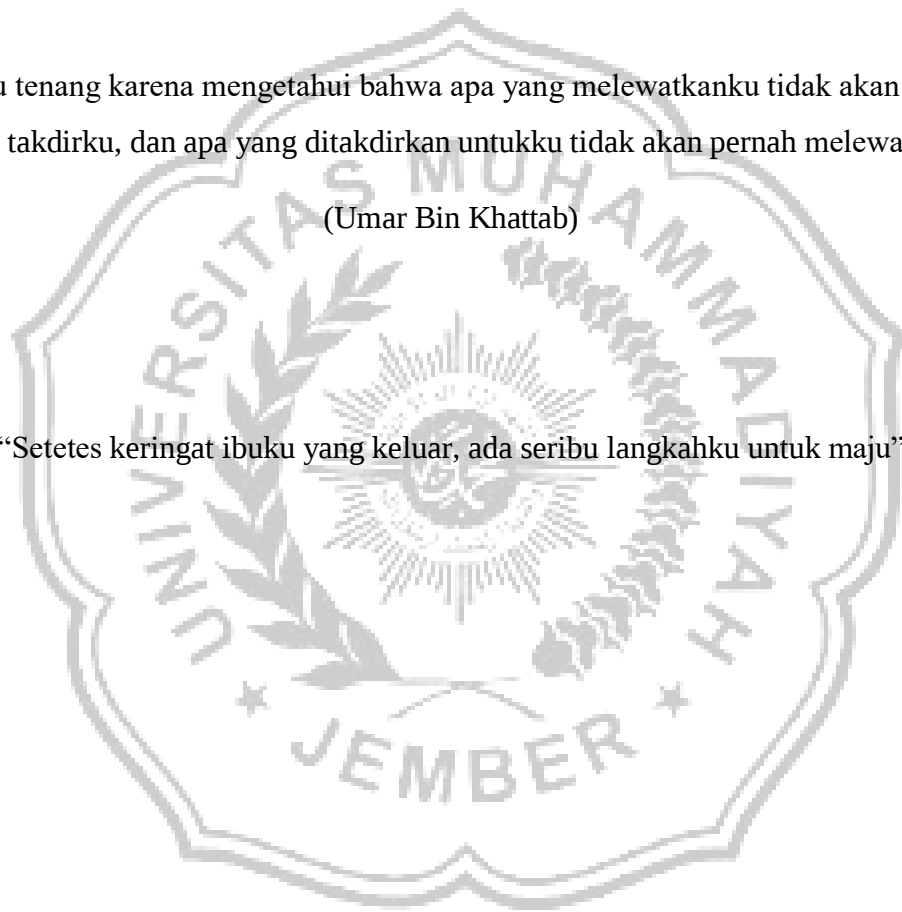
“Tugas manusia hanya berjuang, bukan memaksakan hasil. Kita punya kendala tapi Allah punya kendali. Yakinlah jika Allah sudah ikut adil, maka tidak ada kata mustahil”

(Ustadz Hannan Attaki)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar Bin Khattab)

“Setetes keringat ibuku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan hidayah-Nya Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Implementasi Terapi Kompres Hangat untuk Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja Putri dalam Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Mayang Jember" dapat terselesaikan. 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. Sholawat dan salam semoga tercurahkan kepada nabi akhir zaman Muhammad SAW yang membimbing kita menuju jalan yang diridhoi Allah SWT. Penyusun Karya Tulis Ilmiah telah banyak menerima bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni Adriyani, M. Kep. M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Jember
2. Ns. Sofia Rhosma Dewi, M.Kep. Selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes. Selaku Kaprodi DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Asmuji, SKM., M.Kep. Selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.

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

Jember, 27 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENETAPAN PENGUJI	iii
PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH	iv
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Nyeri Haid	7
2.1.1 Pengertian.....	7
2.1.2 Jenis Dismenore	7
2.1.3 Etiologi.....	8
2.1.4 Manifestasi Klinis	9

2.1.5 Dampak Dismenore.....	9
2.2 Konsep Nyeri.....	10
2.2.1 Pengertian Nyeri.....	10
2.2.2 Skala Nyeri.....	11
2.3 Terapi Kompres Hangat.....	13
2.3.1 Pengertian.....	13
2.3.2 Mekanisme Kerja	14
2.3.3 Prosedur Pemberian	15
2.3.4 Manfaat Kompres Hangat	15
2.4 Kerangka Konsep	16
BAB 3 METODE PENULISAN	18
3.1 Desain Penelitian	18
3.2 Subyek Penelitian	18
3.3 Fokus Penelitian	18
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	19
3.5 Definisi Operasional	19
3.6 Instrumen Penelitian	19
3.7 Metode Pengumpulan Data.....	21
3.8 Alur Pelaksanaan Penelitian	22
3.9 Analisa Data dan Penyajian Data.....	22
3.9.1 Analisa Data	22
3.9.2 Penyajian Data	22
3.10 Etik Penelitian.....	23
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1 Hasil.....	25
4.1.1 Data Umum	25
4.1.2 Data Khusus	26
4.2 Pembahasan	27
4.2.2 Implementasi Terapi Kompres Hangat.....	27
4.2.3 Evaluasi Efektivitas Terapi Kompres Hangat.....	28
4.2.4 Pendokumentasian Hasil Implementasi.....	28

BAB 5 PENUTUP.....	31
5.1 Kesimpulan.....	31
5.2 Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN-LAMPIRAN	35



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi operasional.....	19
Tabel 3. 2 Alur Pelaksanaan Penelitian.....	22
Tabel 4.1 Evaluasi Efektifitas Terapi Kompres Hangat	27
Tabel 4.2 Pendokumentasian Hasil Implementasi.....	29



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengukuran Skala Nyeri NRS	12
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pre Planning.....	36
Lampiran 2 Asuhan Keperawatan	46
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur Pemberian Kompres Hangat.....	65
Lampiran 4 Lembar Informed Consent	67
Lampiran 5 Lembar Instrumen Penelitian.....	68
Lampiran 6 Lembar Observasi Skala Nyeri Haid	69
Lampiran 7 Surat Keterangan Lulus Kaji Etik.....	70
Lampiran 8 Surat Rekomendasi Penelitian	71
Lampiran 9 Surat Pengantar Ijin Penelitian.....	72
Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	73
Lampiran 11 Surat Keterangan Bebas Plagiasi	74

