



SKRIPSI

**PENGARUH KOMPRES *GEL* HANGAT DAN KOMPRES *GEL* DINGIN
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PADA
MAHASISWI DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIPDU JOMBANG**

PENELITIAN *QUASY EKSPERIMENT*



Oleh :

Maratus Sholikhah

NIM : 7318013

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM
JOMBANG
2022**



SKRIPSI

**PENGARUH KOMPRES *GEL* HANGAT DAN KOMPRES *GEL* DINGIN
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PADA
MAHASISWI DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIPDU JOMBANG**

PENELITIAN *QUASY EKSPERIMENT*

*Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program
Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang*



Oleh :

Maratus Sholikhah
NIM : 7318013

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM
JOMBANG
2022**



SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

**Jombang, Juli 2022
Yang menyatakan**

Maratus Sholikhah
NIM : 7318013



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Maratus Sholikhah

Judul : **PENGARUH KOMPRES GEL HANGAT DAN KOMPRES GEL DINGIN TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOORE PADA MAHASISWI DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIPDU JOMBANG.**

Telah setuju untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Mukhoirotin, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIPY : 11 010901 083

Pembimbing II

Diah Ayu Fatmawati, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIPY: 11 010810 168



LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di Depan Tim Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi
Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul
'Ulum

Pada Tanggal : Juli 2022

Mengesahkan :

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : Mukhamad Rajin, S.Kep., Ns., M.Kes

Anggota I : DR. H. Achmad Zakaria, SKM. M.Kes

Anggota II : Mukhoirotin, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Khotimah, S.Kep., Ns., M.Kes
NIPY : 11 010901 063



MOTTO

**“Hanya Karena Seseorang Terlihat Baik, Belum Tentu Mereka Memang
Yang Terbaik Untukmu. Susu Yang Tumpah Pun Warnanya Tetap Putih”**



LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala kelimpahan nikmat yang telah diberikan kepada saya hingga detik ini. Dengan telah diselesaikannya skripsi ini, saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Erniyanto dan Ibu Djariah. Terutama kepada Ibu saya yang telah berjuang membesarkan saya sendirian hingga saya bisa sampai di titik ini, yang selalu memberikan support dan nasehat dalam menjalani kehidupan yang lebih dulu ia jalani.
2. Saudara saya, Mas Toni, Mbak Dewi, Mas Demi, Mbak Erna yang selalu memberikan dukungan secara materi maupun imateri, dan selalu siaga mencarikan dana ketika saya dilanda kemiskinan di kota orang.
3. Bapak dan Ibu Dosen S1 Keperawatan Unipdu Jombang, khususnya Dosen Pembimbing saya Ibu Mukhoirotin, S.Kep.,Ns.,M.Kep dan Ibu Diah Ayu Fatmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
4. Teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2018 yang saya sayangi
5. InsyaAllah, calon pendamping hidup saya Brian Handika Rama Pangesti beserta calon keluarga di Jember.
6. Teman-teman Kontrakan Sejahtera yang Masya Allah atas bantuan dan semangatnya.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan ridlo-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul: “Pengaruh Kompres *Gel* Hangat dan Kompres *Gel* Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Mahasiswi di Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang” sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Strata S1 Keperawatan.

Mengingat dalam membuat skripsi ini tidak dapat lepas dari berbagai pihak yang membantu dalam memberi dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. DR. H. Ahmad Zahro, MA selaku Rektor Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
2. Ibu Pujiani, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
3. Ibu Khotimah, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
4. Ibu Mukhoirotin, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing I dan Ibu Diah Ayu Fatmawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pembuatan skripsi ini.
5. Seluruh responden yang telah bersedia untuk diteliti.
6. Ibuku dan seluruh saudaraku yang telah memberikan motivasi dan membantu baik materiil maupun spiritual.
7. Semua temanku Angkatan V PSIK UNIPDU yang selalu membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.



Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna. Oleh karenanya, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Jombang, Juli 2022

Penulis,



Pengaruh Kompres *Gel* Hangat dan Kompres *Gel* Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore*

Maratus Sholikhah

Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu

Email : ekared07@gmail.com

Abstrak

Dismenore adalah nyeri perut saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas harian remaja putri, seperti tidak hadir perkuliahan atau kegiatan lainnya. Jika masalah ini tidak segera diatasi dapat berpengaruh terhadap prestasi remaja baik dibidang akademik maupun non akademik. Intervensi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk adalah menggunakan kompres *gel* hangat dan kompres *gel* dingin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres *gel* hangat dan kompres *gel* dingin terhadap intensitas nyeri *dismenore*.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Two Group Pretest-Postest Design*, pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Jumlah populasi yang mengalami nyeri disminore adalah 50 responden. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 44 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok berjumlah 22 responden. Pemberian kompres *gel* hangat dan kompres *gel* dingin diberikan pada hari pertama *dismenore*, diberikan selama 20 menit. Intensitas nyeri diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis uji yang digunakan adalah *Wilcoxon* dan *Mann Whitney* dengan *p value* <0,05.

Hasil penelitian menunjukkan intensitas nyeri *dismenore* sebelum diberikan intervensi pada kedua kelompok adalah sebanding. Pada kelompok kompres *gel* hangat intensitas nyeri *dismenore* menurun secara signifikan dari median 6 menjadi 2, sedangkan pada kelompok kompres *gel* dingin intensitas nyeri menurun dari median 5 menjadi 2,5. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pemberian kompres *gel* hangat dan *gel* dingin terhadap nyeri *dismenore*.

Intervensi kompres *gel* hangat dan kompres *gel* dingin secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenore* dan dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengurangi nyeri *dismenore*.

Kata kunci : Nyeri *dismenore*, kompres *gel* hangat, kompres *gel* dingin



The Effect of Warm *Gel* Compress and Cold *Gel* Compress on Reducing Dysmenorrhea Pain Intensity

Maratus Sholikah

Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu

Email : ekared07@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is abdominal pain during menstruation that can disturb the daily activities of young women, such as not attending lectures or other activities. If this problem is not immediately addressed, it can affect youth achievement both in academic and non-academic fields. Non-pharmacological interventions that can be used are warm *gel* compresses and cold *gel* compresses. The purpose of this study was to determine the effect of warm gel compresses and cold gel compresses on the intensity of dysmenorrhea pain.

The research design used is Quasy Experiment with Two Group Pretest-Postest Design approach, sampling using Simple Random Sampling technique. The number of population who experience dysmenorrhea pain is 50 respondents. The sample in this study was 44 respondents who were divided into 2 groups, each group amounted to 22 respondents. Warm gel compresses and cold gel compresses were given on the first day of dysmenorrhea, given for 20 minutes. Pain intensity was measured by Numeric Rating Scale (NRS). The test analysis used was Wilcoxon and Mann Whitney with p value $<0,05$.

The results showed that the intensity of dysmenorrhea pain before the intervention was given in the two groups was comparable. In the warm gel compress group, the pain intensity of dysmenorrhea decreased significantly from a median of 6 to 2, while in the cold gel compress group the pain intensity decreased from a median of 5 to 2.5. There was no significant difference in the effect of giving warm gel compresses and cold gel compresses on dysmenorrhea.

The intervention of warm gel compress and cold gel compress can significantly reduce the intensity of dysmenorrhea pain and can be used as an alternative in reducing dysmenorrhea pain.

Keywords: Dysmenorrhea pain, warm gel compress, cold gel compress



DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....	xvii
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 Bagi Peneliti	6
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Dasar <i>Dismenore</i>	7
2.1.1 Pengertian <i>Dismenore</i>	7
2.1.2 Epidemiologi <i>Dismenore</i>	8
2.1.3 Klasifikasi <i>Dismenore</i>	9
2.1.4 Etiologi <i>Dismenore</i>	10
2.1.5 Patofisiologi <i>Dismenore</i>	15
2.1.6 Gambaran Klinis <i>Dismenore</i>	16
2.1.7 Derajat <i>Dismenore</i>	18
2.1.8 Penatalaksanaan <i>Dismenore</i>	19
2.2 Konsep Dasar Nyeri	21
2.2.1 Definisi Nyeri	21
2.2.2 Fisiologi Nyeri	22
2.2.3 Klasifikasi Nyeri.....	22
2.2.4 Respon Terhadap Nyeri	27
2.3 Konsep Dasar Kompres Hangat dan Kompres Dingin.....	31
2.3.1 Pengertian Kompres Hangat	31
2.3.2 Tujuan Kompres Hangat.....	32
2.3.3 Metode Kompres Hangat	32
2.3.4 Cara Pemberian Kompres Hangat	34
2.3.5 Pengertian Kompres Dingin	34
2.3.6 Kompres <i>Gel</i> (Hangat dan Dingin).....	37



2.4 Pengaruh Kompres Hangat dan Kompres Dingin terhadap <i>Dismenore</i>	38
2.4.1 Pengaruh Kompres Hangat terhadap <i>Dismenore</i>	38
2.4.2 Pengaruh Kompres Dingin terhadap <i>Dismenore</i>	39
2.5 Kerangka Teori.....	40
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	42
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	42
3.2 Hipotesis Penelitian.....	43
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....	44
4.1 Desain Penelitian	44
4.2 Kerangka Kerja.....	46
4.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	47
4.3.1 Populasi	47
4.3.2 Sampel	47
4.3.3 Teknik Sampling.....	50
4.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	50
4.4.1 Identifikasi Variabel	50
4.4.2 Definisi Operasional	51
4.5 Instrumen Penelitian.....	53
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	53
4.7 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data.....	53
4.7.1 Prosedur Pengambilan Data.....	53
4.7.2 Prosedur Pengumpulan Data.....	54
4.8 Analisa Data	55
4.8.1 Analisa Univariat	55
4.8.2 Analisa Bivariat	56
4.9 Etika Penelitian.....	57
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	60
5.1 Hasil Penelitian.....	60
5.2 Pembahasan	67
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	76
6.1 Kesimpulan.....	76
6.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	82



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Desain Penelitian Pengaruh Kompres <i>Gel</i> Hangat dan Kompres <i>Gel</i> Dingin terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i>	45
Tabel 4.2	Definisi Operasional Pengaruh Kompres <i>Gel</i> Hangat dan Kompres <i>Gel</i> Dingin terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i>	52
Tabel 5.1	Karakteristik Subyek Penelitian dan Homogenitas.....	61
Tabel 5.2	Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Sebelum Diberikan Kompres <i>Gel</i> Hangat dan Kompres <i>Gel</i> Dingin.....	64
Tabel 5.3	Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Setelah Diberikan Kompres <i>Gel</i> Hangat dan Kompres <i>Gel</i> Dingin.....	64
Tabel 5.4	Pengaruh Kompres <i>Gel</i> Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i>	65
Tabel 5.5	Pengaruh Kompres <i>Gel</i> Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i>	66
Tabel 5.6	Perbedaan Pengaruh Kompres <i>Gel</i> Hangat dan Kompres <i>Gel</i> Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i>	67



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Skala Numerik Intensitas Nyeri.....	29
Gambar 2.2	Skala Deskriptif Intensitas Nyeri.....	30
Gambar 2.3	Visual Analog Scale.....	31
Gambar 2.4	Kerangka Teori Pengaruh Kompres <i>Gel</i> Hangat dan Kompres <i>Gel</i> Dingin terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i>	40
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual.....	42
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Pengaruh Kompres <i>Gel</i> Hangat dan Kompres <i>Gel</i> Dingin terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i>	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Studi Pendahuluan	82
Lampiran 2	Balasan Surat Izin Studi Pendahuluan.....	83
Lampiran 3	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	84
Lampiran 4	Sertifikat Etik	85
Lampiran 5	Penjelasan dan Informasi (<i>Informed Consent</i>	86
Lampiran 6	Surat Pernyataan Bersedia Sebagai Responden Penelitian.....	88
Lampiran 7	Instrumen Penelitian.....	89
Lampiran 8	SOP (Standar Operasional Prosedur) Kompres <i>Gel</i> Hangat.....	90
Lampiran 9	SOP (Standar Operasional Prosedur) Kompres <i>Gel</i> Dingin.....	92
Lampiran 10	Raw Data.....	94
Lampiran 11	Hasil Analisis.....	98
Lampiran 12	Dokumentasi Penelitian.....	101



DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

WHO	: <i>World Health Organization</i>
NSAID	: Nonsteroid
PMS	: Pre Menstrual Syndrom
IUD	: Intra Uteri
AKDR	: Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
IMT	: Indeks Massa Tubuh
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
VDS	: <i>Verbal Description Scale</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur