

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT BANGLE DALAM  
MANAGEMEN NYERI DISMENORE PADA REMAJA  
PUTRI DI WILAYAH PUSKESMAS  
SALOPA TAHUN 2026**



**NURUL SAEPUROHMAT  
NIM. P20624325030**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN  
KESEHATAN TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

**SKRIPSI**

**EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT BANGLE DALAM MANAGEMEN  
NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH  
PUSKESMAS SALOPA TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu  
syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan



**NURUL SAEPUROHMAT  
NIM. P20624325030**

**PRODI SARJANA  
TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN  
KESEHATAN TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

# EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT BANGLE DALAM MANAGEMEN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH PUSKESMAS SALOPA TAHUN 2026

Nurul Saepurohmat  
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya  
Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

Email:

## INTISARI

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami remaja putri akibat peningkatan prostaglandin yang menyebabkan nyeri dan gangguan aktivitas sehari-hari, dengan prevalensi yang masih tinggi baik secara global maupun di Indonesia. Penanganan yang ada masih didominasi penggunaan obat, sehingga diperlukan alternatif nonfarmakologis yang aman seperti kompres hangat, terutama yang dikombinasikan dengan bahan herbal bangle yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Berdasarkan temuan di wilayah Puskesmas Salopa yang menunjukkan masih tingginya kejadian dismenore dan rendahnya pengetahuan penanganannya, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas kompres hangat bangle dalam manajemen nyeri dismenore pada remaja putri.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi pijat bayi dan fototerapi terhadap kadar bilirubin pada bayi baru lahir di RSUD dr. Soekardjo Tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre experiment* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 43 responden..

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan kompres hangat bangle adalah 5,51 dan menurun menjadi 2,35 setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa kompres hangat bangle berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga intervensi ini terbukti efektif dalam manajemen nyeri dismenore pada remaja putri.

Kompres hangat bangle terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Hal ini disebabkan karena efek panas yang dihasilkan mampu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot uterus, serta memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan persepsi nyeri. Selain itu, kandungan alami pada bangle juga berperan dalam memberikan efek analgesik dan antiinflamasi sehingga membantu mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan.

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

**THE EFFECTIVENESS OF WARM BANGLE COMPRESS IN THE  
MANAGEMENT OF DYSMENORRHEA PAIN AMONG  
ADOLESCENT GIRLS IN THE SALOPA PRIMARY  
HEALTH CENTER AREA, 2026**

Nurul Saepurohmat  
Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic  
Midwifery Department Applied Undergraduate Study Program

Email:

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is a common reproductive health problem experienced by adolescent girls due to increased prostaglandin levels, which cause pain and disrupt daily activities, with a high prevalence both globally and in Indonesia. Current management is still dominated by pharmacological treatment; therefore, safe non-pharmacological alternatives such as warm compresses are needed, especially those combined with herbal ingredients like bangle, which has anti-inflammatory and analgesic effects. Based on findings in the Salopa Primary Health Center area, which show a high incidence of dysmenorrhea and low knowledge regarding its management, this study was conducted to determine the effectiveness of warm bangle compresses in managing dysmenorrhea pain among adolescent girls.*

*This study aimed to determine the effectiveness of warm bangle compresses in reducing dysmenorrhea pain among adolescent girls in the Salopa Primary Health Center area in 2026. This study used a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sampling technique used purposive sampling with inclusion and exclusion criteria, resulting in a total sample of 43 respondents.*

*The results showed that the average dysmenorrhea pain score among adolescent girls before the intervention was 5.51 and decreased to 2.35 after the intervention. The Wilcoxon test results indicated that warm bangle compresses had a significant effect on reducing dysmenorrhea pain with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating that this intervention is effective in managing dysmenorrhea pain among adolescent girls.*

*Warm bangle compresses have been proven effective in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls. This is because the heat effect can improve blood circulation, reduce uterine muscle tension, and provide a relaxing effect that lowers pain perception. In addition, the natural compounds in bangle contribute to analgesic and anti-inflammatory effects, helping to reduce the intensity of pain experienced.*

**Keywords:** *Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Warm Bangle Compress, Pain*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'aalamiin, dengan segala kerendahan hati, penulis panjatkan puji dan syukur ke Hadirat Allah SWT, karena atas Rahmat serta Hidayah-Nya, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Kompres Hangat Bangle dalam Manajemen Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Wilayah Puskesmas Salopa Tahun 2026”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi ketentuan kegiatan penyusunan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tak bisa disebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Dr. Yati Budiarti, SST.,M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Dede Gantini, SST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan dan Pendidikan Profesi Bidan
4. Dr. Meti Widiya Lestari, SST, M.Keb. selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis;
5. Sariestya Rismawati, SST, M.Keb. selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis;
6. Seluruh staf dan dosen prodi sarjana terapan kebidanan politeknik kesehatan Tasikmalaya.
7. Kepada keluarga yang telah mendukung dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan baik dari segi isi, penulisan maupun dalam susunan kalimat. Penulis mohon kritik dan saran yang membangun untuk menjadi lebih baik kedepannya.

Tasikmalaya, Januari 2026

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>v</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>5</b>
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>6</b>
1. Aspek Teoritis .....	6
2. Aspek Praktis.....	6
<b>E. Keaslian Penelitian .....</b>	<b>8</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>10</b>
<b>A. Kajian Pustaka .....</b>	<b>10</b>
1. Remaja Putri .....	10
2. Menstruasi .....	14
3. Nyeri.....	18
4. Dismenore .....	20
5. Kompres Hangat Bangle.....	22
<b>B. Kerangka Teori.....</b>	<b>29</b>
<b>C. Kerangka Konsep .....</b>	<b>29</b>

<b>D. Hipotesis .....</b>	<b>30</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
<b>A. Jenis dan Desain Penelitian .....</b>	<b>31</b>
<b>B. Subjek Penelitian .....</b>	<b>32</b>
1. Populasi .....	32
2. Sampel .....	32
<b>C. Waktu dan Tempat Penelitian.....</b>	<b>34</b>
<b>D. Variabel Penelitian .....</b>	<b>35</b>
1. Variabel Independen.....	35
2. Variabel Dependen .....	35
<b>E. Definisi Operasional .....</b>	<b>35</b>
<b>F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>35</b>
1. Data primer.....	36
2. Data Sekunder .....	36
<b>G. Alat Ukur atau Instrumen .....</b>	<b>37</b>
<b>H. Prosedur Penelitian .....</b>	<b>37</b>
1. Persiapan Penelitian.....	37
2. Pelaksanaan Penelitian .....	38
3. Tahap Akhir Penelitian.....	38
<b>I. Teknik Pengelolaan Data .....</b>	<b>39</b>
<b>J. Rancangan Analisa Data.....</b>	<b>41</b>
<b>K. Etika Penelitian.....</b>	<b>43</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
<b>A. Hasil Penelitian .....</b>	<b>46</b>
1. Analisis Univariat.....	46
2. Analisis Bivariat .....	48
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>49</b>
1. Nyeri Dismenore pada Remaja Putri sebelum diberikan Kompres Hangat Bangle di Wilayah Puskesmas Salopa Tahun 2026. ....	49
2. Nyeri Dismenore pada Remaja Putri setelah diberikan Kompres Hangat Bangle di Wilayah Puskesmas Salopa Tahun 2026. ....	51
3. Efektifitas Kompres Hangat Bangle dalam Managemen Nyeri Dismenore	

pada Remaja Putri di Wilayah Puskesmas Salopa Tahun 2026. ....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>56</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>56</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>56</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian .....	8
Tabel 3. 1. Definisi Operasional.....	35
Tabel 4. 1. Distribusi frekuensi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri sebelum dan setelah diberikan Kompres Hangat Bangle di Wilayah Puskesmas Salopa Tahun 2026.....	47
Tabel 4. 2. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Efektifitas Kompres Hangat Bangle dalam Managemen Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Wilayah Puskesmas Salopa Tahun 2026.....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Visual Analog Scale .....	20
Gambar 2. Numeric Rating Scale .....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Pendahuluan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 3. *Informed Consent*
- Lampiran 4. Instrumen Penelitian
- Lampiran 5. SOP Kompres Hangat Bangle
- Lampiran 6. Lembar Bimbingan
- Lampiran 7. Tabulasi Data
- Lampiran 8. Output SPSS

