

**SKRIPSI**

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT  
DENGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
PADA REMAJA PUTRI DENGAN DISMENORE  
DI SMAN 31 GARUT**



**ENENG SINTA**  
**P20624325053**

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

**SKRIPSI**

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT  
DENGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
PADA REMAJA PUTRI DENGAN DISMENOORE  
DI SMAN 31 GARUT**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan  
Kebidanan



**ENENG SINTA**  
**P20624325053**

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

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT  
DENGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
PADA REMAJA PUTRI DENGAN DISMENOIRE  
DI SMAN 31 GARUT**

**Eneng Sinta  
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**

**Email. enengsinta55@gmail.com**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Dismenore primer sering mengganggu aktivitas harian dan konsentrasi belajar remaja putri. Penanganan nonfarmakologis seperti kompres hangat dan teknik relaksasi napas dalam menjadi alternatif terapi yang aman untuk menurunkan intensitas nyeri tersebut.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan membandingkan efektivitas pemberian kompres hangat dan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 31 Garut tahun 2026.

**Metode:** Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan *two group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 56 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*, kemudian dibagi rata ke dalam dua kelompok intervensi. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)* dan dianalisis menggunakan uji *Independent T-Test*.

**Hasil:** Kedua intervensi terbukti efektif menurunkan nyeri secara signifikan ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Rata-rata skor nyeri kelompok kompres hangat turun sebesar 19,22, sedangkan kelompok relaksasi napas dalam turun sebesar 11,57. Uji *Independent T-Test* menunjukkan adanya perbedaan efektivitas yang signifikan antar-kelompok ( $p\text{-value} = 0,003$ ), di mana kompres hangat memberikan penurunan nyeri yang lebih besar.

**Kesimpulan:** Kompres hangat secara signifikan lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri dibandingkan teknik relaksasi napas dalam karena memberikan efek terapeutik instan secara lokal.

**Kata Kunci:** Kompres Hangat, Relaksasi Napas Dalam, Dismenore, Remaja Putri.

# COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS OF WARM COMPRESSES AND DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES ON FEMALE ADOLESCENTS WITH DYSMENORRHEA AT SMAN 31 GARUT

Eneng Sinta

Health Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya  
Applied Bachelor of Midwifery Study Program

Email. [enengsinta55@gmail.com](mailto:enengsinta55@gmail.com)

## ABSTRACT

**Background:** Primary dysmenorrhea frequently disrupts daily activities and learning concentration among female adolescents. Non-pharmacological interventions, such as warm compresses and deep breathing relaxation techniques, serve as safe alternative therapies to reduce pain intensity.

**Objective:** This study aims to compare the effectiveness of warm compresses and deep breathing relaxation techniques in reducing dysmenorrhea pain among female adolescents at SMAN 31 Garut in 2026.

**Methods:** This quantitative study employed a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest approach. A sample of 56 respondents was selected using purposive sampling and equally divided into two intervention groups. Pain intensity was measured using the Visual Analog Scale (VAS) and analyzed using the Independent T-Test.

**Results:** Both interventions were proven effective in significantly reducing pain ( $p$ -value = 0.000). The mean pain score in the warm compress group decreased by 19.22, while the deep breathing relaxation group decreased by 11.57. The Independent T-Test showed a significant difference in effectiveness between the two groups ( $p$ -value = 0.003), indicating that warm compresses provided a greater reduction in pain.

**Conclusion:** Warm compresses are significantly more effective in reducing dysmenorrhea pain intensity in female adolescents compared to deep breathing relaxation techniques due to their immediate local therapeutic effects.

**Keywords:** Warm Compresses, Deep Breathing Relaxation, Dysmenorrhea, Female Adolescents.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Skripsi ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Ibu Nunung Mulyani, APP, M. Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Bayu Irianti, SST., M.Keb. selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih 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 Tasikmalaya
3. Dede Gantini, SST, M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya.
4. Gina Afianti Pradhini, M.Pd. selaku Kepala Sekolah Lahan Penelitian yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan di sekolah.
5. Seluruh Staf dan Dosen Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

6. Kedua orang tua tercinta, suami, dan anak, yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik
7. Seluruh rekan-rekan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI ARTIKEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACK .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Ruang Lingkup .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Telaah Pustaka .....	9
B. Kerangka Teori .....	24
C. Kerangka Konsep.....	26
D. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan desain Penelitian .....	29
B. Populasi dan Sampel.....	29
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
D. Variabel Penelitian .....	32
E. Definisi Operasional .....	32

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
G. Alat Ukur/Instrumen.....	36
H. Uji Validitas Instrumen .....	39
I. Prosedur Penelitian .....	40
J. Manajemen Data.....	44
K. Etika Penelitian .....	48
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	50
B. Pembahasan .....	56
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## **Daftar Tabel**

<b>Tabel 1.1</b> Tabel Keaslian Penelitian .....	7
<b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional.....	32
<b>Tabel 4.1</b> Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri Dismenore di SMAN 31 Garut tahun 2026.....	50
<b>Tabel 4.2</b> Rata-rata Skor Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di SMAN 31 Garut tahun 2026 .....	51
<b>Tabel 4.3</b> Rata-rata Skor Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Remaja Putri di SMAN 31 Garut tahun 2026 .....	52
<b>Tabel 4.4</b> Perbedaan Rata-rata Skor Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Kompres Hangat pada Remaja Putri di SMAN 31 Garut tahun 2026.....	53
<b>Tabel 4.5</b> Perbedaan Rata-rata Skor Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Remaja Putri di SMAN 31 Garut tahun 2026.....	54
<b>Tabel 4.6</b> Perbedaan Rata-rata Penurunan Skor Nyeri Dismenore antara Kelompok Kompres Hangat dan Kelompok Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Remaja Putri di SMAN 31 Garut tahun 2026 .....	54

## **Daftar Bagan**

Bagan 2.1 Kerangka Teori .....	26
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	27

## **Daftar Lampiran**

Lampiran 1 Lembar Kegiatan Bimbingan .....	68
Lampiran 2 Lembar Surat Izin penelitian .....	70
Lampiran 3 Instrumen Penelitian .....	71
Lampiran 4 Rekapitulasi data hasil peneliltian .....	73
Lampiran 5 Output SPSS Hasil Penelitian .....	78
Lampiran 6 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	87
Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur (SOP) .....	90

