

Nama : Siti Jamilah Ayu Liana

NIM : 1052211019

Judul : Pengaruh Kompres Hangat Dan Pengetahuan Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Kota Jakarta Timur Tahun 2025.

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi dismenore secara global diperkirakan mencapai 50%, sementara di Indonesia mencapai sekitar 55% pada wanita usia produktif. Kondisi ini seringkali mengganggu aktivitas belajar, menurunkan konsentrasi, serta berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja putri. Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan adalah penggunaan kompres hangat pada area perut bagian bawah. kurangnya pengetahuan remaja mengenai cara penanganan yang tepat menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi ini. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat dan peningkatan pengetahuan tentang dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur tahun 2025. **Metode:** kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest dan pendekatan cross sectional. Purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 40 orang. Instrumen kuesioner dan lembar observasi, serta data dianalisis menggunakan uji McNemar. **Hasil:** Menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$) terdapat pengaruh yang signifikan. **Kesimpulan:** Pemberian kompres hangat dan edukasi dismenore terbukti efektif menurunkan nyeri haid dan meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi. **Saran:** agar sekolah menyelenggarakan program rutin penyuluhan kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci : Dismenore, Pengetahuan, Remaja Putri, Kompres Hangat.

Nama : Siti Jamilah Ayu Liana

NIM : 1052211019

Judul : *The Effect Of Warm Compress On Knowledge Of Dysmenorrhea and Menstrual Pain Reduction In Adolescent Girls at SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Year 2025.*

ABSTRACT

Background: The global prevalence of dysmenorrhea is estimated to be approximately 50%, while in Indonesia, it affects around 55% of women of reproductive age. This condition frequently interferes with learning activities, reduces concentration, and negatively impacts the psychological well-being of adolescent girls. Management of dysmenorrhea may be performed through both pharmacological and non-pharmacological approaches. One practical and easily applicable non-pharmacological method is the use of warm compresses on the lower abdominal area. Limited knowledge among adolescents regarding appropriate management strategies is one of the factors that aggravate this condition. **Objective:** This study aims to investigate the impact of warm compress application and enhanced knowledge about dysmenorrhea on the reduction of menstrual pain among adolescent girls at SMK Analis Kesehatan Tunas Medika, East Jakarta, in 2025. **Methods:** A quantitative study was conducted using a one-group pretest–posttest design with a cross-sectional approach. Purposive sampling was employed, involving 40 respondents. Data were collected using questionnaires and observation sheets, and subsequently analyzed using the McNemar test. **Results:** The analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant effect. **Conclusion:** The application of warm compresses combined with dysmenorrhea education was proven to be effective in reducing menstrual pain and enhancing reproductive health awareness. **Recommendation:** It is recommended that schools implement routine programs on adolescent reproductive health education.

Keywords: *Dysmenorrhea, Knowledge, Adolescent Girls, Warm Compress.*