

## ABSTRAK

Nyeri menstruasi dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara penanganan untuk mengurangi derajat nyeri menstruasi dengan melakukan kompres hangat. Angka kejadian nyeri menstruasi di SMAN 2 Pamekasan, 70% siswi kelas X mengalami nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kompres hangat terhadap derajat nyeri menstruasi pada siswi kelas X di SMA Negeri Pamekasan.

Desain penelitian ini adalah analitik dengan rancang bangun *cross sectional*. Populasi adalah siswi kelas X yang mengalami nyeri menstruasi pada hari 1 – 3 dan tidak mengkonsumsi obat anti nyeri. Sampel sebanyak 88 responden, sampling *simple random sampling*. Instrumen menggunakan lembar observasi. Data yang diperoleh diolah dengan SPSS *for windows* diuji dengan Mann-Whitney dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,005$ .

Hasil penelitian menunjukkan dari 88 responden, sebagian besar (64,8%) responden melakukan kompres hangat, sebagian besar (63,6%) responden mengalami derajat nyeri menstruasi ringan. Hasil uji Mann-Whitney diperoleh  $p = 0,024$  dan  $\alpha = 0,05$ , berarti  $p < \alpha$  maka ditolak artinya ada hubungan kompres hangat terhadap derajat nyeri menstruasi pada siswi kelas X di SMA Negeri 2 Pamekasan.

Kompres hangat dapat mengurangi derajat nyeri menstruasi. Diharapkan bagi siswi untuk menangani nyeri menstruasi dengan melakukan kompres hangat.

**Kata Kunci:** kompres hangat, derajat nyeri menstruasi