

ABSTRAK

Nyeri menstruasi mengakibatkan banyak perempuan mengalami mual, muntah, nyeri punggung, rasa tidak enak diperut bagian bawah dan rasa tidak nyaman selama haid. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap skala nyeri menstruasi pada siswi kelas X di SMA Kartika IV-3 Surabaya.

Desain penelitian menggunakan *pra-eksperimental*, dan populasi seluruh siswi kelas X sebesar 44 siswi, besar sampel 40 siswi kelas X di SMA Kartika IV-3 Surabaya. Teknik pengambilan sampel *probability sampling* dengan menggunakan *simple random sampling* yaitu setiap anggota atau unit populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sampel secara acak. Variabel independen yaitu pemberian kompres hangat dan variabel dependen yaitu skala nyeri menstruasi. Pengumpulan data dengan cara lembar observasi dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian dari 40 siswi *pre-test* menunjukkan 90% skala nyeri menstruasi sedang dan 10% skala nyeri ringan, sedangkan hasil dari *post-test* menunjukkan 77,5% skala nyeri menstruasi ringan dan 22,5% tidak nyeri. Hasil uji analisis *Wilcoxon Sign Rank Test* $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap skala nyeri menstruasi pada siswi kelas X di SMA Kartika IV-3 Surabaya.

Kesimpulan penelitian ini bahwa dengan pemberian kompres hangat dapat menurunkan nyeri menstruasi untuk siswi kelas X. Kompres hangat direkomendasikan sebagai salah satu cara alternatif non-farmakologi untuk nyeri menstruasi.

Kata kunci: Kompres hangat, nyeri menstruasi