

ABSTRAK

Nyeri haid (*dismenorea*) seringkali dialami oleh beberapa perempuan saat menstruasi. Hampir beberapa perempuan tidak dapat melakukan aktivitas sehari. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid (*dismenorea*) yaitu melakukan kompres dingin saat merasakan nyeri haid (*dismenorea*). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres dingin terhadap perubahan tingkat nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di desa Trogan Klampis Bangkalan Madura.

Penelitian ini menggunakan desain *Pra-Experimental* dengan rancangan *one group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) di desa Trogan sebesar 32 orang. Besar sampel pada penelitian ini adalah sebagian remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) di desa Trogan sebesar 30 responden dan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar (83,4%) sebelum diberikan kompres dingin sebagian besar mengalami tingkat nyeri sedang, sedangkan setelah diberikan kompres dingin 93,3% mengalami nyeri ringan. Berdasarkan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $P = 0,000$ ($0,000 < 0,05$) maka ada pengaruh pemberian kompres dingin terhadap perubahan tingkat nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri.

Simpulan penelitian ini adalah kompres dingin bermanfaat untuk menurunkan nyeri haid (*dismenorea*). Maka dari itu sebaiknya remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) ditangani dengan pemberian kompres dingin, dikarenakan dapat dilakukan sendiri dan tidak menimbulkan efek samping.

Kata kunci : kompres dingin, nyeri haid (*dismenorea*), remaja putri