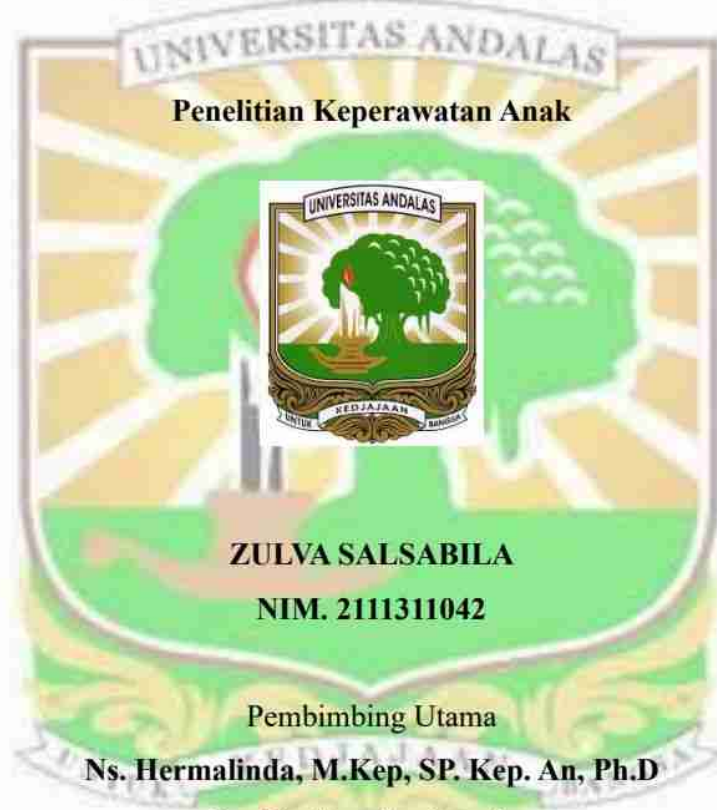


SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN *HEAT THERAPY* DENGAN MENGGUNAKAN
BANTAL ELEKTRIK TERHADAP PENURUNAN SKOR NYERI
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 30 KOTA PADANG**



ZULVA SALSABILA

NIM. 2111311042

Pembimbing Utama

Ns. Hermalinda, M.Kep, SP. Kep. An, Ph.D

Pembimbing Pendamping

Ns. Yelly Herien, M.Kep

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

JUNI 2025

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
MEI 2025

Nama : Zulva Salsabila
NIM : 2111311042

Pengaruh pemberian *heat therapy* dengan menggunakan bantal elektrik terhadap penurunan skor nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP NEGERI 30 KOTA PADANG

ABSTRAK

Dismenore merupakan masalah ginekologis yang sering dialami oleh remaja putri, ditandai dengan nyeri saat menstruasi akibat ketidakseimbangan hormon dan kontraksi otot rahim. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja dan menurunkan kualitas hidup. Intervensi *non-farmakologis* semakin banyak dipertimbangkan sebagai alternatif yang efektif dan aman dalam mengatasi dismenore. Salah satu metode yang digunakan adalah *heat therapy* yang berfungsi meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh bantal elektrik terhadap penurunan skor nyeri pada remaja putri dismenore primer di SMP Negeri 30 Kota Padang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pra experiment* dan rancangan *one group pre-test post-test design*. Sampel berjumlah 23 siswi remaja putri di SMP Negeri 30 Kota Padang yang dipilih melalui metode *purposive sampling*. Instrumen pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata skor nyeri dari 4,95 menjadi 3,56 dengan selisih pemberian 1,39. Nilai p-value sebesar 0,001 ($<0,05$) menunjukkan ada perbedaan yang signifikan nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian *heat therapy*. *Heat therapy* terbukti efektif mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Disarankan kepada SMP Negeri 30 Kota Padang dapat menyediakan layanan pemberian *heat therapy* bagi remaja putri yang mengalami dismenore saat berada di sekolah, melalui pemanfaatan ruang UKS serta menjalin koordinasi dengan tim Palang Merah Remaja (PMR) sekolah dalam pelaksanaan intervensi tersebut

Kata kunci : *heat therapy*, bantal elektrik, dismenore, remaja putri

FACULTY OF NURSING

ANDALAS UNIVERSITY

MAY 2025

Name : Zulva Salsabila

NIM : 2111311042

The effect of heat therapy using heating pads on reducing primary dysmenorrhea pain scores in female adolescents at SMP Negeri 30 Padang City

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a gynecological problem that is often experienced by adolescent girls, characterized by pain during menstruation due to hormonal imbalance and uterine muscle contractions. This condition can interfere with adolescents' daily activities and reduce their quality of life. Non-pharmacological interventions are increasingly being considered as an effective and safe alternative in overcoming dysmenorrhea. One method used is heat therapy which functions to increase muscle relaxation and reduce pain. The purpose of this study was to analyze the effect of electric pillows on reducing pain scores in adolescent girls with primary dysmenorrhea at SMP Negeri 30 Padang City. This study was a quantitative study with a pre-experimental approach and a one group pre-test post-test design. The sample consisted of 23 female adolescent students at SMP Negeri 30 Padang City who were selected through a purposive sampling method. The pain measurement instrument used the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed a decrease in the average pain score from 4.95 to 3.56 with a difference in administration of 1.39. The p-value of 0.001 (<0.05) indicates a significant difference in dysmenorrhea pain before and after heat therapy. Heat therapy has been proven to be effective in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls. It is recommended that SMP Negeri 30 Padang City can provide heat therapy services for adolescent girls who experience dysmenorrhea while at school, through the use of the UKS room and coordinating with the school's Youth Red Cross team in implementing the intervention.

Keywords: heat therapy, heating pads, dysmenorrhea, female adolescent.