

ABSTRAK

Dayuning Mutiara Priscantini

Efektivitas Penggunaan Hand Warmer Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Disminore

Primer Pada Remaja Putri

Xii + 12 Halaman + 7 Tabel + 10 Lampiran

Latar Belakang: Dismenore primer merupakan masalah kesehatan reproduksi berdampak memengaruhi pada aktivitas sehari-hari, prestasi akademik, dan kualitas hidup. Salah satu pendekatan non-farmakologis untuk mengatasi nyeri adalah terapi panas menggunakan penghangat tangan *hand warmer*, yang memberikan suhu hangat yang stabil serta praktis dan mudah digunakan.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah penggunaan penghangat tangan dapat mengurangi tingkat keparahan dismenore primer di antara siswi di sebuah SMA negeri 1 Dagangan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen menggunakan metode kelompok kontrol *pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari kelompok kontrol (33 responden) dan kelompok intervensi (66 responden). Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik Pengambilan sampel bertujuan. Skala Peringkat Numerik (NRS) digunakan untuk menilai tingkat nyeri. Perubahan dalam setiap kelompok dievaluasi sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji peringkat bertanda *Wilcoxon*, sedangkan uji *Mann-Whitney U* digunakan untuk membandingkan efektivitas antar-kelompok.

Hasil: Berdasarkan uji *Wilcoxon*, baik kelompok intervensi ($Z = -5,087$; $p = 0,000$) maupun kelompok kontrol ($Z = -4,902$; $p = 0,000$) Tingkat keparahan nyeri menurun secara signifikan ($p = 0,000$). Skor rata-rata nyeri pada kelompok intervensi berubah dari 6,82 menjadi 3,64, sedangkan pada kelompok kontrol turun dari 6,79 menjadi 5,33. Uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan intensitas nyeri yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, dengan tidak adanya perbedaan pada tahap *pretest* dan terdapat perbedaan signifikan pada tahap *posttest* ($p < 0,05$).

Kesimpulannya: telah terbukti bahwa penggunaan penghangat tangan dapat mengurangi nyeri akibat dismenore primer pada remaja putri. Bagi remaja putri yang mengalami nyeri haid, penghangat tangan dapat menjadi pilihan terapi non-farmakologis yang bermanfaat dan aman.

Kata kunci: *hand warmer*, dismenore primer.

10 referensi buku dan jurnal (2016-2025).

ABSTRACT

Dayuning Mutiara Priscantini

The Effectiveness of Hand Warmers in Reducing Primary Dysmenorrhea Pain Intensity Among Adolescent Girls

xii + 12 pages + 7 tables + 10 appendices

Background: Primary dysmenorrhea is a reproductive health issue that impacts daily activities, academic performance, and quality of life. Heat therapy using hand warmers which provide steady warmth and are practical and easy to use is a non-pharmacological method for pain management.

Objective: To determine whether the use of hand warmers can reduce the severity of primary dysmenorrhea among female students at SMA Negeri 1 Dagangan.

Methods: This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. The sample consisted of a control group (33 respondents) and an intervention group (66 respondents). Participants were selected using purposive sampling. Pain levels were measured using the Numerical Rating Scale (NRS). The Wilcoxon signed-rank test was used to assess changes within each group before and after the intervention, while the Mann-Whitney U test was used to compare effectiveness between the groups.

Results: Based on the Wilcoxon test, both the intervention group ($Z = -5.087$; $p = 0.000$) and the control group ($Z = -4.902$; $p = 0.000$) showed a significant reduction in pain severity. The mean pain score in the control group decreased from 6.79 to 5.33, whereas in the intervention group, it dropped from 6.82 to 3.64. The Mann-Whitney test indicated that the intervention group experienced a greater reduction in pain intensity compared to the control group; there was no difference at the pretest stage, but a significant difference was observed at the posttest stage ($p < 0.05$).

Conclusion: The use of hand warmers is proven to reduce discomfort caused by primary dysmenorrhea in adolescent girls. Hand warmers serve as a beneficial and safe non-pharmacological therapeutic alternative for adolescent girls experiencing menstrual pain.

Keywords: hand warmer, primary dysmenorrhea.

10 reference books and journals (2016–2025).