

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN PEMBERIAN BULI –BULI PANAS UNTUK
MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN



AINUN ARDHINI

P07520122044

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN MEDAN

PRODI DIII KEPERAWATAN MEDAN

TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK
MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN**

Karya Tulis Ilmiah/Laporan Kasus

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Ahli
Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi D-III Keperawatan Medan
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



AINUN ARDHINI

P07520122044

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI DIII KEPERAWATAN MEDAN

TAHUN 2025

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK
MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 17 MEDAN**

Diusulkan Oleh :

AINUN ARDHINI
P07520122044

Telah Disetujui di Prodi D- III Keperawatn
Medan, 17 Juni 2025

Pembimbing Utama



Dina Indarsita SST, M. Kes
NIP.196501031989032001

Pembimbing Pendamping



Nurlama Siregar S.kep,Ns,M.Kes
NIP. 196406251990032002

Ketua Prodi Diploma III keperawatan Medan



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP.1970113019930332013

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK
MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI
SMA NEGERI 17 MEDAN**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

AINUN ARDHINI

P07520122044

Telah Dipertahankan Didepan Tim Penguji

Pada Tanggal, 17 Juni 2025

Tanda tangan

- | | |
|--|---|
| 1. Ketua penguji: Dina indarsita, SST., M.Kes | () |
| 2. Penguji I : Yufdel, S.Kep., Ns., M. Kes | () |
| 3. Penguji II : Nurmala Hayati Sihombing, SKM, M.Kes | () |

Medan 17 Juni 2025

Mengetahui :

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP.1970113019930332013

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Ainun ardhini

Nim : P07520122044

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Keperawatan

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID/DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 17 Juni 2025


(Ainun ardhini)
P07520122044



BIODATA PENULIS

Nama	: AINUN ARDHINI
Tempat / Tgl Lahir	: Sihepeng Lima, 28 November 2003
Jenis kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Sihepeng Lima, Kec.Siabu, Kab. Mandailing Natal
No HP	: 083849775664

RIWAYAT PENDIDIKAN

1	SD	: SD Negeri 002 Sihepeng Lima
2	SLTP	: SMP Negeri 2 Sihepeng Lima
3	SLTA	: SMA Negeri 2 Sihepeng Lima

ABSTRAK

PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Ainun Ardhini Lubis¹, Dina Indarsita, SST.,M.Kes², Nurlama Siregar
S.kep,Ns,M.Kes³

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan 2025

Emai l: ardhinilubis@gmail.com

Latar Belakang: Dismenore adalah masalah umum yang dialami oleh remaja putri, sering mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Penggunaan metode non-farmakologis seperti terapi buli-buli panas diharapkan dapat membantu mengurangi nyeri haid. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan pemberian buli-buli panas dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 17 Medan. **Metode Studi:** Studi ini menggunakan desain deskriptif dengan dua responden remaja putri yang mengalami dismenore. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi selama tujuh hari. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan buli-buli panas secara signifikan menurunkan tingkat nyeri. Responden mengalami penurunan skala nyeri dari 7 menjadi 0 pada pasien pertama dan dari 6 menjadi 0 pada pasien kedua setelah intervensi. **Kesimpulan:** Terapi buli-buli panas terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Metode ini sebaiknya diperkenalkan lebih luas untuk meningkatkan kualitas hidup remaja selama menstruasi. **Saran:** Disarankan agar terapi buli-buli panas diperkenalkan lebih luas di sekolah-sekolah sebagai metode non-farmakologis untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci : Pemberian Buli-Buli Panas, Nyeri Haid, Dismenore, Remaja Putri.

ABSTRACT

ABSTRACT THE APPLICATION OF GIVING HOT WATER BOTTLES TO REDUCE MENSTRUAL PAIN / DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA NEGERI 17 MEDAN

Ainun Ardhini Lubis¹, Dina Indarsita, SST.,M.Kes², Nurlama Siregar
S.kep,Ns,M.Kes³

Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: ardhinilubis@gmail.com

Background: Dysmenorrhea is a common problem experienced by adolescent girls, often disrupting their daily activities. The use of non-pharmacological methods such as hot water bottle therapy is expected to help reduce menstrual pain. **Objective:** This study aims to describe the application of giving hot water bottles in reducing menstrual pain in adolescent girls at SMA Negeri 17 Medan. **Study Method:** This study used a descriptive design with two adolescent female respondents who experienced dysmenorrhea. Data was collected through interviews, observation, and measurement of the pain scale before and after the intervention for seven days. **Results:** The results showed that the application of the hot water bottle significantly reduced the level of pain. Respondents experienced a decrease in the pain scale from 7 to 0 in the first patient and from 6 to 0 in the second patient after the intervention. **Conclusion:** Hot water bottle therapy proved effective in reducing menstrual pain in adolescent girls. This method should be introduced more widely to improve the quality of life of adolescents during menstruation. **Suggestion:** It is recommended that hot water bottle therapy be introduced more widely in schools as a non-pharmacological method for overcoming menstrual pain in adolescent girls.

Keywords: Hot Water Bottle Application, Menstrual Pain, Dysmenorrhea, Adolescent Girls.



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ **Penerapan Pemberian Buli-Buli Panas Untuk Mengurangi Nyeri Haid / Dismenore Pada Remaja Putri** ” dapat diselesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Dina Indarsita,SST.,M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Nurlama Siregar S.kep,Ns,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Melalui kesempatan ini juga penulis tidak lupa untuk menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Tengku Sri Wahyui, S.SiT., M.Keb selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Amira Permata Sari Tarigan,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila Siregar,S.Kep.,Ns.,M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan.
4. Ibu Yufdel,S.Kep.,Ns., M.Kes dan Ibu Nurmala Hayati Sihombing, SKM,M.Kes atas kesediannya untuk menguji Karya Tulis Ilmiah.
5. Bapak Jusuf Ginting, S.Pd., M.Si.selaku kepala sekolah dan Staf guru di SMA Negeri 17 medan yang telah memberikan izin penelitian.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta Ayahanda Erwinal Lubis dan Ibunda Nuhayati Nasution,Abg saya Solli Abdul Begin Lubis, kakak Maria Wahyuni Lubis dan adek, keluarga penulis yang telah mendukung , dan selalu memberikan semangat ,serta doa dalam menyelesaikan pendidikan ini.
7. Partner penulis yang saat ini sedang menempuh pendidikan di UMSU Masrul Sukmawan yang menjadi support system penulis untuk menyelesaikan pendidikan ini.
8. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan D-III Keperawatan, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang membantu dan mempermudah penulis dalam melengkapi karya tulis ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 17 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS.....	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan Studi Kasus	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat studi kasus	5
1. Bagi Subyek Penelitian	5
2. Bagi Tempat Penelitian	5
3. Bagi Institusi D-III Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Dasar Buli- Buli Panas	6
1. Defenisi Buli- Buli Panas	6
2. Teknik Buli- Buli Panas	6
3. Faktor-faktor Keberhasilan Buli- Buli Panas	7
4. Manfaat Buli- Buli Panas	7
5. Evaluasi Buli- Buli Panas.....	8
B. Dismenore.....	9
1. Defenisi Dismenore.....	9
2. Penyebab Dismenore	11
3. Tanda dan Gejala Dismenore	12
4. Skala Nyeri Dismenore	12
5. Upaya Penanganan Mengatasi Dismenore.....	13

C. Konsep Dasar Menstruasi	15
1. Defenisi Menstruasi	15
2. Fisiologi Menstruasi.....	15
3. Proses Terjadinya Menstruasi	16
4. Patofisiologi Menstruasi.....	18
5. Tanda dan Gejala	18
6. Gangguan Menstruasi.....	19
7. Perawatan Menstruasi	20
BAB III METODE STUDI KASUS.....	22
A. Rancangan Studi Kasus.....	22
B. Subyek Studi Kasus.....	22
C. Fokus Studi	23
D. Defenisi Operasional Studi Kasus	23
E. Instrumen Studi Kasus.....	25
F. Metode Pengumpulan Data	25
G. Lokasi dan Waktu	27
H. Penyajian Data	27
I. Etika Studi kasus	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil Studi Kasus.....	29
1. Gambaran Tempat Studi Kasus.....	29
2. Gambaran Karakteristik	30
3. Gambaran Nyeri Haid Sebelum di Berikan Penerapan.....	31
4. Gambaran Nyeri Haid Sesudah penerapan Buli- Buli Panas.....	33
5. Evaluasi Hasil perbandingan sebelum dan Sesudah Penerapan.....	36
B. Pembahasan.....	40
1. Karakteristik Remaja Putri di SMA Negeri 17 Medan	40
2. Nyeri Haid Sebelum Penerapan Buli- Buli Panas.....	41
3. Nyeri Haid Sesudah Penerapan Buli- Buli Panas	42
4. Evaluasi Hasil Perbandingan penerapan sebelum dan sesudah	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	27

DAFTAR TABEL

Tabel.1.1 Data Operasional Studi Kasus	21
Tabel 4.1 Karakteristik	30
Tabel 4.2 Gambaran Nyeri Haid / Dismenore Sebelum Diberikan Penerapan	31
Tabel 4.3 Gambaran Nyeri Haid/Dismenore Sesudah	33
Tabel 4.4 Perbandingan penerapan buli-buli panas Sebelum dan Sesudah.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Skala Nyeri	13
------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Buli-Buli Panas.....	31
Lampiran 2 Lembar Observasi Pasien 1.....	30
Lampiran 3 Lembar Observasi Pasien 2.....	34
Lampiran 4 Lembar Format Evaluai Pasie1	37
Lampiran 5 Lembar Format Evaluasi Pasien 2.	38
Lampiran 6 Surat Izin Survey Awal.....	68
Lampiran 7 Surat Balasan Persetujuan Survey Awal.....	69
Lampiran 8 Surat izin penelitian... ..	70
Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian... ..	71
Lampiran 10. Persetujuan Responden 1... ..	72
Lampiran 11. Persetujuan Responden 2... ..	73
Lampiran 12. Dokumentasi... ..	74