

## DAFTAR PUSTAKA

- Komariah, N. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP SYuliana. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Sriguna Palembang*. Repository Poltekkes Kemenkes Palembang, XVIII, 36. Repository Poltekkes Kemenkes Palembang, XVIII, 369–374.
- Rahmadhayanti E, dkk. (2024). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Sriguna Palembang*. Repository Poltekkes Kemenkes Palembang, 4(3), 369–374.
- Nurfadilah et,al, (2021). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer*. Filiya, A., & Dr, Ns Filiya Azzura, Dr.Ns. Lili fajria, S.kep, M.biomed, Wedya Wahyu, S, Kep. (2023). siklus menstruasi pada kualitas tidur.
- Komariah, N. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP SYuliana. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Sriguna Palembang*. Repository Poltekkes Kemenkes Palembang, XVIII, 36. Repository Poltekkes Kemenkes Palembang, XVIII, 369–374.
- No, V., Anyeq, S., Ariestantia, D. R., & Mayangsari, R. N. (2024). *Jurnal Media Informatika [ JUMIN ] Pengaruh Buli-Buli Hangat Pada Remaja Putri Terhadap Menurunkan Nyeri Disminorea Di Desa Muara Ritan Kecamatan Tabang* Jurnal Media Informatika [ JUMIN ]. 6(1), 248–253.
- Nugraheni, C., Puspitasari, D., & Prajayanti, E. D. (2024). *Penerapan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Desa Tanjung Sukoharjo*. 4.
- Oktaviani, M. M., & Lidiana, E. H. (2023). *Penerapan Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja di Desa Pilangrejo Boyolali*. Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan, 1(4). <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.230>
- Purwaningsih, P., Sinuraya, E., Jundapri, K., & Khairani, A. I. (2024). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Disminorea pada Remaja Putri di SMA Nurcahaya Medan*. Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan, 8(2), 195. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v8i2.320>
- Rahmadhayanti E, dkk. (2024). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Sriguna Palembang*. Repository Poltekkes Kemenkes Palembang, 4(3), 369–374.

- Sianturil, N. S. ., Nurmalasari, & Azma, N. A. (2024). *Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Kalimantan Barat*. Jurnal Bidan Mandiri, 2(1), 26–32. <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jbm>
- Siswati, S., & Indarsita, D. (2021). *Pelatihan Menggunakan Buli Buli Panas Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Mulyorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang (Training Using Hot Bladder To Reduce Menstrual Pain in Adolescent in Mulyorejo Village, Sunggal District, Deli Serdan*. Jurnal Abdikemas, 3(2), 199–206. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v3i1>
- Tri Marini SN, & Nilda Yulita Siregar. (2024). *Efektivitas Pemberian Jus Alpukat (Persea Americana Mill) Terhadap Penurunan Dismenore Primer*. Jurnal Ventilator, 2(2), 71–80. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i2.1174>
- Filiya azzuhra, Dr,Ns, Lili Fajria,S.kep,M.Biomed, Wedya Wahyu S,kep,M.Kep.(2023). *Siklus Menstruasi Pada Kualitas Tidur*
- Cahyanto, E. B., Sukamto, I. S., Nugraheni, A., Musfiroh, M., Argaheni, N. B., Novi, R. G. H., Fitri, E. R., Nurhidayati, S., Indri K., I., Sari, A. N., Maulida, L. F., & Mulyani, S. (2021). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. Cv Al Qalam Media Lestari.
- Kristianti, Y. D., Masturoh, S., Lestari, N. C. A., Khotimah, H., Ariani, D., Elizar, S., Herawati, N., Elbetan, S. N., & Aprianti, N. F. (2024 ). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Prakonsepsi*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Fajria, L., Ramadani, S., & Saputra, D. (2024). *Pendidikan Kesehatan Bagi Penderita Dismenorea*. Penerbit Adab.
- Pudiastuti, R. D. (2014 ). *Tiga Fase Penting Para Wanita*. Elex Media Komputindo
- Handarsih, S. (2022). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja*. Jurnal Lentera Volume5, Nomor1, 34-46
- Harahap, R. N. (2021). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja di Wilayah Puskesmas Simalangalam*. Jurnal Ilmu Kebidanan, 36-45.
- Maharani, A. (2021). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Kelas VII & VIII di SMP Kampus Kota Padangsidempuan* (2021). Universitas Aufa Royhan
- Zulkarnain N, Prabudi MO. *Hubungan Antara Kelebihan Berat Badan Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. 2022;45(2):156–9

- Sunarti, N. T. S., & Lestari, R. T. (2023). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Olah Raga dengan Kejadian Dismenore*. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 201–206
- Takata, K., Kotani, K., & Umino, H. (2023). *The Relationship Between Body Mass Index and Dysmenorrhea in the General Female Population*. *Journal of Clinical Medicine Research*, 15(4), 239–242

Lampiran 1: Standar Operasional Prosedur Buli –buli panas




**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**  
 Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan.  
 Kode Pos : 20136  
 Telepon : 061-8368644  
 Webs ite : [www.poltekkes-medan.ac.id](http://www.poltekkes-medan.ac.id)


**STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SOP)**

**PEMBERIAN BULI-BULI PANAS**

	<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TINDAKAN PENERAPAN PEMBERIAN BULI –BULI PANAS</b>		
<b>PENGERTIAN</b>	Kegiatan pengompresan yang dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas berbentuk kantong karet yang diisi air hangat dengan suhu 40°C dilapisi dengan kain agar terjadi perpindahan panas dari buli-buli ke perut bagian bawah sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang		
<b>TUJUAN</b>	Untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi.		
<b>INDIKASI</b>	Remaja putri yang mengalami nyeri haid		
<b>KELENGKAPAN ALAT</b>		<b>ADA</b>	<b>TIDAK ADA</b>
<b>PERALATAN</b>	1. Buli-buli panas / hot water bag    2. Kain kecil/ handuk kecil		

			
	3. Air hangat Termometer Celsius (jika ada )		

DILAKUKAN		0	1	2
<b>PROSEDUR PELAKSANAAN</b>	<p><b>A.TAHAP PRA INTERAKSI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan klien dan posisi klien</li> <li>2. Melakukan persetujuan klien untuk melakukan tindakan</li> </ol> <p><b>B. TAHAP ORIENTASI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam dan tersenyum kepada pasien</li> <li>2. Menjelaskan kegiatan dan tujuan yang akan dilakukan</li> <li>3. Menjelaskan waktu yang akan dibutuhkan</li> <li>4. Menjaga privasi klien bila perlu pasang tirai</li> <li>5. Mengatur posisi klien sesuai indikasi</li> </ol> <p><b>C. TAHAP KERJA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan penjelasan kepada pasien tentang tindakan yang akan dilakukan</li> <li>2. Mengatur posisi pasien sesuai kebutuhan</li> <li>3. Panaskan air di dalam bejana</li> <li>4. Memanaskan air dengan suhu 40°C</li> <li>5. Memasukkan air hangat yang telah diukur ke dalam buli-buli panas dan dibaluti dengan kain/handuk kecil.</li> <li>6. Kemudian buli-buli panas di letakkan pada perut bagian bawah selama 15-20 menit.</li> </ol>			

	 <p><b>D. EVALUASI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menanyakan kepada responden tentang rasa nyeri yang dialami setelah dilakukan pengompresan, apakah rasa nyeri tersebut berkurang atau bertambah.</li> <li>2. Simpulkan hasil kegiatan</li> </ol>			
--	--	--	--	--

### LEMBAR OBSERVASI

#### SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENORE SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Nama : Jenny  
Usia : 15 Tahun  
Kelas : X -3  
Tanggal : Senin, 16 Juni 2025  
Hari 1 : Skala nyeri 7

Pedoman pengisian : Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar



#### Keterangan

Skala 0: Tidak terasa sakit sama sekali

Skala 1-2: Sakit hanya sedikit

Skala 3-4: Sedikit lebih sakit

Skala 5-6: Lebih sakit

Skala 8: Jauh lebih sakit

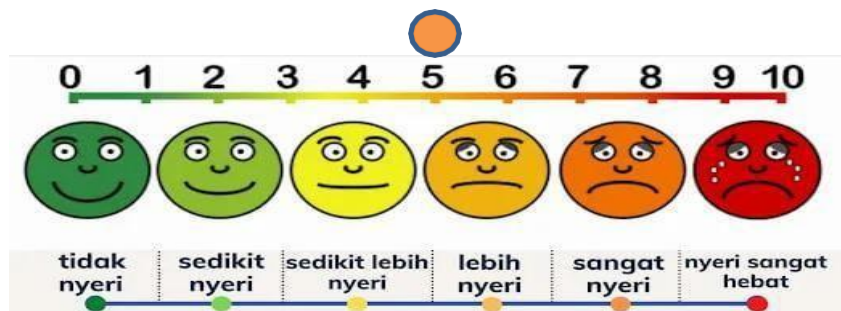
Skala 10: Sangat sakit luar biasa

## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENORE SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Nama : Jenny  
Usia : 15 Tahun  
Kelas : X -3  
Tanggal : Selasa, 17 Juni 2025  
Hari 2 : Skala nyeri 5

Pedoman pengisian : Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar



#### Keterangan

Skala 0: Tidak terasa sakit sama sekali

Skala 1-2: Sakit hanya sedikit

Skala 3-4: Sedikit lebih sakit

Skala 5-6: Lebih sakit

Skala 8: Jauh lebih sakit

Skala 10: Sangat sakit luar biasa

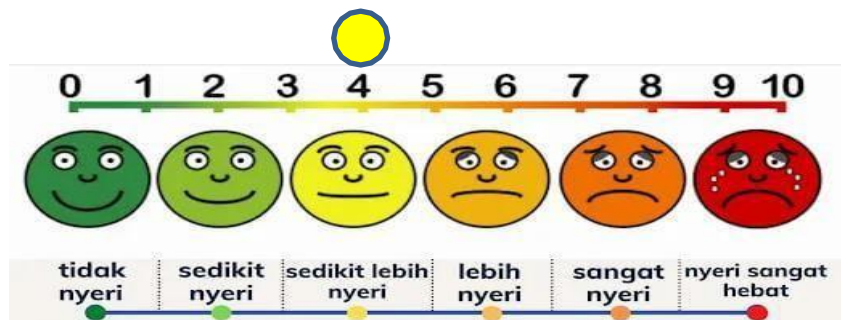


## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENORE SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Nama : Jenny  
Usia : 15 Tahun  
Kelas : X -3  
Tanggal : Rabu, 18 Juni 2025  
Hari 3 : Skala nyeri 4

Pedoman pengisian : Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar



#### Keterangan

Skala 0: Tidak terasa sakit sama sekali

Skala 1-2: Sakit hanya sedikit

Skala 3-4: Sedikit lebih sakit

Skala 5-6: Lebih sakit

Skala 8: Jauh lebih sakit

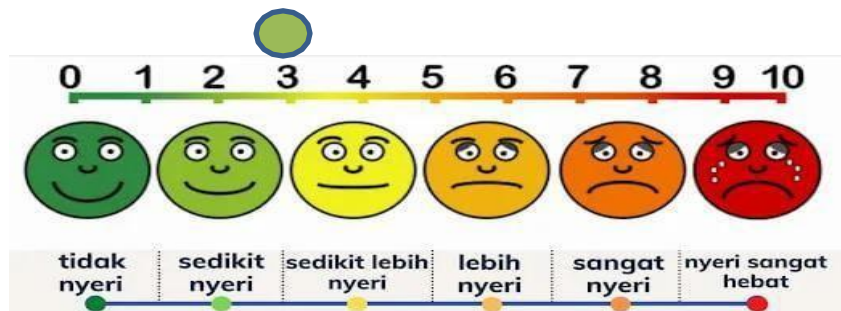
Skala 10: Sangat sakit luar biasa

## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENORE SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Nama : Jenny  
Usia : 15 Tahun  
Kelas : X -3  
Tanggal : Kamis , 19 Juni 2025  
Hari 4 : Skala nyeri 3

Pedoman pengisian : Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar



#### Keterangan

Skala 0: Tidak terasa sakit sama sekali

Skala 1-2: Sakit hanya sedikit

Skala 3-4: Sedikit lebih sakit

Skala 5-6: Lebih sakit

Skala 8: Jauh lebih sakit

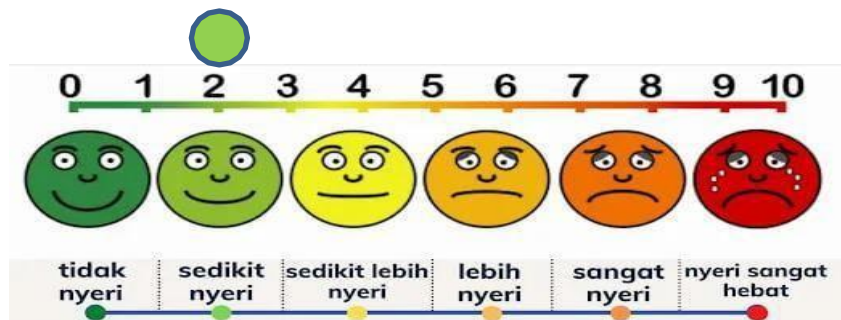
Skala 10: Sangat sakit luar biasa

## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENORE SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Nama : Jenny  
Usia : 15 Tahun  
Kelas : X -3  
Tanggal : Jumat , 20 Juni 2025  
Hari 5 : Skala nyeri 2

Pedoman pengisian : Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar



#### Keterangan

Skala 0: Tidak terasa sakit sama sekali

Skala 1-2: Sakit hanya sedikit

Skala 3-4: Sedikit lebih sakit

Skala 5-6: Lebih sakit

Skala 8: Jauh lebih sakit

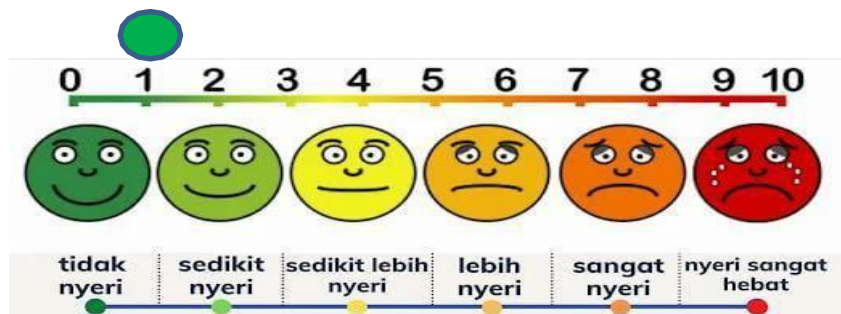
Skala 10: Sangat sakit luar biasa

## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENORE SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Nama : Jenny  
Usia : 15 Tahun  
Kelas : X -3  
Tanggal : Sabtu , 21 Juni 2025  
Hari 6 : Skala nyeri 1

Pedoman pengisian : Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar



#### Keterangan

Skala 0: Tidak terasa sakit sama sekali

Skala 1-2: Sakit hanya sedikit

Skala 3-4: Sedikit lebih sakit

Skala 5-6: Lebih sakit

Skala 8: Jauh lebih sakit

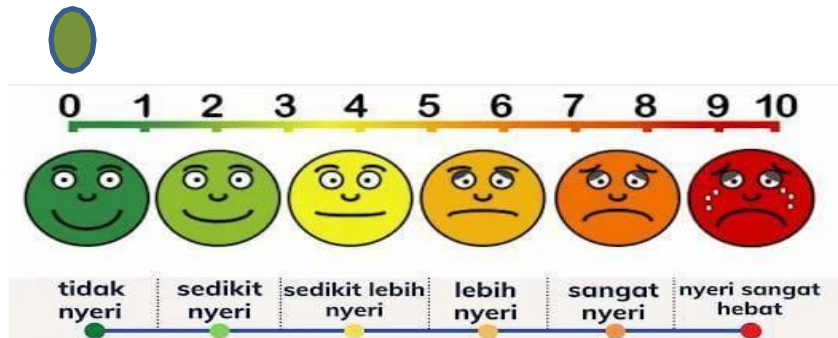
Skala 10: Sangat sakit luar biasa

## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENORE SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Nama : Jenny  
Usia : 15 Tahun  
Kelas : X -3  
Tanggal : Senin , 23 Juni 2025  
Hari 7 : Skala nyeri 0

Pedoman pengisian : Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar



#### Keterangan

Skala 0: Tidak terasa sakit sama sekali

Skala 1-2: Sakit hanya sedikit

Skala 3-4: Sedikit lebih sakit

Skala 5-6: Lebih sakit

Skala 8: Jauh lebih sakit

Skala 10: Sangat sakit luar biasa

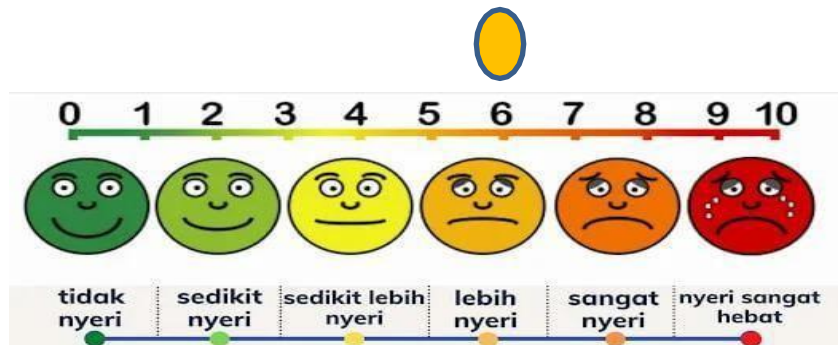
Lampiran 3: Lembar Observasi Pasien 2

**LEMBAR OBSERVASI**

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

Nama : Bela  
Usia : 16 Tahun  
Kelas : X - 3  
Tanggal : Senin , 16 Juni 2025  
Hari 1 : Skala nyeri 6

Pedoman pengisian : Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar.



**Keterangan**

Skala 0: Tidak terasa sakit sama sekali

Skala 1-2: Sakit hanya sedikit

Skala 3-4: Sedikit lebih sakit

Skala 5-6: Lebih sakit

Skala 8: Jauh lebih sakit

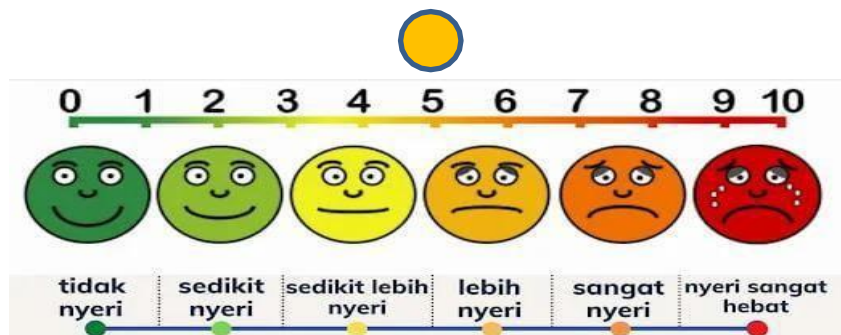
Skala 10: Sangat sakit luar biasa

## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENORE SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Nama : Bela  
Usia : 16 Tahun  
Kelas : X - 3  
Tanggal : Selasa 17 Juni 2025  
Hari 2 : Skala nyeri 5

Pedoman pengisian : Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar.



#### Keterangan

Skala 0: Tidak terasa sakit sama sekali

Skala 1-2: Sakit hanya sedikit

Skala 3-4: Sedikit lebih sakit

Skala 5-6: Lebih sakit

Skala 8: Jauh lebih sakit

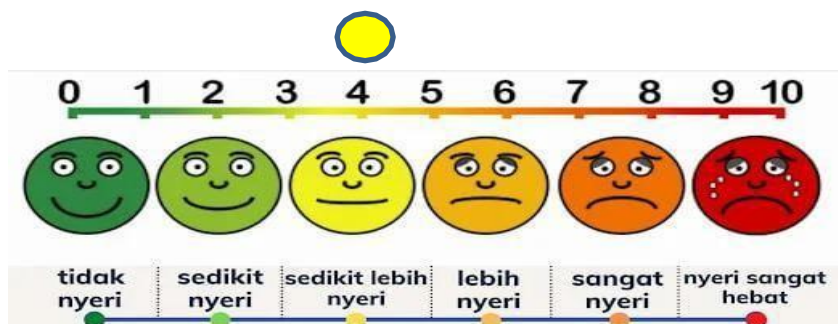
Skala 10: Sangat sakit luar biasa

## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENORE SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Nama : Bela  
Usia : 16 Tahun  
Kelas : X - 3  
Tanggal : Rabu, 18 Juni 2025  
Hari 3 : Skala nyeri 4

Pedoman pengisian : Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar.



#### Keterangan

Skala 0: Tidak terasa sakit sama sekali

Skala 1-2: Sakit hanya sedikit

Skala 3-4: Sedikit lebih sakit

Skala 5-6: Lebih sakit

Skala 8: Jauh lebih sakit

Skala 10: Sangat sakit luar biasa

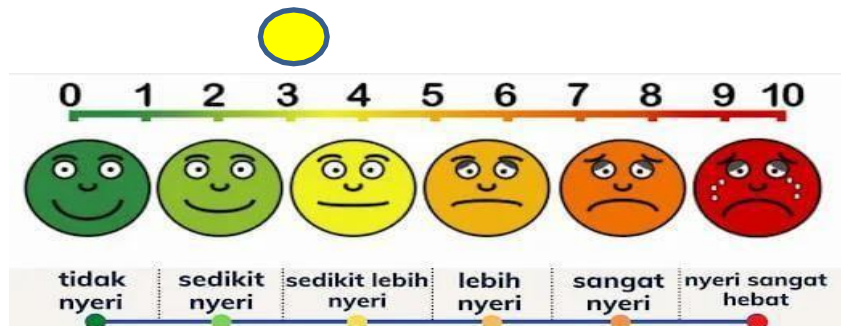


## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENORE SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Nama : Bela  
Usia : 16 Tahun  
Kelas : X - 3  
Tanggal : Kamis , 19 Juni 2025  
Hari 4 : Skala nyeri 3

Pedoman pengisian : Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar.



#### Keterangan

Skala 0: Tidak terasa sakit sama sekali

Skala 1-2: Sakit hanya sedikit

Skala 3-4: Sedikit lebih sakit

Skala 5-6: Lebih sakit

Skala 8: Jauh lebih sakit

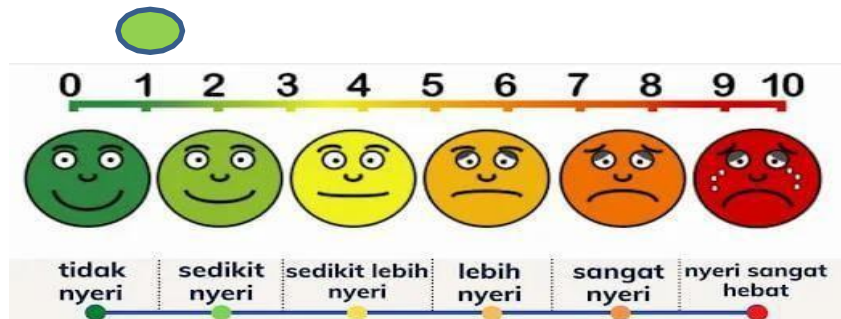
Skala 10: Sangat sakit luar biasa

## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENORE SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Nama : Bela  
Usia : 16 Tahun  
Kelas : X - 3  
Tanggal : Jumat , 20 Juni 2025  
Hari 5 : Skala nyeri 1

Pedoman pengisian : Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar.



#### Keterangan

Skala 0: Tidak terasa sakit sama sekali

Skala 1-2: Sakit hanya sedikit

Skala 3-4: Sedikit lebih sakit

Skala 5-6: Lebih sakit

Skala 8: Jauh lebih sakit

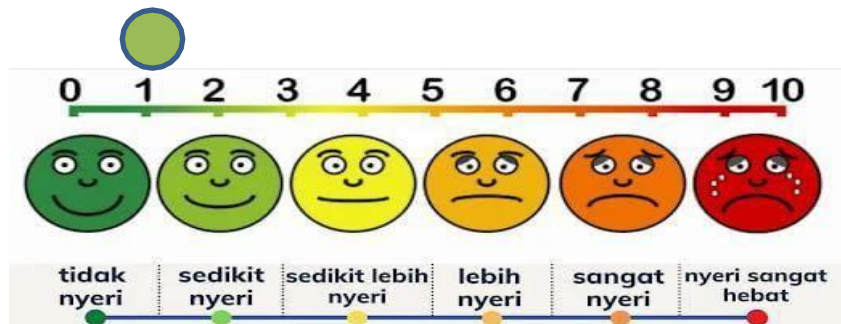
Skala 10: Sangat sakit luar biasa

## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENORE SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Nama : Bela  
Usia : 16 Tahun  
Kelas : X - 3  
Tanggal : Sabtu ,21 Juni 2025  
Hari 6 : Skala nyeri 1

Pedoman pengisian : Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar.



#### Keterangan

Skala 0: Tidak terasa sakit sama sekali

Skala 1-2: Sakit hanya sedikit

Skala 3-4: Sedikit lebih sakit

Skala 5-6: Lebih sakit

Skala 8: Jauh lebih sakit

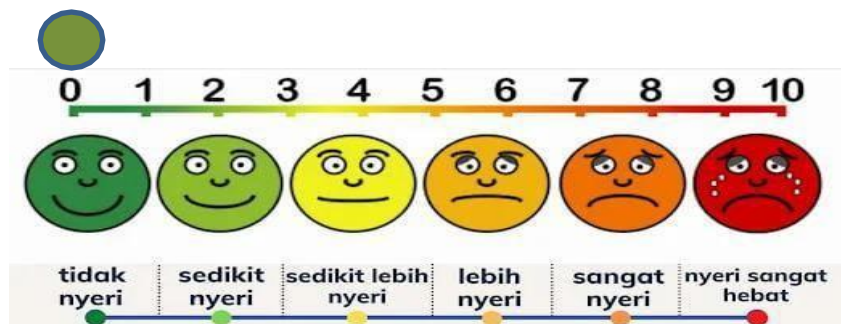
Skala 10: Sangat sakit luar biasa

## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENORE SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PEMBERIAN BULI – BULI PANAS UNTUK MENGURANGI NYERI HAID / DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Nama : Bela  
Usia : 16 Tahun  
Kelas : X - 3  
Tanggal : Senin , 23 Juni 2025  
Hari 7 : Skala nyeri 0

Pedoman pengisian : Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar.



#### Keterangan

Skala 0: Tidak terasa sakit sama sekali

Skala 1-2: Sakit hanya sedikit

Skala 3-4: Sedikit lebih sakit

Skala 5-6: Lebih sakit

Skala 8: Jauh lebih sakit

Skala 10: Sangat sakit luar biasa

Lampiran 4: Lembar Format Evaluasi Pasien 1

**FORMAT EVALUASI SKALA NYERI SEBELUM DAN SETELAH**

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

Nama : jenny Br Sembiring

Umur : 15 Tahun

No	Hari / Tanggal	Skala nyeri		keterangan
		Sebelum penerapan	Setelah penerapan	
1	Senin,16 Juni 2025	Skla nyeri 7	Sklaa nyeri 5	Terjadi penurunan nyeri
2	Selasa,17 Juni 2025	Skala nyeri 5	Skala nyeri 4	Terjadi penurunan nyeri
3	Rabu ,18 Juni 2025	Skala nyeri 4	Skala nyeri 3	Terjadi penurunan nyeri
4	Kamis,19 Juni 2025	Skala nyeri 3	Skla nyeri 2	Terjadi penurunan nyeri
5	Jumat,20 Juni 2025	Skala nyeri 2	Skala nyeri 1	Terjadi penurunan nyeri
6	Sabtu, 21 Juni 2025	Skala nyeri 1	Skala nyeri 0	Terjadi penurunan nyeri
7	Senin , 23 Juni 2025	Skala nyeri 0	Skala nyeri 0	Nyeri tidak ada lagi

Lampiran 5: Lembar Format Evaluasi Pasien 2

**FORMAT EVALUASI SKALA NYERI SEBELUM DAN SETELAH**

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

Nama : Bela

Umur : 16 Tahun

No	Hari / tanggal	Skla nyeri		Keterangan
		Sebelum penerapan	Setelah penerapan	
1	Senin, 16 Juni 2025	Skala nyeri 6	Skala nyeri 4	Terjadi penurunan nyeri
2	Selasa, 17 Juni 2025	Skala nyeri 5	Skala nyeri 4	Terjadi penurunan nyeri
3	Rabu ,18 Juni 2025	Skala nyeri 4	Skala nyeri 3	Terjadi penurunan nyeri
4	Kamis ,19 Juni 2025	Skala nyeri 3	Skala nyeri 2	Terjadi penurunan nyeri
5	Jumat ,20 Juni 2025	Skala nyeri 1	Skala nyeri 0	Terjadi penurunan nyeri
6	Sabtu ,21 Juni 2025	Skala nyeri 1	Skala nyeri 0	Terjadi penurunan nyeri
7	Senin , 23 Juni 2025	Skala nyeri 0	Skala nyeri 0	Nyeri tidak ada lagi

Lampiran 6: Surat Izin Survey Awal



**Kementerian Kesehatan**

Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

**NOTA DINAS**

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 098-92025

Yth. : Kepala Sekolah SMA NEGERI 17 MEDAN  
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan  
Hal : Izin Survey Awal  
Tanggal : 15 Januari 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	AINUN ARDHINI	P07520122044	Penerapan Pemberian Buli Buli Panas Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Negeri 17 Medan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes  
NIP. 198703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 7. Surat Balasan Persetujuan Survey Awal



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 17 MEDAN**  
Jln. Letjend. Jamin Giring Km. 13.5 Telp. (061) 88306238 Medan (20136)  
Website: [www.smanegeri17medan.sch.id](http://www.smanegeri17medan.sch.id), email: [smanegeri17medan@yahoo.co.id](mailto:smanegeri17medan@yahoo.co.id)  
Facebook: Pangkalan Pendidikan Keluarga HP/SM 10210831



**SURAT KETERANGAN**  
**No : 09. 155 /SMAN.17/II/2025**

Berdasarkan Nota Dinas dari Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Nomor KH.03.01/F.XXII.11/093.a/2025 tanggal 15 Januari 2025 Hal Izin Survey Awal, maka dengan ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 17 Medan Propinsi Sumatera Utara menerangkan :

Nama : AINUN ARDHINI  
NIM : P07520122044  
Judul Penelitian : Penerapan Pemberian Buli Buli Panas Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Negeri 17 Medan

adalah benar telah melakukan Survey Awal pada tanggal 16 Januari 2025 di SMA Negeri 17 Medan.

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 17 Januari 2025  
Kepala SMA Negeri 17 Medan



Jusuf Ginting, S.Pd., M.Si  
Pembina Tk. I  
NIP: 196712041990011001

*Disiplin Kunci Keberhasilan (Discipline is the key to success)*



Lampiran 8. Surat izin penelitian



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

**NOTA DINAS**

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/969,7/2025

Yth. : Kepala Sekolah SMA NEGERI 17 MEDAN  
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan  
Hal : Izin Penelitian  
Tanggal : 05 Juni 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
I.	Ainun Ardhini	P07520122044	Penerapan Pemberian Buli Buli Panas Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Negeri 17 Medan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.





Ketua Jurusan Keperawatan  
Dr. Amiro Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes  
NIP. 197003162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



## Lampiran 9. Surat Balasan Izin Penelitian

	<b>PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA</b> <b>DINAS PENDIDIKAN</b> <b>SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 17 MEDAN</b> <small>Jln. Legend Jamin Ginting Km. 13,5 Telp. (061) 88369238 Medan (20136) Website : <a href="http://www.smanegeri17medan.sch.id">www.smanegeri17medan.sch.id</a> , email : <a href="mailto:smanegeri17mdn@yahoo.co.id">smanegeri17mdn@yahoo.co.id</a>, Facebook Pangkalan Pendidikan Keluarga NPSN 10210851</small>	 
---	--	---

---

**SURAT KETERANGAN**  
**No : 09. 1173 /SMAN17MEDAN/VI/2025**

Berdasarkan Nota Dinas dari Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan Nomor KH.03.01/F.XXII.11/959.b/2025 tanggal 05 Juni 2025 Hal Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 17 Medan Provinsi Sumatera Utara menerangkan :

Nama : **AINUN ARDHINI**  
NIM : **P07520122044**  
Program Studi : **Keperawatan – Kemenkes Poltekkes Medan**  
Judul Penelitian : **Penerapan Pemberian Bulu Bulu Panas Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Negeri 17 Medan.**

adalah benar telah melakukan Penelitian pada tanggal 16. 21 Juni 2025 di SMA Negeri 17 Medan.

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 18 Juni 2025  
Kepala SMA Negeri 17 Medan  
  
**Jusuf Ginting, S.Pd., M.Si**  
Rektor SMA Negeri 17 Medan  
NIP. 196712041990011001

---

*Kedisiplinan Kunci Keberhasilan (Discipline is the key to success)*

Lampiran 10. Persetujuan Responden 1

**Surat Persetujuan Menjadi Responden**

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI  
SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jennyta Br Sembiring

Usia : 15 Tahun

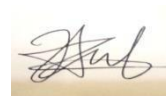
Kelas : X-3

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang “Penerapan Pemberian Buli-buli Panas untuk Mengurangi nyeri haid / dismenore pada remaja Putri Di SMA Negeri 17 Medan”. Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Kesediaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 16 juni 2025

Responden



(Jennyta Br Sembiring)

Lampiran 11. Persetujuan Responden 2

**Surat Persetujuan Menjadi Responden**

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI  
SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bella Lorenza

Usia : 16 Tahun

Kelas : X-3

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang “Penerapan Pemberian Buli-buli Panas untuk Mengurangi nyeri haid / dismenore pada remaja Putri Di SMA Negeri 17 Medan”. Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Kesediaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 16 juni 2025

Responden

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Bella Lorenza', written on a light-colored rectangular piece of paper.

(Bella Lorenza )

## Lampiran 12. Dokumentasi

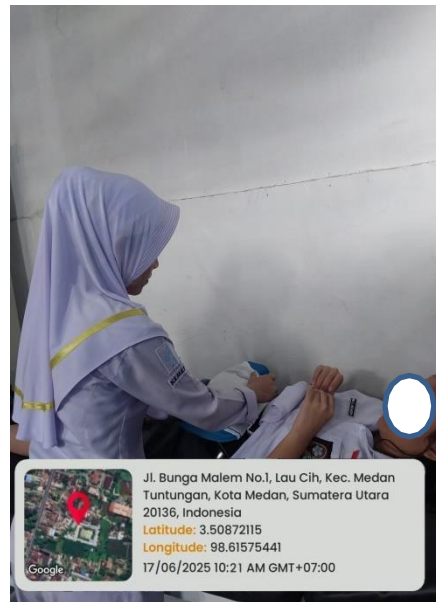
### 1. Dokumentasi pasien 1

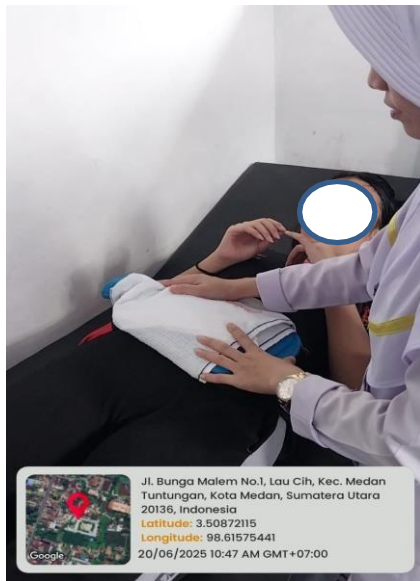






## 2. Dokumentasi pasien 2







**LEMBAR KONSULTASI  
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

**Judul KTI**

**: Penerapan Pemberian Buli-buli Panas Untuk  
Mengurangi Nyeri Haid / Dismenore Pada Remaja Putri  
SMA Negeri 17 Medan**

**Nama Mahasiswa**

**: Ainun Ardhini Lubis**

**Nomor Induk Mahasiswa**

**: P07520122044**

**Nama Pembimbing**

**: Dina Indarsita SST, M. Kes**

TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
		Mahasiswa	Pembimbing Utama
Jumat, 08/11/2024	Konsultasi judul KTI	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>
Selasa, 12/11/2024	Konsultasi judul KTI	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>
Jumat, 15/11/2024	Konsultasi telaah jurnal	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>
Selasa, 19/11/2024	Konsultasi latar belakang	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>
Jumat, 29/11/2024	Konsultasi Bab 1	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>
Kamis, 05/12/2024	Revisi Bab 1	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>
Selasa, 10/12/2024	Revisi Bab 1 & 2	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>
Kamis, 20/02/2025	Revisi Bab 3	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>
Senin, 24/02/2025	ACC Bab 1,2,3	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>
Selasa, 10/06/2025	Konsultasi Bab 4 & 5	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>
Rabu, 11/06/2025	Revisi Bab 4	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>
Kamis, 12/06/2025	Revisi Bab 4	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>
Jumat, 13/06/2025	Revisi Bab 5	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>
Senin, 30/06/2025	ACC Bab 4 & 5	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>
Kamis, 10/07/2025	Revisi seminar hasil	<i>A. Pribu</i>	<i>✓</i>

Mengetahui  
Ketua Prodi DIII

*Masnila*  
Masnila, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Pd  
NIP.197011301993032013






**Judul KTI**

**LEMBAR KONSULTASI  
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH  
: Penerapan Pemberian Buli-buli Panas Untuk  
Mengurangi Nyeri Haid / Dismenore Pada Remaja Putri  
SMA Negeri 17 Medan**

**Nama Mahasiswa** : Alnun Ardhini Lubis

**Nomor Induk Mahasiswa** : P07520122044

**Nama Pembimbing** : Nurlama Siregar S,Kep., Ns,M.Kes

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	Senin, 10/02/2025	Bimbingan penulisan bab 1,2, & 3		
2	Selasa, 11/02/2025	Bimbingan penulisan bab 1,2,& 3		
3	Selasa, 11/02/2025	Bimbingan penulisan bab 1,2,& 3		
4	Senin, 16/06/2025	Bimbingan penulisan 4 & 5		
5	Selasa , 01/07/2025	Bimbingan penulisan 4 & 5		

Mengetahui

Ketua Prodi DIII



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

NIP.197011301993032013



**Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Medan**

Komis Etik Penelitian Kesehatan

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5

Medan, Sumatera Utara 20137

(061) 8362633

<https://poltekkes-medan.ac.id>

**KETERANGAN LAYAK ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
"ETHICAL EXEMPTION"**

No.01.26.2015/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :

*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : AINUN ARDHINI  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : POLTEKKES KEMENKES MEDAN  
*Name of the Institution*

Dengan judul:

*Title*

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

**"IMPLEMENTATION OF GIVING HOT BULBS TO REDUCE MENSTRUAL PAIN / DYSMENORRHEA IN FEMALE  
ADOLESCENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 17 MEDAN"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 09 September 2025 sampai dengan tanggal 09 September 2026.

*This declaration of ethics applies during the period September 09, 2025 until September 09, 2026.*

September 09, 2025  
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT