

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI HEAT TECH PADA REMAJA DENGAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)

Dhea Regita Sastika Putri¹, Rima Muliani², Siti Nuraeni³
Departement of Midwifery, Politeknik Tiara Bunda, Depok, Indonesia
email: sastikaputri@gmail.com

Riwayat Artikel: Diterima: 08 Agustus 2025, direvisi: 19 Agustus 2025, dipublikasi: 29 Agustus 2025

ABSTRACT

Background: Adolescence is a phase of life between childhood and adulthood, from the age of 10 to 19 years. Based on the results of research conducted on 3000 women by the Archives of Internal Medicine, it was found that 90% of women experience symptoms of Premenstrual Syndrome (PMS) before the menstrual phase and generally occurs in women aged 14-50 years with symptoms that vary and change in each woman from month to month. Symptoms of Premenstrual Syndrome (PMS) can be different for each woman, even in the same woman the symptoms that arise can be different each menstrual cycle. Women can only experience 1 symptom of Premenstrual Syndrome (PMS) or several symptoms at once. According to the theory of Premenstrual Syndrome (PMS) symptoms that are often experienced by women is lower abdominal pain. Research Objective: To determine the effect of providing heat tech therapy on adolescents with Premenstrual Syndrome (PMS). Research Method: This study uses an experimental research design (one group pretest-posttest design). Research Results: The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value of $0.004 < 0.05$, which means that there is an effect of providing heat tech therapy on adolescents with Premenstrual Syndrome (PMS). Conclusion: Heat tech therapy can be used to overcome the symptoms of premenstrual syndrome (PMS), one of which is to relieve lower abdominal pain.

Keywords: *Premenstrual Syndrome (PMS); Heat Tech; Adolescents.*

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yaitu pada usia 10 hingga 19 tahun. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 3000 wanita oleh Archives of Internal Medicine, ditemukan bahwa 90% wanita mengalami gejala Premenstrual Syndrome (PMS) sebelum fase menstruasi. PMS umumnya terjadi pada wanita usia 14–50 tahun dengan gejala yang bervariasi dan dapat berubah pada setiap wanita dari bulan ke bulan. Gejala PMS dapat berbeda pada setiap wanita, bahkan pada wanita yang sama gejala dapat berbeda pada tiap siklus menstruasi. Seorang wanita dapat mengalami satu gejala PMS saja atau beberapa gejala sekaligus. Menurut teori, gejala PMS yang paling sering dialami wanita adalah nyeri perut bagian bawah. Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh pemberian terapi heat tech terhadap remaja dengan Premenstrual Syndrome (PMS). Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain eksperimen (*one group pretest-posttest design*). Hasil Penelitian: Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,004 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh pemberian terapi heat tech terhadap remaja dengan PMS. Kesimpulan: Terapi heat tech dapat digunakan untuk mengatasi gejala Premenstrual Syndrome (PMS), salah satunya untuk meredakan nyeri perut bagian bawah.

Kata Kunci: *Premenstrual Syndrome (PMS); Heat Tech; Remaja.*

Pendahuluan

Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) sebelum fase menstruasi dan umumnya terjadi pada wanita usia 14- 50 tahun dengan gejala yang bervariasi dan berubah-ubah pada tiap wanita dari bulan ke bulan (Padilah et al., 2024). *Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan salah satu masalah kesehatan umum yang sering dilaporkan oleh wanita (Asidah et al., 2025). Data dari World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa 38,45% wanita di dunia mengalami permasalahan pada gangguan *Premenstrual Syndrome* (PMS) (Padilah et al., 2024). Sementara di Indonesia angka kejadian PMS mencapai 70–90% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi. Setiap wanita usia subur akan mengalami siklus menstruasi yang akan terjadi setiap bulannya (Asidah et al., 2025). Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita dalam usia reproduktif yaitu berusia antara 15 – 49 tahun. Selama 7-10 hari sebelum terjadinya menstruasi, seorang wanita akan mengalami gejala-gejala perubahan fisik maupun emosional, kondisi ini biasa disebut *Premenstrual Syndrome* (PMS) (Collins et al., 2021a).

Premenstrual Syndrome (PMS) atau yang dikenal dengan sindrom pramenstruasi merupakan sekumpulan keluhan dan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita, yang muncul secara siklik dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika darah haid keluar (Pridynabilah, 2023). Kumpulan dari gejala-gejala tersebut akan muncul pada 1 – 2 minggu hingga terjadinya menstruasi dan gejala tersebut akan hilang seiring dengan berjalannya menstruasi (Pridynabilah, 2023). Untuk di daerah Jawa barat angka kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) yaitu sebanyak 54,9 % wanita mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS), terdiri dari 24,5% mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) ringan, 21,28% mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) sedang dan 9,36% mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) berat (ROULINA NURALVIE ARIESTANIA ADITYA, 2022).

Berdasarkan data Analisis Tematik Kependudukan Provinsi Jawa Barat yang dirilis Badan Pusat Statistik (BPS) pada 29 September 2023, 32% penduduk Jawa Barat adalah anak dan remaja dengan usia 0-19 tahun. Itu artinya, dari total 49,40 juta penduduk tahun 2022, terdapat 15,81 juta

penduduk terkategori anak dan remaja di Jawa Barat (Statistik & Barat, 2023). Jumlah penduduk remaja di Kabupaten Sukabumi pada Juni 2024 bersumber dari publikasi Badan Pusat Statistik (BPS) Umur 15-19 tahun 177,21 ribu jiwa (6,28%) (Statistik & Sukabumi, 2024).

Wanita dapat hanya mengalami 1 gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) atau beberapa gejala sekaligus (Yunitasari et al., 2023). Menurut teori gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) yang sering dialami wanita adalah nyeri perut bagian bawah. Biasanya akan ditangani dengan mengkonsumsi obat atau ditangani dengan farmakologi (Us & Ab, 2022). Efek terlalu sering mengkonsumsi obat atau ditangani dengan farmakologi akan berakibat fatal ke berbagai organ dalam tubuh seperti ginjal , jantung dll jika tidak dikonsumsi sesuai dengan anjuran (Widiatmika, 2015). Maka dari itu peneliti memberikan alternatif solusi dengan terapi non farmakologi menggunakan terapi heat tech berupa kompres hangat untuk menurunkan gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan signifikan.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih mendalam mengenai pengaruh pemberian terapi heat tech pada remaja dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre eksperimental. Desain penelitian ini adalah (*one group pretest-posttest design*). peneliti akan menggunakan 2 jenis variabel, yaitu :

(1) Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab perubahan variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini variabel independennya yaitu terapi *heat tech*.

(2) Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau akibat dikarenakan adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel dependennya adalah gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling, yaitu teknik pengambilan sampel didasarkan pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri. Jumlah sampel yang pada penelitian ini 10 remaja putri saja, sehingga dilibatkan seluruhnya

Penelitian ini sudah memperoleh izin

penelitian dari komite etik Lokasi Penelitian dengan Lampiran No. 225/Eks/PTB/2025.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis deskriptif karakteristik responden pada penelitian ini yaitu rata-rata usia responden berkisar antara 17–18 tahun, berat badan responden berkisar antara 44–53 kg, BMI responden berkisar antara 19–23 kg/m², lama siklus menstruasi berkisar antara 26–29 hari dan durasi menstruasi berkisar antara 5–7 hari. Hasil uji normalitas dengan *Shapiro wilk* menunjukkan *p-value pretest* 0,691 dan *p-value posttest* 0,45 < 0,05, yang artinya data terdistribusi tidak normal.

Tabel 1. Karakteristik Deskriptif Kelompok Penelitian

Karakteristik	K1 n = 10
	Mean±SD
USIA	17.4±0.51
Berat badan (Kg)	49.5±3.2
BMI (Kg/m ²)	20.7±0.94
Lama siklus menstruasi (hari)	27.4±1.17
Durasi Menstruasi (hari)	6.5±0.70

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (*Saphiro Wilk*)

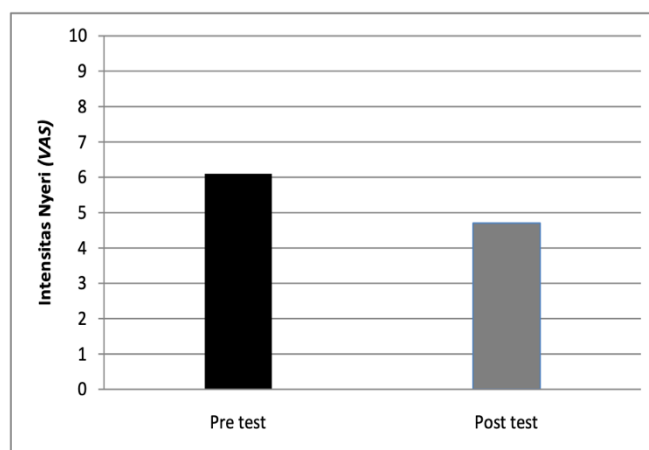
Kelompok	<i>Shapiro Wilk</i>	
	<i>N</i>	<i>p-value</i>
<i>Pre-Test</i>	10	0.691
<i>Post-Test</i>	10	0.045

Selanjutnya dilakukan uji beda dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan hasil *p-value* 0,004 < 0,05 yang artinya ada pengaruh pemberian terapi heat tech pada remaja dengan Premenstrual Syndrome (PMS). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arnila Maharani pada tahun 2021 dengan judul “pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri kelas VII & VIII di SMP Kampus Kota Padang si dimpuan” dengan hasil terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap

penurunan nyeri haid pada remaja dengan *p-value* = 0,000 (*p* < 0,05).

Tabel 3. Hasil Uji Beda Pre-Post Intervensi

Metode Uji Beda	Kelompok	<i>p</i>
<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	(<i>pre test</i>)	0.004
	(<i>post test</i>)	



Gambar 1. Grafik rata-rata nyeri berdasarkan skala VAS

Nyeri sebelum dilakukan perlakuan yaitu 6,1 dan rata-rata tingkat nyeri (VAS) sesudah dilakukan perlakuan yaitu 4,7, sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri perut bagian bawah setelah diberikan perlakuan secara signifikan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnawati Dukomalamo Tahun 2025 dengan judul “Efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Puskesmas Kota Jailolo” dengan hasil ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja dengan *p-value* sebesar 0,011 (*p-value* 0,011 < α =0,05).

Terapi heat tech (kompres hangat) merupakan penerapan panas pada tubuh untuk meredakan nyeri, mengurangi kekakuan, meningkatkan aliran darah dan membantu penyembuhan. Dari 10 responden dengan Premenstrual Syndrome (PMS) mengalami penurunan nyeri perut bagian bawah sesudah diberikan terapi heat tech (kompres hangat). Dari 10 responden dengan Premenstrual Syndrome (PMS) rata-rata tingkat nyeri dari 6,1 menjadi 4,7 setelah dilakukan terapi.

Kesimpulan

Terapi *heat tech* dapat digunakan untuk mengatasi gejala premenstrual syndrome (PMS) salah satunya adalah meredakan nyeri perut bagian bawah.

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah informasi serta meningkatkan pengetahuan responden sehingga bisa menerapkan pemberian terapi *heat tech* sebagai salah satu cara penanganan yang dapat dilakukan di rumah ketika mengalami Premenstrual Syndrome (PMS).

Daftar Pustaka

- Arlym, L. T., Warastuti, D., & Mutiah, S. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di Rw 005 Mekarsari Cimanggis Kota Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 5(6). <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.8873>
- ARNILA MAHARANI 2021. (n.d.). Asidah, A. N., Dwi Cahyani, E., Janurti, A., Rahma, A., Afriza, N., Janna, M., & Undaryati, Y. M. (2025). Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri. 177–186.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021a). No Title 濟無No Title No Title No Title. Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021b). No Title 濟無No Title No Title No Title. 8–28.
- Dola, D. S., & Aryani, A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Pre Menstrual Sindrom Pada Wanita Yang Berkerja Di Pt.Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah. *Jurnal Pembangunan Dan Kemandirian Kesehatan*, 01(02).
- Dukomalomo, P., Safitri, R., Khoirurnisa, A., Studi Sarjana Kebidanan, P., Ilmu Kesehatan, F., & drSoepraoben Malang, I. R. (n.d.). J I D A N EFEKTIVITAS TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PUSKESMAS KOTA JAILOLO.
- Gainau, P. C., Bintari, W. C., Putri, I. S., & Sembiring, G. (2023). Etika Penelitian Multidisiplin: Kajian Teori dan Praktik. January.
- li, B. A. B., Pustaka, A. T., & Darah, T. (2021). Tujuan kompres hangat, kompres dengan panas basah dan dengan buli-buli. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 6–18.
- Marlina, L., Kartika, I. I., Andini, R. F., Sulistiawati, S., & Hasanah, S. N. (2024). Penerapan Psikoedukasi dalam Penanganan Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MAN I Bekasi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(9), 3959–3974. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15788>
- Mufidah. (2023). Pengaruh akupresur terhadap dismenore: tinjauan literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 95–100.
- Munisah, Putri, L. A., Hanum, D. F., Lailah, A., & Indriani, H. (2020). Penguatan Pengetahuan Remaja Putri Untuk Melakukan Penanganan Nyeri Haid (Dismenorea) Dengan Kompres Hangat Di Smk Dharma Wanita Gresik Tahun 2020. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 12(2), 57–68.
- Nurafifah, D., Mauliyah, I., & Impartina, A. (2020). Warm compresses to decrease dysmenorrhea among adolescents. *Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*, 3(2), 110–114. <https://doi.org/10.31101/jhtam.1428>
- Padilah, AlfikaL, & Linmus. (2024). Musyawarah Masyarakat Desa (MMD I dan MMD II) Serta Implementasi Praktif Profesi Kepreawatan KOMunitas di RW 10 RT 01-06 Kecamatan Priuk KOTA Tangerang. *Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- physiopedia contributors. (2024). Visuale analogue scale. *Physiopedia*. https://www.physiopedia.com/Visual_Analogue_Scale#Introduction
- Pridynabilah, A. (2023). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) dengan Perilaku Makan dan Asupan Energi Mahasiswa Gizi Universitas Airlangga. *Preventif : Jurnal Kesehatan*

- Masyarakat, 14(1), 112–123.
<https://doi.org/10.22487/preventif.v14i1.434>
- PROF. DR. SUGIYONO. (2022). METODE PENELITIAN. ALFABETA BANDUNG.
- ROULINA NURALVIE ARIESTANIA ADITYA. (2022). APLIKASI YOGA TERHADAP NYERI DISMENORE PADA Nn. S DI KAMPUNG SOROG KABUPATEN SUKABUMI. Repository Muhammadiyah Sukabumi. <https://eprints.ummi.ac.id/2947/>
- Sambas, E. K., & Enok, N. (2024). Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Mahasiswi Prodi D-ii Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bakti Tunas Husada Premenstrual Syndrome (Pms) in D-ii Nursing Program Students Faculty of Health Sciences Bakti Tunas Husada University. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi, 24(1), 56–65.
<https://doi.org/10.36465/jkbth.v24i1.1279>
- Silvia, A., Mintasih, S., & Lannasari. (2025). Pengaruh Paket Edukasi Adin Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Smk Kesehatan Mkh Tahun 2024. JIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia, 2(4), 6713.
<https://jicnusanantara.com/index.php/jiic>
- Statistik, B. P., & Barat, P. J. (2023). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Jawa Barat, 2023. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. <https://jabar.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-jawa-barat--2023.html?year=2023>
- Statistik, B. P., & Sukabumi, K. (2024). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Sukabumi, 2024. Badan Pusat Statistik Kabupaten Sukabumi. <https://sukabumikab.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--ribu-jiwa--di-kabupaten-sukabumi--2021.html?year=2021>
- Us, H., & Ab, M. L. (2022). Di Kecamatan Muara Dua Kota Lhokseumawe Factors Affecting Women of Childbearing Age in Effort To Reduce the Symptoms and Impact of Pre Menstrual Syndrome in Muara Dua District , Lhokseumawe City Jurnal Kebidanan Khatulistiwa. 8.
- Verawati, B., Wijayanti, H. N., & Is, A. (2024). The Effect of Warm Compresses on Dysmenorhore In Adolescents in The Selomartani District Kalasan Sleman. In VERA WATI/ JOURNAL OF MIDWIFERY (Vol. 9, Issue 2). <http://jom.>
- Vol. (2024). PENGARUH PEMBERIAN TERAPI KOMPLEMENTER AIR HANGAT PADA REMAJA YANG MENGALAMI DISMENOREA DI DESA MALEI, KABUPATEN POSO Noviany Banne Rasiman¹, Nuraliyah², Chely Veronica Mauruh³ ^{1,2}Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, Indonesia ³Puskesmas Kolonedale, Morowali Utara, Indonesia
- ABSTRAK. 5(2). Widiatmika, K. P. (2015). NoTitle. Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau, 16(2), 39–55. Wikipedia. (2022). Heat tech. Wikipedia Indonesia. https://en.wikipedia.org/wiki/Heat_therapy#
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga. In Buku monograf dismenore. <http://repository.mercubaktijaya.ac.id/100/1/BUKU> Monograf DESMINORE.pdf
- world health organization. (2025). Adolescent Health. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Yunitasari, E., Kusuma, A., & Palupi, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. Jurnal Wacana Kesehatan, 8(2), 67.
<https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.527>