

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorhea Pada Remaja Putri Di Desa D Kabupaten Kepulauan Talaud Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2024

Cindy Putri Febrianti¹, Restu Khoiriah², Dian Angely Baraa Kawenggo³

¹⁻³ Sarjana Terapan dan Pendidikan Profesi Bidan, Politeknik Tiara Bunda

Email: ¹cindyputri.ac@gmail.com, ²rstkhoiriah@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: cindyputri.ac@gmail.com

Article History:

Received Aug 12th, 2024

Revised Aug 19th, 2024

Accepted Aug 21th, 2024

Abstrak

Dismenorhea merupakan nyeri kram perut bagian bawah yang dirasakan pada saat menstruasi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron, stres, dan konsumsi makanan cepat saji. Dismenorhea dapat ditangani dengan terapi nonfarmakologis salah satunya terapi kompres hangat. Menurut World Health Organization (WHO) jumlah penderita dismenorhea di dunia sangat tinggi, Rata-rata wanita yang menderita dismenorhea di setiap negara yaitu lebih dari 50%. Prevalensi dismenorhea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorhea primer dan 9,36% dismenorhea sekunder. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorhea pada remaja Putri di Desa D, Kabupaten Kepulauan Talaud, Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimen* dengan rancangan *nonequivalent with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang ada di Desa Dalum dan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 22 responden dengan 11 responden pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisa data dilakukan dengan bantuan software SPSS dengan Uji Normalitas, Uji Wilcoxon dan uji nonparametrik *Mann Whitney*. Hasil penelitian ini menggunakan uji *Mann Whitney* menunjukkan p-value sebesar 0,001 dan karena p-value $0,001 < \alpha = 0,05$, maka Ha diterima yang berarti ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenorhea pada remaja putri di Desa Dalum, sehingga kompres hangat dapat digunakan sebagai alternative terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan dismenorhea.

Kata Kunci : Dismenorhea, kompres hangat, intensitas nyeri, remaja putri

Abstract

Dysmenorrhea is cramping pain in the lower abdomen that is felt during menstruation due to an imbalance in the hormone progesterone, stress, and consumption of fast food. Dysmenorrhea can be treated with non-pharmacological therapy, one of which is warm compress therapy. According to the World Health Organization (WHO), the number of dysmenorrhea sufferers in the world is very high. The average number of women who suffer from dysmenorrhea in each country is more than 50%. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. This study aims to analyze the effect of giving warm compresses on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in young women in Village D, Kep Talaud District, North Sulawesi Province in 2024. The research method used was quasi-experimental with a nonequivalent with control group design. The population in this study were all young women in Dalum village and the sampling technique was purposive sampling with a total sample of 22 respondents with 11 respondents in each experimental group and control. Data analysis was carried out using SPSS software with the Normalitas test, Wilcoxon test and Mann Whitney nonparametric test. The results of this study using the Mann Whitney test showed a p-value of 0.001 and because

the p-value was $0.001 < \alpha = 0.05$, then H_a was accepted, which means there was an effect of giving warm compresses on reducing the intensity of dysmenorrhea, so warm compresses can be used as an alternative non-pharmacological therapy for the management of dysmenorrhea.

Keyword : *Dysmenorrhea, warm compress, pain intensity, adolescent girls*

1. PENDAHULUAN

Remaja dikenal sebagai tahap kehidupan dimana seseorang mencapai proses kematangan emosional, psikososial, dan seksual (Hikma, YA. dkk. 2021). Salah satu tanda dimulainya masa remaja adalah mulai berfungsinya organ reproduksi, yang bagi remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi (Horman, N.dkk. 2021). Menstruasi merupakan pelepasan lapisan endometrium uterus secara bertahap yang akan mengakibatkan perdarahan vagina (Hikma, YA. dkk. 2021). Selama beberapa tahun pertama haid terasa nyeri, hingga membuat wanita merasakan sakit. Kontraksi otot perut dapat terjadi terus menerus sehingga keluarnya darah saat menstruasi dapat menyebabkan nyeri dismenorea (Pathy Toar, S & Sitompul, M. 2022). Remaja putri usia sekolah yang mengalami nyeri haid atau *dismenorhea* akan mengakibatkan susah untuk konsentrasi dalam belajar mengajar dan meningkatkan peluang ketidakhadiran di sekolah. Ketidaknyamanan yang ditimbulkan dari gangguan nyeri menstruasi harus segera ditangani agar tidak menimbulkan dampak kesehatan yang serius. Nirwana dalam (Rahmawati, H & Hamzah, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) jumlah penderita dismenorhea di dunia sangat tinggi, Rata-rata wanita yang menderita dismenorhea di setiap negara yaitu lebih dari 50%. Di Negara Swedia, terdapat sekitar 72% penderita dismenorhea. Hampir 90% wanita di Amerika Serikat diperkirakan mengalami nyeri haid dan 10-15% mengalami nyeri yang cukup parah, sehingga aktivitas menjadi terhambat (G. Noverianti, dkk. 2022). Prevalensi dismenorhea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorhea primer dan 9,36% dismenorhea sekunder. Dismenorhea primer dialami oleh 60 - 75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri yang berat. Larasati T & Alatas F dalam (Shifa AL, dkk. 2020).

Berdasarkan data prevelensi dismenorhea tahun 2020, di Sulawesi Utara mencapai sebesar 98,5% dengan keluhan 10,1% mengalami muntah, 14,1% nyeri kepala, 33,7% gangguan emosi dan 1% pingsan. Ponda & Belung dalam (Rahmawati, H & Hamzah, 2021). Dismenorhea primer sering terjadi, kemungkinan lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 15% diantaranya mengalami nyeri pada saat menstruasi yang hebat (Rahmawati, H & Hamzah, 2021). Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Desa Dalum Kecamatan Salibabu Kabupaten Kepulauan Talaud yang dilakukan dengan metode wawancara, diketahui bahwa dari 8 remaja putri yang sudah mengalami menarche, hampir semua mengalami dismenorhea dari hari pertama sampai hari keempat dan tidak tau melakukan penanganan apa terhadap rasa nyeri yang terjadi malah lebih membiarkan dan memilih untuk tidak bersekolah karena merasa ketidaknyamanan di area bawah perut. Bahkan saat peneliti bertanya tentang pengetahuan seputaran dismenorhea, hampir semua remaja putri tidak tahu apa itu dismenorhea dan menyebutnya hanya sebagai nyeri haid.

Upaya dalam penanganan dismenorhea dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis diantaranya dengan menggunakan sejumlah rempah-rempah, mandi air hangat, pijat, olahraga, aroma terapi, musik, kompres hangat pada punggung atau pada perut bagian bawah, membaca buku atau menonton film (Sari & Listiarini, 2021). Tujuan dilakukan penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri

dismenorea pada remaja putri di Desa D, Kabupaten Kepulauan Talaud Provinsi Sulawesi Utara tahun 2024”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan menggunakan pendekatan *pretest and posttest nonequivalent control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang berada di Desa Dalam, Kecamatan Salibabu, Kabupaten Kepulauan Talaud, Provinsi Sulawesi Utara berjumlah 73 remaja putri.). Pengambilan sampel dilakukan secara teknik *Purposive Sampling* dengan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebesar 22 responden (11 kelompok eksperimen dan 11 kelompok kontrol). Analisis bivariat yang digunakan adalah uji wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

3.1.1 Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri di Desa Dalam Kecamatan Salibabu

Usia	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
	N	%	N	%
15 tahun	4	36,4	3	27,2
16 tahun	2	18,2	4	36,4
17 tahun	3	27,2	3	27,2
18 tahun	2	18,2	1	9,1
Jumlah	11	100	11	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui usia terbanyak pada kelompok eksperimen berada pada usia 15 tahun sebanyak 4 responden (36,4%) dan pada kelompok kontrol usia terbanyak yaitu berusia 16 tahun sebanyak 4 responden (36,4%). Dan paling sedikit pada kelompok eksperimen yaitu berada pada usia 16 tahun dan 18 tahun sebanyak 2 responden (18,2%) dan pada kelompok kontrol berada pada usia 18 tahun hanya 1 responden (9,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Remaja Putri di Desa Dalam Kecamatan Salibabu

Siklus Menstruasi	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
	N	%	N	%
Teratur	9	81,8	10	90,9
Tidak Teratur	2	18,2	1	9,1
Jumlah	11	100	11	100

Pada Tabel 2 diketahui bahwa karakteristik siklus menstruasi teratur pada kelompok eksperimen 9 responden (81,8%), pada kelompok kontrol 10 responden (90,9). Sedangkan siklus

tidak teratur pada kelompok eksperimen terdapat 2 responden (18,2%) dan kelompok kontrol 1 responden (9,1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi Remaja Putri di Desa Dalam Kecamatan Salibabu

Lama Siklus Menstruasi	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
	N	%	N	%
<25 hari	1	9	1	9
25-35 hari	8	72,8	8	72,8
>35 hari	2	18,2	2	18,2
Jumlah	11	100	11	100

Berdasarkan Tabel 3, karakteristik lama siklus menstruasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, lama siklus menstruasi responden sebagian besar adalah 28-35 hari dengan jumlah yang sama yakni 8 responden (72,8%) sedangkan jumlah responden paling sedikit yaitu berada pada siklus <25 hari yakni hanya 1 responden (9%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hari Datangnya Nyeri Remaja Putri di Desa Dalam Kecamatan Salibabu

Hari datangnya nyeri	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
	N	%	N	%
Hari ke-1	8	72,8	9	81,8
Hari ke-2	3	27,2	2	18,2
Jumlah	11	100	11	100

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa rasa nyeri Dismenorea terbanyak berada pada hari ke 1 yakni kelompok eksperimen sebanyak 8 responden (72,8%) dan kelompok kontrol 9 responden (81,8%). Dan paling sedikit berada pada hari ke 2 yang diketahui pada kelompok eksperimen terdapat 3 responden (27,2%) dan kelompok kontrol 2 responden (18,2%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri di Desa Dalam Kecamatan Salibabu

Skala Nyeri	Kelompok kontrol				Kelompok eksperimen			
	<i>Pre test</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Tidak nyeri (0)	0	0	1	9,1	0	0	10	90,9
Nyeri ringan (1-3)	5	45,4	4	36,4	3	27,3	0	0
Nyeri sedang (4-6)	4	36,4	5	45,4	6	54,5	1	9,1
Nyeri berat (7-9)	1	9,1	0	0	1	9,1	0	0
Nyeri sangat berat (10)	1	9,1	1	9,1	1	9,1	0	0
Jumlah	11	100	11	100	11	100	11	100

Berdasarkan tabel 5. diketahui pada kelompok kontrol *pretest* paling banyak berada pada skala nyeri ringan (1-3) 5 responden (45,4%), sedangkan pada kelompok eksperimen *pretest* terbanyak

berada pada skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 6 responden (54,5%). Pada *posttest* kelompok kontrol diketahui paling banyak berada pada skala sedang (4-6) sebanyak 5 responden (45,4%) dan pada kelompok eksperimen *posttest* paling banyak terdapat pada skala 0 (tidak nyeri) sebanyak 10 responden.

3.1.2 Analisis Bivariat

Table 6. Normalitas Responden Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		<i>Shapiro – Wilk</i>			Status Normalitas
Kelompok	Kelompok	Statistic	Df	Sig	
Kelompok kontrol	Pretest	0,893	11	0,152	Normal
	Posttest	0,945	11	0,580	Normal
Kelompok eksperimen	Pretest	0,922	11	0,332	Normal
	Posttest	0,345	11	0,000	Tidak normal

Berdasarkan Uji Normalitas yang dilakukan pada kelompok kontrol nilai sig pretest adalah 0,0152 sedangkan pada posttest yaitu 0,580 hal ini menunjukkan pada kelompok kontrol memiliki data distribusi normal atau $>0,05$. Kemudian pada kelompok eksperimen diketahui untuk nilai sig pretest yaitu sebesar 0,332 dan nilai sig posttest yaitu 0,000 nilai ini menunjukkan bahwa data distribusi tidak normal atau $<0,05$. Oleh karena ketidaknormalan dari uji normalitas diatas maka peneliti melanjutkan dengan uji wilcoxon.

Tabel 7. Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		N	Mean ranks	Z
Post-Test Kelompok kontrol Pre-Test Kontrol	<i>Negative ranks</i>	5	3,00	-2,070
	<i>Positive ranks</i>	0	0,00	
	Ties	6		
	Total	11		
Post-Test Kelompok eksperimen Pre-Test eksperimen	<i>Negative ranks</i>	11	6,00	-2,956
	<i>Positive ranks</i>	0	0,00	
	Ties	0		
	Total	11		

Berdasarkan pengujian data yang dilakukan dengan Uji Wilcoxon, didapatkan hasil *negative ranks* atau selisih negatif antara nilai *pre-test* dan *posttest* tingkat nyeri dismenorhea kelompok kontrol adalah adalah 5 , artinya terdapat penurunan nilai *pre-test* dan *posttest* sebanyak 5 remaja putri dengan rata-rata 3,00. Sedangkan pada *positive ranks* atau selisih positif antara nilai *pretest* dan *posttest* adalah 0 atau tidak terdapat peningkatan nilai pretest ke nilai posttest dengan rata-rata peningkatan 0,00.

Pada kelompok eksperimen, didapatkan hasil *negative ranks* atau selisih negatif antara nilai *pretest* dan *posttest* tingkat nyeri dismenorhea kelompok kontrol adalah adalah 11 , artinya terdapat penurunan nilai *pretest* dan *posttest* sebanyak 11 remaja putri dengan rata-rata 6,00. Sedangkan pada *positive ranks* atau selisih positif antara nilai *pretest* dan *posttest* adalah 0 atau tidak terdapat peningkatan nilai *pretest* ke nilai *posttest* dengan rata-rata peningkatan 0,00.

Tabel 8. Uji Mann Withney Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	N	Mean Rank	Sum Of Ranks	Z	P-Value
Kontrol	11	15,73	173,000	-3.267	0,001
Eksperimen	11	7,27	80,00		

Pada Analisis Bivariat disimpulkan rata-rata intensitas nyeri menstruasi pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan yaitu 15,73 sedangkan pada kelompok eksperimen yang diberikan intervensi pemberian kompres hangat selama 20 menit diperoleh rata-rata 7,27 dengan nilai Z kelompok kontrol dan eksperimen yaitu -3.267 . Hasil uji *Mann Whitney* didapatkan P-Value 0,001 dimana $P < 0,05$ yang artinya ada perbedaan pemberian kompres hangat antara kelompok eksperimen yang diberikan intervensi dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

3.2 Pembahasan

Pada penelitian ini diketahui bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorhea pada remaja putri yang ada di Desa Dalam Kecamatan Salibabu Kabupaten Kepulauan Talaud dengan Uji *Mann Whitney* didapatkan P-Value 0,001 yang berarti $p < 0,05$ artinya ada pengaruh signifikan antara pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorhea pada remaja putri.

Nyeri dismenorhea bisa dilakukan dengan pengobatan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri, biasanya dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis pada dismenorhea dengan penggunaan obat analgesik dengan dosis teratur mempunyai efek samping antara lain mual, muntah, konstipasi, gelisah dan mengantuk (Tenda, N.W, dkk. 2024). Sedangkan pengobatan non farmakologis dapat dilakukan dengan terapi komplementer salah satunya dengan penggunaan kompres hangat (Tenda, N.W, dkk. 2024).

Pada penelitian ini peneliti tertarik menggunakan pengobatan non farmakologis yaitu dengan pemberian terapi kompres hangat pada remaja putri untuk penurunan rasa nyeri menstruasi, dan hasil membuktikan bahwa kompres hangat sangat berpengaruh pada perubahan nyeri yang dirasakan, hal ini dibuktikan sebelum diberikan terapi kompres hangat paling banyak responden mengalami rasa nyeri dengan kategori nyeri sedang dengan skala sedang (skala 4-6), namun setelah di berikan terapi kompres hangat hampir semua mengalami perubahan yakni tidak nyeri dengan skala 0.

Hasil penelitian ini pun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh A. Ridha Al Shifa, Nur Ulmy Mahmud dan Sartika (2021) didapatkan hasil P-value adalah 0,011 yang berarti $P < 0,05$ yang artinya bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan rasa nyeri dismenorhea yang dialami .

Dampak fisiologis dari pemberian kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah (Mahua dkk, 2018). Kompres hangat memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan darah lokal dengan tujuan memberikan kenyamanan dan ketenangan pasien (Asry, RY. 2020).

Menurut peneliti, aplikasi pemberian kompres hangat yang diletakkan diperut menggunakan prinsip konduksi. Adanya perpindahan panas dari media kompres akan menyebar ke daerah sekitar perut. Hal inilah yang menyebabkan reaksi pelebaran pembuluh darah pada wanita dengan disminorea, karena pada wanita dengan disminorea ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot

polos. Efek ini memberikan relaksasi dan melancarkan peredaran darah sehingga nyeri rasa berkurang.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah jumlah sampel yang harusnya digunakan adalah 61 responden berdasarkan rumus slovin, namun karena melihat kendala-kendala dilapangan yang didasarkan dari kriteria yang dipilih peneliti maka sampel yang diambil hanyalah 22 responden, hal ini dikarenakan sampel yang peneliti ambil haruslah dalam keadaan sedang menstruasi dan dalam keadaan mengalami nyeri menstruasi, namun yang ada dilapangan saat peneliti melakukan penelitian pada 26 Juni – 24 Juli, terdapat remaja yang tidak mengalami datang bulan, dan ada remaja yang mengalami datang bulan namun tidak merakan nyeri. Serta keberadaan remaja yang pada waktu itu peneliti dimana disaat libur pendidikan sehingga ada beberapa remaja yang melakukan liburan ke luar kota dan tidak berada diwilayah penelitian.

4. KESIMPULAN

Pada penelitian ini didapatkan adanya pengaruh yang signifikan terapi kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorhea pada remaja putri di Desa Dalum Kecamatan Salibabu Kabupaten Kepulauan Talaud. Ketidaktahuan remaja putri tentang tindakan mengatasi rasa nyeri menstruasi diharapkan dengan adanya penelitian yang telah dilakukan remaja putri di Desa Dalum Kecamatan Salibabu Kabupaten Kepulauan Talaud dapat menerapkan terapi kompres hangat ini sebagai salah satu pilihan terapi non farmakologi dalam mengurangi nyeri dismenorhea.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Politeknik Tiara Bunda atas dukungan selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amris, K., Jones, L. E., & Williams, A. C. D. C. (2019). *Pain from torture: Assessment and management*. Pain R
- Arikunto. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Astari RY. Effect of Warm Compress, Ginger Drink and Turmeric Drink on The Decrease in The Degree of Menstrual P. J KEBIDANAN. 2020 Apr 30;10(1):68–74.
- Ayudita, A. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Management Nyeri dan Persalinan Kala I-IV SI Kebidanan*. Mahakarya Citra Utama.
- Barat, I. M. K. (2023). *Stretching dan Nyeri Muskuloskeletal*.
- Cholifah, S., & Azizah, N. (2020). *Buku Ajar Mata Kuliah Keterampilan Dasar Klinik Kebidanan 1*.
- Dos-Santos, G. K. A., Silva, N. C. de O. V. e, & Alfieri, F. M. (2020). *Effects of cold versus hot compress on pain in university students with primary dysmenorrhea*. *Brazilian Journal Of Pain*, 3(1), 25–28. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200006>
- Dwi, Anjani. Dkk, 2022. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorhea Pada Remaja Putri Kelas VII di SMP N 278 Jakarta*. Volume 2 No 5 (2022) E-ISSN : 2798 - 1428

- Fauzy, Ahmad. 2019. *Metode Sampling*. Banten : Universitas Terbuka Katalog Dalam Terbitan (Versi RDA)
- Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri*. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 7(1), 073–081. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p073-081>
- G. Noverianti, B. T. Carolin, and S. Dinengsih, (2022) “*Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore,*” J. Ilm. Kesehat., vol. 14, no. 1, doi: 10.37012/jik.v14i1.461.
- Handayani, Sandra. dkk. 2020. *Dinamika Perkembangan Remaja*. Jakarta : Kencana
- Handayani, Sri. dkk. 2022. *Asuhan Kebidanan Pada Remaja*. Jawa Tengah : Eureka Media Aksara
- Hikma YA, Yunus M, Hapsari A. *Hubungan Siklus Menstruasi , Kualitas Tidur , dan Status Gizi , Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri*. 2021;3(8):630–41.
- Horman N, Manoppo J, Meo Ln. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di Kabupaten Kepulauan Sangihe*. J Keperawatan. 2021;9(1):38–47.
- Komite Etik Peneliti Kesehatan. 2021. *Persetujuan Etik (Ethical Appraisal)*. Fakultas Kesehatan dan Keperawatan tahun 2021. No 020A/PE/FKK-KEPK/VI/2021.
- Komite Etik Penelitian & Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan, 2021.
- Kusmiawati, Yuni. dkk. 2018. *Modul Praktek Asuhan Kebidanan Holistik Pada Remaja Dan Pranikah*. Prodi Pendidikan Profesi Bidan Jurusan Kebidanan Politekesse Kemenkes Yogyakarta.
- Larasaty, D. N, dkk. 2019. *Literasi Kesehatan Remaja Putri Pantura*. Semarang : Unimus Press
- Larasati T, Alatas F. *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja*. 2016;6.
- Lubis, P. Y. (2018). *Factors Associated with the Incidence of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Students at SMA Dharma Sakti Medan in 2018 [DIV]*. Politeknik Kementerian Kesehatan RI Medan.
- Muttaqin, 2018. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta : Salemba Medika
- Ningtyas, R. W. N, dkk. 2023. *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*. Kendari : PT Media Pustaka Indo
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT RINEKE CIPTA.
- Novitayanti, E. (2023). *Hubungan Jenis Kelamin Dengan Skala Nyeri Pada Pasien Gastritis*. INFOKES : Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan, 13 (Vol 13 No 1 Tahun 2023), 31–34.
- Paradise, C. P. (2021). *Relationship Of Calcium Intake With The Level Of Dismenore (Menstrual Pain) Students Of The Faculty Of Medicine, Muhammadiyah University Of Makassar*. Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Pathy Toar S, Sitompul M. *Pengetahuan Remaja Putri tentang Kompres Hangat Dalam Mengurangi Dismenore Di Sma Advent Tompaso*. JINTAN J Ilmu Keperawatan. 2022;2(2):177–84.
- Rahma, W. (2018). *Pengaruh Pembidayaan Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Prektur Tertutup di Ruang IGD RSAM Bukit Tinggi Tahun 2018*. Doctoral dissertation.
- Rahmawati, H & Hamzah, 2021. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorhea Pada Siswi SMA N 1 Lolak*. Volume 5, No 2 Oktober 2021. ISSN 2623-1581
- Resti, S & Belian, A.E. 2024. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorhea Primer*. Jurnal Kebidanan Indonesia. Volume 15 No 2, Juli 2024 (64 -75)

- Restiyana, S.W. (2017). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan*
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). *Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21(1), 215. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.115>
- Setyawan, A.D. 2021. *Hipotesis dan Variabel Penelitian*. Jawa Tengah : CV Tahta Media Group
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumiyati, Dupa MVA, Suryani L, Ramadhan K. 2021. *Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dsymenorhea) dengan kompres hangat*. J Kebidanan Cerdas 2021 ;3 Nomor 1 : 32 - 3
- Utami, S. (2016). *Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Dan Distraksi Dengan Latihan 5 Jari Terhadap Nyeri Post Laparatomi*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 4(Volume 4, No. 1, Mei 2016; 61-73), 61–73.
- Utami, Aras. dkk. 2021. *Anemia Pada Remaja Putri*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang
- Wantini, A. N, dkk. 2021. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja, Prakonsepsi Dan Perencanaan Kehamilan*. Yogyakarta : Respati Press
- Wildani, W.L. dkk. 2023. *Dismenore Asupan Gizi Besi, Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga*. Padang : Pustaka Galeri Mandiri