
**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 1 RAMBAH HILIR
KABUPATEN ROKAN HULU
TAHUN 2024**

Rika Herawati⁽¹⁾, Suryani Murthy Br Siahaan⁽²⁾, Masdi Janiarli⁽³⁾

Prodi Sarjana Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian

email: rikaherawatinasution@gmail.com

Prodi Pendidikan Profesi Bidan/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Dalu-
Dalu LINK Murini

email: suryanimurthy@gmail.com

Prodi Sarjana Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian

email: masdijaniarli@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah kondisi yang terjadi sewaktu menstruasi yang ditandai oleh nyeri atau rasa kram di daerah perut atau panggul. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,6% dismenore sekunder. Angka kejadian dismenore di Riau pada remaja putri di kecamatan lima puluh Kota Pekanbaru 85,7%, siswi sudah mengalami menarche, dan 80% dari remaja putri mengalami nyeri pada saat haid terdiri dari 25% nyeri ringan, 66,7% nyeri sedang, 8,3% nyeri berat dan selebihnya 20% remaja putri tidak mengalami nyeri saat haid. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terdapat penurunan dismenore. Penelitian ini menggunakan rancangan One Group Pre-Test Post-Test Design. Populasi sebanyak 119 orang dengan sampel 26 orang yang mengalami dismenore di SMP Negeri 1 Rambah Hilir. Hasil penelitian terdapat perbedaan nilai rata-rata dismenore pada remaja sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Dimana rata-rata dismenore sebelum diberikan kompres hangat adalah 4,15 dan setelah diberikan kompres hangat adalah 1,12. Diperoleh nilai p -value= 0,000, H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh pemberian kompres hangat pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu tahun 2024.

Kata kunci: Remaja, Dismenore, Kompres Hangat

Daftar Pustaka: (35)(2018-2023)

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a condition that occurs during menstruation which is characterized by pain or cramping in the abdominal or pelvic area. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.6% secondary dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea in Riau among adolescent girls in the Fifty District of Pekanbaru City is 85.7%, female students have experienced menarche, and 80% of adolescent girls experience pain during menstruation consisting of 25% mild pain, 66.7% moderate pain, 8.3%

have severe pain and the remaining 20% of young women do not experience pain during menstruation. The aim of this study was to determine the effect of giving warm compresses on reducing dysmenorrhea. This research uses a One Group Pre-Test Post-Test Design. The population was 119 people with a sample of 26 people who experienced dysmenorrhea at SMP Negeri 1 Rambah Hilir. The results of the study showed differences in the average value of dysmenorrhea in adolescents before and after being given warm compresses. Where the average dysmenorrhea before being given a warm compress was 4.15, then after being given a warm compress there was a decrease in dysmenorrhea with an average of 1.12. Obtained p-value = 0.000, H₀ is rejected. This means that there is an effect of giving warm compresses to teenage girls at SMP Negeri 1 Rambah Hilir, Rokan Hulu Regency in 2024.

Keywords: Warm Compress, Dysmenorrhea, Teenager

Bibliography: (35)(2018-2023).

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa terjadinya proses awal pematangan reproduksi manusia disebut masa remaja, masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa antara usia 10-19, masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang didalamnya terjadi perkembangan fisik, mental, dan sosial (Swandari, 2022). Berikut ini adalah tiga periode perkembangan remaja yang umum dikenali yaitu Pra-Remaja (Pre-Adolescence), Remaja Awal (early Adolescence), Remaja Tengah dan Akhir (Mid to Late Adolescence). Beberapa aspek utama perkembangan remaja yaitu aspek fisik, aspek kognitif, aspek emosional, aspek sosial, aspek seksualitas, aspek moral, aspek identitas, aspek pendidikan dan karir, aspek kesehatan, dan aspek perilaku dan pengambilan keputusan (S. Wulandari et al., 2023).

Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,6% dismenore sekunder. Angka kejadian dismenore di Riau pada remaja putri di kecamatan lima puluh Kota Pekanbaru 85,7%, siswi sudah mengalami menarke, dan 80% dari remaja putri mengalami nyeri pada saat haid terdiri dari 25% nyeri ringan, 66,7% nyeri sedang, 8,3% nyeri berat dan selebihnya 20% remaja putri tidak mengalami nyeri saat haid (Fentia et al., 2023).

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi akibat dari ketidakseimbangan produksi prostaglandin dalam darah sehingga mengakibatkan timbul nyeri sangat hebat yang sering terjadi pada wanita saat menstruasi (Ranjani, 2023). Dismenorea adalah nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi (Oktabela & Putri, 2019). Dismenore primer terjadi pada siklus ovulasi. Biasanya terjadi pada gadis remaja beberapa bulan atau tahun setelah menarke. 20-40% gadis akan ovulasi 2 tahun setelah menarke, 80% setelah 4-5 tahun. Nyeri timbul sesaat sebelum atau saat mulai haid, berangsur menurun sampai 72 jam. Nyeri terutama daerah suprapubik, kadang-kadang paha bagian dalam, punggung bawah. Beratnya gejala juga berhubungan dengan banyaknya darah haid, tahanan kanalis servikalis dan subjektivitas penderita. Gejala berkurang dengan bertambah usia dan melahirkan anak pervagina (Akbar et al., 2020).

Dismenore sekunder gejalanya tergantung pada penyebabnya Umumnya gejala bertambah dengan hari haid, usia lebih lanjut, dan gejala dapat muncul seminggu sebelum haid dan berlangsung sampai haid selesai. Karakteristik keluhan nyeri yang dapat berhubungan dengan dismenore sekunder di antaranya onset dismenore pada usia >25 tahun, disertai gejala disparunia, ada keluhan nyeri saat buang air besar (dyschezia), dan didapatkan keluhan yang progresif bertambah berat (Akbar et al., 2020).

Menurut (Nurhayati, S.ST, 2022) dismenore dibagi menjadi dua yaitu Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang diasosiasikan dengan siklus ovulasi dan merupakan hasil dari kontraksi myometrium tanpa teridentifikasi kelainan patologi. Dismenore primer umumnya terjadi 12-24 bulan setelah menarche, Ketika siklus ovulasi sudah terbentuk. Yang kedua adalah Dismenore sekunder merujuk pada nyeri saat menstruasi yang diasosiasikan dengan kelainan pelvis, seperti endometriosis, adenomyosis, mioma uterine dan lainnya. Oleh karena itu, dismenore sekunder umumnya berhubungan dengan gejala ginekologi lain seperti dysuria, dyspareunia, perdarahan abnormal atau infertilitas.

Akibat dari dismenore yang dialami remaja putri adalah merasa tidak nyaman, konsentrasi menurun, ketegangan serta kegelisahan sehingga mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Nurbaiti & Febrina, 2022). Jika tidak ditangani maka akan mempengaruhi pola aktivitas sehari-hari, termasuk bolos sekolah atau kuliah, penurunan konsentrasi dan produktivitas sehingga dapat membuat nilai jadi lebih rendah. Upaya mengurangi nyeri haid menjadi perhatian wanita saat ini (Fachruddin, 2022). Remaja yang status gizinya kurang dapat berisiko mengakibatkan terganggunya fungsi reproduksi seperti gangguan menstruasi termasuk dismenore, hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Melliniawati, 2021) yang didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara status gizi terhadap kejadian dismenore pada remaja putri.

Dismenore dapat diatasi dengan terapi secara farmakologis dan nonfarmakologis. Obat-obatan golongan nonsteroid anti-inflammatory drugs (NSAIDs) seringkali dijadikan pilihan utama untuk meredakan nyeri. Namun, penggunaan obat tersebut meningkatkan risiko gangguan saluran cerna dan efek samping lain. Sehingga terapi non farmakologi banyak dianjurkan karena lebih aman dan cukup efektif meredakan nyeri secara fisiologis. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengurasi dismenore adalah dengan menggunakan kompres hangat (Maimunah, 2018).

Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis. Kompres hangat merupakan Tindakan keperawatan dengan memberikan kompres hangat yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman (Adi, 2022). Manfaat terapi kompres hangat adalah meningkatkan relaksasi otot-otot, mengurangi nyeri akibat spasmi atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal, efek hangat dari kompres hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan dan memberikan ketenangan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu tahun 2024”.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *pre-experiment* dengan pendekatan *one group pre test and post test* dan menggunakan Teknik *non probability sampling* dan jenis *purposive sampling*. Dengan memenuhi kriteria inklusif yaitu remaja putri di SMP Negeri 1 Rambah Hilir, remaja putri yang sudah menstruasi, remaja putri yang mengalami dismenore dan remaja putri yang tidak mengonsumsi obat saat dismenore. Pada penelitian ini, data diperoleh dengan melakukan wawancara dengan menggunakan lembar observasi dengan *Comparative Pain Scala Chart*. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang sudah menstruasi di SMP Negeri 1 Rambah Hilir yang berjumlah 119 orang dan sampelnya adalah 26 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Analisa univariat pada penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat.

- a. Rata-rata dismenore sebelum dilakukan intervensi kompres hangat

Tabel 4.1. Distribusi Skala Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Rambah Hilir sebelum (*pre test*) dilakukannya Kompres Hangat Tahun 2024

Variabel	N	Mean	SD	Min - Max
<i>Pre test</i>	26	4,15	3,68	4 - 5

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa hasil analisis didapatkan rata-rata dismenore sebelum dilakukan intervensi kompres hangat adalah 4,15 dengan standar deviasi 3,68. Skala terendah 4 dan skala tertinggi 5.

- b. Rata-rata dismenore sesudah dilakukan kompres hangat

Tabel 4.2 Distribusi Skala Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Rambah Hilir sesudah (Post test) dilakukannya Kompres Hangat Tahun 2024

Variabel	N	Mean	SD	Min - Max
<i>Post test</i>	26	1,12	0.58	0 - 2

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa hasil analisis didapatkan rata-rata dismenore setelah dilakukan intervensi kompres hangat adalah 1,12 dengan standar deviasi 0,58. Skala terendah 0 dan skala tertinggi 2.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rambah Hilir tahun 2024.

Tabel 4.3 Distribusi Penurunan Rata-Rata Skala Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Rambah Hilir Sebelum dan Sesudah Dilakukannya Kompres Hangat Tahun 2024

Variabel	Mean	SD	P-VALUE	N
<i>Pre test</i>	4,15	3,68	0,000	26
<i>Post test</i>	1,12	0.58		

Berdasarkan Tabel 4.3 rata-rata skala dismenore pada pretest adalah 4,15 dengan Standar deviasi 3,68. Pada *post test* didapat rata-rata skala dismenore adalah 1,12 dengan standar deviasi 0.58. Terlihat nilai mean perbedaan antara pretest dan posttest adalah 3,03 dengan standar deviasi 3,10. Hasil uji statistik didapatkan p-value 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rambah Hilir.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini yang merupakan keadaan nyata pada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rambah Hilir tahun 2024. Diperoleh data dari 26 responden. Hasil penelitian terdapat perbedaan nilai rata-rata dismenore pada remaja sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Dimana rata-rata dismenore sebelum diberikan kompres hangat adalah 4,15 kemudian setelah diberikan kompres hangat terdapat penurunan dismenore dengan rata-rata 1,12. Artinya ada pengaruh pemberian kompres hangat pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu tahun 2024.

Hal ini sesuai dengan teori yang didapat dari Cantika, (2022) yang menjelaskan tentang manfaat kompres hangat yaitu untuk mengurangi nyeri, meningkatkan kenyamanan dan mendapatkan efek terapeutik lainnya melalui paparan hangat atau panas. Kemudian didukung oleh teori dari Septiana, (2022) pemberian kompres hangat yang memakai prinsip penghantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan kompres hangat pada daerah yang nyeri akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga dapat menurunkan nyeri pada dismenore primer, karena nyeri haid mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Panas dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologi respon tubuh terhadap panas menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari panas inilah yang digunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi dalam tubuh.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Munthe (2021) dengan judul pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap nyeri dismenore pada remaja di wilayah puskesmas Simalangalam hasil penelitian terdapat perbedaan nilai rata-rata nyeri dismenore pada remaja sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Artinya secara simultan terdapat pengaruh pemberian kompres air hangat pada remaja. Adapun penelitian yang telah dilakukan oleh (Mastaida Tambun & Martaulina Sinaga, 2022) di SMK N. Padang Bulan Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri SMK N. Padang Bulan Medan kelas XI dengan jumlah sebanyak 36 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ yang artinya ada hubungan kompres hangat dengan dismenore. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dhirah & Sutami, 2019) di SMAS Inshafuddin Banda Aceh Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenorea.

Selanjutnya berdasarkan penelitian yang dilakukan (Dewi, 2019) dengan judul pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenore). Hasil penelitian ada pengaruh yang signifikan terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenore) dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$. Dengan cara mengkaji skala nyeri dismenore sebelum dilakukan kompres hangat kemudian dilakukan terapi kompres hangat untuk menghilangkan rasa nyeri dismenore pada daerah perut bagian bawah selama 20 menit. Kemudian setelah dilakukan kompres hangat dilakukan observasi kembali dengan mengukur skala nyeri dismenore.

Seperti penelitian yang telah saya lakukan dengan judul pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rambah Hilir, ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenore. Begitu juga dengan penelitian- penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti, memiliki hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terdapat penurunan dismenore. Saya harapkan sekolah hendaknya menyediakan peralatan kompres hangat di ruang UKS jika pada saat jam sekolah ada siswi-siswi SMP Negeri 1 Rambah Hilir mengalami dismenore dapat melakukan kompres hangat di ruang UKS untuk mengurangi dismenore selama berada dijam sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Paired Sample T – Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan skala dismenore sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Skala Dismenore sebelum dilakukan intervensi kompres hangat adalah 4,15 dengan standar deviasi 3,68. Didapatkan Penurunan skala dismenore sesudah dilakukan intervensi kompres hangat adalah 1,12 dengan standar deviasi 0,588.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, G. S. et al. (2022). *Buku Modul Standar Operasional Prosedur (SOP)* (B. Wulandari (ed.)). Penerbit Lembaga Omega Medika. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Modul_Standar_Operasional_Prose-dur/HJ1wEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Akbar, M. I. et al. (2020). *Ginekologi Praktis komprehensif*. Airlangga University Press.
- Andre. (2018). *panduan penelti eksperimen beserta analisis statistik*.
- Ani, M. et al. (2022). *Keterampilan Dasar Kebidanan* (M. Sari & R. M. Sahara (eds.); 1st ed.). Pt. Global Eksekutif Teknologi. https://www.google.co.id/books/edition/Keterampilan_Dasar_Kebidanan/o6V3EAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=skala+nyeri+comparative+pain+scale&pg=PA49&printsec=frontcover
- APRIANI, W. et al. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. *Journal Of Midwifery*, 9(2), 8–15. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i2.1823>
- Arifin, Z. (2022). *Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi* (1st ed.). Media Nusa Creative. https://www.google.co.id/books/edition/Pengaruh_pemberian_hidroterapi_rendam_ka/qLeeEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kompres+hangat&pg=PA69&printsec=frontcover
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Cantika, P. et al. (2022). Penerapan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Skala Nyeri

- Pada Klien Gastritis. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 63–70. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.39>
- Dartiwen, & Artanti, M. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause* (W. N. Cahyo (ed.); 1st ed.). CV Budi Utama. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=HJZnEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Menurut+\(aryanti,+2022\)+perkembangan+psikis+dibagi+menjadi+tiga+tahap+&ots=BEXz8ztZNB&sig=dFFXo3_c7ex7h58_GEUO0evngTY&redir_esc=y#v=onepage&q=Menurut+\(aryanti%2C+2022\)+perkembangan](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=HJZnEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Menurut+(aryanti,+2022)+perkembangan+psikis+dibagi+menjadi+tiga+tahap+&ots=BEXz8ztZNB&sig=dFFXo3_c7ex7h58_GEUO0evngTY&redir_esc=y#v=onepage&q=Menurut+(aryanti%2C+2022)+perkembangan)
- Dewi, B. P. (2019). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea). *JURNAL IPTEKS TERAPAN Research of Applied Science and Education*, 10(2), 141–147. <http://prosiding.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/PSNMA/article/view/4>
- Dhirah, U. H., & Sutami, A. N. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 270. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v5i2.457>
- Elvina, A. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause*. sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Sakti Bakti. http://repository.stikessaptabakti.ac.id/175/1/MODUL_ASKEB_PADA_REMAJA%26%20PERIMONOPOUSE.pdf
- Fachruddin, K. R. et al. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(1), 58–64. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.58-64>
- Fentia, lia et al. (2023). Vol. 5 No.2 Edisi 1 Januari 2023 <http://jurnal.ensiklopediaku.org> *Ensiklopedia of Journal*. 5(2), 62–68.
- Gainau, M. (2015). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya* (C. Subagya (ed.)). PT Kanisium. https://www.google.co.id/books/edition/Perkembangan_Remaja_dan_Problematikanya/nYwpEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=remaja+adalah&printsec=frontcover
- Gita, E. et al. (2023). Analisis Faktor Risiko kejadian Dismenore Primer Remaja Putri pada Masa Pandemi COVID-19. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 7(1), 10–17. <https://doi.org/10.33006/jikes.v7i1.600>
- Hermawahyuni, R. et al. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97–101. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1079>
- Intanwati, M. et al. (2022). *Penerapan Aroma Terapi Lavender Pada Masker Untuk Memanajemen Nyeri Persalinan dan Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1*. Pustaka Rumah Cinta. https://www.google.co.id/books/edition/Penerapan_Aromaterapi_Lavender_pada_Mask/ad55EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=nyeri+persalinan&pg=PA13&printsec=frontcover
- Irianti, B. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada
-

- Remaja. *Menara Ilmu*, 7(10), 8–13.
- Jalilah, N. H., & Prapitasari, R. (2020). *Buku ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana* (Abdul (ed.); 1st ed.). CV Adanu Abimata. https://www.google.co.id/books/edition/KESEHATAN_REPRODUKSI_DAN_KE_LUARGA_BERENC/LXMTEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=etiologi+dismenore&pg=PA88&printsec=frontcover
- Kompyang, N. L. et al. (2023). *Buku Ajar Anak S1 Keperawatan Jilid II* (T. M. Group (ed.)). Mahakarya Citra Utama. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Anak_S1_Keperawatan_Jilid_II/6AyuEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=prosedur+kompres+hangat&pg=PA37&printsec=frontcover
- Lubis, D. S. et al. (2023). Gambaran Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) dan Upaya Penanganannya pada Mahasiswi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2014), 363–372.
- Maimunah, S. et al. (2018). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin sebagai Terapi Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja. *Medula*, 7(5), 79–83.
- Mastaida Tambun, & Martaulina Sinaga. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Kelas XI SMK N. 8. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 363–372. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i3.668>
- Melliniawati, T. et al. (2021). Pengaruh Usia Menarche Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas 3 Smp Di. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(2), 284–295.
- Munthe, L. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Padaremaja Di Wilayah Puskesmas Simalangalam. *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, 1(1), 42–53. <https://doi.org/10.51771/jdn.v1i1.50>
- Nujulah, L. (2022). *Kesehatan Reproduksi Dan Pelayanan Keluarga Berencana* (E. D. Widyawaty (ed.); 1st ed.). Penerbit Rena Cipta Mandiri. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_ajar_kesehatan_reproduksi_dan_pel_ay/dWB9EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=buku+nyeri+dismenore&pg=PA75&printsec=frontcover
- Nurbaiti, N., & Febrina, R. (2022). Pranayama Sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Baiturrahim. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 355. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.329>
- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). *Mekanisme Nyeri Non Farmakologi*. UrbanGreen Central Media. https://www.google.co.id/books/edition/Manajemen_Nyeri_Nonfarmakologi/K0ahEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=faktor+yang+mempengaruhi+nyeri&pg=PA9&printsec=frontcover
- Nurhayati. (2022). *MONOGRAF Depo Medroxy Progesteron Acetate (Dmpa) &*
-

Gangguan Siklus Menstruasi (1st ed.). PT. Pena Persada Kerta Utama. https://www.google.co.id/books/edition/MONOGRAF_Depo_Medroxy_Progesteron_Acetat/ZmuvEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1

- Oktabela, M., & Putri, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Siswi Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea. *Al-Tamimi Kesmas Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 8, 104–108.
- Rachmawati, A. et al. (2020). Open Access Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer The Effectiveness of Endorphin Massage and Dysmenorrhea Exercise in Reducing Primary Dysmenorrhea. *Mppki*, 3(3), 192–196.
- Ranjani, G. (2023). Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur dan Aromaterapi Lemon Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 48–55. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i1.296>
- Salsabila, H. et al. (2022). Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. *Journal of Issues in Midwifery*, 6(2), 76–87. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2022.006.02.2>
- Septiana. (2022). Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9383>
- Sumiaty, P. M. S., & Hasnawati. (2022). *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer* (M. Nasrul, M.Hidayat (ed.); 1st ed.). Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia.
- Swandari, A. (2022). *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore* (N. F. R. Ken Siwi, Fadma Putri (ed.)). Universitas Muhammadiyah Surabaya. https://www.google.co.id/books/edition/Intervensi_Fisioterapi_Pada_Kasus_Dismenore/Uza0EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=dismenore&pg=PA6&printsec=frontcover
- Timur, G. J. (2018). *Topografi dan Demografi Jawa Timur*. 13(1), 1–23.
- Wulandari, S. et al. (2023). *Meningkatkan Kesadaran dan Pemahaman Kesehatan Reproduksi Remaja* (I. Melisa & Oktavianis (eds.); 1st ed.). Get Press Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/MENINGKATKAN_KESADARAN_DAN_PEMAHAMAN_KES/pAHVEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Zuraidah, S. et al. (2022). Penerapan Refleksi Pijat Kaki Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea. In P. L. O. Medika (Ed.), *book* (1st ed.). https://www.google.co.id/books/edition/Penerapan_Refleksi_Pijat_Kaki_Terhadap_P/WI9wEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=buku+nyeri+dismenore&pg=PA4&printsec=frontcover
- Fachruddin, K. R. et al. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(1), 58–64. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.58-64>
-