

Penerapan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di Desa Tanjung Sukoharjo

Clariza Nugraheni Dian Puspitasari¹, Eska Dwi Prajayanti²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat Kampus: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: clarizanugraheni123@gmail.com

Abstract. *Dysmenorrhea is menstrual pain in the lower abdomen that radiates to the waist and is accompanied by a headache that lasts for seven days due to increased production of prostaglandins and their release from the endometrium during menstruation. The prevalence of adolescent girls in Indonesia who experience dysmenorrhea is 64.25% which consists of primary dysmenorrhea 54.89% and secondary dysmenorrhea 9.36%. Warm compress is one of the non-pharmacological therapies that can be used to reduce dysmenorrhea pain. Describe the results of the comparison of the dysmenorrhea pain scale before and after warm compresses. This application uses a descriptive case study method on 2 respondents with dysmenorrhea pain. Performed once a day for 2 days with a time of 30 minutes. The instruments used in this application are (Warm Water Zak) WWZ, thermometer, hot water and measurement using (Numeric Rating Scale) NRS. There was a decrease in dysmenorrhea pain in both respondents after being given a warm compress on Ms. A from a scale of 6 to 2 and on a Numeric Rating Scale. A from scale 6 to 2 and on Ms. I from scale 5 to 3. I from scale 5 to 3. Conclusion: The application of warm compress therapy can reduce the dysmenorrhea pain scale in both respondents.*

Keywords: *Dysmenorrhea, Warm Compress, Teenagers*

Abstrak. Dismenore adalah nyeri haid pada perut bagian bawah yang menjalar hingga ke pinggang dan disertai dengan sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari akibat peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya dari endometrium selama menstruasi. Prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Kompres hangat merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore. Mendeskripsikan hasil perbandingan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat. Aplikasi ini menggunakan metode studi kasus deskriptif pada 2 responden dengan nyeri dismenore. Dilakukan 1 kali sehari selama 2 hari dengan waktu 30 menit. Instrumen yang digunakan dalam aplikasi ini adalah (Warm Water Zak) WWZ, termometer, air panas dan pengukuran menggunakan (Numeric Rating Scale) NRS. Hasil: Terdapat penurunan nyeri dismenore pada kedua responden setelah diberikan kompres hangat pada Nn. A dari skala 6 menjadi 2 dan pada Numeric Rating Scale. A dari skala 6 menjadi 2 dan pada Nn. I dari skala 5 menjadi 3. Penerapan terapi kompres hangat dapat menurunkan skala nyeri dismenore pada kedua responden

Kata Kunci : *Dismenore, Kompres Hangat, Remaja*

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut WHO remaja adalah penduduk yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun (Maharianingsih, 2021). Pada usia ini remaja mengalami masa pubertas yang ditandai dengan pertumbuhan organ fisik yang cepat dan terjadi proses pematangan pada organ reproduksi yang ditandai dengan terjadinya menstruasi (Alam, 2021). *Dismenore* merupakan rasa nyeri saat menstruasi pada bagian perut bawah yang menjalar ke pinggang dan disertai sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari, pada saat terjadinya *dismenore* terdapat perubahan emosional, susah tidur, aktivitas terganggu, serta sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2021 angka kejadian *dismenore* di dunia sangat tinggi, dipastikan (90%) wanita dari total 1.769.425 jiwa dengan 10-

Received: Juli 19, 2024; Revised: Agustus 15, 2024; Accepted: September 05, 2024;

Published: September 09, 2024;

15% mengalami *dismenore* berat. Menurut Kemenkes RI tahun (2016) prevelensi remaja putri di Indonesia yang mengalami *dismenore* yaitu sebesar 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer 54,89% dan *dismenore* sekunder 9,36% (Intiyaswati, 2022). Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2023 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.703 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenore* di Provinsi Jawa Tengah mencapai angka 56% hal ini membuktikan bahwa permasalahan *dismenore* tidak bisa dianggap sepele (Prakasiwi, 2023).

Dampak *dismenore* mengganggu aktivitas bahkan jika *dismenore* itu parah dapat menyebabkan wanita mual, muntah, dan diare. *Dismenore* mempengaruhi aktivitas sehari-hari diantaranya sulit berkonsentrasi, konflik emosional, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan serta keterbatasan aktivitas yang disebabkan oleh nyeri *dismenore* (Karlinda, 2022). Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri *dismenore* (Widayani, 2023).

Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani *dismenore*, baik menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti anti nyeri dan anti inflamasi. Untuk terapi non farmakologis aman dilakukan karena tidak menimbulkan efek samping, seperti dengan modifikasi pola makan, pengobatan herbal, menggunakan kompres hangat, akupuntur dan akupresur (Lubis, 2023). Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini dengan penggunaan kompres hangat yang dapat membantu mengurangi skala nyeri menstruasi dengan penggunaan buli-buli berisi air panas yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh. Kompres hangat ini cukup efisien dan efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (Tambun, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Harahap., 2021) pada remaja di SMA N 7 Kerinci terdapat penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Dimana nyeri *dismenore* pada remaja sebelum diberikan kompres hangat didapatkan nilai rata-rata 8,20 yang mengindikasikan bahwa nyeri sedang dan berat, kemudian setelah diberikan kompres hangat terdapat pengurangan nyeri *dismenore* yang mengindikasikan nyeri antara ringan sampai dengan sedang. Penelitian ini didukung oleh penelitian dari (Dahlina, 2021) jika penggunaan kompres air hangat mengakibatkan terjadinya vasodilatasi di area simphisis pubis yang membuka aliran darah membuat sirkulasi darah menjadi lancar kembali sehingga terjadi relaksasi pada otot mengakibatkan kontraksi sehingga terjadi penurunan intensitas skala nyeri.

Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember di Desa Tanjung Kabupaten Sukoharjo, terdapat total 117 remaja di Desa Tanjung. Jumlah remaja paling banyak berada di Dusun Pencol sejumlah 31 remaja, sejumlah 20 remaja digunakan untuk data studi pendahuluan dengan metode kuisioner, dimana ke 20 remaja tersebut diminta untuk menjawab pertanyaan yang telah disediakan di lembar kuisioner. Hasil dari kuisioner tersebut didapatkan 18 remaja mengalami *dismenore* saat haid. Hasil pengukuran dengan menggunakan (*Numeric Rating Scale*) NRS pada 10 remaja lainnya mendapatkan hasil 8 remaja mengalami *dismenore* ringan hingga berat pada saat menstruasi. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh hasil upaya yang dilakukan mereka untuk mengurangi rasa nyeri *dismenore* adalah dengan mengolesi minyak kayu putih, banyak minum air hangat serta tidur sambil menahan nyeri, dan belum terdapat remaja yang mengatasi nyeri *dismenore* menggunakan kompres air hangat.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan dengan judul “Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Skala nyeri *Dismenore* Pada Remaja Di Desa Tanjung Sukoharjo”.

2. KAJIAN TEORITIS

Masa remaja adalah masa dimana terjadi transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya antara usia 13-20 tahun, yang mengalami perubahan psikologi, kognitif, dan seksualitas (Shalia, 2024). Menstruasi merupakan keluarnya darah dari dalam Rahim melalui vagina keadaan seperti ini biasanya terjadi sebulan sekali dan mulai pada usia 12-15 tahun. Biasanya masa menstruasi antara 3-7 hari (Sagala, 2022). *Dismenore* merupakan rasa sakit yang terjadi selama menstruasi yang berupa rasa nyeri di daerah perut pada bagian bawah. Nyeri tersebut dapat terasa dimulai dari sesudah, selama dan sebelum menstruasi yang dapat terjadi secara terus-menerus (Nurliana, 2021). Kompres air hangat adalah tindakan yang memberikan rasa panas pada bagian tubuh tertentu untuk memberikan rasa nyaman, mengurangi nyeri, mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat khususnya pada perut bagian bawah pada saat mengalami nyeri haid yang disebut *dismenore* (Siregar, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Arlym, 2023) waktu yang dilakukan dalam penerapan terapi kompres air hangat terhadap nyeri *dismenore* pada remaja yaitu dilakukan 1 kali sehari di hari 1 dan 2 menstruasi dengan durasi 20-30 menit menggunakan buli-buli dengan suhu 40-50°C yang dilakukan 1 kali sehari di hari 1 dan 2 menstruasi mampu mengurangi nyeri *dismenore*.

3. METODE PENELITIAN

Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode penerapan dengan studi kasus. Responden dalam penelitian ini berjumlah 2 remaja yang mengalami nyeri dismenore di Dusun Pencol, Desa Tanjung Sukoharjo, dengan kriteria. Kriteria inklusi remaja putri yang mengalami nyeri haid, umur 10-24 tahun, tidak mengkonsumsi obat dan jamu, kooperatif selama penelitian. Kriteria eksklusi responden tidak mengikuti pengompresan sesuai dengan SOP dan tidak sedang melakukan aktivitas terapi non farmakologis selain terapi Kompres air hangat selama penerapan. Variable independent pada penerapan ini yaitu kompres air hangat, sedangkan variable dependen nyeri disminore. Instrument penelitian menggunakan pengukur skala nyeri *Numeric Rating Scale*. Penerapan dilakukan 1 kali di hari 1 dan 2 menstruasi, selama 20-30 menit.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

a) Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum dilakukan Penerapan Kompres Air Hangat.

Tabel 1. Skala Dismenore Sebelum diberikan Terapi Kompres Hangat

No	Responden	Hari/Tanggal	Skala Nyeri	Keterangan
1.	Nn. A	27 April 2024	6	Nyeri Sedang
2.	Nn. I	8 Mei 2024	5	Nyeri Sedang

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 1. diatas, maka dapat disimpulkan bahwa skala nyeri Nn. A dan Nn. I termasuk skala nyeri sedang.

b) Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sesudah diberikan Terapi Kompres Air Hangat

Tabel 2. Skala Dismenore Sesudah diberikan Terapi Kompres Hangat

No	Responden	Hari/Tanggal	Skala Nyeri	Keterangan
1.	Nn. A	28 April 2024	3	Nyeri ringan
2.	Nn. I	9 Mei 2024	3	Nyeri ringan

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 2. diatas, dapat disimpulkan bahwa skala nyeri Nn. A dan Nn. I termasuk kedalam skala nyeri ringan

c) Hasil Perkembangan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kompres Air Hangat

Tabel 4.3 Hasil Perkembangan Sebelum dan sesudah dilakukan Kompres Air Hangat

No	Hari/Tanggal	Nama	Sebelum	Sesudah
1.	27 April 2024	Nn. A	6	4
	8 Mei 2024	Nn. I	5	4
2.	28 April 2024	Nn. A	5	3
	9 Mei 2024	Nn. I	4	3

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 3. diatas, penerapan terapi Kompres hangat yang dilakukan selama 2 hari dengan waktu 20-30 menit mengalami penurunan skala nyeri setiap harinya. Dari hasil rata-rata penurunan skala nyeri, Nn. A mengalami penurunan skala nyeri sebanyak 2 skala stiap harinya, sedangkan Nn. I mengalami penurunan skala nyeri sebanyak 1 skala setiap harinya.

d) Hasil Perbandingan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Kompres Hangat

Tabel 4. Perbandingan Skala Dismenore Sebelum dan Sesudah diberikan Kompres Hangat

No	Tanggal	Responden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	28 April 2024	Nn. A	6	3	Terdapat penurunan skala nyeri 3 point
2.	09 Mei 2024	Nn. I	5	3	Terdapat penurunan skala nyeri 2 point

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4. pengukuran skala nyeri dismenore pada lembar observasi setelah dilakukan Kompres air hangat sebanyak 1x sehari selama 2 hari pada Nn. A dan Nn. I, pada Nn. A terdapat penurunan skala nyeri sebanyak 4 skala yang awalnya mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan, sedangkan pada Nn. I terdapat penurunan sebanyak 3 skala dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

PEMBAHASAN

a) Hasil Skala Nyeri Sebelum dilakukan Terapi Kompres Hangat Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore

Berdasarkan hasil sebelum dilakukan kompres air hangat pada responden Nn. A, didapatkan data bahwa saat menstruasi mengalami nyeri dismenore pada hari pertama dengan keluhan perut rasa nyeri pada perut bagian bawah, skala nyeri 6 dan hilang timbul. Penanganan yang dilakukan oleh Nn. A saat mengalami nyeri tersebut dengan mengoleskan minyak kayu putih pada bagian perut dan istirahat tidur. Sedangkan responden kedua, Nn. I, didapatkan data

bahwa mengalami nyeri dismenore saat menstruasi, nyeri pada perut bagian bawah, skala nyeri 5, nyeri dirasakan hilang timbul. Penanganan yang selama ini dilakukan dengan minum air putih hangat pada perut bagian bawah kemudian dibawa tidur.

Nn. A dan Nn. I memiliki riwayat keturunan genetik berupa nyeri saat menstruasi, dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa apabila terdapat riwayat keluarga yang mengalami nyeri dismenore akan beresiko terkena nyeri juga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puterida, 2020) Faktor keturunan atau riwayat keluarga (ibu atau saudara perempuan kandung) yang mengalami dismenore menyebabkan seorang wanita untuk penderita dismenore parah, hal ini berhubungan karena kondisi anatomis dan fisiologis dari seseorang pada umumnya hampir sama dengan orang tua dan saudara-saudaranya

Nn. A dan Nn. I memiliki kesamaan jarang melakukan olahraga, dari pernyataan tersebut penulis dapat menyimpulkan jika kebiasaan olahraga mempengaruhi nyeri dismenore. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aisyaroh, 2022) Kejadian dismenore dapat meningkat apabila kurangnya seseorang untuk melakukan olahraga. Sehingga bisa menyebabkan oksigen dan aliran darah menjadi turun akibatnya akan memicu nyeri pada saat menstruasi, remaja yang rajin berolahraga dapat mengurangi nyeri saat menstruasi. Hal ini disebabkan karena olahraga dapat meningkatkan kadar beta-endorphin empat sampai lima kali dalam darah, sehingga kadar beta-endorphin yang dimiliki tubuh semakin tinggi dan rasa nyeri akan menurun (Shalia, 2024).

Responden Nn. A dan Nn. I juga memiliki kesamaan berupa sering mengonsumsi makanan dengan pewarna, pengawet, gorengan, serta makanan cepat saji lainnya, dari pernyataan tersebut penulis menyimpulkan jika pola makan dapat mempengaruhi nyeri *dismenore*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyaroh (2022) bahwa pola makan mempengaruhi terjadinya nyeri *dismenore* karena remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji mengakibatkan bertambahnya kelenjar prostat dalam tubuh sehingga bisa memicu nyeri saat menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Qomarasari, 2021) Makanan cepat saji dapat menyebabkan memicu penumpukan prostaglandin didalam tubuh sehingga dapat menyebabkan terjadinya nyeri dismenore.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa nyeri dismenore yang dialami oleh kedua responden disebabkan oleh faktor yang sama yaitu genetik, kebiasaan olahraga yang jarang dilakukan oleh kedua responden, serta pola makan kedua responden yang cenderung menyukai makanan dengan pewarna pengawet, gorengan seerta makanan cepat saji.

b) Hasil Pengukuran Skala Dismenore Sesudah dilakukan Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Dismenore

Hasil yang diperoleh dalam pengukuran skala nyeri dismenore pada hari terakhir sesudah dilakukan penerapan kompres air hangat kepada dua responden menunjukkan penurunan skala nyeri dismenore. Pada Nn. A skala nyeri berada di angka 3 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Kemudian skala nyeri pada Nn. I berada di angka 3 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi Kompres Air Hangat efektif dapat menurunkan skala nyeri pada remaja yang mengalami dismenore.

Teori tersebut dijelaskan oleh (Arlym, 2023) pemberian kompres hangat 1 kali pada hari 1 dan 2 menstruasi dengan suhu 40-50°C selama 20-30 menit dapat menurunkan skala nyeri dismenore dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Kompres hangat berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah sehingga terjadi vasodilatasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri. Kompres hangat yang dilakukan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Dahlia, 2021).

Gagasan ini sejalan dengan (Handarsih, 2022) Pemberian kompres hangat akan meningkatkan relaksasi otot-otot juga mengurangi nyeri akibat spasme serta memberikan rasa hangat di daerah lokal. Panas meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan pelepasan endorphin tubuh sehingga membentengi transmisi stimulasi nyeri.

c) Hasil Perbandingan Penurunan Skala Dismenore Setelah diberikan Terapi Kompres Hangat

Perbandingan skala nyeri dismenore pada kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi kompres air hangat yang diobservasi mulai hari 1 dan 2 menstruasi. Diperoleh hasil skala nyeri pada kedua responden mengalami penurunan setiap harinya. Pada Nn. A mengalami penurunan skala nyeri sebanyak 4 skala dari skala 6 menjadi 2, sedangkan pada Nn. I mengalami penurunan skala nyeri sebanyak 2 skala dari skala 5 menjadi 3. Penerapan yang dilakukan selama 2 hari berturut-turut pada kedua responden diperoleh hasil bahwa terjadi perubahan skala nyeri dari sedang menjadi ringan.

Perbedaan ini dapat terjadi karena kedua pasien yang berbeda, Nn. A mengatakan perasaan saat ini merasa senang tidak terdapat beban pikiran apapun yang dapat memicu stress. Sedangkan Nn. I mengatakan sedang stress karena memikirkan hasil tes masuk kampus, dari hal tersebut dapat disimpulkan jika stress dapat mempengaruhi intensitas penurunan skala nyeri. Penulis menyimpulkan jika stress dapat mempengaruhi penurunan skala nyeri dismenore. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aisyaroh, 2022) Seorang remaja yang

megalami stress dapat menyebabkan tubuh akan lebih banyak memproduksi hormon adrenalin sehingga bisa memicu nyeri saat menstruasi.

Pada Nn. A dan Nn. I mengalami perbedaan usia mengalami perbedaan usia 4 tahun dimana Nn. A berusia 15 tahun dan Nn. I berusia 19 tahun. Nn.A mengatakan skala nyeri berada di angka 6, sedangkan Nn. I skala nyeri berada di angka 5. Pada responden 1 usianya lebih muda dari responden 2 sehingga nyeri responden 1 lebih tinggi dari skala nyeri responden 2. Hal tersebut didukung dengan pernyataan (Aisyaroh, 2022) remaja yang sedang mendapatkan menstruasi terlalu dini bisa mengakibatkan nyeri menstruasi karena bisa di sebabkan organ reproduksinya masih belum sanggup untuk menerima pergantian yang terjadi dan juga terdapat penyempitan pada leher rahim.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan terapi kompres hangat terhadap nyeri dismenore pada Nn. A dan Nn. I di Desa Tanjung Sukoharjo yang dilakukan pada hari 1 dan 2 menstruasi didapatkan kesimpulan bahwa terapi kompres hangat efektif dalam membantu menurunkan nyeri dismenore. Skala nyeri di hari pertama pada kedua responden merupakan nyeri sedang dan pada hari kedua responden mengalami nyeri ringan. Hasil penerapan ini tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan penerapan terapi kompres hangat di Desa Tanjung Kabupaten Sukoharjo, adapun keterbatasannya antara lain yaitu : 1) waktu penerapan yang tidak sama antar kedua responden sehingga penerapan yang dilakukan harus menyesuaikan tanggal haid dari masing-masing responden, 2) kondisi salah satu responden yang saat dilakukan penerapan sedang mengalami stress, 3) peneliti tidak dapat melakukan pengamata aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden secara terus menerus sehingga dapat mempengaruhi skala nyeri. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penerapan ini dapat memberikan masukan untuk mengaplikasikan terapi kompres air hangat dengan jumlah responden yang lebih banyak.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyaroh, I. H. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenore Pada Remaja . *Jurnal Health Sains: p-ISSN: 2723-4339 e-ISSN: 2548-1398*Vol. 3, No.11, 1700-1707.
- Alam, S. S. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Rema Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat vol.10 No.03*, 200-207.
- Bahrin, S. (2022). Hubungan Genetik dan LLA dengan Derajat Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan, Vol. XV No. 2*, 59-64.

- Bethari Karlinda, O. H. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar , dan Koping Remaja Yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JKV) Vol. 5 No.2*, 128-137.
- Dahlia., S. .. (2022). Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat. *Jurnal Pelengkap Kesehatan*, 47-53.
- Desi Widayani, W. L. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi Dan Kalsium Dengan Kejadian Desminore Pada Remaja putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 138-147.
- Elsera, C. N. (2022). Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri. *Jurnal INVOLUSI*, 48-54.
- Faisol. (2022). Manajemen Nyeri. *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Ferry D.M.S., D. G. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Siswi Mas Uahuluddin Kota Singkawang. *ZONA KEDOKTERAN VOL.12 NO.2*, 97-106.
- Giri Susilo Adi, R. H. (2022). *Buku Modul Standar Operasional Prosedur (SOP)*. Penerbit Lembaga Omega Medika .
- Handarsih, S. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Lentera Volume5, Nomor1*, 34-46.
- Harahap, M. H. (2024). Edukasi Tentang Personal Hygine Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 03, No.01*, 31-36.
- Harahap, R. N. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja di Wilayah Puskesmas Simalangalam. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 36-45.
- Hasna, N. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Deangan Pemberian Kompres Hangat Di Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia vol.17 No.1*, 247-256.
- Hayya, R. F. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di PMB N Jagakarsa . *SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah*, 1338-1355.
- Ilham, M. A. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja . *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 185-192.
- Intiyaswati. (2022). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan Vol.11 No.02*, 1-7.
- Isroani, d. (2023). *Psikologi Perkembangan*. Kapala Koto, No.8, Selayo, Kec. Kubung, Kab. Solok, Sumatra Barat: Mitra Cendekia Media.
- Lubis, D. S. (2023). Gambaran Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Dan Upaya Penanganannya Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 363-372.

- Maedy, F. S. (2022). Hubungan Status Gizi Dan Stress Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri Di Indonesia . *Journal Of Nutrition And Food Science* , 2-10.
- Maharani, A. A. (2023). *Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) di MAN 2 kota Semarang*. Semarang.
- Maharianingsih, N. &. (2021). Pengaruh Pemberian Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento vol.7 No.1*, 55-61.
- Maidartati, S. H. (2019). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap. *Jurnal Keperawatan BSI, Vol. VI No. 2* , 154-164.
- Mastaida Tambun., M. S. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore Saat Menstruasi Pada Siswa Puteri Klas XI SMK N.8. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat jil.1 No.03*, 363-372.
- Moh Faesol, W. W. (2021). Penerapan Metode Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif. *seminar Nasional Kesehatan*, 1721-1726.
- Mustikawati. (2021). Manajemen Nyeri dan Penanganan Nyeri. *JFT Perawat Panti Bina Serumpun Sebalai*, 2-12.
- Nurbaiti, R. F. (2022). Pranayama Sebagai Pengurangan Nyeri Mesntruasi Pad Remaja Putri di SMK Baiturrahim . *Jurnal Abdimas Kesehatan Vol.4 No.5*, 355.
- Nurliana. (2021). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Toksoplamosis Terhadap Penigkatan Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur . *Journal Kebidanan Malahayati* , 391-396.
- Padilah, N. S. (2022). Intervensi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis. *Indogenius Vol. 01 No. 01*, 23-33.
- Prakasiwi, s. i. (2023). KEJADIAN NYERI DISMENORE PADA SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN TAHFIDZ AL MABRUR. ZAHRA : *Journal Of Healt And Medical Research*, 135-139.
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarache, Makanan Cepat Saji (Fast Food). Sress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di MAN 2 Lebak Banten. *Bunda Edu Midwifery Journal (BEMJ) Vol. 4 No. 2* , 30-38.
- Rahmadan, P. (2024). Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2021. *Health & Medical Sciences Volume: 1, Nomor 2, 2024*, 1-10.
- Sagala, N. S. (2022). Kepiawean Remaja Putri Difabel Dalam Menghadapi Menstruasi Di Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) Di Kota Padangsidempuan Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* , 65-74.
- Sari, D. &. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Early Menarache Pada Siswi Sekolah Dasar Kelurahan Lapade Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan Vol.2 No.1*, 141-155.

- Septiana, M. . (2022). Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Pondok Pesantren Sahlan Rosidi. *Jurnal Ners Muda*, 47-53.
- Shalia, P. (2024). Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 140-151.
- Sihombing, F. D. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Siswi Mashuluddin Kota Singkawang. *Zona Kedokteran Vol.12*, 97-107.
- Silaen, R. &. (2019). Prevalensi Dismenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri SI Denpasar. *Jurnal Medika Udayana Vol.8 No.11*, 1-6.
- Siregar, A. P. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Mestruasi Pada Remaja Putri Di Mas Al-Manar Hampan Perak Tahun 2020. *Maieftiki Journals Vol 1 No 2*, 94-101.
- Syafriani, N. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Deangan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners Volume 5 Nomor 1 Tahun 2021*, Halaman 32 -37.