

PENGARUH WARM COMPRESS ABDOMEN TERHADAP NYERI DISMINORE PADA REMAJA DI SMP NEGERI 10 DENPASAR

Ni Putu Regita Yunika Arnidya^{1*}, Ketut Lisnawati², Ni Made Nopita Wati³,
Ni Ketut Ayu Mirayanti⁴

^{1,2,3,4}STIKES Wira Medika Bali, Denpasar, Indonesia

*Korespondensi: regiitayuniika@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is often experienced by women, the impact of untreated dysmenorrhea can interfere with daily activities. **Purpose:** The purpose of this study was to determine the effect of giving warm compresses to the abdomen on dysmenorrhea pain. **Method:** The quasi-experimental research method with the Pretest-Posttest Nonequivalent Control Group Design. The population in this study were all female students at SMP Negeri 10 Denpasar totaling 547 students with a purposive sampling technique using the slovin formula. **Result:** The results of the Wilcoxon test on the pretest-posttest of the treatment group obtained a value of $P = 0.0003 < 0.05$, meaning that there was a difference in the dysmenorrhea pain score before and after being given warm compresses to the abdomen and health education in the treatment group. The results of the next Wilcoxon test on the pretest-posttest of the control group obtained a value of $P = 0.066 > 0.05$, meaning that there was no difference before and after health education in the control group. The results of the Man Whitney test on dysmenorrhea pain scores after being given Warm Compress Abdomen and Health Education in the Treatment and Control Groups obtained $P = 0.000 < 0.05$ indicating that there is an effect of Warm Compress Abdomen and Health Education on dysmenorrhea pain. **Conclusion:** Warm abdominal compress therapy and health education are effective methods to reduce dysmenorrhea pain in adolescent girls. It is recommended that adolescent girls can apply warm compresses as an effort to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) with complementary therapy both in the school environment and at home.

Keywords: Dysmenorrhea; Warm Compress Abdomen; Health Education

ABSTRAK

Latar belakang: Dismenore sering dialami oleh perempuan, salah satu dampak dismenore yang tidak ditangani dapat mengganggu aktifitas hidup sehari-hari. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian *warm compress abdomen* terhadap nyeri disminore. **Metode:** Metode penelitian *quasi eksperiment* dengan desain *Pretest-Posttest Nonequivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi perempuan di SMP negeri 10 Denpasar berjumlah 547

siswi dengan teknik pengambilan sampel penelitian *purposive sampling* menggunakan rumus slovin. **Hasil:** Hasil penelitian uji *wilcoxon* pada *pretest-posttest* kelompok perlakuan diperoleh nilai $P = 0,0003 < 0,05$ berarti terdapat perbedaan skor nyeri disminore sebelum dan sesudah diberikan *warm compress abdomen* dan *health education* pada kelompok perlakuan. Hasil uji *wilcoxon* selanjutnya pada *pretest-posttest* kelompok kontrol diperoleh nilai $P = 0,066 > 0,05$ berarti tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah *health education* pada kelompok kontrol. Hasil penelitian uji *Man Whitney* pada skor nyeri disminore sesudah diberikan *Warm Compress Abdomen* dan *Health Education* pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol mendapatkan $P = 0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Warm Compress Abdomen* dan *Health Education* terhadap nyeri disminore. **Simpulan:** Terapi kompres hangat perut dan pengajaran kesehatan adalah metode yang efektif untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Disarankan untuk remaja putri dapat menerapkan pemberian kompres hangat sebagai upaya penanganan dalam menurunkan nyeri menstruasi (disminore) dengan terapi komplementer baik dilingkungan sekolah maupun rumah.

Kata kunci: Nyeri Disminore; Kompres Hangat Perut; Pendidikan Kesehatan

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan atau perpindahan dari masa anak-anak hingga menjadi dewasa yang biasanya ditandai dengan beberapa perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang mampu mengadakan proses reproduksi. Remaja merupakan pendudukan yang berada pada rentang usia 10 – 19 tahun, pada usia remaja mengalami masa pubertas yang ditandai dengan pertumbuhan organ fisik yang cepat dan terjadi proses pematangan pada organ reproduksi (Alam et al., 2021). Salah satu tanda pubertas yang dialami remaja putri pertama kali adalah menstruasi atau haid (Partika et al., 2019).

Salah satu kelompok yang rentan mengalami menstruasi bulanan adalah remaja putri (Purba et al., 2021). Dimana Dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri pada saat menstruasi yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang di dasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis dan kista ovarium (Syafika et al., 2022). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyatakan angka kejadian dismenore di dunia rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer, di Amerika perempuan yang menderita dismenore presentasenya sekitar 60%, dan di Swedia sekitar 72% wanita muda usia sekolah dan berpendidikan tinggi menderita dismenore saat menstruasi. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021 menyebutkan angka kejadian

dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, terbagi menjadi dua jenis yaitu dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%, hal ini menunjukkan kejadian disminore di Indonesia masih cukup tinggi. Prevalensi kejadian disminore menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali ada sebanyak 29.505 orang, sedangkan angka kejadian disminore di Denpasar sebesar 2.115 orang. Berdasarkan data yang disebutkan banyak perempuan yang mengalami disminore primer daripada disminore sekunder (Widyanti et al., 2021).

Obat analgesik biasanya digunakan secara farmakologis dalam upaya mengurangi atau menghilangkan rasa sakit. Nonsteroidal anti-inflammatory drugs, atau NSAID, dapat mengurangi rasa sakit ini dengan menyediakan prostaglandin, yang menimbulkan rasa sakit dan dapat menimbulkan efek samping berbahaya pada sistem tubuh lainnya (seperti kerusakan ginjal dan sakit perut). Terapi pesan, peninggian kaki di atas tubuh, guide imagery, posisi lutut di dada, olahraga, dan penerapan kompres hangat merupakan beberapa cara nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri. (alotibi et al., 2020). Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat dan makanan ke sel – sel di perbesar dan pembuangan dari zat – zat yang diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (Apriani et al., 2021).

Fenomena disminore di SMP Negeri 10 Denpasar dapat berupaNyeri perut: Siswi mengalami nyeri perut yang hebat saat menstruasi, Kram dan mual: Siswi mengalami kram dan mual saat menstruasi, Absensi dan kesulitan konsentrasi: Siswi tidak masuk sekolah atau kesulitan konsentrasi karena nyeri atau gejala lain, Stigma dan kurangnya pengetahuan: Siswi merasa malu atau tidak nyaman membicarakan tentang menstruasi dan kurang memahami cara mengatasi disminore dan dampak pada kualitas hidup: Disminore mempengaruhi kualitas hidup siswi, termasuk aktivitas sosial, prestasi belajar, dan kesehatan mental.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Padilah et al., 2021) Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 23 responden Mas Al-Manar Hamparan Perak didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri haid sedang sebelum diberikan intervensi kompres hangat sebanyak 15 responden atau 65,2% sedangkan 3 responden atau

13,0% mengalami tingkat nyeri yang sama setelahnya. intervensi. Diketahui adanya peningkatan rata-rata penurunan nyeri haid berdasarkan data statistik deskriptif penurunan nyeri sebelum dan sesudah mendapat kompres hangat. Nilai rata-ratanya adalah 3,17 sebelum mendapat kompres hangat dan 4,61 setelah mendapat kompres hangat. penerapan kompres hangat.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Anggraeni, 2021) pada tiga puluh responden memberikan data untuk penelitian di Kabupaten Mojosongo. Distribusi frekuensi skala nyeri responden menunjukkan nyeri ringan sebesar 16,7% (5 responden), nyeri sedang sebesar 66,7% (20 responden), dan nyeri berat sebesar 16,7% (5 responden). Nilai titik tengah skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan kompres hangat adalah 5 dengan nilai minimum 3 dan maksimum 9, sedangkan nilai tengah skala nyeri setelah penerapan kompres hangat adalah 2 dengan nilai minimum dari 0 dan nilai maksimum 7.

Berdassarkan uraian diatas, perlu dilakukan analisis terkait analisis Pengaruh *Warm Compress Abdomen* Terhadap Nyeri Disminore. Oleh karenanya peneliti melakukan penelitian mengenai Pada Remaja Di Smp Negeri 10 Denpasar analisis Pengaruh *Warm Compress Abdomen* Terhadap Nyeri Disminore.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian quasi eksperiment dengan desain *Pretest-Postest Nonequivalent Control Group Design*. Pengambilan data dilakukan secara *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi perempuan di SMP negeri 10 Denpasar berjumlah 547 siswi. Sampel dalam penelitian ini 22 siswi di SMP negeri 10 Denpasar terbagi menjadi 11 Kelompok Kontrol dan 11 Kelompok Perlakuan. Data diambil pada Selasa,16 April – Rabu,17 April 2024 dengan kriteria inklusi remaja putri berusia 13-15 tahun, remaja yang mengalami menstruasi hari pertama dan remaja yang mengalami nyeridisminore. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah remaja yang tidak kooperatif dan memiliki ketergantungan obat nyeri saat mengalami disminore. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *Warm Compress Abdomen* dan nyeri disminore sebagai variabel terikat. Lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS) digunakan untuk menentukan skala nyeri pada disminore. Data yang diperoleh kemudian dilakukan pengolahan data dan

data dianalisis menggunakan uji wilcoxon pada program spss untuk mengetahui pengaruh pemberian *warm compress abdomen* terhadap nyeri disminore. Penelitian ini sudah mendapat ijin etik dengan Nomor etik: 249/E1.STIKESWIKA/EC/III/2024.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Perlakuan		Kontrol	
	f	%	f	%
Usia				
13 tahun	5	45,5	3	27,3
14 tahun	4	36,4	5	45,5
15 tahun	2	18,2	3	27,3
Siklus Menstruasi				
Teratur	10	90,9	7	63,6
Tidak Teratur	1	9,1	4	36,4
Lama Siklus Menstruasi				
>28 hari	4	36,4	4	36,4
28 hari	4	36,4	3	27,3
<28 hari	3	27,3	4	36,4
Jumlah	11	100	11	100

Berdasarkan tabel diatas mayoritas usia responden adalah 14 tahun (40,9%), mayoritas siklus menstruasi adalah teratur sebanyak 17 (77,2%) dan mayoritas lama siklus menstruasi adalah >28 hari sebanyak 8 orang (36,5%).

Analisis Bivariate

Tabel 2 Perbedaan Skor Nyeri Disminore Sebelum dan Sesudah Diberikan *Warm Compress Abdomen* dan *Health Education* Pada Kelompok Perlakuan di SMPN 10 Denpasar (N=22)

Variabel	Kelompok	Sebelum-Sesudah	N	Mean rank	Z	p value
Skor Nyeri Disminore	Perlakuan	Negatif	11	6,00	--	0,003
		Positif	0	0,00	2,97	
		Sama	0			
	Total		11			

bermakna pada α 0,05 dengan uji *Wilcoxon test*

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan terdapat 11 responden yang mengalami penurunan skor nyeri disminore setelah diberikan intervensi. Sementara tidak ada responden yang mengalami peningkatan atau perubahan skor

nyeri disminore setelah diberikan *warm compress abdomen* dan *health education*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat efektifitas skor nyeri disminore yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan *warm compress abdomen* dan *health education* pada kelompok perlakuan ($p < 0,05$, $\alpha = 0,05$).

Tabel 3 Perbedaan Skor Nyeri Disminore Sebelum dan Sesudah Diberikan *Health Education* Pada Kelompok Kontrol Di SMP N 10 Denpasar (N = 22)

Variabel	Kelompok	Sebelum-Sesudah	N	Mean rank	Z	p value
Skor Nyeri Disminore	Kontrol	Negatif	0	0,00	-	0,066
					1,84	
		Positif	4	2,50		
		Sama	7			
		Total	11			

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol terdapat 11 responden yang mengalami peningkatan skor nyeri disminore setelah diberikan *health education*. Sementara 0 responden yang tidak mengalami penurunan skor nyeri disminore setelah diberikan *health education*. Hasil analisis menunjukkan tidak ada perbedaan skor nyeri disminore yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan *health education* pada kelompok kontrol ($p < 0,05$, $\alpha = 0,05$).

Tabel 4 Perbedaan Skor Nyeri Disminore Sesudah Diberikan *Warm Compress Abdomen* dan *Health Education* Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol di SMP N 10 Denpasar (N=22)

Variabel	Kelompok	n	Mean rank	Z	P value
Skor Nyeri Disminore	Perlakuan	11	6,18	-3,87	0,000
	Kontrol	11	16,8		
	Total	22			

Uji Man Whitney

Tabel 4. menunjukkan bahwa skor nyeri disminore pada kelompok perlakuan lebih rendah daripada kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terhadap skor nyeri disminore yang antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan setelah diberikan *Warm Compress Abdomen* dan *Health Education* ($p < 0,05$, $\alpha = 0,05$).

PEMBAHASAN

Nyeri Disminore berdasarkan Usia Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian terhadap 22 siswi SMP 10 Kota Denpasar menyatakan bahwa mayoritas usia responden adalah 14 tahun sebesar 40,9%. Berdasarkan hasil analisis usia responden tidak ada perbedaan yang signifikan rata – rata usia antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ($p > 0,05$), yang artinya variable usia setara (homogen). Menurut (Marlia, 2020) menyatakan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan secara statistik antara usia responden dan pendekatan yang diambil untuk menangani dismenore. Nilai p-value sebesar 0,429 lebih besar dari nilai α yang telah ditentukan yaitu 0,05, mendukung kesimpulan tersebut. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan mengenai pengobatan dismenore dan nilai p adalah 0,012. Temuan penelitian ini bertujuan untuk memungkinkan perempuan muda membuat keputusan berdasarkan informasi mengenai pendekatan terapi yang aman dan efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan menstruasi (dismenore), tanpa dampak buruk pada kesehatan mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sari & Hayati, 2020) bahwa sebagian besar responden, khususnya 12 orang (48%), berada pada rentang usia 16-18 tahun, dengan usia terbanyak adalah 17 tahun. Selain itu, terdapat minimal 2 responden (8%) yang berusia 18 tahun. Kelompok intervensi terdiri dari remaja putri dari berbagai kelas SMA, dengan mayoritas (48%) berasal dari kelas X SMA dan paling sedikit (16%) dari kelas XII. Pada kelompok intervensi, sebagian besar individu (48%) mengalami nyeri sedang, sementara sebagian kecil (16%) mengalami nyeri berat. Berdasarkan teori yang dikemukakan (Paramita, 2010) Dismenore adalah masalah ginekologi umum yang menyerang wanita dari semua kelompok umur. Prevalensi dismenore di seluruh dunia cukup besar. Rata-rata mayoritas wanita di seluruh dunia mengalaminya, dengan prevalensi melebihi 50%. Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika, angka kejadian dismenore sekitar 60%. Di Swedia angkanya 72%, sedangkan di Indonesia 55%. Penelitian yang dilakukan di Amerika menunjukkan bahwa dismenore menyerang sekitar 30-50% wanita di usia reproduksinya. Selain itu, 10-15% dari perempuan ini menghadapi gangguan terkait pekerjaan, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan mereka untuk terlibat dalam aktivitas belajar di sekolah dan berdampak pada kehidupan rumah tangga mereka.

Dismenore adalah masalah ginekologi umum yang mempengaruhi perempuan di semua rentang usia. Menurut penelitian, lebih dari 50% wanita di seluruh dunia mengalaminya, sehingga hal ini sangat umum terjadi. Prevalensi dismenore di Amerika sekitar 60%, di Swedia 72%, dan di Indonesia 55%. Dismenore dapat terjadi pada beberapa tahapan kehidupan, termasuk pada masa remaja, hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang mengungkapkan mayoritas partisipan berusia 14 tahun, dengan jumlah terbanyak pada usia 17 tahun. Memahami pengobatan dismenore sangat penting untuk mengurangi ketidaknyamanan menstruasi. Temuan menunjukkan adanya korelasi substansial antara tingkat pengetahuan mengenai pengobatan dismenore dan nilai p sebesar 0,012. Oleh karena itu, sangat penting untuk memprioritaskan menjaga pola makan yang seimbang dan bergizi, serta melakukan latihan fisik sedang. Kebiasaan pola makan yang buruk dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenore primer, namun aktivitas fisik ringan juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenore primer.

Peneliti berpendapat bahwa peran orang tua dalam mengelola perilaku kebersihan vulva pada remaja usia 13-14 tahun juga berperan penting dalam memitigasi risiko terjadinya dismenore primer. Oleh karena itu, sangat penting untuk memprioritaskan menjaga pola makan yang seimbang, melakukan latihan fisik secara teratur dan bervariasi, mendapatkan informasi yang baik tentang pengobatan dismenore, dan melakukan perawatan vulva yang benar untuk meminimalkan ketidaknyamanan bulanan.

Nyeri Disminore berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian terhadap 22 siswi SMP 10 Kota Denpasar menyatakan bahwa mayoritas siklus menstruasi adalah teratur sebanyak 17 sebesar 77,2%. Hasil analisis siklus menstruasi responden menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan rata – rata siklus menstruasi antara kelompok perlakuan dan kontrol ($p < 0,05$), yang artinya variable siklus menstruasi tidak setara. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Juliana et al., 2019) bahwa Uji statistik menggunakan Chi Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) menghasilkan p-value sebesar 0,023 yang berarti $p < \alpha = 0,05$. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan yang substansial antara dismenore dengan masalah siklus menstruasi pada remaja putri SMA N 1 Manado.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Purwaningtias et al., 2021), Pada penelitian ini, 90,7% responden melaporkan mengalami dismenore. Dari jumlah tersebut, 78,8% menyatakan bahwa dismenore berdampak negatif pada kehidupan sosialnya. Terdapat korelasi yang signifikan antara durasi ($p=0,006$) dan volume menstruasi ($p=0,004$) sehubungan dengan dismenore. Terdapat hubungan yang signifikan antara volume menstruasi ($p=0,033$) dan dismenore ($p=<0,001$) dengan kehidupan sosial remaja. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Winkjosastro (2008) Siklus haid diukur dari mulainya haid sampai tibanya haid berikutnya, sedangkan lamanya haid adalah selang waktu antara mulai dan berakhirnya haid. Siklus haid dikatakan teratur jika berada dalam rentang 21 hingga 35 hari, sedangkan lamanya haid dianggap normal jika berlangsung antara 3 hingga 7 hari.

Berdasarkan hasil penelitian di atas siklus menstruasi yang teratur dapat menurunkan kemungkinan mengalami dismenore. Dari responden, 77,2% memiliki periode menstruasi normal, yaitu sebanyak 17 orang. Hal ini menunjukkan bahwa menjaga siklus menstruasi yang konsisten dapat secara efektif mengurangi kemungkinan mengalami dismenore. Selain itu, perbedaan yang signifikan secara statistik dalam siklus menstruasi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ($p <0,05$) menunjukkan bahwa variabel siklus menstruasi tidak sebanding dan memerlukan penelitian lebih lanjut.

Peneliti berpendapat bahwa dismenore lebih mungkin terjadi pada mereka yang mengalami peningkatan tingkat stres dan keputusasaan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memprioritaskan menjaga pola makan yang baik, melakukan latihan fisik yang tepat, memperoleh pengetahuan tentang pengobatan dismenore, dan mempraktikkan kebersihan vulva yang benar untuk mengurangi ketidaknyamanan bulanan. Penerapan kebiasaan makan seimbang dan melakukan aktivitas fisik secara teratur oleh wanita dapat secara efektif mengurangi risiko dismenore. Oleh karena itu, sangat penting untuk memprioritaskan menjaga pola makan yang seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, memperoleh pengetahuan tentang pengobatan dismenore, dan mempraktikkan kebersihan vulva yang benar untuk mengurangi ketidaknyamanan bulanan.

Nyeri Disminore berdasarkan Lama Siklus Menstruasi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian terhadap 22 siswi SMP 10 Kota Denpasar menyatakan bahwa mayoritas lama siklus menstruasi adalah >28 hari sebanyak 8 orang sebesar 36,5%. Hasil analisis siklus menstruasi responden menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan rata – rata nyeri disminore antara kelompok perlakuan dan kontrol ($p > 0,05$), yang artinya variable lama siklus menstruasi setara (homogen). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Juwita, 2023) bahwa tidak ada korelasi antara permulaan menstruasi, lama menstruasi, dan tingkat keparahan dismenore primer pada remaja putri. Namun terdapat korelasi antara siklus menstruasi dengan intensitas nyeri yang dialami pada dismenore primer pada remaja putri. Dismenore disebabkan oleh peningkatan kadar hormon prostaglandin pada remaja sehingga menyebabkan peningkatan kontraksi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Mulyani et al., 2022) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenore yang ditunjukkan dengan P-Value sebesar 0,016. Selain itu, analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi menstruasi dengan kejadian dismenore, dengan P-Value sebesar 0,024. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara permulaan menstruasi pada wanita dengan lamanya siklus menstruasi, serta terjadinya dismenore primer. Oleh karena itu, strategi untuk meringankan ketidaknyamanan menstruasi antara lain menghindari pemicu stres, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan mengonsumsi makanan seimbang. Disarankan juga untuk menghindari makanan dan minuman yang mengandung kafein dan memperbanyak asupan air.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kojo et al., (2021) bahwa menstruasi ditandai dengan durasi yang lama sehingga menyebabkan terjadinya kontraksi rahim. Menstruasi yang berkepanjangan menyebabkan peningkatan kontraksi rahim dan pelepasan prostaglandin yang lebih tinggi. Sintesis prostaglandin yang berkepanjangan menyebabkan rasa sakit, sedangkan kontraksi rahim yang terus-menerus menyebabkan terhentinya aliran darah ke rahim, yang menyebabkan dismenore. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 22 siswi SMP 10 Kota Denpasar mayoritas responden memiliki siklus menstruasi lebih dari 28 hari yaitu 36,5%. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata nyeri

dismenore antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, yang berarti variabel lama siklus menstruasi bersifat homogen. Dismenore pada remaja putri disebabkan oleh peningkatan kadar hormon prostaglandin yang memicu kontraksi rahim. Usia saat menarche dan lamanya menstruasi juga berhubungan signifikan dengan kejadian dismenore, hal ini menunjukkan bahwa permulaan menstruasi dan lamanya siklus menstruasi berpengaruh terhadap intensitas nyeri yang dialami.

Peneliti berpendapat bahwa menstruasi yang berkepanjangan menyebabkan peningkatan kontraksi rahim dan pelepasan prostaglandin yang lebih tinggi, yang pada akhirnya menimbulkan rasa nyeri. Untuk meredakan ketidaknyamanan menstruasi, disarankan untuk menghindari pemicu stres, rutin melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi makanan seimbang, serta menghindari makanan dan minuman yang mengandung kafein dan memperbanyak asupan air. Pengetahuan dan strategi ini sangat penting untuk membantu remaja putri mengelola kondisi dismenore dengan lebih baik.

Nyeri Dismenore Sebelum Perlakuan Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian terhadap 22 siswi SMP 10 Kota Denpasar yang mengalami dismenore sebelum diberikan intervensi *Warm Compress Abdomen* dan *Health Education* pada kelompok perlakuan ($N=11$) rerata nyeri sebesar 5,73 sedangkan pada kelompok kontrol ($N=11$) rerata nyeri sebesar 4,45. Dari kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan, kedunya merasakan rasa nyeri yang masih tergolong nyeri sedang (4-6). Hasil ini menunjukkan bahwa skor nyeri pada *pre-test* eksperimen tidak mengikuti distribusi normal, sedangkan skor nyeri pada *post-test* eksperimen serta *pre-test* dan *post-test* kontrol menunjukkan distribusi yang normal. Hasil ini mengindikasikan bahwa data pada beberapa kelompok mengalami penyebaran yang tidak merata sebelum intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (A. I. Pratiwi et al., 2023) pada remaja putri kelas VII SMP Negeri 16 Samarinda. Skor nyeri haid pada kelompok intervensi rata – rata skor nyeri haid pada kelompok intervensi adalah 3,19, sedangkan rata - rata skor nyeri haid pada kelompok kontrol adalah 2,75. Kedua kelompok merasakan rasa nyeri yang sama yakni masih tergolong rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Sugiyanto & Luli, 2020), menunjukkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan Tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2

Godean. Dimana mayoritas siswi dalam penelitian ini memiliki aktivitas fisik pada kategori rendah atau sangat rendah, sementara tingkat dismenore yang dialami cenderung berada pada tingkat sedang atau berat. Menurut (Barcikowska et al., 2020) dismenore adalah terjadinya nyeri perut bagian bawah yang parah pada wanita saat menstruasi. Nyeri sering kali bersifat kram dan dapat menyebar ke paha atau tulang belakang bagian bawah, perut bagian bawah nyeri bisa disertai muntah, sakit kepala, sakit punggung, diare, kelelahan, dan lain-lain. Hal tersebut sejalan oleh teori (Potter & Perry, 2005) bahwa rahim lebih banyak berkontraksi saat menstruasi, kontraksi seseorang terkadang terasa nyeri hebat, dan kontraksi otot rahim terjadi saat prostaglandin terbentuk.

Gangguan nyeri haid merupakan masalah serius yang tidak boleh diabaikan karena berpotensi menimbulkan dampak yang signifikan bagi individu. Jika tidak ditangani dengan baik, dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menyebabkan kegelisahan, depresi, dan bahkan dapat memengaruhi fertilitas dan kesehatan reproduksi. Dismenore juga dapat menyebabkan kelemahan fisik, pucat, dan kurangnya konsentrasi yang secara langsung berdampak negatif pada produktivitas dan kualitas hidup seseorang. Data dari WHO menunjukkan bahwa prevalensi dismenore sangat tinggi, dengan hampir setengah dari populasi Wanita di seluruh dunia mengalami kondisi ini. Penelitian di Inggris juga menunjukkan bahwa dismenore menjadi penyebab utama absensi sekolah bagi remaja Perempuan. Hal ini menunjukkan pentingnya pengelolaan yang efektif terhadap dismenore untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan perempuan secara keseluruhan.

Perbedaan tingkat nyeri pada setiap responden dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu usia, siklus menstruasi dan lama menstruasi. Hasil dari penelitian berdasarkan usia nyeri menstruasi paling sering dialami oleh remaja pada usia 14 tahun hal ini sesuai dengan pendapat (Wulandari, 2020) yang menyatakan bahwa dismenore primer disebabkan tanpa ada masalah ginekologi yang terjadi setelah menarche hingga usia 25 tahun. Faktor yang paling berpengaruh selain usia dan siklus menstruasi dapat terjadinya nyeri adalah faktor hormonal dan psikis (Sugiyanto & Luli, 2020).

Selain itu, penggunaan kompres hangat sebagai penanganan dismenore juga digunakan pada penelitian yang dilakukan oleh (Taviyanda et al., 2022) yang

menunjukkan pengetahuan yang baik tentang cara penanganan dismenore menggunakan kompres hangat. Selain itu, peran penting dari *Health Education* dalam memberikan informasi dan pemahaman yang lebih baik kepada remaja putri mengenai manajemen dismenore dengan kompres hangat yang pada gilirannya dapat membantu mereka dalam mengelola kondisi tersebut secara efektif.

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa rata-rata nyeri sebelum dilakukan intervensi *Warm Compress Abdomen* dan *Health Education* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masih berada pada interval nyeri yang tergolong sedang. Hal ini dapat disebabkan karena faktor stress, kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi dan tidak adanya upaya serta kebiasaan untuk melakukan treatment seperti *Warm Compress Abdomen* secara teratur. Penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum intervensi dengan *Warm Compress Abdomen* dan *Health Education* pada kedua kelompok perlakuan dan control masih berada dalam kategori nyeri sedang. Beberapa hal dapat menyebabkan hal ini seperti, faktor stress dapat memperburuk nyeri remaja putri selama menstruasi. Stres dapat memengaruhi respon tubuh terhadap nyeri dan membuat orang merasa lebih sakit. Selain itu, nyeri pada haid juga berasal dari kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, terutama tentang pengobatan dismenore. Remaja putri mungkin tidak melakukan tindakan yang diperlukan untuk mengurangi nyeri menstruasi jika mereka tidak tahu cara mengelolanya.

Peneliti berpendapat bahwa sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang cara mengendalikan dismenore dan mendorong untuk menambahkan kebiasaan perawatan yang bermanfaat, seperti *Warm Compress Abdomen* ke dalam rutinitas perawatan menstruasi. Sehingga dengan cara ini diharapkan dapat mengurangi nyeri yang dialami selama periode menstruasi dan meningkatkan kualitas hidup.

Nyeri Disminore Setelah Perlakuan Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan terhadap 22 siswi, setelah dilakukan *Warm Compress Abdomen* dan *Health Education*, setelah dilakukan *Warm Compress Abdomen* pada table 4.4 terlihat bahwa tidak ada responden yang mengalami peningkatan atau perubahan skor nyeri disminore setelah diberikan *warm compress abdomen* dan *health education* pada kelompok perlakuan (N=11).

Sedangkan pada table 4.5 terlihat bahwa rata-rata sesudah dilakukan intervensi *warm compress abdomen* dan *health education* pada kelompok kontrol (N=11) mengalami penurunan pada interval skala 2,30. Skala nyeri yang dirasakan sebelum dilakukan intervensi *warm compress abdomen* dan *health education* berbeda dengan skala nyeri setelah diberikan intervensi *warm compress abdomen* dan *health education*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tri Novadela et al., 2019) bahwa hasil penelitian terhadap 16 responden tentang perbandingan terapi air putih dan kompres air hangat terhadap penurunan skala nyeri haid (dismenorea primer) pada siswi di Pondok Pesantren Al-Hikmah Way Halim Bandar Lampung diperoleh rata-rata skala nyeri haid setelah diberikan kompres air hangat mengalami penurunan dari 4,69 menjadi 2,06 dengan standar deviasi 0,929. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hipertensiva, 2021), didapatkan rata-rata nyeri haid responden sesudah dilakukan kompres hangat adalah 3,00 dengan standard deviasi 1.390. Nyeri haid responden sesudah dilakukan tindakan kompres hangat terkecil 1 dan tertinggi 6. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata nyeri haid responden antara 2,48 sampai dengan 3,52.

Menurut teori (Baziad, 2008) kompres hangat bertujuan agar meningkatkan sirkulasi aliran darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot dimana dapat meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat dari spasma atau kekakuan, dan juga memberikan rasa nyaman. Mekanisme terjadinya penurunan nyeri akibat dilakukan kompres hangat karena ketika panas diterima reseptor, impuls akan diteruskan menuju hipotalamus posterior akan terjadi reaksi refleks penghambatan simpatis yang akan membuat pembuluh darah berdilatasi sehingga membantu meningkatkan aliran darah ke bagian perut bawah yang mengalami nyeri/dismenorea, panas meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk imflamasi seperti bradikinin, histamin dan prostaglandin yang menimbulkan rasa nyeri local (Potter & Perry, 2005).

Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa rata-rata nyeri pada kelompok yang mendapatkan perlakuan *warm compress abdomen* dan *health education* cenderung mengalami penurunan dari nyeri sedang ke nyeri ringan. Sedangkan pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan *warm compress abdomen* dan hanya diberikan

health education cenderung merasakan nyeri yang cenderung sama yaitu nyeri sedang. Penurunan rasa nyeri pada kelompok yang mendapatkan perlakuan *warm compress abdomen* dan *health education* dikarenakan pemindahan panas secara konduksi dari buli-buli panas pada kompres hangat ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah sirkulasi menjadi lancar dan akan menjadi ketegangan otot, sesudah otot miometrium rilek, rasa nyeri yang dirasakan berangsar-angsar berkurang bahkan hilang.

Proses pemindahan panas ini menyebabkan pelebaran pembuluh darah, meningkatkan aliran darah, dan merelaksasi otot. Ketika otot myometrium menjadi rileks, nyeri yang dirasakan secara bertahap berkurang bahkan dapat hilang sepenuhnya. *Warm Compress Abdomen* juga membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah yang pada gilirannya dapat mengurangi rasa nyeri. Teori bahwa kompres hangat meningkatkan sirkulasi aliran darah ke area yang nyeri, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan rasa nyaman adalah dasar dari manfaat kesehatan dan kompres hangat dan pendidikan kesehatan dalam mengurangi nyeri dismenore. Impuls akan diteruskan ke hipotalamus posterior ketika panas diterima oleh reseptor tubuh. Hipotalamus posterior akan merespon dengan mengeluarkan refleks penghambatan simpatis. Pembuluh darah akan melebar sebagai hasilnya meningkatkan aliran darah ke area yang sakit dan menghilangkan produk inflamasi seperti prostaglandin, histamin, dan bradykinin yang menyebabkan nyeri.

Peneliti berpendapat, penggunaan kompres hangat di abdomen dan pengajaran kesehatan adalah metode yang efektif untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Kombinasi dari dua metode ini dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup mereka selama periode menstruasi, dengan meminimalkan rasa nyeri yang mereka alami dan memungkinkan mereka untuk tetap aktif dalam kegiatan sehari-hari tanpa gangguan yang signifikan.

Pengaruh Warm Compress Abdomen Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja SMP

Hasil penelitian mengenai pengaruh *warm compress abdomen* terhadap penurunan rasa nyeri dismenore menggunakan uji statistika dengan *Uji Man Whitney* menunjukkan p-value sebesar 0,000 ($p<0,05$) setelah diberikan intervensi *warm compress abdomen* dan *health education* pada kelompok perlakuan dan kontrol. Hasil uji statistik dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *warm*

compress abdomen terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada siswi SMP 10 Denpasar. (Wafiroh & Wulandari, 2022) menyatakan selama menstruasi sel-sel endometrium yang tekelupas melepaskan zat prostaglandin menyebabkan otot-otot endometrium berkontraksi dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah (vasoconstriction) disekitarnya. Penyempitan ini menghalangi penyerahan oksigen ke jaringan endometrium, sehingga jaringan mengalami kekurangan oksigen (iskemia) dan menimbulkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Anggraeni et al., 2021) dengan nilai p value skala nyeri pada responden untuk pretest dan posttest kompres hangat adalah 0,001 dimana nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna nilai skala nyeri pre dan post pemberian kompres hangat, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian kompres hangat pada skala nyeri haid.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nisa & Kamidah, 2023) yang menyatakan skala nyeri sebelum diberi perlakuan kompres hangat rata rata nyeri yang dirasakan 5,67 dan setelah di berikan kompres hangat rata rata nyerinya 4,03. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan nyeri pada nyeri disminore remaja putri di SMP Takhassus Al-Quran Wonosobo.

Penelitian ini juga sejalan yang dilakukan oleh (Anjani et al., 2022) Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test dua kelompok penelitian, hasil nilai signifikasi kelompok kontrol adalah 0.141 dan kelompok eksperimen adalah 0.001 ($\alpha < 0.05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *warm compress* terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore. Sesuai dengan teori yang dikemukakan (Atikah & Siti, 2009), yang menyatakan bahwa kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas atau botol air panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli kedalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang di rasakan akan berkurang atau hilang. *Warm compress* sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot.

Pada penelitian ini didapatkan hasil yang menurun dari peningkatan nyeri dengan *warm compress*, dan dapat hasil bahwa tingkat nyeri menurun secara bertahap selama dan setelah terapi *warm compress abdomen*. Pereda nyeri ini disebabkan

pindahnya panas ke perut, yang menaikkan sirkulasi darah dan menurunkan nyeri pada remaja dengan dismenore. Selama terapi kompres hangat, panas kompres hangat dipindahkan ke perut, meningkatkan aliran darah ke area tersebut. Peningkatan aliran darah melonggarkan otot dan meredakan nyeri. Selain itu, efek panas juga dapat menyebabkan tubuh mengeluarkan endorfin, yang merupakan zat kimia alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai analgesik dan penenang.

Peneliti berpendapat, terapi kompres hangat perut pada dasarnya bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang respons relaksasi otot, sehingga mengurangi kontraksi otot yang menyebabkan nyeri dismenore dan secara bertahap mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan oleh remaja. Oleh karena itu, terapi kompres hangat perut dapat menjadi pilihan yang efektif dan aman untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja dan membuat mereka merasa lebih nyaman dan merasa lebih

SIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi kompres hangat perut dan pengajaran kesehatan adalah metode yang efektif untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi terapi non farmakologi, sumber informasi, wacana kepustakaan terkait pengaruh *warm compress* abdomen terhadap nyeri dismenore pada remaja SMP. Disarankan untuk remaja putri dapat menerapkan pemberian kompres hangat sebagai upaya penanganan dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) dengan terapi komplementer baik dilingkungan sekolah maupun rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y., & Asis, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(03), 200–207. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i03.953>
- Alotibi, H., zarban, A., jan, R., helal, R., kersh, R., Almutairi, W., Ali Abunar, A., & Alshrif, F. (2020). Non-pharmacological methods to relieve Dysmenorrhea among Students of health colleges in Saudi Arabia. In *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing* (Vol. 7). www.noveltyjournals.com
- Anggraeni, T., Saputro, B. S. D., & Wikanti, N. (2021). Perbandingan Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dan Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Kecamatan Mojosongo. *Jurnal*

Keperawatan GSH, 10(1), 19–26.

- Anjani, D., Wahyuningsih, T., Mei Winarni, L., & Yatsi Madani, U. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 278 Jakarta The Effect Of Giving Warm Compress On Reducing Dymenorore Pain In Adolescent Women At Junior High School 278 Jakarta. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), Page.
- Apriani, W., OKLAINI, S. T., HERDIANI, T. N., & TRIANA, I. (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>
- Atikah, P., & Siti, M. (2009). Menarche menstruasi pertama penuh makna. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory markers in dysmenorrhea and therapeutic options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041191>
- Baziad, A. (2008). Endokrinologi ginekologi. *Jakarta: Meda Aesculapius FKUI*.
- Haqqattiba, A., Kebidanan, F., Surabaya, Stik., Kunci, K., & Haid, N. (2020). *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri*. <https://doi.org/10.26699/v7i1.ART.p073-081>
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22895>
- Juwita, L. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Nyeri Dismenore a Primer Pada Remaja Putri. *JKP: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2), 33–43. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i2.242>
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *E-CliniC*, 9(2), 429. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>
- Marlia, T. (2020). Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Widya Utama Indramayu Tahun 2019. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 41–50. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v5i1.92>
- Mulyani, Nur, Sudaryanti, Lestari, Dwiningsih, & Ratna, S. (2022). Hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer. *Journal Of Health, Education and Literacy*, e-Issn : 2621-9301, p-Issn : 2714-7827, 4(2), 104–110.
- Nisa, K., & Kamidah. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Remaja Putri Di SMP Takhasus Alquran Wonosobo.

Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 1(4), 90–100.
<https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/2512/2398>

Padilah Siregar, A., Effendi Nasution, Y., Lubis, V. D., Fakultas Farmasi dan Kesehatan, K., & Kesehatan Helvetia, I. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Mas Al-Manar Hamparan Perak Tahun 2020. In *Maiestiki Journals* (Vol. 1, Issue 2).

Paramita, D. . (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore dengan Perilaku Penanganan Dismenore Pada Siswi SMK YPKK. In *Sleman Yogyakarta*.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik. *Jakarta: Egc*.

Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). *Panduan Penangan Disminore*. 53.

Pramita, N., Nur, D., Sari, A., Studi, P., Keperawatan, I., Surya, S., & Yogyakarta, G. (2021). The effect of abdominal stretching exercise with Al-qur'an holy version of scale Haid pain (disminore) in adolescents In Orphanage Darul Ulum Yogyakarta. In *Jurnal Medika Respati* (Vol. 14, Issue 2). Online.

Purba, T. H., Kurnia, I., Laoli, M., Suraya, R., S1, P., Fakultas, G., Masyarakat, K., Kesehatan Helvetia, I., & Korespondensi, P. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 3 Hiliserangkai. In *Scientia Journal* (Vol. 10).

Purwaningtias, R. M., Puspitasari, D., & Ernawati, E. (2021). the Relationship Between Menstrual Cycle Characteristics With Dysmenorrhea and Adolescents Social Life. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(3), 280–294. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i3.2020.280-294>

Putri, P., Mediarti, D., & Noprika, D. Della. (2021). Fakto-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 102–107.

Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>

Sugiyanto, & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *University Research Colloquim*, 7–15. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/979>

Syafika, I., Mulyani, S., Amalya, R., Program, N., Keperawatan, S., Kedokteran, F., Kesehatan, I., & Jambi, U. (2022). Pinang Masak Nursing Journal Studi Literatur Efektivitas Intervensi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. In *Pinang Masak Nursing Journal* (Vol. 1, Issue 1). <https://online-journal.unja.ac.id/jpima>

Taviyanda, D., David Richard, S., & Rimawati. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 2721–8007.

Tri Novadela, N. I., Hardini, R. A., & Mugiat, M. (2019). Perbandingan Terapi Air Putih Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 219. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1311>

Widyanti, N. M., Resiyanti, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.

Winkjosastro, H. (2008). Ilmu Kandungan Edisi II Cetakan 6. Kesehatan reproduksi. In *Fitramaya*. Yogyakarta.