

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN
NYERI MENSTRUASI (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI
DI SMA FRATER PALOPO**

*The Effect Of Giving Warm Water Compresses On Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea)
In Adolescent Girls At Frater Palopo High School*

Arinda Pratiwi Sirdan¹, Tonsisius Jehaman², Tanwir Djafar³

¹Prodi S1 Keperawatan STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

Email: arindapратиwi68@gmail.com

tonsijehaman@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja merupakan tahapan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik dan psikologis. Organ-organ reproduksi pada remaja mulai berfungsi. Salah satu ciri masa puber adalah mulai terjadinya menstruasi pada wanita. Dismenore adalah rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Frater Palopo Tahun 2023. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan eksperimental, yang bertujuan suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari sebab akibat untuk menganalisis pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) di SMA Frater Palopo. Sampel dalam penelitian ini adalah 34 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total Sampling jenis penelitian ini menggunakan pra eksperimental, dengan tipe one group pretest-posttest design. Hasil Penelitian ini diketahui bahwa skala nyeri dismenore sebelum dilakukan kompres air hangat berada pada skala berat yaitu 23 responden (68.6%) dan skala sedang 8 responden (23.5%). Setelah dilakukan kompres air hangat didapatkan skala nyeri ringan yaitu 30 responden (88.2%). Hasil P Value 0,001 (<0,05), sehingga Ha diterima. Ada pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri di SMA Frater Palopo.

Kata kunci: Dismenore, Kompres Air Hangat, Nyeri, Remaja Putri

ABSTRACT

Adolescence is a transition from childhood to adulthood which experiences the development of all aspects/functions to enter adulthood. Adolescence is the stage between childhood and adulthood. Growth and development during adolescence is very rapid, both physically and psychologically. The reproductive organs in adolescents begin to function. One of the characteristics of puberty is the start of menstruation in women. Dysmenorrhea is pain felt in the lower abdomen or cramps before menstruation which lasts 2-3 days, starting the day before menstruation starts. This research will be carried out at Palopo Frater High School in 2023. The method used in this research is an experimental approach, which aims at a research design used to look for cause and effect to analyze the effect of giving warm water compresses on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) at Frater High School Palopo. The sample in this study was 34 respondents. The sampling technique in this research is total sampling. This type of research uses pre-experimental, with a one group pretest-posttest design type. The results of this research showed that the dysmenorrhea pain scale before warm water compresses were applied was on a severe scale, namely 23 respondents (68.6%) and a moderate scale of 8 respondents (23.5%). After applying a warm water compress, the mild pain scale was obtained, namely 30 respondents (88.2%). The resulting P value is 0.001 (<0.05), so Ha is accepted. There is an effect of giving warm water compresses on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in young women at Palopo Frater High School.

Keyword: Dysmenorrhea, Warm Water Compress, Pain, Young Women.

© 2024 Jurnal Kesehatan Luwu Raya

✉ **Correspondence Address:**

LP2M STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya, Kota Palopo Indonesia

Email: lp2mstikesluwuraya@gmail.com

DOI: -

P-ISSN : 2356-198X

E-ISSN : 2747-2655

PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu perkembangan dari masa remaja menuju masa dewasa yang mengalami peningkatan seluruh cara pandang/kemampuan untuk memasuki masa dewasa. Pubertas merupakan tahapan antara remaja dan dewasa.

Pubertas adalah masa yang luar biasa dan unik yang ditandai dengan perubahan dan perbaikan tertentu yang tidak terjadi dalam pola pikir kehidupan anak muda, termasuk desain korespondensi pada remaja. Salah satu ciri masa pubertas pada remaja, khususnya remaja putri, adalah menstruasi.

Menstruasi adalah suatu pola pelepasan fisiologis darah dan jaringan mukosa melalui vagina dari rahim yang tidak hamil, di bawah kendali hormonal dan biasanya berulang, sebagian besar dalam jangka waktu sebulan, tanpa adanya kehamilan.

terjadi saat wanita mengalami pendarahan adalah dismenore.

Dismenore merupakan suatu kondisi dimana wanita mengalami nyeri pada saat siklus kewanitaannya yang berdampak buruk sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari akibat rasa nyeri yang dirasakannya. Di pembuluh darah, ini akan meningkatkan aliran darah ke jaringan, penyerapan asam dan makanan ke sel akan diperluas dan evakuasi zat-zat ini akan ditingkatkan, yang dapat mengurangi penderitaan penting wanita yang disebabkan oleh kurangnya pasokan darah ke endometrium. (Natali, 2013).

Menurut Asosiasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari separuh wanita di setiap negara mengalami dismenore. Di Amerika, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% mengalami dismenore parah sehingga membuat mereka tidak dapat melakukan olahraga apa pun dan hal ini akan mengurangi kepuasan pribadi mereka. Di Amerika, diperkirakan wanita kehilangan 1,7 juta hari kerja setiap tahunnya karena dismenore. Dismenore menyebabkan 14% remaja sering bolos sekolah dan tidak

menyelesaikan aktivitas sehari-hari (Wariyah, Sugiri H, Makhrus I, 2019).

Adanya penderitaan pada wanita dapat menimbulkan berbagai macam keluhan pada remaja putri, misalnya saja rasa nyeri dan nyeri tajam pada bagian pinggang bawah yang biasanya menjalar hingga ke punggung, selangkangan, dan vulva.

Pengobatan dismenore sangat penting, terutama pada remaja, karena jika tidak ditangani maka akan mempengaruhi aktivitas anak itu sendiri. Masih banyak remaja putri yang belum tahu cara mengobati dysmonere. Jadi hal ini menimbulkan masalah bagi anak muda setiap kali dia mengalami pendarahan. Kompres air hangat merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa sakit saat dismonere terjadi dengan cara memadatkan daerah perut dan mengubah posisi. Kompres air hangat adalah cara yang sangat efektif untuk mengurangi rasa sakit atau serangan otot (Proverawati, An dan Misaroh, 2019).

Berdasarkan gambaran awal yang dilakukan di SMP Saudara Palopo, dari wawancara yang dilakukan kepada 5 siswa, terdapat 4 siswa yang mengalami dismenore. Untuk mengatasi hal ini, para siswa meminum obat anti-siksaan dan beristirahat di rumah. Sementara ini, pengobatan nyeri kewanitaannya dengan menggunakan kompres air hangat belum pernah ada habisnya.

BAHAN DAN METODE

Desain Penelitian

Pemeriksaan ini menggunakan pemeriksaan eksploratif. Penelitian uji coba merupakan rencana eksplorasi yang digunakan untuk mencari keadaan dan hasil logis dengan kontribusi pemeriksaan yang dimanfaatkan untuk mencari keadaan dan hasil logis dengan keterkaitan pemeriksaan dalam pengendalian faktor bebas (Nursalam, 2016)

Eksplorasi ini menggunakan pre-exploratory, dengan tipe konfigurasi one collection pretest-posttest. Kualitas dari jenis ini adalah mengungkap keadaan dan hubungan hasil logis dengan menyertakan kumpulan

subjek. Pertemuan itu kembali diperhatikan setelah syafaat (Nursalam, 2016).

Pre test	Perlakuan	Post test
T1	X	T2

Keterangan:

T1 : Observasi tingkat nyeri sebelum dilakukan kompres air hangat.

X : Perilaku/tindakan kompres air hangat.

T : Observasi tingkat nyeri sesudah dilakukan kompres air hangat.

Waktu dan Tempat Penelitian

Jam pelaksanaan ujian ini dimulai pada bulan Mei 2023 sampai dengan Agustus 2023. Lokasi ujian ini dilaksanakan di SMA Frater Palopo yang terletak di Jl. Veteran No. 62 A Palopo, Pattene, Lokal Wara Utara, Kota Palopo.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri kelas X dan XI SMA Frater Palopo sebagai kelompok eksperimen yang berjumlah 34 orang.

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi yang diteliti. Sedangkan sampling adalah cara atau teknik – teknik tertentu yang digunakan dalam mengambil sampel penelitian sehingga sampel tersebut sedapat mungkin mewakili populasinya. Metode pengambilan sampel yaitu metode total sampling (Nursalam, 2017). Sampel pada penelitian ini yaitu 34 orang.

Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data responden yang meliputi pengetahuan, sikap, motivasi dan lingkungan di kumpulkan melalui pengisian lembar dari hasil lembar observasi.

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data pengaruh pemberian kompres air hangat pada siswi kelas XI di SMA FRATER Palopo.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Frater Palopo pada tanggal 24 agustus sampai 14 september 2023 . Hasil penelitian ini dilakukan pada satu kelompok subjek yang diobservasi sebelum dilakukan perlakuan, kemudian dilakukan lagi setelah dilakukan perlakuan. Membandingkan nyeri menstruasi (Dismenore) sebelum diberikan kompres hangat dan setelah pemberian kompres air hangat.

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia di SMA Frater Palopo

Usia	F	%
15 Tahun	14	41.2
16 Tahun	13	38.2
17 Tahun	7	20.6
Total	34	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Pada tabel 1. menunjukkan bahwa responden dengan usia 15 tahun berjumlah 14 (41%) responden, usia 16 tahun berjumlah 13 (38%) responden, usia 17 tahun berjumlah 7 (26%).

b. Siklus Menstruasi

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi di SMA Frater Palopo

Siklus Menstruasi	F	%
Teratur	23	67.6
Tidak Teratur	11	32.4
Total	34	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa respon dengan menstruasi teratur 23 (68%) responden, tidak teratur 11 (32%) responden.

c. Lama Siklus Menstruasi

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan lama siklus menstruasi di SMA Frater Palopo

Lama siklus menstruasi	F	%
<28 hari	18	52.9

Lama siklus menstruasi	F	%
28 hari	13	38.2
>28 hari	3	8.8
Total	34	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Pada tabel 3. menunjukkan bahwa responden lama siklus menstruasi <28 hari berjumlah 18 (53%) responden, 28 hari berjumlah 13 (38%) responden, >28 hari berjumlah 3 (9%).

2. Analisa Univariat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Frater Palopo kepada 34 responden. Data ini menyajikan distribusi frekuensi yang mencakup karakteristik berdasarkan usia, siklus menstruasi dan lama siklus menstruasi, maka hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

- Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Usia, Siklus Menstruasi dan Lama Siklus Menstruasi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Remaja Putri Berdasarkan Usia, Siklus Menstruasi dan Lama Siklus Menstruasi di SMA Frater Palopo

No	Variabel	F	%
1	Umur		
	15 tahun	14	41.2%
	16 tahun	13	38.2%
	17 tahun	7	20.6%
2	Siklus menstruasi		
	Teratur	23	67.6%
	Tidak Teratur	11	32.4%
3	Lama siklus menstruasi		
	<28 hari	18	52.95%
	28 hari	11	38.2%
	>28 hari	3	8.8%

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa setelah mengetahui data umum dalam penelitian ini maka selanjutnya hasil penelitian

yang terkait dengan data khusus yang meliputi skala nyeri menstruasi sebelum pemberian kompres air hangat dan skala nyeri menstruasi sesudah pemberian kompres hangat, maka hasil penelitian dapat diuraikan.

- Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Pemberian Kompres Air Hangat Pada Remaja Putri di SMA Frater Palopo

Skala nyeri sebelum	F	%
1	1	2.9%
3	2	5.9%
4	3	8.8%
5	12	35.3%
6	8	23.5%
7	7	20.6
8	1	2.9%

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat bahwa skala nyeri sebelum pada responden yaitu skala 1 berjumlah 1 (2.9%) responden, skala 3 berjumlah 2 (5.9%) responden, skala 4 berjumlah 3 (8.8%) responden, skala 5 berjumlah 12 (35.3%) responden, skala 6 berjumlah 8 (23.5%) responden, skala 7 berjumlah 7 (20.6%) responden dan skala 8 berjumlah 1 (2.9%) responden.

- Skala Nyeri Menstruasi Sesudah Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Menstruasi Sesudah Pemberian Kompres Air Hangat Pada Remaja Putri di SMA Frater Palopo

Skala nyeri sesudah	F	%
1	10	29.4%
2	13	38.2%
3	3	8.8%
4	8	23.5%

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat bahwa skala nyeri sesudah kompres air hangat pada responden yaitu skala 1 berjumlah 10 (29.4%) responden, skala 2 berjumlah 13 (38.2%) responden, skala 3 berjumlah 3 (8.8%) responden dan skala 4 berjumlah 8 (23.5%) responden.

3. Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 7. Uji Normalitas

Tests Of Normality			
Shapiro-Wilk			
	statistic	Df	Sig.
Pretest	.911	34	.009
PostTest	.818	34	.000

Sumber: Data primer 2023

Berdasarkan tabel 7. hasil dari uji normalitas nilai signifikan di $<5\%$ normal.

b. Uji Paired Sample t-test

Tabel 8. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Frater Palopo Tahun 2023

Hasil	Mean	SD	P	95% Confidence	
				Lower	Upper
Sesudah	3.1470 6	1.2584 8	.001	2.70795	3.58616

Sumber: Data Primer 2023

Pada tabel 8. hasil analisis bivariate diperoleh berdasarkan uji statistic (Paired Sample t-test diperoleh $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA Frater Palopo.

PEMBAHASAN

1. Nyeri Haid Sebelum Pemberian Kompres Air Hangat Pada Remaja Putri di SMA Frater Palopo

Berdasarkan hasil penelitian pemberian kompres air hangat terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA Frater Palopo

yang dilakukan sebelumnya adanya perlakuan diketahui 34 responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak skala 1 berjumlah 1 (2.9%) responden, skala 3 berjumlah 2 (5.9%) responden, skala 4 berjumlah 3 (8.8%) responden, skala 5 berjumlah 12 (35.3%) responden, skala 6 berjumlah 8 (23.5%) responden, skala 7 berjumlah 7 (20.6%) responden dan skala 8 berjumlah 1 (2.9%) responden.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai skala sebelum dilakukan kompres air hangat adalah sedang. Disemenore (nyeri haid) merupakan hal yang seringkali dialami dan dikeluarkan wanita. Dismenore disebabkan oleh kontraksi ritmis pada lapisan otot, yang menunjukkan satu atau lebih gejala diperut bagian bawah, ares bokong dan paha bagian dalam, mulai dari nyeri ringan hingga parah. Terkadang idsertai dengan mual, muntah, sakit kepala, diare, dan ketidakstabilan emosi. Nyeri terjadi sebelum haid dan berangsur-angsur hilang setelah darah haid mengalir keluar.

Berdasarkan hasil diatas sesuai observasi pada saat penelitian, skala nyeri menstruasi (dismenore) sebelum diberikan kompres air hangat adalah skala berat. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri berat banyak dialami oleh remaja putri usia 15 tahun.

2. Nyeri Haid Setelah Pemberian Kompres Air Hangat Pada Remaja Putri di SMA Frater Palopo

Pada penelitian ini dibuktikan bahwa ada perbedaan antara skala nyeri menstruasi (dismenore) sebelum pemberian kompres air hangat dan sesudah pemberian kompres air hangat. Dari hasil analisis data yang diperoleh paada hasil penelitian yang dilakukan di SMA Frater Palopo. Sesudah pemberian kompres air hangat, ternyata mampu menurunkan nyeri menstruasi (dismenore). Pada hasil penelitian ditemukan terjadi penurunan nilai rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangan dan setelah dilakakukan uji Paired Sample t-test diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap

penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA Frater Palopo.

Berdasarkan fakta dan teori dapat disimpulkan, bahwa terapi kompres air hangat sangat bermanfaat dalam menurunkan skala nyeri menstruasi (dismenore) dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang dan remaja putri mulai membiasakan diri pada saat nyeri menstruasi datang akan melakukan kompres air hangat pada perlakuan yang sama.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan terapi kompres air hangat di SMA Frater Palopo Tahun 2023 dengan skala sedang.
2. Rata-rata nyeri haid pada remaja putri sesudah diberikan kompres air hangat di SMA Frater Palopo Tahun 2023 dengan skala ringan.
3. Adanya pengaruh terapi kompres air hangat terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMA Frater Palopo Tahun 2023 dimana nilai diperoleh $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA Frater Palopo.

Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Untuk tenaga kesehatan agar menguatkan secara spiritual untuk memberikan rasa aman dan nyaman sehingga dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi (dismenore) dan bisa berkurang lebih lama dan panjang.

2. Bagi Institusi Penelitian

Institusi hendaknya melakukan kerja sama dengan instansi terkait atau tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai nyeri menstruasi (dismenore) serta pemberian pengetahuan remaja putri

di SMA Frater palopo dalam mengatasi nyeri menstruasi (dismenore) pada saat menstruasi secara non-farmakologis.

3. Bagi Responden

Diharapkan dapat mempraktekkan kompres air hangat sebagai upaya penanganan dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore).

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarani, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer Pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 2(2), 13–19.
<https://doi.org/10.55340/kjkm.v2i2.225>
- Daniel, F., Sihombing, M., Gunawan, D., Putri, M. P., Kedokteran, F., Batam, U., Kedokteran, F., Batam, U., Kedokteran, F., & Batam, U. (2022). Penurunan Derajat Dismenore Pada Siswi Mas. 12(2), 97–106.
- 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>
- Endang. (2021). MENGAJI EFISIENSI KOMPRES AIR HANGAT UNTUK PEREMPUAN Endang Susilowati dan Hidayatus Sholikhah Universitas Islam Sultan Agung Semarang Email : esusilowati@unissula.ac.id dan hidayatssholikhah99@gmail.com
Diterima : Abstrak Direvisi : Disetujui : Mengkaj. 1, 469–476.

- Hutagalung, N., Susilo, T., & Vera, Y. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sorkam Barat. *Jurnal Kesehatan Dan ...*, 2(April), 59–65. <https://ejournal.insightpower.org/index.php/KeFis/article/view/85%0Ahttps://ejournal.insightpower.org/index.php/KeFis/article/viewFile/85/62>
- Mahua, H., Mudayatiningsih, S., & Perwiraningtyas, P. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang Hawa. *Nursing News*, 3(1), 259–268. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/787>
- Mempengaruhi, F. Y., & Nyeri, K. (2017). *Rika Herawati. 161–173.
- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 103–109. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i2.84>
- Prasasti, D., & Adyani, K. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan nyeri. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 9–14. <https://ibi.or.id/journal/index.php/jib/article/view/49>
- Putri, N. K. Y. (2020). Studi Literature Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. 5–18. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/5106>
- Rosyada Amalia, A., Susanti, Y., & Haryanti, D. (2020). Efektivitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), 7. <https://doi.org/10.33490/b.v1i1.207>
- <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/787>
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Setianingsih, A., & Putri, N. A. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 15–23. <https://doi.org/10.33221/jikm.v5i4.15>
- Vera Yulandasari. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 10(2), 232–236.