

# Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Palu

Maya Diningrat<sup>1</sup>, Vidya Urbaningrum<sup>2</sup>, Mikaela Delpin Fristalia<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Program Studi Ners, Universitas Widya Nusantara  
mayadiningrat7@gmail.com<sup>1</sup>, urbaningrumvidya@gmail.com<sup>2</sup>

## Abstrak

*Dysmenorrhea* dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. pada penderita *dysmenorrhea* Penggunaan kompres hangat di area perut bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah kebagian nyeri, dan menurunkan ketegangan otot sehingga mengurangi nyeri. Tujuan penelitian ini untuk diketahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan *dysmenorrhea* Pada Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Palu. Jenis penelitian yaitu kuantitatif dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design*, dengan *one grub prettst-posttest design*. Populasi pada penelitian ini 71 dan sampel pada penelitian ini berjumlah 30 responden. Sampel didapatkan menggunakan rumus slovin dengan presisi 0,15, teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* dan uji data *paired t test*. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata penurunan *dysmenorrhea* yang dimana sebelum diberikan kompres hangat berada dalam skala nyeri berat sebanyak 19 responden (63,3%) setelah diberikan kompres hangat selama 20 menit sebanyak 20 responden (66,7%) berada dalam skala nyeri ringan. Hasil *uji paired t test* dengan model pengukuran sebelum dan sesudah diberikan intervensi, didapatkan nilai  $p= 0.000$ , nilai ini  $< \alpha 0,05$ . Kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada mahasiswa program studi D-III Keperawatan Palu.

Kata Kunci : *Dysmenorrhae*, Menstruasi, Kompres Hangat

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu tanda bahwa sistem reproduksi mereka sedang berkembang. Menstruasi dimulai antara usia 12 dan 15 dan dapat menyebabkan berbagai gejala pada remaja, seperti kesulitan berkonsentrasi, sakit kepala yang mungkin disertai dengan vertigo, perasaan cemas, dan nyeri perut (kram) atau biasa disebut dengan *dysmenorrhea* (Aningsih, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami *dysmenorrhea* berat. Angka kejadian *dysmenorrhea* di Amerika serikat 30% - 50% perempuan usia reproduksi. Sekitar 10% - 15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah, dan kehidupan keluarga (Oktorika, 2020). Sementara prevalensi *dysmenorrhea* di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri dari *dysmenorrhea* primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Nurfadillah, 2021). Menurut data BKKBN Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2015, jumlah pemuda di Sulawesi Tengah sebanyak 750.423 dan di Kota Palu sebanyak 79.919. Data yang diperoleh Dinas Kesehatan Kota Palu dari data kunjungan 4.444 kasus PKPR di Puskesmas pada tahun 2015 menunjukkan 121 dan 108 gangguan menstruasi termasuk *Dysmenorrhae* pada tahun 2016 (Nurfadilla, 2021). *Dysmenorrhae* dibagi menjadi dua jenis: *Dysmenorrhae* primer dan *Dysmenorrhae* sekunder. Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan genital, sedangkan *Dysmenorrhae* sekunder disebabkan oleh kelainan ginekologis atau ginekologis. *Dysmenorrhae* disebabkan oleh kelebihan prostaglandin, yang menyebabkan peningkatan kontraksi rahim dan nyeri haid. (Syafika, 2022).

Berdasarkan tingkat keparahannya, dismenore dibagi menjadi tiga yaitu ringan (mild), sedang (moderate), dan berat (severe). Pada *Dysmenorrhea* derajat ringan, rasa nyeri hanya terasa pada perut bagian bawah, dan belum mengganggu aktivitas. Pada dismenore derajat sedang, rasa nyeri menyebar pada punggung bagian bawah, atau paha bagian dalam dengan disertai gejala lain seperti penurunan konsentrasi belajar, penurunan nafsu makan serta terganggunya beberapa aktivitas. Pada dismenore derajat berat, nyeri telah menyebar ke bagian punggung, panggul, dan paha dalam, bahkan seringkali disertai dengan mual, muntah, lemas, diare, sakit kepala, tidak dapat berkonsentrasi sama sekali, hingga kehilangan kesadaran (Daniel, 2022).

Ketidaknyamanan menstruasi atau *dysmenorrhea* dapat diobati secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi secara farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat golongan *Nonsteroid Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID) diantaranya yaitu *ibuprofen*, *naproxen*, *diclofenac*, *hydrocodone* dan *acetaminophen*, *ketoprofen*,

*meclofenamate* sodium. Namun, obat ini dapat menciptakan ketergantungan dan memiliki kontraindikasi seperti hipersensitifitas, tukak lambung, perdarahan gastrointestinal, atau perforasi, insufisiensi ginjal, dan resiko tinggi perdarahan. Mereka tidak disarankan untuk jangka waktu yang lama atau dalam dosis besar. salah satu metode non farmakologis untuk menghilangkan ketidaknyamanan menstruasi adalah dengan menggunakan kompres hangat. (Daniel, 2022).

Kompres hangat merupakan metode memberikan rasa hangat pada pasien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Pemberian kompres hangat pada perut bagian bawah saat terjadi nyeri menstruasi mampu menurunkan intensitas nyeri. Panas yang dihasilkan akan menyebabkan terjadinya pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah, meredakan iskemia pada sel-sel miometrium, menurunkan kontraksi otot polos miometrium, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan Ditinjau (Daniel, 2022).

Hal ini didukung oleh Penelitian diana, dengan judul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Remaja Di Dusun Randusari Desa Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakarta” pada hasil penelitiannya Intensitas nyeri sebelum diberikan terapi menunjukkan pada tingkat sedang hingga berat, setelah dilakukan pengompresan terjadi perubahan yang signifikan yaitu pada tidak nyeri hingga nyeri ringan, yang dibuktikan dengan hasil *uji paired t test* dengan nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel ( $25,40 > 1,694$ ) dan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . (Diana dan utari v, 2018)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan judul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Mas Al-Manar Hamparan Perak Tahun 2020” di dapatkan nilai  $\text{sig} = 0,000 < \alpha 0,05$  maka hal ini menunjukkan  $H_a$  diterima yang berarti ada terdapat pengaruh kompres hangat dengan penurunan nyeri *dysmenorrhea* oleh (Padilah Siregar 2021).

Menurut hasil wawancara penulis dengan Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Palu pada 17-18 Desember 2022, 5 dari 71 mahasiswa mengalami *dysmenorrhea* (nyeri haid). Untuk penanganannya 5 mahasiswa mengatasinya dengan istirahat, dan mengonsumsi obat anti nyeri. Sedangkan untuk penanganannya nyeri haid dengan menggunakan kompres hangat tidak pernah dilakukan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Palu”.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental Design, dengan menggunakan *one grub prettst-posttest design* yaitu satu kelompok subjek yang diobservasi sebelum dilakukan perlakuan, kemudian di observasi lagi setelah diberi perlakuan. Membandingkan nyeri menstruasi (*Dysmenorrhae*) sebelum diberi kompres hangat dan setelah pemberian kompres hangat. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. (sugiyono, 2017)

## HASIL HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

#### 1. Analisis Univariat

##### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Mahasiswa program studi D-III Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu.

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi Menurut Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Mahasiswa D-III Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu

Umur	Frekuensi	Persentase%
18	1	3.3
19	15	50.0
20	10	33.3
21	4	13.3
Total	30	100%

Sumber : Data Primer (2023).

Table 4.1 dapat diketahui dari 30 responden bahwa responden yang berumur 18 tahun sebanyak 1 responden (3.3%), berumur 19 tahun sebanyak 15 responden (50.0%), berumur 20 sebanyak 10 responden (33.3%) dan berumur 21 tahun sebanyak 4 responden (13.3%).

##### a. Karakteristik Responden Berdasarkan hari datang responden mengalami *dysmenorrhea* Pada Mahasiswa program studi D-III Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu.

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi Menurut Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Datang Responden Mengalami *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswa D-III Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu

Frekuensi		
Hari		Presentase%
ke 1	22	73.3
ke 2	8	26.7
Total	30	100%

Sumber : Data Primer (2023).

Berdasarkan table 4.2 bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada hari ke-1 yaitu sebanyak 22 Mahasiswa (73.3%).

**b. Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat Pada Mahasiswa program studi D-III Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu.**

Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi nyeri menstruasi sebelum diberikan kompres hangat

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase(%)
Nyeri Sedang	11	36.7
Nyeri Berat Terkontrol	19	63.3
Total	30	100.0

Sumber : Data Primer (2023).

Berdasarkan Table 4.3 dapat diketahui dari 30 responden bahwa terdapat 11 responden yang mengalami nyeri sedang (36.7%), dan terdapat 19 responden yang mengalami nyeri berat terkontrol (63.3%)

Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi nyeri menstruasi sesudah diberikan kompres hangat

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase(%)
Nyeri Ringan	20	66.7
Nyeri Sedang	10	33.3
Total	30	100.0

Sumber : Data Primer (2023).

Berdasarkan Table 4.4 dapat diketahui dari 30 responden bahwa terdapat 20 responden yang mengalami nyeri ringan (66.7%), dan terdapat 10 responden yang mengalami nyeri sedang (33.3%)

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat menggunakan *paired t test* dengan tingkat kepercayaan 95% (0,05) untuk melihat tingkat *dysmenorrhea* sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) hasil disajikan dalam data berikut ini :

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Palu.

Tabel 4. 5 Derajat *dysmenorrhea pre-test* dan *post-test* pemberian kompres hangat.

<i>Dysmenorrhea</i>	Mean	Std. deviation	Std Error mean	<i>p value</i>
<i>pre-test</i>	6.87	1.167	.213	0.000
<i>Post-test</i>	3.03	1.273	.232	

Sumber : Data Primer (2023).

Berdasarkan table 4.3 didapatkan nilai *pre-test* yaitu mean 6.87, dengan standar deviasi 1.167, standar eror mean 0.213 dan *post-test* yaitu mean 3.03, dengan standar deviasi 1.273, standar eror mean 0.232 terdapat penurunan yang signifikan dari *post-test* dan *pre-test*. Berdasarkan hasil uji *paired t test* didapatkan *p value* = 0,000 <  $\alpha$  (0,05), artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri *dysmenorrhea* pada mahasiswa D-III Keperawatan Palu.

## B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar responden mengalami *dysmenorrhea* pada skala 7-9 (nyeri berat) yaitu sebanyak 19 responden (63,3%) dan setelah diberikan kompres hangat dari 30 responden mengalami penurunan nyeri haid pada skala 1-3 (nyeri ringan) yaitu sebanyak 20 responden (66,7%). Berdasarkan dari uji statistik penurunan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat diperoleh nilai rata-rata sebelum diberikan kompres hangat adalah 6,87, dan sesudah diberikan

kompres hangat adalah 3.03. Berdasarkan hasil uji *paired t test* dengan desain *pre-test* dan *post-test* didapatkan  $p=0,000$ , lebih kecil dari  $\alpha <0,05$ . Sehingga dapat diketahui bahwa penggunaan kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan *dysmenorrhea* Pada Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Palu.

Dalam Penelitian ini, efek yang dirasakan responden setelah pemberian kompres hangat terbukti berpengaruh menurunkan *dysmenorrhea*. responden mengatakan *dysmenorrhea* menurun, ditunjukkan dari hasil penelitian ini bahwa ada perbedaan bermakna dengan nilai  $p=0,000$  sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Palu.

Menurut asumsi peneliti, perubahan pada nyeri yang terjadi pada responden dikarenakan penggunaan dari kompres hangat sebagai terapi yang dipakai pada saat responden mengalami nyeri menstruasi. Penggunaan kompres hangat ini juga menimbulkan rasa nyaman pada responden karena perpindahan rasa hangat dari bulu-bulu ke perut yang akan melebarkan pembuluh darah sehingga akan mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh responden. Kompres hangat dapat dilakukan oleh remaja secara mandiri sehingga rasa nyeri haid timbul, remaja tidak perlu mengkonsumsi obat analgesik untuk mengurangi nyeri tersebut. Yang dimana mengonsumsi obat untuk mengurangi rasa nyeri *dysmenorrhea* tidak dianjurkan untuk dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama dan dosis yang tinggi karena dapat menyebabkan ketergantungan, seperti hipersensitifitas, ulkus peptik, perdarahan atau perforasi gastrointestinal, insufisiensi ginjal, dan resiko tinggi perdarahan Secara non farmakologis,

Hal ini didukung oleh Penelitian, (Diana & utari V, 2018). dengan judul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Remaja Di Dusun Randusari Desa Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakarta” pada hasil penelitiannya ditemukan terjadi penurunan nilai nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat dan setelah dilakukan uji statistik *paired sample t-test* didapatkan hasil tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat  $p=0,000$  dengan  $\alpha <0,05$ .

Sesuai juga dengan Penelitian (Padilah Siregar 2021) dengan judul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Mas Al-Manar Hamparan Perak Tahun 2020” di dapatkan nilai  $\text{sig}= 0,000 < \alpha 0,05$  maka hal ini menunjukkan Ha diterima yang berarti ada terdapat pengaruh kompres hangat dengan penurunan nyeri *dysmenorrhea*

Menurut peneliti kompres hangat merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan *dysmenorrhea*. Suhu panas yang dihasilkan dari bulu-bulu  $36^{\circ}\text{c} - 37^{\circ}\text{c}$  tersebut menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga mengakibatkan sirkulasi darah menjadi lancar dan ketegangan otot berkurang pada daerah yang nyeri yang kemudian nyeri yang dirasakan dapat berkurang sehingga bisa melakukan aktifitas sebagaimana mestinya.

## KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri *dysmenorrhea* Pada Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Palu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini yaitu kepala Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Palu yang bersedia menjadi responden, atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ana Ratnawati, A. P. (2018). *Asuhan Keperawatan Maternitas* (A. Ratnawati (ed.); Cetakan pe). Pustaka Baru Press.
- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News*, 3(1), 95–107.
- 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.
- Diana, Mindarsih, E., & Marlinawati, V. U. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*, 13(1), 59–65.
- Emy Nurmalisa, B. (2021). a Literature Review: Efektifitas Bekam Terhadap Penurunan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri a Literature Review: the Effectiveness of Cupping To Reduce the Disorders of Comfort Pain. <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/2378>
- Girsang, V. (2017). pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu primigravida kala I fase aktif di praktek bidan mandiri rini dan klinik ayah bunda medan amplas tahun2017. *Skripsi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan*, 1–67. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/1921>
- Haerani, Dillah, U., Hidayah Bohari, N., Ariani Nur, N., Rupa A, A. M., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 81–90. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.56>
- Hermiyanty, Wandira Ayu Bertin, D. S. (2017). BAB II sectio caesarea. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(9), 1–58.
- Isnainy, U. C. A. S., Sari, Y., & Keswara, U. R. (2021). Kompres Hangat Untuk Menurunkan Dismenore Di Desa Padang

- Tambak Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(3), 509–514. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i3.2827>
- Mohamad judha - Sudarti - Afroh Fauziah. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan* (ABAY (ed.); Katalog Da). Nuha Medika.
- Nata, S. A., Nurdalifah, & Yuanita, F. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMA Semen Tonasa Kabupaten Pangkep Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kandungan*, 14(2), 1–10.
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256.
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) dengan Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 122–129. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>
- 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 Hampan Perak Tahun 2020. *Afrahul Padila Siregar*, 1(2), 94–101.
- Poltekkes Kemenkes Palu. (2022). *Sejarah Poltekkes Kemenkes Palu*. Copyright 2022 - Poltekkes Kemenkes Palu | [poltekkespalu.ac.id](https://poltekkespalu.ac.id). <https://poltekkespalu.ac.id/sejarah-2/>
- Ratnasari, S. L., Buulolo, M., & Nasrul, H. W. (2020). Analisis Karakteristik Individu, Lingkungan Kerja, Iklim Organisasi, Motivasi, Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajemen & Organisasi Review (Manor)*, 2(1), 15–25. <https://doi.org/10.47354/mjo.v2i1.175>
- Sakti, P. M., & M. Hidayat, M. M. S. R. P. M. (2022). *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. Penerbit P4I. <https://books.google.co.id/books?id=HzOXEAAAQBAJ>
- Saraswati, P. D. W. (2019). Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Seng Dan Vitamin E Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 8 Denpasar. *Primary Dysmenorrhea , Praticice Nurse*, 1, 105–112.
- Setiadi, & Irawandi, D. (2020). *Keperawatan Dasar Teori dan Aplikasi Praktik Bagi Mahasiswa dan Perawat Klinis*. Indomedia Pustaka.
- Seingo, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh kompres dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada wanita yang mengalami dismenore di Rayon Ikabe Tlogomas. *Nursing News*, 3(1), 153–163.
- SPMI-POLTEK.PLW-112. (2020). *Pedoman Teknis Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palu*. [https://drive.google.com/file/d/1jwygy orfNaiNICjaqR7MY1wZpfmXVBA/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1jwygy orfNaiNICjaqR7MY1wZpfmXVBA/view?usp=drive_link)
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. In Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. In sugiyono (Ed.), *Koleksi Buku UPT Perpustakaan Universitas Negeri Malang* (p. 74).
- Sunarko, A. (2018). Pendidikan Menstruasi Remaja Putri Dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Al Baqarah :222). *Manarul Qur'an: Jurnal Ilmiah Studi Islam*, 18(2), 101–116. <https://doi.org/10.32699/mq.v18i2.942>
- Syafika, I., Mulyani, S., Nasution, R. A., Keperawatan, P. S., Kedokteran, F., & Jambi, U. (2022). *Studi Literatur Efektivitas Intervensi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid ( Dismenore ) Pada Remaja Putri. 1.*
- Utari, L. (2018). Efektifitas Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Yunianingrum, E. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash- Sholihah Sleman. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta : EGC. 2005.*, 107.
- Yunitasari, R. (2017). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Imiah*, 9–28.