

**PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI HAID PADA ANAK
REMAJA DI SMAN 5 PALU SULAWESI
TENGAH**

SKRIPSI



**YULIANA
202001086**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

**PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI HAID PADA ANAK
REMAJA DI SMAN 5 PALU SULAWESI
TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi
Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara



YULIANA

202001086

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul ada pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada anak remaja wanita di SMAN 5 Palu adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum di ajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau yang dikutip dari karya yang di terbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan kedalam daftar Pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya sampaikan hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara.



Yuliana

202001086

PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID PADA ANAK REMAJA DI SMAN 5 PALU SULAWESI TENGAH

Yuliana, Surianto, Nelky Suriawanto
Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dismenore* adalah nyeri kram pada perut bagian bawah yang terjadi selama *menstruasi* akibat ketidakseimbangan hormon *progesteron*, stres, dan konsumsi makanan cepat saji. Salah satu metode *non-farmakologis* untuk mengatasi *dismenorea* adalah dengan menggunakan kompres hangat, yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah ke area yang terasa nyeri serta mengurangi ketegangan otot. Tujuan dari penelitian ini adalah telah teranalisis pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada anak remaja wanita di SMAN 5 Palu.

Metode: Jenis Penelitian yang digunakan yaitu penelitian *kuantitatif*, desain penelitian *Pre-experiment*, dengan pendekatan *One Grup Pre Test and Post Test Design*, populasi dalam penelitian ini sebanyak 84 orang, jumlah sampel menggunakan rumus *slovin* didapatkan sampel sebanyak 29 responden, dengan teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi intensitas nyeri dan Standar Operasional Prosedur serta uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon*.

Hasil Penelitian: dari 29 responden menunjukkan tingkat nyeri sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar nyeri sedang sebanyak 16 responden (55.2%), serta sebagian kecil nyeri berat sebanyak 13 responden (44,8%). Sedangkan tingkat nyeri setelah diberikan kompres hangat menunjukkan semua responden berada di nyeri ringan dengan persentase 100%. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai $p \text{ value} = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), maka H_a diterima

Kesimpulan: Ada pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada anak remaja wanita di SMAN 5 palu.

Saran: Bagi Instansi Tempat Meneliti hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan kepada pihak guru di SMAN 5 Palu dan bisa diterapkan kepada siswi yang mengalami nyeri haid

Kata kunci: Kompres Air Hangat, Nyeri Haid, Anak Remaja.

THE IMPACT OF WARM WATER COMPRESS ON
REDUCING THE SCALE OF MENSTRUAL PAIN
TOWARD ADOLESCENTS IN SMAN 5 PALU,
CENTRAL SULAWESI

Yuliana, Surianto, Nelky Suriawanto
Nursing Science, Widya Nusantara University

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a cramping pain in the lower abdomen that occurs during menstruation due to an imbalance of the hormone progesterone, stress, and consumption of fast food. One of the non-pharmacological methods to reduce the dysmenorrhea is by using the warm compresses, which the aim to increase blood circulation to the painful area and reduce muscle tension. The purpose of this study was to analyze the impact of warm compresses on reducing the scale of menstrual pain toward adolescent at SMAN 5 Palu.

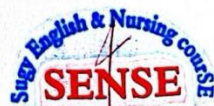
Methods: The type of research used is quantitative research, Pre-experiment research design, with a One Group Pre Test and Post Test Design approach, the total of population were 84 people, the total of samples were 29 respondents that taken by using the slovin formula and Purposive Sampling technique. The research instrument used pain intensity observation sheets and Standard Operating Procedures and the statistical test used was the Wilcoxon test.

Research Results: Among the 29 respondents showed that about 16 respondents (55.2%) had moderate pain level before being given a warm compress, and 13 respondents (44.8%) had severe pain level. But after being given a warm compress, 1000 respondents had mild pain level. The results of the Wilcoxon test show a $p\text{-value} = 0.000$ ($p\text{ value} < 0.05$), so H_a is accepted.

Conclusion: There is an impact of warm compresses on reducing the scale of menstrual pain toward adolescent at SMAN 5, Palu.

Suggestion: For the research Institution, the results of this study are expected could be taken as consideration of teachers at SMAN 5 Palu and it can be performed to female students who had experience of menstrual pain.

Keywords: Warm Water Compress, Menstrual Pain, Adolescent.



LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI HAID PADA ANAK REMAJA
DI SMAN 5 PALU SULAWESI TENGAH

SKRIPSI

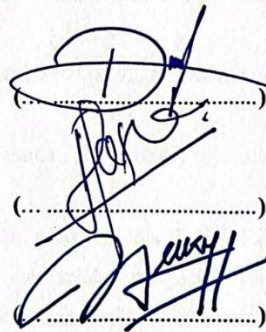
YULIANA
202001086

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 15 Oktober 2024

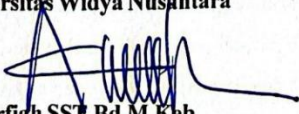
Ns. I Made Rio Dwijayanto, S.Kep., M.Kep
NIK. 2023090179

Dr. Surianto, S.Kep.Ns,M.P.H
NIK. 20080902007

Nelky Suriawanto, S.Si.,M.Si
NIK. 20170901071



Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Widya Nusantara


Arfiah SST, Bd, M. Keb
NIK. 20090901010

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan tepat waktu dengan judul “Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Anak Remaja Wanita Di SMAN 5 Palu” dan ucapan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta Ayahanda (Yasin) Ibu (Rahana) dan Kaka saya (Yahi, Basri, Yamin, Isra, Iyan) yang selalu memberikan doa, kasih sayang, serta dukungan baik moral dan material kepada penulis.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Ibu Widyawati Situmorang, M.Sc, selaku Ketua Yayasan Universitas Widya Nusantara.
2. Bapak Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes., selaku Rektor Universitas Widya Nusantara.
3. Ibu Arfiah SST, Bd,M.Keb, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara.
4. Bapak Ns. I Made Rio Dwijayanto, M.Kep, selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara dan selaku penguji I yang memberikan kritik dan saran untuk memperbaiki skripsi ini.
5. Bapak Dr. Surianto, S.Kep.Ns,M.P.H., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Bapak Nelky Suriawanto, S.Si.,M.Si, selaku pembimbing II yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
7. Kepala Sekolah SMAN 5 Palu, atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang di tetapkan.
8. Seluruh siswa-siswi SMAN 5 Palu yang telah bersedia menjadi responden dan selalu memberikan waktu dan dukungan selama penyusunan skripsi.
9. Teman-teman saya Hasna, Indah, Ilfa, Putri, Uci, Fadila, Eva, teman teman BTK dan teruntuk Tauhid Taslim yang special terima kasih sudah menguatkan dan menjadi saksi perjuangan saat perkuliahan.

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satun persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu ,15 Oktober 2024



Yuliana
202001086

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Teori	32
C. Kerangka Konsep Penelitian	33
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	35
D. Variabel Penelitian	36
E. Definisi Operasional	37
F. Instrumen Penelitian	39
G. Teknik Pengumpulan Data	39
H. Analisis Data	40
I. Bagan Alur Penelitian	41
J. Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Gambaran Umum Penelitian	43
B. Hasil Penelitian	43
C. Pembahasan	46
D. Keterbatasan Penelitian	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	29
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan usia di SMAN 5 Palu	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala nyeri Haid Sebelum diberikan Kompres Hangat pada Siswa kelas XI di SMAN 5 Kota Palu	44
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Haid Setelah Diberikan Kompres Hangat pada Siswa kelas XI di SMAN 5 Kota Palu	44
Tabel 4.4 Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Anak Remaja di SMAN 5 Palu Sulawesi Tengah	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri Deskripsi	11
Gambar 2.2 Skala Intensitas Nyeri Analog Visual	11
Gambar 2.3 Skala Intensitas Nyeri Wajah	12
Gambar 2.4 Kerangka Teori	24
Gambar 2.5 Kerangka Konsep	25
Gambar 3.1 Desain Penelitian	26
Gambar 3.2 Bagan Alur Penelitian	35

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Penelitian
2. Surat Pernyataan Komite Etik (*Ethical Clearance*)
3. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
4. Surat Permohonan Izin Penelitian
5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
6. Lembar Kuesioner
7. Lembar Observasi
8. SOP Kompres Hangat Pada Nyeri Disminore
9. Surat Pernyataan Menjadi Responden
10. Surat Balasan Penelitian
11. Dokumentasi Penelitian
12. Riwayat Hidup
13. Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja (*Adolescence*) merupakan masa perubahan atau transisi kanak-kanak menuju dewasa. Perubahan-perubahan yang terdapat pada fisik remaja pada periode pubertas ini juga diikuti oleh emosi dan psikis remaja putri. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sering mengeluh terjadinya nyeri menstruasi. *Dismenore* merupakan salah satu kelainan ginekologi yang paling sering terjadi pada remaja putri, *dismenore* tidak berbahaya bagi kesehatan, namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas di sekolah. *Dismenore* berdampak tinggi pada kehidupan wanita, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi (Humaira dan Arini, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), terdapat 16,8 hingga 81% wanita terkena *dismenore*. Penelitian ini dilakukan di Distrik Kesehatan Dschang untuk mengetahui prevalensi *dismenore* dan faktor-faktor terkait di kalangan wanita usia subur. Di Indonesia sendiri kejadian *dismenore* cukup besar, menunjukkan penderita *dismenore* mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia mencapai 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. Dinas Kesehatan Provinsi Tangerang, tepatnya di Puskesmas wilayah Provinsi Tangerang pada tahun 2019, total jumlah kunjungan pasien *dismenore* yaitu sebanyak 237 kasus, tahun 2020 meningkat sebanyak 435 kasus, dan tahun 2021 terdapat 424 kasus (Munir, Lestari dan Zakiah, 2024).

Di Sulawesi Tengah sejumlah besar remaja perempuan mengalami *dismenore*, dengan tingkat kejadian berkisar antara 43% hingga 93% (Pani, 2022). Penemuan lain menunjukkan bahwa sekitar 1.769.425 wanita, atau sekitar 90% dari populasi mengalami *dismenore*, dengan 10-15% di antaranya

mengalami *dismenore* yang berat (Meinika dan Andriani, 2022). Dari hasil penelitian selanjutnya menyatakan bahwa mayoritas remaja mengalami nyeri ringan (54,9%), yang mengalami nyeri sedang sebanyak (33,6%), dan nyeri berat (11,5%) (Indah dan Susilowati, 2022).

Data Dinas Kesehatan Kota Palu, Jumlah remaja putri di Provinsi Sulawesi Tengah sebanyak 750.423 remaja dari 750.423 terdapat sebanyak 260.450 yang mengeluh nyeri haid (*dismenore*) pasien yang ber kujung di puskesmas biasanya diberikan obat pereda nyeri atau teknik nonfarmakologi Tarik napas dalam atau edukasi pemberian kompres air hangat (Dinas Kesehatan Kota Palu, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Larasati T, (2021) , Didapatkan hasil nyeri sebelum dan setelah di lakukan kompres hangat $p=0,000 >0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri *dismenore*. Pada penelitian ini kompres hangat yang dilakukan pada remaja putri sangat efektif serta dapat mempengaruhi nyeri haid pada remaja putri di SMA Sriguna Palembang dapat dilihat dari perubahan yang terjadi, saat sebelum di lakukan kompres hangat remaja putri ada yang mengeluh nyeri perut, nyeri pinggang, pusing, dan tidak bisa melakukan aktifitas seperti biasanya namun setelah dilakukan kompres hangat keluhan itu berkurang dan ada yang sampai tidak merasakan keluhan apapun sehingga memperbaiki kualitas hidup remaja putri tersebut.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Wulandari, (2021) Hasil uji statistic menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai pvalue 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti memiliki perbedaan nilai yang sangat bermakna. Sehingga dapat disimpulkan ada penurunan skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat, hal ini sesuai dengan teori bahwa selama menstruasi terjadi kontraksi pada uterus lebih dari biasanya baik dalam intensitas, frekuensi, dan durasinya walaupun tanpa adanya masalah pada organ reproduksi.

Dismenore merupakan permasalahan di bidang ginekologi yang banyak menyerang wanita muda, namun *dismenore* yang sering terjadi adalah *dismenorhea primer*. *Dismenorhea* sering terjadi pada remaja, persentasenya

sebesar 40- 50%, dampak dari *dismenore* selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yaitu mengalami mual, muntah, dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan (Larasati T, 2021).

Meskipun *dismenore* banyak dialami oleh perempuan yang menstruasi, tetapi banyak yang mengabaikannya tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat, padahal masih banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri tersebut. Penanganan dapat dilakukan secara farmakologis dengan menggunakan obat-obatan anti inflamasi nonsteroid (NSAID) dan penggunaan pil kontrasepsi kombinasi. Namun, semua NSAID menyebabkan gangguan saluran pencernaan dan kerusakan ginjal yang berat jika digunakan dalam dosis tinggi (Wulandari, 2021).

Oleh karena itu, diperlukan penanganan secara nonfarmakologis atau terapi komplementer yang memiliki efek samping minimal. Cara alternatif pertama yaitu penggunaan kompres hangat. 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 ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang di rasakan akan berkurang atau hilang. Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot (Rahayu et al., 2023).

Hasil wawancara pada tanggal 23 Januari 2024 di SMAN 5 palu didapatkan jumlah siswi sebanyak 509 orang, siswi kelas XI sebanyak 84 siswi dari kelas tersebut di peroleh informasi tidak ada edukasi terkait *disminore* atau bagaimana meredakan rasa nyeri saat haid. Selain itu, peneliti mewawancarai 8 remaja putri kelas XI yang mengalami menstruasi mengeluh nyeri haid yang luar biasa, 2 diantara mereka menyatakan tidak masuk sekolah karena nyeri haid yang luar biasa, 2 diantaranya menyatakan masih bisa sekolah dengan menahan nyeri haid. Dan 2 lainnya mengatakan saat nyeri haid merasakan sesak

saat bernapas. Hal yang bisa mereka lakukan hanya meringis dan menarik napas atau menangis sambil memegang perutnya, mereka juga mengatakan tidak ada mengkonsumsi obat dan melakukan kompres hangat 2 diantaranya mengatakan hanya mengkonsumsi minuman kiranti terkait dengan kompres hangat mereka mengatakan belum pernah melakukan. Peneliti juga melihat hal ini kurangnya edukasi kepada mahasiswi yang mengalami nyeri haid dalam mengatasi sehingga mereka hanya dapat mengatasi dengan cara meringis sambil menunggu nyeri hilang. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada anak remaja wanita di SMAN 5 palu”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “apakah ada pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada anak remaja wanita di SMAN 5 Palu”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Telah teranalisis pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada anak remaja wanita di SMAN 5 Palu.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasinya nyeri haid pada anak remaja wanita di SMAN 5 Palu, sebelum diberikan kompres air hangat.
- b. Teridentifikasinya nyeri haid pada anak remaja wanita di SMAN 5 Palu, sesudah diberikan kompres air hangat.
- c. Teranalisisnya pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada anak remaja wanita di SMAN 5 Palu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi mahasiswa tentang Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Anak Remaja sekaligus sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini kiranya dapat menambah ilmu pengetahuan tentang Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Anak Remaja agar bisa diterapkan pada anggota keluarga yang mengalami nyeri haid.

3. Hasil Instansi Tempat Meneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan kepada pihak guru di SMAN 5 Palu agar penerapan Kompres Air Hangat dapat dilakukan terhadap Penurunan skala Nyeri Haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, U. S. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta. *Naskah Publikasi*, Hal 6. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4630>
- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
- Agustina, A., Hariyani, F., & Pasiriani, N. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dan Aromaterapi Jasmine Terhadap Pengurangan Nyeri Menstruasi (Disminorea) Pada Remaja Putri Di Sman 1 Tanjung Selor. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(4), 506–515. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i4.205>
- Agustina, V., Suryagustina, S., & Wiyono, H. (2021). Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat terhadap Nyeri Post Operasi ORIF pada Pasen Fraktur di RSUD Dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 6(2), 82–87. <https://doi.org/10.33084/jsm.v6i2.2123>
- Amilisyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.201>
- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142–149. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1440>
- Aminah, E., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.37704>
- Anggriani, A., Mulyani, Y., & Pratiwi, L. D. (2021). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(3), 174–188. <https://doi.org/10.33759/jrki.v3i3.156>
- 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>
- Armayanti, L. Y., Damayanti, P. A. R., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75–87. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.630>
- Çimen, S., Nasution, F. A., & Mokhammad Samsul Arif. (2020). Non Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Electoral Governance Jurnal Tata Kelola Pemilu Indonesia*, 12(2), 6. <https://talenta.usu.ac.id/politeia/article/view/3955>
- Dewi, K., Ludiana, & Hasanah, U. (2021). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Artritis Reumatoid. *Cendikia Muda*, 1(3), 299–305.
- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Smp Pgrl 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 105–115. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.105>
- Harismayanti, Modjo, D., & S.Hamid, Y. (2023). Efektivitas Kompres Air Hangat dan Dingin Untuk Mengurangi Rasa Sakit Pada Ibu Infartuari Pada Fase 1 Persalinan Fisiologis Aktif di Ruang Vk RSIA Sitti Khadidjah A Isyiyah. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(3), 46–56. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i3.865>
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika*, 13(2), 148–155. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>
- Hastuti, W., & Widiyaningsih, W. (2020). Senam Aerobic Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Ishlah Semarang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 86–90. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.421>
- Herawati, R. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan*, 2(3), 161–172.
- Hidayat, A. M. U. (2015). *Buku ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Books publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Kebutuhan_Dasar_Manusia/Hb8TEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Buku+ajar+Kebutuhan+Dasar+Manusia&printsec=frontcover

- Humaira, N., Elfiyunai, N. N., & Arini. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Palu Barat. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(September), 40–44.
- Ika Pratiwi, D., Rudtitasari, A., Seftiani Lestari, A., Haryanti, Y., Amartani, R., Endah Suryani, T., Studi, P. S., dan Profesi Bidan, K., Kapuas Raya Sintang, S., & Sapta Bakti Bengkulu, S. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Stikara Sintang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 359–378. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.191>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Journal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 1(6), 459–465. <https://doi.org/10.36418/locus.v1i6.143>
- Kalim, handono, Kusworini handono, Cesarius Singgih wahono, Irma Darinafitri, Perdanaa Aditya Rahma, K. H. (2019). *Reumatologi Dasar*. UB Press.
- Kozier, & B, G. E. (2019). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Jakarta: EGC.
- Larasati T, A. F. (2021). Article history: Received: 28 Agustus 2020 saat menstruasi . Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi . Umumnya , Menurut World Health Organization (WHO) Angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh. *Window of Public Health*, 2(2), 1086–1094.
- Larasati T, A. F. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Disminore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Baru. *Window of Public Health*, 2(2), 1086–1094.
- Lestari, M., & Amal, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Haid Tidak Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura. *Jurnal Sehat Mandiri*, 14(2), 57–63. <https://doi.org/10.33761/jsm.v14i2.107>
- Mandiri, J. B., Sianturii, N. S. J., & Azma, N. A. (2024). *PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI*. 2(1), 26–32.
- Meinika, H., & Andriani, L. (2022). Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Media Kesehatan*, 15(1), 64–75. <https://doi.org/10.33088/jmk.v15i1.752>
- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., A, D., F, D., A, M., & Puput, P. (2024). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid

- (Dismenore) Pada Mahasiswa Akademi Kebidana Pria Husada Bogor. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1).
- Munthe, L. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Padaremaja Di Wilayah Puskesmas Simalangalam. *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, 1(1), 42–53. <https://doi.org/10.51771/jdn.v1i1.50>
- Murwani, A., Nuryati, N., Hikmawati, A. N., Kusumasari, R. V., & Amri, R. Y. (2022). Analisis Kompres Air Hangat Sebagai Intervensi Gout Arthritis Dengan Masalah Nyeri Akut Pada Keluarga Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 378–383. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.785>
- Mustika Dewi, I., & Uswatun Chasanah, S. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1646–1651. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3607>
- Novitaningsih, A., Putri, M. L., Khasanah, U., Sunarsih, T., & Rahmawati, D. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v10i1.1388>
- Nurhyati, N. (2021). *Peran Orangtua Dalam Pendidikan Seks Bagi Remaja Menurut Perspektif Islam Di Desa Gondang Rejo Kecamatan Pekalongan Lampung Timur*.
- Nurwahyuni, A., Oktriani, H., Monika, H., & Maulidiyah, H. (2022). Efforts To Increase Knowledge About Menstruation In SMP Negeri 1 Sadananya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2, 123–131.
- Pani, W. (2022). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Dismenore di MTSN Model Palu*. 1, 85–92.
- Pau, D. K. K. (2021). *Dinas Kesehatan Kota Palu, 2021*.
- Priyastuti, M. T., & Suhadi. (2020). PENGARUH KOMPRES HANGAT MENGGUNAKAN BANTAL ELEKTRIK TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA AKHIR Sita. *Kepuasan Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19*, 9(4), 485–487.
- Puspita, E. (2019). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 14–19.
- RAHAYU, F., PUSPITA, Y., & SUSANTI, E. (2023). Pengaruh Kombinasi Massage Effleurage Dan Aromaterapi Essential Oil Mawar Terhadap Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri Di Man Rejang Lebong Tahun 2023. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 236–244. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i2.5107>

- Rahma, D. R., & Ristiono, R. (2023). Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Perilaku Kesehatan Peserta Didik SMAN 2 Padang untuk Mengantisipasi Dismenorea Primer. *Islamika*, 5(2), 574–584. <https://doi.org/10.36088/islamika.v5i2.3029>
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2020). *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang*. 369–374.
- Rika saputri, Rifka Zalila, G. A. (2023). Penatalaksanaan terapi kompres air hangat untuk mengatasi nyeri pada asuhan keperawatan dyspepsia di ruang rawat inap rumah sakit. *Indonesian Jurnal Of Health and Medical*, 3(1), 10–18. <http://rcipublisher.org/ijohm/index.php/ijohm/article/view/189%0Ahttp://rcipublisher.org/ijohm/index.php/ijohm/article/download/189/139>
- Risya Aulia Oktaviani, Nur Asiah, & Ana Utami Zainal. (2023). Hubungan Status Gizi, Tingkat Stres dan Aktifitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Tidak Normal Remaja Putri di MTs NEGERI 13 JAKARTA. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 510–517. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2048>
- Romliyadi, R. (2021). Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Skala Nyeri Arthritis Rheumatoid. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 6(2), 231–242. <https://doi.org/10.36729/jam.v6i2.662>
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Rustam, E. (2020). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286–290. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>
- Sadiman, S. (2020). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>
- 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>
- Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. *Journal of Issues in Midwifery*, 6(2), 76–87. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2022.006.02.2>
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>

- Sholihat, S., Dewi, I. R., & Zani, B. N. (2023). Kompres Hangat Sebagai Strategi Perawatan Diri untuk Meredakan Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(3), 157–162. <https://doi.org/10.22146/jkr.70726>
- Sirdan, A. P., Jehaman, T., & Djafar, T. (2024). *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 (Dysmenorrhoea) In Adolescent Girls At Frater Palopo High School Email : arindaprativi68@gmail.com*. 11(1), 135–141.
- Sorena, E., Slamet, S., & Sihombing, B. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Suhu Tubuh Pada Anak Dengan Peningkatan Suhu Tubuh Di Ruang Edelweis RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 2(1), 17–24. <https://doi.org/10.33369/jvk.v2i1.10469>
- Susanti, E. T., Rusminah, & Putri, A. K. (2019). Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 1–6. <https://ejournal.akperkbn.ac.id/index.php/jkkb/article/download/14/19>
- 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*.
- Tiyel Ardianson, Gamayana Yohanes, Yemina Loritta, & Yenny. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Suhu Tubuh pada Pasien Hipertermi di RS PGI CIKINI. *Keperawatan Cikini*, 1(2), 48.
- Wahyuni, L. T. (2020). Pengaruh Pemberian Stimulus Kutaneus (Slow Stroke Back Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Mahasiswi. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 111–115. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i1.51>
- Wardani, S. S. K. (2023). Hubungan Obesitas Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 293–304. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.531>
- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*, 1(3), 200. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6232>
- WHO. (2020). *Global Recommendations On Physical Activity For Health Available at*. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet.recommendations/n/>
- Widiarta, Y. (2021). Universitas Muhammadiyah Magelang. *Naskah Publikasi*, 10(1), 4–35.
- Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore

Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.

Wulandari. (2021). *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada anak Remaja Di Dusun 2 Desa Terusan Kabupaten Musi Banyuasih*.

Yuniarti, R. E., Wulandari, T. S., & Parmilah. (2023). Literature review: Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri post operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 2(2), 1–12.