



# Pengaruh Terapi Kompres Hangat Menggunakan Bantal Elektrik Terhadap Nyeri Haid *Disminore* Remaja Putri Kelas 3 Di SMP Negeri 8 Tangerang

Dian Mutiara Cahyani<sup>1\*</sup>, Mursiyah<sup>2</sup>, Ria Setia Sari<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Yatsi Madani

<sup>2</sup>Dosen Universitas Yatsi Madani, <sup>3</sup>Dosen Universitas Yatsi Madani

<sup>1\*</sup>[dianmutiaracahyani@gmail.com](mailto:dianmutiaracahyani@gmail.com)

## Abstrak

**Latar Belakang :** Nyeri menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan yang mengakibatkan aktifitas wanita terganggu. *Disminore* sering disertai sakit kepala, mual, konstipasi atau diare, sering buang air kecil, dan terkadang muntah. Kondisi ini bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stress, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan murung atau gembira yang berlebihan. **Tujuan :** untuk mengetahui Pengaruh Terapi Kompres Hangat Menggunakan Bantal Elektrik Terhadap Nyeri Haid. **Desain Penelitian :** Pre dan Post with control. **Teknik sampel :** total sampling. **Jumlah Sampel :** 62 responden. **Analisis data:** Menggunakan uji normalitas, analisis univariat, bivariat dan menggunakan uji T Independen. **Hasil Penelitian :** Hasil penelitian menggunakan Uji T Independen memiliki *P-value* sebesar (0,000). **Kesimpulan :** berdasarkan hasil Uji T Independen terdapat Pengaruh Terapi Kompres Hangat Menggunakan Bantal Elektrik Terhadap Nyeri Haid *Disminore* Remaja Putri Kelas 3 Di Smp Negeri 8 Tangerang

**Kata kunci :** Terapi Kompres Hangat, *Disminore*, Nyeri

## PENDAHULUAN

Remaja dalam bahasa latin adalah *Adolescere* yang berarti tumbuh menuju sebuah kematangan, kematangan bukan hanya dari segi fisik tetapi juga kematangan secara sosial psikologinya. remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun) Seorang remaja wanita akan mengalami proses menstruasi bila organ reproduksi dan seluruh hormon yang ada didalam tubuhnya telah bekerja secara optimal tahun (*Menurut Word Health Organization* ,2021). Namun, sebagian remaja akan mengalami kecemasan dan stress yang meningkat saat mengalami gangguan reproduksi misalnya gangguan yang berkaitan dengan masalah menstruasi seperti *disminore* (Elly, dkk 2022).

Kejadian *disminore* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *disminore* dengan 10-15% mengalami *disminore* berat. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Rata-rata insidensi terjadinya *disminore* pada wanita muda antara 16,8–81%, rata-rata di negara-negara Eropa *disminore* terjadi pada 45- 97% wanita (WHO, 2021) Di Indonesia angka kejadian *disminore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *disminore* primer dan 69,36% *disminore* sekunder (Chelda dkk, 2022). Dinas Kesehatan Provinsi Tangerang, di Puskesmas wilayah Provinsi Tangerang pada tahun 2011, total jumlah kunjungan pasien *disminore* sebanyak 237 kasus, tahun 2012 bertambah sebanyak 435 kasus, serta tahun 2013 terdapat 424 kasus (Lail, 2019).

Berdasarkan studi awal pendahuluan yang dilakukan peneliti bulan april 2024 dengan wawancara kepada 20 remaja putri di SMPN 8 Tangerang mengenai tingkat nyeri *disminore* Mayoritas remaja putri mengalami nyeri sldang sebanyak 10 siswi, lalu yang mengalami nyeri berat sebanyak 7 siswi, dan 3 siswi mengalami nyeri ringan. Dapat disimpulkan masih banyak remaja putri yang mengalami nyeri *disminore* dengan intensitas nyeri yang berbeda-beda. Nyeri yang dirasakan mengganggu aktivitas serta konsentrasi siswi dalam kegiatan pembelajaran. Tidak ada penanganan yang dilakukan remaja putri untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dan remaja putri tidak mengetahui penanganan yang tepat seperti apa.

*Disminore* bisa diartikan sebagai kram otot perut pada saat haid ataupun nyeri disaat haid atau menjelang haid (Murti Ani, dkk 2022) Beberapa remaja perempuan sering merasakannya pada pulnggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha atas, hingga beltis (Amrina & Susanti, 2020). Rasa nyeri dapat disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat melngelularkan darah Nyelri biasanya dimulai tepat selbelum atau selama menstruasi, memuncak setelah 24 jam, dan menghilang setelah 2 hari (Willda, & Wijayanti, 2023).

Nyeri menstruasi meyebabkan ketidaknyamanan yang mengakibatkan aktifitas wanita terganggu. *Disminore* sering disertai sakit kepala, mula, konstipasi atau diare, sering buang air kecil, dan terkadang muntah. Kondisi ini

bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stress, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan murung atau gembira yang berlebihan (Chellda & Djamaludin, 2022).

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi dismimore, dengan cara farmakologis yaitu menggunakan obat-obatan Pengobatan secara farmakologis menggunakan not stroid antiinflamatoric drugs (NSAIDs) seperti penggunaan naproksn, aspirin, asam mefenamat dan ibuprofen serta kontrasepsi yang banyak digunakan sebagai terapi awal dalam mengurangi nyeri menstruasi (Nurull, dkk 2023). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Dhirah (2019) Intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk penurunan skala nyelri dismimore adalah dengan kompres hangat, yaitu dengan memberikan rasa hangat. yang mengatakan bahwa kompres air hangat dapat berpengaruh terhadap penurunan Dismimore, disebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari air hangat ke dalam perut yang dapat melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga dapat menurunkan intensitas dismimore.

Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Umumnya panas cukup belgaulna untuk pengobatan. Dismimore terjadi karena relaksi kontraksi otot miometrium yang mengakibatkan kontraksi berlebih yang membulat perut terasa mulas / nyri, dan nyeri ini dapat diturunkan dengan kompres air hangat. Suhu yang hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadinya vasodilatasi yang membulat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun (Mansjoer 2019). Tindakan pemberian komps hangat salah satunya menggunakan bantal elektrik lebih efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi. Kompres hangat yaitu kompresi yang dilakukan dngan menggunakan buli-buli panas yang dibungkus kain, atau bantaan pemanas listrik yaitu gulungan listrik yang dimasukkan ke dalam bantalan kedap air dan dilapisi oleh kain katun atau flaneyang bekerja secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli atau bantalan pemanas kel dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan vasodilatasi dan akan terjadi penurunan ketegangan otot menyebabkan nyeri menstrasi akan berkurang atau hilang (Handayani & Syahadat, 2018).

Pengaruh Bantalan Pemanas Elelktrik Terhadap Penurunan dismimore Primer Pada Mahasiswi Asrama I dan III Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Didapatkan hasil Perbedaan rata-rata dari selisih penurunan dismimore pada kelompok kperimen dan kelompok kontrol adalah 2,083 ( $p=0,000$ ). Hasil pelnelitian menunjukkan adanya pengaruh pengaruh bantalan pemanas elelktrik terhadap penurunan dismimore primer. Melnurlt pelnellitian yang dilakukan oleh (Arisonya, 2018)

Didukung oleh pnelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada remaja Di Wilayah Puskesmas Simangaam” menyebutkan bahwa ada Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan derajat nyeri haid ( $p=0,0001$ ) (Munthel el t al., 2021)

## METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan pendekatan pre dan post with control dengan membandingkan kompres hangat menggunakan bantal elektrik sebelum dan sesudah dilakukan intelrvrelnsi pada siswi di SMPN 8 Tangerang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Prasyarat Analisa Data

#### a. Uji Normalitas Data

**Tabel 4.1**  
**Uji Normalitas Data Nyeri Haid Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 8 Tangerang**

Variabel	Kelompok	p value	Skewnes	Standar Error
Nyeri Haid	Intervensi	1,477	0,622	0,421
	Kontrol	-2,242	-0,944	0,421

Tabel 4.1 melnunjukkan hasil uji normalitas nyeri haid dismimore melmiliki p value < 0.05 yang berarti data berdistribusi normal yaitu nyeri haid dismimore pre dan post pada hari pertama.

### 2. Analisis Univariat

#### a. Kelompok Intervensi

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Usia)**  
**Remaja Putri di SMP Negeri 8 Tangerang (n=31)**

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
14 tahun	17	54,8

15 tahun	13	41,9
16 tahun	1	3,2
<b>Total</b>	31	100%

(Sumber: Data Primer Output SPSS, 2024)

Berdasarkan pada tabel 4.2 diperoleh hasil remaja putri yang berusia 14 tahun sebanyak 17 responden (54,8%), yang berusia 15 tahun sebanyak 13 responden (41,9%), dan yang berusia 16 tahun sebanyak 1 responden (3,2%).

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.2 distribusi karakteristik usia dari umur 14 Tahun jumlah 17 presentase 54,2% dan usia 15 Tahun jumlah 13 presentase 41,9% usia 16 Tahun jumlah 1 presentase 3,2

Menurut (Dahlan & Syahminan, 2022), umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri, semakin besar umur seseorang semakin bisa mengendalikan nyeri. Selain itu pada usia tersebut terjadi perkembangan organ-organ reproduksi dan perubahan hormonal yang signifikan. Dan puncak insiden Dismenore terjadi pada masa remaja.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan (Hairunisa, 2022), dengan judul “pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri menstruasi mahasiswa” menyatakan bahwa sebagian besar usia responden 15 tahun yaitu sebanyak 31 orang (77,5%), menurut (Dahlan, 2022), Umur juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri, semakin besar umur seseorang semakin bisa mengendalikan nyeri

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid Hari 1 Pre & Post**  
**Terapi kompres hangat remaja putri di SMPN 8 Tangerang (n=31)**

Skala Nyeri Pre	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Berat Terkontrol (7)	5	16,1
Nyeri Berat Terkontrol (8)	12	38,7
Nyeri Berat Terkontrol (9)	6	19,4
Nyeri Berat Tdk Terkontrol (10)	8	25,8
<b>Total</b>	31	100%
Skala Nyeri Post	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Sedang (6)	25	80,6
Nyeri Berat Tidak Terkontrol (7)	6	19,4
<b>Total</b>	31	100%

Berdasarkan pada tabel 4.3 diperoleh hasil terbanyak Skala Nyeri Pre yaitu remaja putri yang merasakan nyeri berat terkontrol (8) ada 12 responden (38,7%) dan yang paling sedikit yaitu remaja putri yang merasakan nyeri berat terkontrol (7) ada 5 responden (16,1%)

**Tabel 4.4**  
**Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid Hari 2 Pre & Post Terapi kompres hangat**  
**remaja putri di SMPN 8 Tangerang (n=31)**

Skala Nyeri Pre	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Sedang (5)	17	54,8
Nyeri Sedang (6)	6	19,4
Nyeri Berat Terkontrol (7)	8	25,8
<b>Total</b>	31	100%
Skala Nyeri Post	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan (2)	23	74,2
Nyeri Sedang (4)	8	25,8

<b>Total</b>	31	100%
--------------	----	------

Berdasarkan pada tabel 4.4 diperoleh hasil Skala Nyeri Pre remaja putri yang merasakan nyeri sedang (5) ada 17 responden (54,8%), nyeri berat terkontrol (7) ada 8 responden (25,8%), dan nyeri sedang (6) ada 6 responden (19,4%).

Berdasarkan pada tabel 4.4 diperoleh hasil Skala Nyeri Post remaja putri yang merasakan nyeri ringan (2) ada 23 responden (74,2%) dan remaja putri yang merasakan nyeri sedang (4) ada 8 responden (25,8%)

b. Kelompok Kontrol

**Tabel 4.5**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Usia)**  
**Remaja Putri di SMP Negeri 8 Tangerang (n=31)**

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
14 tahun	19	61,3
15 tahun	12	38,7
<b>Total</b>	31	100%

Berdasarkan pada tabel 4.5 diperoleh hasil remaja putri yang berusia 14 tahun sebanyak 19 responden (61,3%) dan yang berusia 15 tahun sebanyak 12 responden (38,7%).

**Tabel 4.6**  
**Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid Hari 1 Pre-Post Terapi kompres hangat**  
**remaja putri di SMPN 8 Tangerang (n=31)**

Skala Nyeri Pre	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Sedang (6)	5	16,1
Nyeri Berat Terkontrol (7)	6	19,4
Nyeri Berat Terkontrol (8)	8	25,8
Nyeri Berat Terkontrol (9)	12	38,7
<b>Total</b>	31	100%

  

Skala Nyeri Post	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Sedang (4)	5	16,1
Nyeri Sedang (6)	6	19,4
Nyeri Berat Terkontrol (7)	8	25,8
Nyeri Berat Terkontrol (8)	12	38,7
<b>Total</b>	31	100%

Berdasarkan pada tabel 4.6 diperoleh hasil terbanyak Skala Nyeri Pre yaitu remaja putri yang merasakan nyeri berat terkontrol (9) ada 12 responden (38,7%) dan yang paling sedikit yaitu remaja putri yang merasakan nyeri sedang (6) ada 5 responden (16,1%).

Berdasarkan pada tabel 4.6 diperoleh hasil terbanyak Skala Nyeri Post yaitu remaja putri yang merasakan nyeri berat terkontrol (8) ada 12 responden (38,7%) dan yang paling sedikit yaitu remaja putri yang merasakan nyeri sedang (4) ada 5 responden (16,1%).

**Tabel 4.7**  
**Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid Hari 2 Pre & Post**  
**Terapi kompres hangat remaja putri di SMPN 8 Tangerang (n=31)**

Skala Nyeri Pre	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Sedang (5)	5	16,1
Nyeri Berat Terkontrol (7)	6	19,4
Nyeri Berat Terkontrol (8)	8	25,8
Nyeri Berat Terkontrol (9)	12	38,7
<b>Total</b>	31	100%

  

Skala Nyeri Post	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan (3)	5	16,1
Nyeri Sedang (5)	6	19,4
Nyeri Berat Terkontrol (7)	8	25,8
Nyeri Berat Terkontrol (8)	12	38,7
<b>Total</b>	31	100%

Berdasarkan pada tabel 4.7 diperoleh hasil terbanyak Skala Nyeri Pre yaitu remaja putri yang merasakan nyeri berat terkontrol (9) ada 12 responden (38,7%) dan yang paling sedikit yaitu remaja putri yang merasakan nyeri sedang (5) ada 5 responden (16,1%).

Berdasarkan pada tabel 4.7 diperoleh hasil terbanyak Skala Nyeri Post yaitu remaja putri yang merasakan nyeri berat terkontrol (8) ada 12 responden (38,7%) dan yang paling sedikit yaitu remaja putri yang merasakan nyeri ringan (3) ada 5 responden (16,1%).

### 3. Analisis Bivariat

#### a. Uji T Dependen (*Paired Sample T-test*)

**Tabel 4.8**

Variabel	Mean	SD	SE	p value
<b>Kelompok Intervensi</b>				
Prel hari 1	8,54	1,059	0,190	0,000
Post hari 1	6,19	0,401	0,072	
<b>Kelompok Kontrol</b>				
Prel hari 1	7,87	1,117	0,200	0,023
Post hari 1	7,70	1,418	0,254	

Berdasarkan hasil uji T diperoleh seperti pada tabel di atas. Data penelitian di atas menunjukkan bahwa adanya perbedaan nyeri haid pre dan post rata-rata dari kedua kelompok memiliki *p value* 0,000 dan  $0,023 < 0,05$  yang berarti bahwa ada perbedaan bermakna nyeri haid pre hari pertama dengan post hari pertama.

Penelitian diatas menunjukkan bahwa adanya perbedaan nyeri haid pre dan post rata-rata dari kedua kelompok memiliki p value 0,000 dan  $0,023 < 0,05$  yang berarti bahwa ada perbedaan bermakna nyeri haid pre hari pertama dengan post hari pertama.

Penelitian ini sejalan dengan (Meilasari & Wiku Adisasmito, 2024) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kompres hangat menggunakan bantal elektrik terhadap penurunan nyeri haid (*Disminore*). Untuk menentukan adanya pengaruh kompres hangat menggunakan bantal elektrik terhadap penurunan nyeri haid menggunakan uji statistik *paired samples T-test* maka ada pengaruh signifikan jika *P value*  $\leq 0,05$ .

#### b. Uji T Independen

Tabel 4.9

Variabel	Kelompok	Mean	SD	P value	95%CI	
					Lower	Uppr
Selisih Nyeri	Intervensi	6,1935	0,40161	0,000	-2,04587	- 0,986 39
	Kontrol	7,7097	1,41877		-2,05389	- 0,978 37

Berdasarkan hasil uji T independen seperti pada tabel diatas. Data penelitian diatas menunjukkan bahwa adanya perbedaan nyeri haid pre dan post rata-rata dari kedua kelompok dan dua sampel yang tidak berpasangan memiliki p-value  $0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar pada kelas intervensi dan kelas kontrol

Berdasarkan hasil uji T independen seperti pada tabel diatas. Data penelitian diatas menunjukkan bahwa adanya perbedaan nyeri haid pre dan post rata-rata dari kedua kelompok dan dua sampel yang tidak berpasangan memiliki p-value  $0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar pada kelas intervensi dan kelas kontrol

Penelitian ini sejalan dengan (Meilasari & Wiku Adisasmito, 2024) bahwa menunjukkan sebelum dilakukan kompres hangat menggunakan bantal elektrik, rata-rata tingkat nyerinya 7,78 dengan standar deviasi 1,215 setelah dilakukan kompres hangat menggunakan kompres hangat menggunakan bantal elektrik, rata-rata tingkat nyerinya mengalami penurunan menjadi 2,44 dengan standar deviasi 0,984. Hasil uji statistik diperoleh P value 0.0001 artinya ada perbedaan yang signifikan dengan tingkat nyeri dismenore antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi kompres hangat menggunakan bantal elektrik.

*Dismenore* merupakan gangguan menstruasi/siklus menstruasi yang dapat mengganggu fungsi dan memerlukan pengobatan. Hal ini ditandai dengan nyeri atau nyeri tekan pada bagian perut atau panggul yang sering dialami wanita saat menstruasi (Prianti, 2019). *Dismenore* atau yang dikenal juga dengan nyeri haid merupakan salah satu kondisi ginekologi yang sering dialami oleh wanita yang sedang menstruasi atau sedang menstruasi, khususnya wanita remaja. *Dismenore* adalah nyeri pada perut bagian bawah yang dirasakan wanita sebelum atau pada saat menstruasi (Tambun & Sinaga, 2022).

Nyeri merupakan sensasi yang tidak menyenangkan. Ketidaknyamanan tanpa adanya komponen yang tidak menyenangkan tidak dapat digolongkan sebagai nyeri. Karena nyeri bukan hanya emosi sensorik (fisik), tetapi juga pengalaman afektif (psikologis), maka nyeri mencakup setidaknya dua aspek: fisik dan psikologis

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari pengujian hipotesis mengenai Pengaruh Terapi Kompres Hangat Menggunakan Bantal Elektrik Terhadap Nyeri Haid Dimenore Remaja Putri Kelas 3 Di SMP Negeri 8 Tangerang, Maka dapat disimpulkan Usia responden yang dilakukan penelitian mayoritas berusia 14-16 tahun pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Jenis kelamin responden pada penelitian ini berdominan pada jenis kelamin Perempuan. Perempuan secara konsisten melaporkan nyeri yang lebih tinggi, ketidaknyamanan, saat datang bulan. Hasil rata-rata nyeri pre dan post pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terjadi penurunan dari pre hari pertama dan post hari pertama penelitian. Perbedaan rata-rata nyeri yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yaitu Antara terapi Kompres Hangat Menggunakan Bantal Elektrik Terhadap Nyeri Haid Dismenore Remaja Putri Kelas 3 di SMP Negeri 8 Tangerang. Terdapat adanya perbedaan yang signifikan penurunan nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, A. (2023). Pengaruh Kompres Hangat dan Terapi Murothal Surat Ar-Rahman Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Kelas 11 SMA Negeri 1 Jakenan Pati. Universitas Islam Sultan Agung.
- Arisonya, C. (2018). *Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Di Asrama I Dan Iii Poltekkes Kemenkes Di Asrama I Dan III Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2018*. 1–58.
- Terhadap Nyeri Haid (Dismore) pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. 'Journal Endurance', Vol. 2, No. 1, Hal. 37-44.
- Chelda, Dzuniar, R. Y. (2022). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Usia 12-15 Tahun Di SMPN 13 Pesawaran. *Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5, 3181–3188.
- Dito Anurogo, Ari Wulandari. 2017. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Andi Offset
- Elly, Ni Wayan Manik, Hironima, D. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause. CV. Media Sains Indonesia.
- Handayani, E. Y., & Syahadat, A. (2018). *Pencegahan Nyeri Haid Melalui Pemanfaatan Terapi Non Farmakologi Pada Remaja Putri Sman I Tambusai*. Journal Of Midwifery Science, 2(1), 14–20.
- Hairunisyah, R., Anggraini, T., & Anggraini, D. K. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 112–119. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1607>
- 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>
- Meinawati, L., & Malatuzulfa, N. I. (2021). Kompres Hangat pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenorhea di Lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri. *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an*, 2(1), 30–35. <https://doi.org/10.37985/hq.v2i1.20>
- Nurul Faj'ri Romadhona, Fadma Putri, Atik Swandari, Anita Faradilla, Alya Qoriapsari. (2023) Pengaruh Strengthening Core Exercise dan Deep Breathing Exercis Terhadap Pengurangan Nyeri Disminore Remaja perempuan.
- Retno Hayu, Gangsar Indah, Riyanto. (2017). Pengaruh Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. *Jurnal Kesehatan*, Vol. 10, No. 2
- Romadhona, N., Putri, F., Swandari, A., Rahim, A., & Qoriapsari, A. (2022). Pengaruh Strengthening Core Exercise dan Deep Breathing Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Disminore Remaja Perempuan.