



PENGARUH KOMPRES HANGAT MENGGUNAKAN BANTAL ELEKTRIK TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA AKHIR

Sita Nirmala, Tati Suryati*, Muhammad Ali, Ricca Olivia Nastasya

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jl. Bintaro Raya No.10, Kebayoran Lama Utara, Kabayoran Lama, Jakarta Selatan, Jakarta 12240, Indonesia

*tatashitanirmala08@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore yaitu nyeri perut yang disebabkan oleh kontraksi rahim pada saat menstruasi dan menyebabkan wanita kehilangan hari kerja tiap bulannya. Kompres hangat menggunakan bantal elektrik merupakan salah satu terapi non-farmakologi yang dapat digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kompres Hangat Menggunakan Bantal Elektrik Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Akhir di PT Higood Live Indonesia. Desain penelitian ini menggunakan metode pra eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini yaitu 31 orang, dengan sampel sebanyak 18 orang. Menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner dan lembar observasi Numerical Rating Scale (NRS), bantal pemanas elektrik, dan terminal roll. Uji statistik yang digunakan yaitu Paired T Test. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan intervensi kompres hangat menggunakan bantal elektrik terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) dilihat dari nilai p value $0,0001 < \alpha < 0,05$. Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh Kompres Hangat Menggunakan Bantal Elektrik Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Akhir di PT Higood Live Indonesia. Diharapkan kedepannya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologi pada nyeri haid (dismenore).

Kata kunci: bantal elektrik; nyeri haid (dismenore); remaja akhir

THE EFFECT OF WARM COMPRESSES USING ELECTRIC PILLOWS ON REDUCING MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN LATE ADOLESCENTS

ABSTRACT

Dysmenorrhea is abdominal pain caused by uterine contractions during menstruation and causes women to miss work days each month. Warm compresses using electric pillows are one of the non-pharmacological therapies that can be used as an intervention to reduce menstrual pain. This study aims to determine the Effect of Warm Compresses Using Electric Pillows on Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Late Adolescents at PT Higood Live Indonesia. This research design uses a pre-experimental method with a one group pretest-posttest approach. The population in this study was 31 people, with a sample of 18 people. Using purposive sampling techniques. The instruments used are questionnaires and Numerical Rating Scale (NRS) observation sheets, electric heating pads, and terminal rolls. The statistical test used is the Paired T Test. The results showed that there was a significant effect of warm compress intervention using an electric pillow on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) seen from the p value of $0.0001 < \alpha < 0.05$. The conclusion of the results of this study shows that there is an Effect of Warm Compresses Using Electric Pillows on Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Late Adolescents at PT Higood Live Indonesia. It is hoped that in the future the results of this study can be used as one of the nonpharmacological therapies in menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords: electric pillow; late adolescents; menstrual pain (dysmenorrhea)

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Selama remaja seseorang akan mengalami beberapa perubahan baik secara fisik, psikis maupun sosial (Janiwanti et al., 2021). Masa remaja atau pubertas merupakan tahap awal kematangan seksual, yaitu masa dimana anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu melakukan proses reproduksi. Pada anak perempuan, pubertas terjadi antara usia 9 sampai 16 tahun. Salah satu ciri khas pubertas adalah

mulainya menstruasi. (Wahyuni & Ermiza, 2020). Menstruasi adalah suatu proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa subur. (Wardani, 2021). Wanita saat menstruasi kadang-kadang mengalami rasa nyeri. Karakter dan level rasa nyeri nya bervariasi, dari ringan sampai berat, kondisi tersebut disebut dismenore, yaitu merupakan suatu keadaan nyeri hebat dan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Dismenore adalah fenomena simptomatis gejala termasuk nyeri perut, kram, nyeri punggung. (Kusmiran, 2018). Dismenore disebabkan oleh pelepasan prostaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan kontraksi uterus dan mengakibatkan nyeri saat menstruasi. (Yunianingrum, 2018).

Dismenore terbagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Pada remaja, angka kejadian dismenore lebih tinggi banyak diantaranya adalah dismenore primer (nyeri menstruasi normal) dimana kejadian ini dapat terjadi dan intensitas nyeri akan berkurang ketika seseorang wanita itu telah melahirkan dan bertambahnya usia. Namun ada pula yang mengalami kasus (dismenore sekunder) yang disebabkan oleh faktor penyakit berhubungan dengan organ reproduksi. (Pintam, 2018). Menurut WHO, angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% wanita menderita dismenore di setiap negara. Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita menderita dismenore, dan 10-15% menderita dismenore berat, yang membuat mereka tidak dapat melakukan aktivitas apa pun dan akan menurunkan kualitas hidup mereka. Di Amerika, diperkirakan perempuan kehilangan 1,7 juta hari kerja per bulan karena dismenore, dari 1,769,425 wanita. Dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak hadir ke sekolah dan tidak mampu menjalankan kegiatan sehari-hari. (Wariyah, 2019).

Prevalensi nyeri menstruasi di Indonesia adalah 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore menyebabkan 14% pasien Remaja seringkali tidak bersekolah atau melakukan aktivitas sehari-hari. Prevalensi dismenore primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70 % dan 15% lainnya mengalami nyeri hebat yang biasanya terjadi pada masa pubertas dan dewasa. Wanita dengan dismenore primer tidak dapat melakukan hal aktivitas olahraga atau konsentrasi belajar karena mereka rasakan nyeri yang begitu hebat dan penurunan kualitas hidup juga dapat dirasakan pada wanita yang sudah bekerja karena nyeri haid yang hebat sehingga pekerjaannya terganggu dan tidak dapat menjalankan tugasnya secara optimal. (Febriani, 2018). Dampak yang ditimbulkan oleh dismenore primer adalah gangguan aktivitas, keterbatasan dalam kegiatan sosial, performa akademik. masalah dismenore juga mempunyai dampak pada penurunan kualitas hidup. Dismenore primer juga bisa menyebabkan infertilitas dan disfungsi seksual jika tidak ditangani, depresi, dan alterasi aktifitas autonomik. (Setianingsih & Widayawati, 2018).

Penanganan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri biasanya dengan farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan dan non-farmakologi yaitu tanpa harus menggunakan obat-obatan, salah satunya dengan kompres hangat. (Alotibi et al., 2020). Tindakan pemberian kompres hangat lebih efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi. Kompres hangat yaitu kompresi yang dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas yang dibungkus kain, atau bantal pemanas listrik yaitu gulungan listrik yang dimasukkan ke dalam bantal kedap air dan dilapisi oleh kain katun atau flanel yang bekerja secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli atau bantal pemanas ke dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan vasodilatasi dan akan terjadi penurunan ketegangan otot menyebabkan nyeri menstruasi akan berkurang atau hilang. (Handayani & Syahadat, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Arisonya, 2018). tentang Pengaruh Bantal Pemanas Elektrik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Asrama I dan III Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Didapatkan hasil Perbedaan rata-rata dari selisih penurunan dismenore pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 2,083 ($p=0,000$). Hasil penelitian menunjukkan adanya

pengaruh pengaruh bantalan pemanas elektrik terhadap penurunan dismenore primer.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PT Higoood Live Indonesia Jakarta Pusat. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 orang, didapatkan 8 (80%) yang mengalami nyeri menstruasi setiap bulannya, dan 2 (20%) orang tidak mengalami nyeri saat menstruasi. Dari 8 (80%) orang yang mengalami nyeri saat menstruasi mengeluh merasakan ketidaknyamanan pada saat mengalami nyeri menstruasi sehingga sangat mengganggu aktivitas mereka, dan ketika bekerja menjadi tidak maksimal. Diantaranya harus mengkonsumsi obat-obatan untuk mengurangi rasa nyeri yang dialaminya. Ketika sedang wawancara responden menanyakan solusi lain untuk menurunkan nyeri menstruasi tanpa minum obat-obatan, responden mengatakan belum pernah mencoba terapi kompres hangat menggunakan bantal elektrik untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Dan selama saya bekerja di PT Higoood Live Indonesia banyak karyawan yang izin untuk tidak masuk setiap bulannya di karenakan nyeri menstruasi. Data yang didapatkan yaitu 7 sampai 8 karyawan izin tidak masuk kerja tiap bulannya karena nyeri menstruasi. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui apakah ada "Pengaruh Kompres Hangat Menggunakan Bantal Elektrik Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Akhir di PT Higoood Live Indonesia"

METODE

Metode penelitian ini bersifat kuantitatif dengan jenis penelitian Eksperimen menggunakan rancangan Pre eksperimental dan menggunakan metode One-Group Pre test – Post Test Design. Penelitian ini dilakukan di PT Higoood Live Indonesia, Populasi dalam penelitian ini yaitu 31 orang, dengan sampel sebanyak 18 orang. Dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner dan lembar observasi Numerical Rating Scale (NRS), bantal pemanas elektrik, dan terminal roll. Pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas kembali, karena NRS merupakan pengukur skala nyeri yang telah baku. (Hjermstad, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh (Hawker, 2011). mengenai hasil uji reliabilitas dengan menggunakan test-retest didapatkan hasil $r=0,96$ ($r > 0,70$). dengan validitas $r = > 0,86$. menunjukkan bahwa NRS merupakan instrumen yang reliable. Selanjutnya pengolahan data menggunakan distribusi frekuensi pada analisa univariat, dan uji Paired T Test pada bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Pendidikan (n=18)

Variabel	f	%
Usia		
19 Tahun	4	22,2
20 Tahun	10	55,6
21 Tahun	4	22,2
Pendidikan		
SMP	2	11,1
SMA	12	66,7
Perguruan Tinggi	4	22,2

Tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan Usia di PT Higoood Live Indonesia didapat kan data dari 18 responden, yaitu mayoritas kakteristik responden berdasarkan usia dengan nyeri haid (dismenore) berusia 20 tahun sebanyak 10 responden (55,6%), dan pendidikan terakhir dengan mayoritas adalah SMA, yaitu sebanyak 12 orang (66,7%).

Tabel 2.

Gambaran rata-rata tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan intervensi kompres hangat menggunakan bantal elektrik (n=18)

Tingkat nyeri haid (Dismenore)	Mean	Standar Deviasi	Min-Max
<i>Pretest</i>	7,78	1,215	5-10

Tabel 3. menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri haid (*dismenore*) sebelum di berikan intervensi yaitu 7,78 dengan standar deviasi 1,215. Nilai tingkat nyeri haid (*dismenore*) tertinggi yaitu 10 dan nilai terendah yaitu 5.

Tabel 3.

Gambaran rata-rata tingkat nyeri haid (dismenore) sesudah diberikan intervensi kompres hangat menggunakan bantal elektrik (n=18)

Tingkat nyeri haid (Dismenore)	Mean	Standar Deviasi	Min-Max
<i>Posttest</i>	2,44	0,984	1- 4

Tabel 4. menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri haid (*dismenore*) sesudah di berikan intervensi yaitu 2,44 dengan standar deviasi 0,984. Nilai tingkat nyeri haid (*dismenore*) tertinggi yaitu 4 dan nilai terendah yaitu 1.

Analisa bivariat digunakan untuk menguji pengaruh kompres hangat menggunakan bantal elektrik terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*). Untuk menentukan adanya pengaruh kompres hangat menggunakan bantal elektrik terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) digunakan uji statistik *Paired-Samples T-Test* (Uji Dependen), dengan ketentuan Ada pengaruh signifikan jika $p\ value \leq 0,05$ maka artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh kompres hangat menggunakan bantal elektrik terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*).

Tabel 2.

Pengaruh Kompres Hangat Menggunakan Bantal Elektrik Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Akhir (n=18)

Tingkat Nyeri	Mean	Standar Deviasi	N	P Value
Sebelum (<i>Pretest</i>)	7,78	1,215	18	0,0001
Sesudah (<i>Posttest</i>)	2,44	0,984		

Tabel 5. Menunjukan bahwa sebelum dilakukan kompres hangat menggunakan bantal elektrik, rata-rata tingkat nyerinya adalah 7,78 dengan standar deviasi 1,215. Setelah dilakukan kompres hangat menggunakan bantal elektrik, rata-rata tingkat nyerinya mengalami penurunan menjadi 2,44 dengan standar deviasi 0,984. Hasil *uji statistic* diperoleh $P\ value = 0,0001$ artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat nyeri haid (*dismenore*) antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi kompres hangat menggunakan bantal elektrik. Dengan kata lain ada pengaruh yang signifikan intervensi kompres hangat menggunakan bantal elektrik terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 18 responden didapatkan mayoritas karakteristik responden berdasarkan usia dengan nyeri haid (*dismenore*) berusia 20 tahun sebanyak 10 responden (55,6%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hairunisyah et al., 2023) dengan judul "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Mahasiswa". Menyatakan bahwa sebagian besar usia responden 20 tahun yaitu sebanyak 31 orang (77,5%). Menurut (Dahlan & Syahminan 2017) Umur juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri, semakin besar

umur seseorang maka semakin bisa mengendalikan nyeri. Selain itu pada usia tersebut terjadi perkembangan organ – organ reproduksi dan perubahan hormonal yang signifikan. Puncak insiden dismenore terjadi pada masa remaja akhir (*ado-lescence*) dan di awal usia 20-an. (Anurogo, 2017). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan terakhir dengan mayoritas adalah SMA, yaitu sebanyak 12 orang (66,7%). Hasil penelitian didapatkan data sebelum diberikan intervensi, rata-rata 7,78, dengan standar deviasi 1,215, Dimana skala nyeri terendah 5 dan tertinggi 10. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pangesti et al., 2017), dengan judul “Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat”, yang didapatkan hasil rata rata sebelum diberikan intervensi kompres hangat yaitu 7,48.

Nyeri yang dialami oleh beberapa wanita seperti nyeri atau kram perut menjelang haid, dan dapat berlangsung selama dua hingga tiga hari, dimulai sehari sebelum haid dan berlanjut hingga hari kedua haid. (Andriyani, 2018). (Pramardika 2019) mengatakan bahwa kadar prostaglandin tertinggi ditemukan pada dua hari pada awal haid seorang wanita, yang dapat menyebabkan dismenore berat. Hasil penelitian didapatkan data sesudah diberikan intervensi, rata-rata 2,44, dengan standar deviasi 0,984, Dimana tingkat nyeri terendah 1 dan tertinggi 4. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dahlan, 2017), dengan judul “Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang”, yang didapatkan hasil rata rata sesudah diberikan intervensi kompres hangat yaitu 2,62. Dan juga pada penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, 2019), dengan judul “Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (*Dismenorea*)”, yang didapatkan hasil rata rata sesudah diberikan intervensi kompres hangat yaitu 2,66. Menurut (Setianingsih & Widyawati, 2018). Dismenore yang tidak ditangani dapat menyebabkan keterbatasan dalam kegiatan sosial, performa akademik dan penurunan kualitas hidup. Beberapa wanita merasa sangat terganggu oleh nyeri ini sehingga mereka tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari, bahkan harus istirahat dan terpaksa harus tidak masuk kerja. (Andriyani, 2018).

Penanganan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri biasanya dengan farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan seperti ibuprofen dan non-farmakologi yaitu tanpa harus menggunakan obat-obatan, salah satunya dengan kompres hangat. (Alotibi et al., 2020). Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistic *Paired T-test* di dapatkan nilai *P value* (0,0001), ada pengaruh kompres hangat menggunakan bantal elektrik terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja akhir di PT. Higood Live Indonesia. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maidartati et al., 2018). Dengan judul “Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja di Bandung”, yang menunjukkan bahwa setelah di lakukan intervensi terjadi penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) secara signifikan ($p=0,000$). Didukung oleh penelitian (Munthe et al., 2021) dengan judul “Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri *Dismenorea* Pada remaja Di Wilayah Puskesmas Simalangalam” menyebutkan bahwa ada Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan derajat nyeri haid ($p=0,0001$).

Dismenore yaitu nyeri perut yang disebabkan oleh kontraksi rahim, nyeri menstruasi yang dirasakan perempuan saat menstruasi biasanya muncul pada awal menstruasi. (Dewinny, 2019). Salah satu untuk mengurangi nyeri yaitu dengan terapi non farmakologi dengan kompres hangat dengan bantal elektrik. Kompres hangat merupakan metode memberi rasa hangat dengan menggunakan cairan atau alat yang menghangatkan area tubuh, Manfaat dari kompres hangat adalah untuk melunakkan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh tidak tegang, menurunkan nyeri, memperlancar aliran darah, dan memberikan kenyamanan dan ketenangan. (Ulfa & Aris, 2019) Mekanisme kerja bantal pemanas elektrik dalam menurunkan nyeri haid (*dismenore*) yaitu dengan cara konduksi, di mana terjadi perpindahan panas ke dalam perut, meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot, maka nyeri akan berkurang atau hilang. (Restiyana, 2017).

SIMPULAN

Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini yaitu berdasarkan usia dengan mayoritas adalah usia 20 tahun sebanyak 10 (55,6%), dan tingkat pendidikan pendidikan terakhir dengan mayoritas adalah SMA, yaitu sebanyak 12 orang (66,7%). Rata rata tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum dilakukan intervensi kompres hangat menggunakan bantal elektrik adalah sebesar 7,78. Rata rata tingkat nyeri haid (dismenore) sesudah dilakukan intervensi kompres hangat menggunakan bantal elektrik adalah sebesar 2,44. Ada pengaruh kompres hangat menggunakan bantal elektrik terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja akhir di PT Higoood Live Indonesia dengan hasil (p value=0,0001).

DAFTAR PUSTAKA

- Alotibi, H., Zarban, A., Jan, R., & Helal, R. (2020). NonPharmacological Methods to Relieve Dysmenorrhea among Students of Health Colleges in Saudi Arabia. *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 7(3), 481–492.
- Apriyanti, F., E. Harmia dan R. Andriyani. 2018. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarch dengan Kejadian Nyeri haid pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkiang Kota Tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, Vol3 (2): 49-58. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Jumkep/article/view/274>.
- 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.
- Dahlan, A., & Syahminan, T. V. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*, 2(1), 37–44. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>.
- Dewinny Septalia. 2019. Memahami Psikis Wanita Sepanjang Daur Hidup Dalam Pelayanan Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- 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>.
- Dito Anurogo, Ari Wulandari. 2017. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hairunisyah et al. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 112–119. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/1607>.
- 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.
- Hasanah, A. P., Sri, H., & Maidartati. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurnan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VI(2), 156–165.
- Hawker GA, Mian S, Kendzerska T, French M. Measures of adult pain: Visual Analog Scale for Pain (VAS Pain), Numeric Rating Scale for Pain (NRS Pain), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Short-Form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ), Chronic Pain Grade Scale (CPGS), Short Form-36 Bodily Pain Scale (SF. *Arthritis Care Res.* 2011;63(SUPPL. 11):240–52.
- Hjermstad MJ, Fayers PM, Haugen DF, Caraceni A, Hanks GW, Loge JH, et al. *Studies Comparing*

Numerical Rating Scales, Verbal Rating Scales, and Visual Analogue Scales for Assessment of Pain Intensity in Adults: A Systematic Literature Review. *J Pain Symptom Manage*[Internet].2011;41(6):1073–93.Availablefrom: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2010.08.016>.

Kusmiran, E. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*, Jakarta : Salemba Medika.

Munthe, L., Harahap, R. N., Haji, U., Utara, S., Kunci, K., & Haid, N. (2021). PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP NYERI DISMENOREA PADAREMAJA DI WILAYAH PUSKESMAS SIMALANGALAM. 1, 36–45.

Pangesti, R. H., Lestari, G. I., & Riyanto, R. (2017). Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(2), 97. <https://doi.org/10.26630/jkm.v10i2.1769>.

Pintam, dkk. (2018). Aktivitas fisik remaja dalam mengatasi dismenore. *Jurnal kesehatan Ibu dan Anak Akademi Kebidanan An-nur* 2018.

Pramardika, D. D., & Fitriana (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta: Deepublish.

Restiyana, Sarah Wati. 2017. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. Mageta.

Setianingsih, Y. A., & Widyawati, N. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri di SMP Tri Tunggal II Surabaya. *Iifokes : Info Kesehatan*, 8(2), 34– 38.

Syafitri, Febriani. 2018. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 13 Medan. *Skripsi Politeknik Kesehatan Medan*.

Ulfa Husna Dhiran, Aris Natri Sutami. 2019. Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Inshafuddin Banda Aceh Tahun 2019.*Jurnal Ilmiah*. Banda Aceh.

Wahyuni, R., & Ermiza, Y. S. (2020). Air Hangat Mempengaruhi Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 8(1), 23. <https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1988>

Wardani, Dian Kusuma. 2020. *Pengujian Hipotesis (Deskriptif, komparatif dan Asosiatif)*. ed. Anggun Wulandari. Jombang.

Wariyah W, Sugiri H, & Makhrus, I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Siswi Smp Negeri 3 Karawang Barat Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 39-48.

Yunianingrum, E Widyatuti, Y. Margono (2018). *Skripsi 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*.

