

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI REMAJA PUTRI SMPN 18 TANJABAR

The Effect of Giving Warm Compress on Reducing Menstrual Pain in Adolescent Women of SMPN 18 Tanjabar

Putri Dewi Angraini^{1*}, Fitriana²

S1Kebidanan, Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Adiwangsa Jambi

Jl. Sersan Muslim RT 24 Kebun Kopi Kel Thehok Kec Jambi Selatan Provinsi Jambi Indonesia

Jl. Sersan Muslim RT 24 Kebun Kopi Kel Thehok Kec Jambi Selatan Provinsi Jambi Indonesia

Email :pu_3dewi@yahoo.com (081279675289)

*Corresponding Authhor

Tanggal Submission: 04 Maret 2023, Tanggal diterima: 16 Juni 2023

Abstrak

Menurut data World Health Organization (WHO) menunjukkan jumlah remaja sekitar 18% dari jumlah penduduk yang ada di dunia atau sekitar 1,2 milyar jiwa (WHO, 2015). Sementara itu data di Indonesia penduduk yang berusia 10-19 tahun sampai bulan Desember 2022 berjumlah 44.316.200 jiwa, dengan jumlah remaja putra sebanyak 22.837.900 jiwa dan remaja putri sebanyak 22.793.583 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2021). Enam provinsi sebaran populasi remaja tertinggi adalah Jawa Barat (18%), diikuti Jawa Timur (16%), Jawa Tengah (14%), Sumatera Utara (5%), Banten (4,6%), dan DKI Jakarta (41%). Provinsi Jambi didapatkan remaja sebanyak 1,4%. Angka kejadian nyeri dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Prevalensi tertinggi dilaporkan dari mahasiswa Mesir, di mana 93% dari mereka mengalami nyeri haid (Nesreen et al., 2018). Dismenore merupakan rasa sakit di daerah perut dan panggul yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari terjadi pada saat menstruasi. Dismenore memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar, hal ini berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan secara non farmakologi yaitu dengan kompress air hangat. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri siswi kelas IX di SMPN 18 Tanjung Jabung Timur. Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental*. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas IX SMPN 18 Tanjung Jabung Timur yang mengalami dismenorhea. Tehnik pengambilan sampel *total sampling* didapatkan jumlah sampel sebanyak 26 reponden. Data dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang sebelumnya telah dilakukan uji normalitas. Terdapat perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat (p value = 0,000 < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri.

Kata kunci: Dismenore, Kompres Hangat, Nyeri Menstruasi, Remaja

Abstract

According to data from the World Health Organization (WHO), the number of teenagers is around 18% of the total population in the world, or around 1.2 billion people (WHO, 2015). Meanwhile, in Indonesia, the population aged 10–19 years as of December 2022 totaled 44,316,200 people, with 22,837,900 young men and 22,793,583 young women (Central Statistics Agency, 2021). The six provinces with the highest distribution of adolescent populations are West Java (18%), followed by East Java (16%), Central Java (14%), North Sumatra (5%), Banten (4.6%), and DKI

Jakarta (41%). Jambi Province has 1.4% of youth (UNICEF, 2021). The incidence of dysmenorrhea pain in the world is very large. On average, more than 50% of women in every country experience menstrual pain. The highest prevalence was reported among Egyptian students, where 93% of them experienced menstrual pain (Nesreen et al., 2018). Dysmenorrhea is pain in the abdomen and pelvis that can interfere with daily activities that occur during menstruation. Dysmenorrhea has a negative impact on young women, namely by causing disruption in teaching and learning activities, not paying attention to the explanations given by the teacher, and the tendency to sleep at night. class during teaching and learning activities, this affects achievement in the academic and non-academic fields. Management of dysmenorrhea can be done non-pharmacologically, namely with warm water compresses. This study aims to determine the effect of warm compresses on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in class IX female students at SMPN 18 Tanjung Jabung Timur. This is quasi-experimental research. The population of this study was class IX students at SMPN 18 Tanjung Jabung Timur who experienced dysmenorrhea. The total sampling technique obtained a total sample of 26 respondents. The data in this study are primary and secondary. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test, which had previously been tested for normality. There were differences in menstrual pain before and after being given warm compress therapy (p value = $0.000 < 0.05$), so it can be concluded that there was an effect of giving warm compresses on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in young women.

Keywords: Dysmenorrhea, Warm Compress, Menstrual Pain, Adolescents, Reduction of Menstrual Pain

PENDAHULUAN

Remaja (*adoles-cence*) adalah mereka yang berusia 10-19 tahun. Sementara dalam terminologi lain menyebutkan anak muda (*youth*) untuk mereka yang berusia 15-24 tahun. Kemudian disatukan dalam sebuah terminology kaum muda (*young people*) yang mencakup 10-24 tahun (Marmi, 2013). Masa remaja adalah masa yang penting dalam perjalanan setiap kehidupan manusia. Golongan umur ini penting karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Rosyida, 2019).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan jumlah remaja sekitar 18% dari jumlah penduduk yang ada di dunia atau sekitar 1,2 milyar jiwa (WHO, 2015). Sementara itu data di Indonesia penduduk yang berusia 10-19 tahun sampai bulan Desember 2022 berjumlah 44.316.200 jiwa, dengan jumlah remaja putra sebanyak 22.837.900 jiwa dan remaja putri sebanyak 22.793.583 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2021). Enam provinsi sebaran populasi remajatertinggi adalah Jawa Barat (18%), diikuti Jawa Timur (16%), Jawa Tengah (14%), Sumatera Utara (5%), Banten (4,6%), dan DKI Jakarta (41%). Provinsi Jambi didapatkan remaja sebanyak 1,4% (UNICEF, 2021).

Angka kejadian nyeri dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Prevalensitertinggi dilaporkan dari mahasiswa Mesir, di mana 93% dari merekamengalami nyeri haid (Nesreen AA et al., 2018) dan diikuti oleh 89,1% dari mahasiswa Universitas Iran (Habibi et al., 2015).

Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Dengan angka kejadian dismenore primer 54,89% dan sisanya penderita sekunder (Yenny Aulya, 2021).

Dismenore adalah gejala nyeri atau rasa sakit di daerah perut dan panggul yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan dimana kondisi ini terjadi pada saat haid atau menstruasi. Karena hebatnya nyeri yang ditimbulkan sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari – hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari. Berdasarkan jenisnya dismenore terdiri dari dismenore primer dan dismenore sekunder (Prawirohardjo, 2018).

Dismenore memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar. Ini berpengaruh pada prestasi di bidang akademik maupun non akademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi. Semakin berat derajat nyeri yang dialami maka aktivitas belajarnya pun semakin terganggu (Iswari, 2014).

Penatalaksanaan dismenore secara teori yaitu dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi diantaranya dengan pemberian obat-obatan analgesik, steroid, dan obat hormonal. Sedangkan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan konseling, mandi air hangat, posisi knee chest, kompres air hangat, dan lain – lain (Akbar ., 2020).

Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasikan otot-otot yang tegang, kompres hangat dilakukan dengan botol yang diisi air hangat dengan suhu 37-40°C secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari botol ke perut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat dan menyebabkan pelebaran pembuluh darah di bagian yang mengalami nyeri serta meningkatnya aliran darah pada daerah tersebut. Rasa hangat di bagian perut dapat meningkatnya relaksasi psikologis dan rasa nyaman, sehingga dengan adanya rasa nyaman dapat menurunkan respon terhadap nyeri yang semula dirasakan sampai tidak bisa melakukan aktifitas sehari hari akhirnya bisa pulih kembali dan bisa melakukan aktifitas seperti biasanya (Dahlan & Asmita, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Astuti & Noranita, 2020) pada remaja putri rentang usia 12-13 tahun, 81% mengalami dismenore. Penelitian (Rebecca Mutia et al., 2019) di Denpasar, juga menemukan bahwa prevalensi dismenorea primer pada remaja putri ditemukan sebesar 74,42%, angka ini sesuai dengan hasil penelitian yang tertera dalam *the prevalence and risk factors of dysmenorrhea* bahwa prevalensi ada dalam range 67%-90% pada usia muda (17-24 tahun) dalam jurnal Medika Udayana.

Skala penilaian numerik (Numerical rating scales, NRS) lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam hal ini, klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik. Apabila digunakan skala untuk menilai nyeri, maka direkomendasikan patokan 10 cm. Skala Intensitas Nyeri Numerik (Suwondo et al., 2017)

SMPN 18 Tanjung Jabung Timur terletak di Jl. Lintas Sadu Desa Sungai Jambat Kecamatan Sadu yang memiliki jumlah siswa/i sebanyak 137 orang dan termasuk wilayah kerja Puskesmas Sungai Jambat (SMPN 18 Tanjung Jabung Timur, 2022).

Berdasarkan survey pendahuluan di SMPN 18 Tanjung Jabung Timur terhadap 26 siswi dengan wawancara, terdapat 11 siswi yang pernah mengalami dismenorea primer, untuk penanganannya 5 orang siswi mengkonsumsi obat anti nyeri dan 6 orang lainnya mengatasinya dengan beristirahat. Sedangkan untuk penanganan nyeri haid dengan menggunakan kompres air hangat tidak pernah dilakukan.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri siswi kelas IX di SMPN 18 Tanjung Jabung Timur Provinsi Jambi Tahun 2022. Penelitian ini

bertujuan Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri siswi kelas IX di SMPN 18 Tanjung Jabung Timur Provinsi Jambi Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan yang dilakukan dengan menggunakan *one group pre test* dan *post test design*. Rancangan penelitian ini *one group pre test* dan *post test design* tanpa menggunakan kelompok perbandingan (kontrol) tetapi pada penelitian ini pengujian pertama (*pre test*) yang memungkinkan penelitian dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IX SMPN 18 Tanjung Jabung Timur yang berjumlah 26 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total populasi yaitu sebanyak 26 orang dimana terlebih dahulu telah mengetahui tanggal menstruasi dari siswi tersebut kemudian peneliti datang kesekolah tepatnya diruangan UKS sekolah untuk melakukan eksperimen kompres hangat terhadap nyeri pada siswi tersebut.. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 Januari – 10 Februari 2023. Tempat penelitian ini dilakukan di SMPN 18 Tanjung Jabung Timur, Jl. Lintas Sadu, Desa Sungai Jambat Kecamatan Sadu Kabupaten Tanjung Jabung Timur Provinsi Jambi. Teknik pengambilan data menggunakan data Sekunder, analisa data dengan univariat dan bivariat. Hipotesis dalam penelitian ini adalah jika H_a diterima maka Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismeore) pada remaja putri siswi kelas IX di SMPN 18 Tanjung Jabung Timur Tahun 2023 serta jika H_o diterima maka tidak ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismeore) pada remaja putri siswi kelas IX di SMPN 18 Tanjung Jabung Timur Tahun 2023

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel I Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	%
Teratur	13	50
Tidak Teratur	13	50
Total	26	100

Berdasarkan keterangan pada tabel di atas dapat diketahui siklus menstruasi responden teratur sebanyak 13 responden (50%) dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 13 responden (50%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa setengah dari siswa/i SMPN 18 Tanjung Jabung Timur yang menjadi responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.

Tabel II. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Lama	Frekuensi	%
------	-----------	---

Menstruasi		
<3 Hari	5	19,2
3-7 Hari	10	38,5
>7 Hari	11	42,3
Total	26	100

Berdasarkan keterangan pada tabel di atas dapat diketahui lama menstruasi responden mayoritas >7 hari yaitu sebanyak 11 responden (42,3%) dan minoritas responden memiliki lama menstruasi <3 hari yaitu sebanyak 5 responden (19,2%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa/i SMPN 18 Tanjung Jabung Timur yang menjadi responden mayoritas memiliki lama menstruasi >7 hari.

Tabel III.. Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Datangnya Nyeri Menstruasi

Hari Datang Nyeri	Frekuensi	%
Hari Ke-1 menstruasi	17	65,4
Hari Ke-2 menstruasi	5	19,2
Hari Ke-3 menstruasi	4	15,4
Total menstruasi	26	100

Berdasarkan keterangan pada tabel di atas dapat diketahui hari datangnya nyeri menstruasi responden mayoritas pada hari ke-1 yaitu sebanyak 17 responden (65,4%) dan minoritas hari datangnya nyeri menstruasi responden pada hari ke-3 yaitu sebanyak 4 responden (15,4%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa siswa/i SMPN 18 Tanjung Jabung Timur yang menjadi responden mayoritas hari datang nyeri menstruasinya pada hari ke-1

Tabel IV. Distribusi Frekuensi SkalaNyeri Menstruasi Sebelum Diberikan Kompres Hangat

Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Kompres	Jumlah	
	F	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	4	15,4
Nyeri Sedang	18	69,2
Nyeri Berat	4	15,4
Jumlah	26	100

Berdasarkan Tabel 4.4 distribusi frekuensi skala nyeri menstruasi sebelum diberikan kompres hangat dengan responden 26 siswi terdapat nilai mayoritas dalam kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 18 siswi (69,2%) dan nilai minoritas terdapat dalam kategori tidak nyeri dan nyeri sangat berat (0%)

Tabel V :Distribusi Frekuensi SkalaNyeri Menstruasi Setelah Diberikan Kompres Hangat

Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Kompres	Jumlah	
	F	%
Tidak Nyeri	4	15,4
Nyeri Ringan	16	61,5
Nyeri Sedang	5	19,2
Nyeri Berat	1	3,8
Jumlah	26	100

Berdasarkan Tabel 4.5 distribusi frekuensi skala nyeri menstruasi setelah diberikan kompres hangat dengan responden 26 siswi terdapat nilai mayoritas dalam kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 16 siswi (61,5%) dan nilai minoritas terdapat dalam kategori tidak berat dan nyeri sangat berat (0%).

Tabel VI. Uji Wilcoxon sign rank test pada Skala Nyeri Menstruasi

Variabel	Kompres Hangat			<i>p value</i>
	Sebelum	Setelah	Delta Δ	
	Mean + SD	Mean + SD	Selisih Sebelum - Sesudah	
Skala Nyeri Menstruasi	7,125	4,091	3,034	0,000

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan selisih nilai rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat sebesar 3,034, maka dapat disimpulkan bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri menstruasi. Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat yang artinya ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri siswi kelas IX SMPN 18 Tanjung Jabung Timur.

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara skala nyeri menstruasi (dismenore) sebelum pemberian terapi kompres hangat dan sesudah pemberian kompres hangat. Dari hasil analisis data yang diperoleh pada hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 18 Tanjung Jabung Timur. Sesudah pemberian kompres hangat, ternyata mampu menurunkan nyeri Mestruasi (dismenore). Pada hasil penelitian ditemukan terjadi penurunan nilai rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat dengan didapatkan selisih nilai mean + SD(standar deviasi) sebesar 3,034 dan setelah dilakukan uji *Wilcoxon-test* menggunakan program SPSS didapatkan hasil *Asymp.sig(2-tailed)* $0.000 < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terapi kompres hangat berdampak positive dalam menurunkan nyeri disminore sehingga menjawab yaitu Ha diterima.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Lowdermilk, dimana nyeri disminore dapat berkurang dengan terapi non-farmakologi berupa kompres hangat yaitu memberikan rasa aman pada responden dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada

bagian tubuh yang memerlukan. Hal ini berakibat terjadi pemindahan panas keperut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat, terjadi pelebaran pembuluh darah dibagian yang mengalami nyeri serta meningkatkan aliran darah pada daerah tersebut sehingga nyeri disminore yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Secara non-farmakologi kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri disminore dimana terjadinya relaksasi otot-otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang. Kompres hangat sangat efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri disminore karena tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, dan kerja fisik yang berat tetapi harus tetap hati-hati karena air yang terlalu panas dapat mengakibatkan iritasi pada kulit (Lowdermilk et al., 2013).

Berdasarkan hasil analisis wilcoxon didapatkan hasil *ties* sebesar 1 responden yang artinya terjadi kesamaan sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat dan ada juga dari beberapa responden yang terjadi penurunan skala nyerinya, dari skala nyeri berat menjadi skala nyeri ringan. Dari skala nyeri sedang menjadi nyeri sedang atau tetap hanya turun 1 skala nyeri. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya seperti stress. Faktor stress ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stress adalah adanya reaksi yang muncul yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stress yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Disisi lain

saat stress, tubuh akan memproduksi hormone adrenalin, estrogen, progesterone serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatannya kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesterone bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh lebih waspada termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi (Hilmiati & Saparwati, 2016). Berdasarkan fakta dan teori dapat disimpulkan, bahwa terapi kompres hangat sangat bermanfaat dalam menurunkan skala nyeri menstruasi (dismenore) dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang dan remaja putri mulai membiasakan diri pada saat nyeri menstruasi datang akan melakukan kompres hangat pada perlakuan yang sama.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah ada Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas IX di SMPN 18 Tanjung Jabung Timur Provinsi Jambi Tahun 2023 dimana nilai p value = 0,000 (<0,05). Adapun saran yang diberikan diharapkan pada penelitian selanjutnya bisa melakukan eksperimen lain selain kompres hangat untuk menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Tjokroprawiro, Hendarto. (2020). *Ginekologi Praktis Komprehensif*. Air langga University Press.
- Alrahal, Al-Matouq, dkk. (2020). *Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait. Arab Gulf Journal of Scientific Research*, 38 (Special Issue), 26.
- Astuti, Noranita, L. (2020). *Prevalensi kejadian gangguan menstruasi berdasarkan indeks masa tubuh (IMT) pada siswa kelas VII smp. Jurnal Ilmu Kebidanan*, 3(1), 58–64. [http://jurnal.akbiduk.ac.id/assets/doc/170116020106-9 Prevalensi Kejadian Menstruasi.pdf](http://jurnal.akbiduk.ac.id/assets/doc/170116020106-9%20Prevalensi%20Kejadian%20Menstruasi.pdf)
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. BPS - Statistics Indonesia. https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1
- Colin, Keraman, Rolita. (2019). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 10 Kota Bengkulu*.
- Dahlan, & Asmita. (2017). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. Jurnal Endurance*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>
- Dahlia, Suprida, & Yuliana. (2022). *Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat. Journal of Complementary in Health*, 1(2), 47–53. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i2.1125>
- Febrina, R. (2021). *Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 187. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>
- Habibi, Huang, Zulida dkk. (2015). *Prevalence of Primary Dysmenorrhea and Factors Associated with Its Intensity Among Undergraduate Students: A Cross-Sectional Study. Pain Management Nursing : Official Journal of the American Society of Pain Management Nurses*, 16(6), 855–861. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2015.07.001>
- Hannan, M., Suprayitno, E., & Yuliyana, H. (2019). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Pandian*

- Sumenep. *Wiraraja Medika*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.24929/fik.v9i1.689>
- Harsono. (2009). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasca Bedah Abdomen dalam Konteks Asuhan Keperawatan di RSUD Ade Mohammad Djoen Sintang. Fik-Ui.*
- Hartatik Sri, F., & Putri, D. M. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Semester VI Akper William Booth Surabaya. Jurnal Keperawatan*, 4(1), 1–6. <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/30>
- Hilmiati, & Saparwati, M. (2016). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Lama Menstruasi Pada Mahasiswi. Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 91–96.
- Iswari, D. P. (2014). *Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Psik Fk Unud Tahun 2014. Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Psik Fk Unud Tahun 2014*, 2(3), 1.
- KEMDIKBUD. (2022). *Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. <https://dapo.kemdikbud.go.id/>
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Salemba Medika.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Lowdermilk, Perry & Cashion, K. (2013). *Keperawatan maternitas*. Jakarta: Salemba Medika
- Mahua, Mudayatiningsih, Perwiraningtyas, P. (2018). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang Hawa. Nursing News*, 3(1), 259–268. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/787>
- Marmi. (2013). *Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar.
- Martinez, Zafra, Fernandez dkk. (2018). *Lifestyle and prevalence of dysmenorrhea among Spanish female university students. Journal PLOS ONE*, 1–11.
- Muhammad, I. (2016). *Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Bidang Kesehatan & Umum* (6 ed.). Jakarta: Cita pustaka Media Perintis.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P., & Perry, A. (2019). *Dasar-Dasar Keperawatan* Jakarta : EGC.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan (ke-4)*. Jakarta : Bina Pustaka..
- Prianti, A. T. (2019). *Pengaruh kompres panas terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada mahasiswi Universitas Megarezky. Sains, Seminar Nasional Penelitian, Lembaga Pengabdian, D A N Uit, Masyarakat*, 4–12.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Jakarta: Nuha Medika.
- Rahayu, A. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. CV Main.
- Rahmawati, I., & Purwanto, D. (2020). *Efektifitas Perbedaan Kompres Hangat Dan Dingin. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(2), 246–255.
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Bandung: Pustaka Baru.
- Sari, N. E., & Chanif. (2020). *Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Desa Jambu Timur Mlonggo Jepara*. 673–680.
- Sarwono, S. W. (2010). *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo Persada.
- Saryono. (2013). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif Dalam bidang kesehatan*. Jakarta: Nuha Medika.
- SMPN 18 Tanjung Jabung Timur. (2022). *Biodata Sekolah SMPN 18 Tanjung Jabung Timur*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Alfabeta.

Susanti, A. V., & Sunarto, S. (2012). *Faktor Risiko Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Di Smp N 30 Semarang. Journal of Nutrition College*, 1(1), 125–126.

<https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.673>

Susilowati, E., & Sholikhah, H. (2021). *Mengkaji Efisiensi Kompres Air Hangat Untuk Perempuan*. 1, 469–476.

Suwondo, Meliala, L., & Sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri*.

<https://id.scribd.com/document/401666306/EBOOK-BUKU-AJAR-NYERI-R31JAN2019-pdf>