



JM

Volume 9 No. 2 (Oktober 2021)

© The Author(s) 2021

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 17 KECAMATAN ENGGANO**

**THE EFFECT OF WARM COMPRESSES ON REDUCING DYSMENORRHEA PAIN
IN 17 STATE JUNIOR HIGH SCHOOLS IN ENGGANO DISTRICT**

**WAYTHERLIS APRIANI, SUHITA TRI OKLAINI,
TRIA NOPI HERDIANI, IFVA TRIANA
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
STIKES TRI MANDIRI SAKTI BENGKULU**

Email: iterapriani12@gmail.com, No. HP: 0821 8259 5938

ABSTRAK

Masalah kesehatan reproduksi seperti salah satunya *dismenore*. *Dismenore* adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan *the one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII, VIII dan IX di SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano sebanyak 50 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling* diperoleh sampel sebanyak 13 orang. Penelitian ini menggunakan data primer. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan *Uji Wilcoxon Match Pair Test*. Hasil penelitian didapatkan: Dari 13 siswi yang mengalami *dismenore* sebelum dilakukan terapi kompres hangat didapatkan 5 orang mengalami nyeri sedang dan 8 orang mengalami nyeri Berat; Dari 13 siswi yang mengalami *dismenore* setelah dilakukan terapi kompres hangat didapatkan 8 orang mengalami nyeri ringan dan 5 orang mengalami nyeri sedang; Terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenore* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. Diharapkan sekolah hendaknya menyediakan peralatan kompres hangat di Ruang UKS jika pada saat jam sekolah ada siswi siswi SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano mengalami nyeri *dismenore*, dapat melakukan kompres hangat di ruang UKS sebagai langkah utama untuk mengurangi nyeri *dismenore* selama berda di jam sekolah.

Kata Kunci: Kompres Hangat, Nyeri *Dismenore*

ABSTRACT

Reproductive health problems such as dysmenorrhea. Dysmenorrhea is abdominal pain that comes from uterine cramps and occurs during menstruation. This study aims to determine the

effect of warm compresses on the reduction of dysmenorrhea pain in the 17th State Junior High School, Enggano District. This research is a quantitative research with a pre-experimental design using the one group pretest posttest design. The population in this study were 50 students of class VII, VIII and IX at SMP Negeri 17 Enggano District. Sampling in this study using purposive sampling technique obtained a sample of 13 people. This study uses primary data. Data analysis was carried out univariately, bivariately with the Wilcoxon Match Pair Test. The results obtained: From 13 female students who experienced dysmenorrhea prior to warm compress therapy, 5 students experienced moderate pain and 8 experienced severe pain; Of the 13 female students who experienced dysmenorrhea after warm compress therapy, 8 students experienced mild pain and 5 experienced moderate pain; There is an effect of warm compresses on the reduction of dysmenorrhea pain in State Junior High School 17 Enggano District. It is expected that schools should provide warm compress equipment in the UKS Room if during school hours there are students of SMP Negeri 17 Enggano District experiencing dysmenorrhea pain, they can apply warm compresses in the UKS room as the main step to reduce dysmenorrhea pain during school hours.

Keywords: Warm Compress, Dysmenorrhea Pain

PENDAHULUAN

Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang mampu mengadakan proses reproduksi. Pada anak perempuan, masa pubertas terjadi pada usia 9 - 16 tahun. Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya haid atau menstruasi (Wahyuni, Ermiza dan Safitri, 2020). Menstruasi adalah suatu proses yang normal, yang terjadi setiap bulannya pada hampir semua wanita. Menstruasi terjadinya pengeluaran darah, dalam jangka waktu 3-5 hari setiap bulannya (Wiknjosastro, 2011).

Pada saat menstruasi sering muncul keluhan, khususnya pada perempuan usia produktif. Keluhan ini tidak hanya mengganggu masalah kesehatan reproduksi, tetapi dapat juga mengganggu produktivitas perempuan sehari-hari. Gangguan menstruasi yang sering dialami perempuan seperti nyeri perut bagian bawah, menstruasi yang tidak teratur nyeri pinggang, dan salah satunya yaitu *dismenore*. *Dismenore* merupakan suatu keadaan dimana perempuan mengalami nyeri pada saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian karena nyeri yang dirasakannya.

Kondisi ini bisa berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi setiap bulan (Afiyanti dkk, 2016).

Menurut WHO dalam Febrina (2021), menjelaskan bahwa angka kejadian *dismenore* cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8-81%. Rata-rata di negara Eropa *dismenore* terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Di Amerika Serikat, *dismenore* diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder.

Dismenore primer dapat dikurangi secara non farmakologis. Manajemen nyeri non farmakologis merupakan tindakan menurunkan respon nyeri tanpa menggunakan agen farmakologis (Hendrawan, 2013). Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri secara non farmakologis antara lain terapi massage, posisi kaki ditinggikan dari badan, olahraga, pengaturan diet dan pemberian kompres hangat (Gustina dan Djannah, 2017).

Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi

pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zaat-zat di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang di sebabkan suplai darah ke endometrium kurang, (Natali, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Dhirah dan Sutami (2019), menyatakan bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap *dismenore*. Penurunan intensitas *dismenore* bisa disebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari alat WWZ yang berisi air hangat ke dalam perut yang melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan intensitas *dismenore*.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti yang dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2021 kepada 5 orang siswa di SMPN 17 Kecamatan Enggano, diperoleh informasi bahwa: 1) Ada 85% orang siswa remaja putri di SMPN 17 Kecamatan Enggano yang mengalami nyeri *dismenore* pada saat menstruasi; 2) Minimnya pemahaman siswa mengenai cara mengurangi rasa nyeri *dismenore* pada saat menstruasi. Kedua permasalahan ini berdampak pada tidak adanya tindak lanjut untuk menurunkan atau mengurangi rasa nyeri *dismenore* pada saat menstruasi. Selain itu, *Dismenore* juga 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 dibidang 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, Kadek, Mastini, 2014). Dampak yang paling banyak dirasakan karena *dismenore* adalah keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar (Farotimi, dkk 2015).

Dari data Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Bengkulu Utara pada Kecamatan Enggano didapatkan jumlah siswa tertinggi berada di SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano yaitu sebanyak 127 orang siswa dan SMP Negeri 18 Kecamatan yaitu sebanyak 76 orang siswa (Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kabupaten Bengkulu Utara, 2019).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah adapengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenore* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano?”. Tujuan dalam penelitian adalah untuk mengkaji pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenore* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano.

METODE PENELITIAN

Penelitian telah dilakukan di SMPN 17 Kecamatan Enggano pada bulan Juni-Juli 2021. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Pra-Eksperimental (One-Group Pra-Post Test Design)*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi di kelas VII, VIII, dan IX di SMPN 17 Kecamatan Enggano sebanyak 50 remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* sebanyak 13 orang siswi. Pengumpulan data menggunakan data primer yang didapat melalui penelitian langsung pada siswi kelas VII, VIII, dan IX di SMPN 17 Kecamatan Enggano yang mengalami *dismenore* menggunakan lembar observasi. Teknik analisis data dengan menggunakan analisis univariat, uji normalitas, dan analisis bivariat dengan menggunakan *Uji Wilcoxon Rank Test* dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan untuk

mendapatkan gambaran tentang gambaran masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel independen maupun variabel dependen.

Tabel 1. Gambaran Skala Nyeri *Dismenore* Responden Berdasarkan Sebelum (*Pretest*) Pemberian Kompres Hangat di SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano

| No. | Skala Nyeri | Frekuensi | Persentase |
|--------------|------------------------------|-----------|-------------|
| 1. | Nyeri Ringan | 0 | 0% |
| 2. | Nyeri Sedang | 5 | 38,5% |
| 3. | Nyeri Berat terkontrol | 8 | 61,5% |
| 4. | Nyeri Berat tidak terkontrol | 0 | 0% |
| Total | | 13 | 100% |

Berdasarkan Tabel Diatas menunjukkan bahwa terdapat 5 orang siswi dengan persentase 38,5% yang mengalami rasa nyeri *dismenore* pada skala 4-6 “Nyeri Sedang” dan 8 orang siswi dengan persentase 61,5% yang mengalami rasa nyeri *dismenore* pada skala 7-9 “Nyeri Berat terkontrol”.

Tabel 2. Gambaran Skala Nyeri *Dismenore* Responden Berdasarkan Sesudah (*Posttest*) Pemberian Kompres Hangat di SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano

| No. | Skala Nyeri | Frekuensi | Persentase |
|--------------|------------------------------|-----------|-------------|
| 1. | Nyeri Ringan | 8 | 61,5% |
| 2. | Nyeri Sedang | 5 | 38,5% |
| 3. | Nyeri Berat Terkontrol | 0 | 0% |
| 4. | Nyeri Berat Tidak Terkontrol | 0 | 0% |
| Total | | 13 | 100% |

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 8 orang siswi dengan persentase 61,5% yang mengalami rasa nyeri *dismenore* pada skala 1-3 “Nyeri Ringan”, 5 orang siswi dengan persentase 38,5% yang mengalami rasa nyeri *dismenore* pada skala 4-6 “Nyeri Sedang” dan 0 orang siswi dengan persentase 0% yang mengalami rasa nyeri *dismenore* pada skala 7-9 dan 0 “Nyeri Berat

terkontrol dan Nyeri Berat Tidak terkontrol”.

2. Uji Normalitas

Uji kenormalan data dalam penelitian ini menggunakan *Uji One Sample Kolmogorov Smirnov* (1-Sample-KS) untuk masing-masing data variabel. Kriteria data berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($p > \alpha$) dari masing masing variabel. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Uji Normalitas Nyeri *dismenore* responden sebelum dan setelah di lakukan terapi Kompres Hangat

| No | Perlakuan | Taraf Signifikansi | Nilai Signifikansi | Keterangan |
|----|-----------|--------------------|--------------------|---------------------------------|
| 1. | Pretest | 0,05 | 0,037 | Data tidak berdistribusi normal |
| 2. | Posttest | 0,05 | 0,037 | Data tidak berdistribusi normal |

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa pada data tingkat nyeri sebelum terapi kompres hangat didapat nilai signifikansi diperoleh sebesar $0,037 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tingkat nyeri *dismenore* sebelum pemberian kompres hangat pada siswi di SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano tidak berdistribusi normal. Sedangkan, pada data tingkat nyeri *dismenore* sesudah pemberian kompres hangat didapat nilai signifikansi diperoleh sebesar $0,037 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tingkat nyeri *dismenore* sesudah pemberian kompres hangat pada siswi di SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano tidak berdistribusi normal.

3. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri *dismenore* pada siswi di SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano dengan

melakukan uji *Wilcoxon Match Pair Test* karena data tidak berdistribusi normal dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Ranks Nyeri *Dismenore* di SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| Posttest Pretest | Negative Ranks | 12 ^a | 6,50 | 78,00 |
| | Positive Ranks | 0 ^b | 0,00 | 0,00 |
| | Ties | 1 ^c | | |
| Total | | 13 | | |

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa pada pretest dan posttest negatif rangks terdapat 12 orang siswi dengan mean rangks diperoleh sebesar 6,50 dan jumlah rangks diperoleh sebesar 78,00. Sedangkan pada pretest dan posttest positif rangks terdapat 0 orang siswi dengan mean rangks diperoleh sebesar 0,00 dan jumlah rangks diperoleh sebesar 0,00.

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

| Posttest – Pretest | |
|------------------------|---------------------|
| Z | -3,176 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | 0,001 |

Berdasarkan Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi diperoleh sebesar 0,001 < 0,005. Artinya H0 ditolak dan Ha diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenore* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tampak bahwa dari 13 siswi yang mengalami *dismenore* sebelum sebelum dilakukan terapi kompres hangat didapatkan 5 orang mengalami nyeri agak banyak berkisar pada

skala 4-6. Nyeri sedang yang dialami oleh siswi disebabkan karena siswi mengalami menstruasi pada hari ke-2 dan sisiwi mengatakan memang terbiasa saat menstruasi mengalami nyeri haid namun tidak pernah sampai mengalami nyeri yang mengganggu aktivitas. Nyeri sedang secara obyektif klien mengatakan ada keluhan nyeri namun tetap dapat dapat berkomunikasi dengan baik karena sifat nyeri yang belum terlalu mengganggu dan masih bisa diatasi.

Hal ini didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Yunitasari, Rejeki, dan Khayati (2019), menjelaskan bahwa timbulnya rasa nyeri pada menstruasi biasanya disebabkan karena seseorang sedang mengalami stres yang dapat mengganggu kerja sistem endokrin, sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan menimbulkan rasa sakit pada saat menstruasi. Salah satu pemicu terjadinya stres justru timbul dari lingkungan sekolah yang seharusnya nyaman dan sehat untuk perkembangan fisik dan psikis. Pada siswi, khususnya siswi yang berada pada jenjang sekolah menengah, merupakan individu yang berada di masa remaja di mana pada masa ini terjadi perubahan yang signifikan baik dari segi fisik maupun psikis, yang menyebabkan individu rentan terhadap stress.

Berdasarkan dari hasil penelitian pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada siswi di SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano yang dilakukan sesudah adanya pemberian kompres hangat, hal ini dapat dilihat pada Tabel 9 menunjukkan bahwa terdapat 8 orang siswi dengan persentase 61,5% yang mengalami rasa nyeri *dismenore* pada skala 1-3 “Nyeri Ringan”, 5 orang siswi dengan persentase 38,5% yang mengalami rasa nyeri *dismenore* pada skala 4-6 “Nyeri Sedang” dan 0 orang siswi dengan persentase 0% yang mengalami rasa nyeri *dismenore* pada skala 7-9 dan 0 “Nyeri Berat terkontrol dan Nyeri berat tidak terkontrol.

Kemudian diperkuat oleh Delfina, Saleha, dan Sardaniah (2020), Kompres hangat merupakan metode memberikan rasa

hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang.

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara skala nyeri *dismenore* sebelum pemberian terapi kompres hangat dan sesudah pemberian terapi kompres hangat. Sesudah pemberian kompres hangat, ternyata mampu menurunkan nyeri *dismenore*. Pada hasil penelitian ditemukan terjadi penurunan nilai rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat dan setelah dilakukan uji *Wilcoxon-test* menggunakan program SPSS didapatkan hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi diperoleh sebesar $0,001 < 0,005$. Artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenore* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano.

Hasil penelitian ini didukung oleh Hardensi (2020) dimana nyeri *dismenore* 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 meningkatnya aliran darah pada daerah tersebut sehingga nyeri *dismenore* yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Secara non farmakologis kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri *dismenore* dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus

sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang.

Penurunan skala nyeri *dismenore* kemungkinan disebabkan dampak dari fisiologis kompres hangat. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mahua, Mudayatiningsih, dan Perwiraningtyas (2018), menjelaskan bahwa dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Kompres hangat bermanfaat untuk meningkatkan suhu kulit lokal, melancarkan sirkulasi darah dan menstimulasi pembuluh darah, mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri, menghilangkan sensasi rasa nyeri, serta memberikan ketenangan dan kenyamanan.

Sedangkan menurut Nida dan Sari (2016), Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Kemudian diperkuat oleh Murtiningsih dan Karlina (2015), mengemukakan bahwa dampak kompres hangat yaitu meningkatkan pengiriman nutrisi dan kebutuhan oksigen ke daerah yang diberikan kompres dan kongesti vena menurun, meningkatkan suplai darah ke area-area tubuh, penggunaan kompres air hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, dan vaskularisasi lancar yang membuat relaksasi pada otot menghilangkan ketegangan otot dan kekakuan sendi.

KESIMPULAN

1. Dari 13 siswi yang mengalami *dismenore* sebelum dilakukan terapi kompres hangat didapatkan 5 orang mengalami nyeri sedang dan 8 orang mengalami nyeri berat.
2. Dari 13 siswi yang mengalami *dismenore* setelah dilakukan terapi kompres hangat didapatkan 8 orang mengalami nyeri ringan dan 5 orang mengalami nyeri sedang.
3. Ada pengaruh kompres hangat terhadap

penurunan nyeri *dismenore* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano.

SARAN

Diharapkan sekolah hendaknya menyediakan peralatan kompres hangat di Ruang UKS, (termometer air, buli-buli air hangat) jika pada saat jam sekolah ada siswi siswi SMP Negeri 17 Kecamatan Enggano mengalami nyeri disminore, dapat melakukan kompres hangat di ruang UKS sebagai langkah utama untuk mengurangi nyeri disminore selama berda di jam sekolah

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, dkk.(2016). *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Delfina.(2020). The Influence Of Giving Warm Compress To The Decrease Of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) At Student Of Study Program D Iii Of Nursing Fmipa Of University Of Bengkulu.*Jurnal Keperawatan*. 1 (1): 13—19.
- Dhirah.(2019). Effectiveness Of Giving Warm Compress To Decreasing The Intensity Of Dismenorea In Adolescent Teens In Inshafuddin Banda Aceh Private Vocational School.*Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 5 (2): 270-279.
- Farotimi, dkk.(2015). Knowledge, Attitude, and Healthcare-Seeking Behavior Towards Dysmenorrhea among Female Students of a Provate University in Ogun State, Nigeria. *Jurnal of basic and clinical reproductive sciences* 4 (1): 6—13.
- Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ)*. 10 (1): 187—195.
- Gustina,(2017). Impact of Dysmenorrhea and Health-Seeking Behavior among Female Adolescents. *International Journal of Public Health Science*. 6 (2): 141–45.
- Hardensi, A. (2020). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Di SMAN 1 Bengkulu Utara.*Skripsi*. Bengkulu: STIKES Tri Mandiri Sakti.
- Hendrawan.(2008). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Iswari.(2014). Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa PSIK FK UNUD Tahun 2014.*Community of Publishing in Nursing*.
- Mahua.(2018). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Penerbangan Angkasa Singosari Malang.*Jurnal Nursing news*. 3 (1): 259-268.
- Natali.(2013). Konsep dan Penerapan Kompres Hangat. Jakarta: EGC.
- Nida, R. M. Dan Sari, D. S. 2016. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*. 1 (2): 100—144.
- Riskesdas.(2010). Kesehatan Reproduksi. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Safitri.(2014). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi DIII Kebidanan.Prosidings Seminar Nasional Dan Internasional.
- Sari, H. dan Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Biology Education Science dan Technology*. 3 (2): 226–230.
- Wahyuny, R., Ermiza, dan Safitri, Y. (2020). The Influence Of Warm Water Compresses On The Decrease In The Intensity Of Dysmenorrhea In Female Students In The D-III Midwifery Study Program At The Sand Washing University.

Jurnal Maternity dan Neonatal. 3 (1): 23
—29.

Wiknjosastro, Hanifa. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Yunitasari.(2019). Karakteristik Dan Tingkat Stres Siswi Dengan Kejadian Dismenore Primer di SMPN 3 Sragi Pekalongan. *Seminar Nasional Pendidikan, Sains Dan Teknologi Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Muhammadiyah Semarang*. ISBN: 978-602-61599-6-0.