

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP NEGERI 278 JAKARTA**

*The Effect Of Giving Warm Compress On Reducing Dymenorore Pain In  
Adolescent Women At Junior High School 278 Jakarta*

**Dwi Anjani<sup>1</sup>, Tuti Wahyuningsih<sup>2</sup>, Lastri Mei Winarni<sup>3</sup>, Subandi<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Yatsi Madani

Email: [dwianjani361@gmail.com](mailto:dwianjani361@gmail.com)

**Abstract**

*Dysmenorrhea is lower abdominal cramping pain that is felt during menstruation due to an imbalance of the hormone progesterone, stress, and consumption of fast food. Dysmenorrhea can be treated with non-pharmacological therapy, one of which is warm compress therapy. WHO data obtained 90% of women in the world severe dysmenorrhea. Meanwhile, the incidence of dysmenorrhea in Indonesia is quite high at 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. The purpose of the study was to determine the effect of giving warm compresses to reduce the level of dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMP Negeri 278 Jakarta. The study used a quasi-experimental quantitative approach with a non-equivalent control group design, research sampling with a replication formula, the number obtained was 40 respondents divided into 20 experimental groups and 20 control groups. The sampling technique is purposive sampling. Analysis of univariate and bivariate research with nonparametric Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test analysis obtained an Asymp.Sig.(2-tailed) of  $0.001 < 0.05$  so that  $H_a$  was accepted. There is an effect of giving warm compresses to decrease the pain level of dysmenorrhea.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea; Warm compress*

**Abstrak**

Dismenore merupakan nyeri kram perut bagian bawah yang dirasakan pada saat menstruasi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron, stres, dan konsumsi makanan cepat saji. Dismenore dapat ditangani dengan terapi nonfarmakologis salah satunya terapi kompres hangat. Data WHO didapatkan 90% wanita di dunia dismenore berat. Sementara angka kejadian dismenore di Indonesia cukup tinggi sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 278 Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif *quasy eksperimen* dengan rancangan *non-equivalent control group design*, sampling penelitian dengan rumus *replikasi* jumlah yang didapatkan 40 responden terbagi dalam 20 kelompok eksperimen dan 20 kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisis penelitian univariat dan bivariat dengan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* memperoleh *Asymp.Sig.(2-tailed)* sebesar  $0.001 < 0.05$  sehingga  $H_a$  diterima. Ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore.

**Kata Kunci:** *Dismenore; Kompres hangat*

## PENDAHULUAN

Remaja mengalami menstruasi pada usia 9-15 tahun dan berakhir di usia 50 tahun. Selama remaja mengalami menstruasi muncul keluhan-keluhan yang dirasakan seperti nyeri saat menstruasi atau biasa disebut dismenore.

Dismenore adalah nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi. Seseorang yang mengalami dismenore tidak akan mengancam jiwa, tetapi hal tersebut bisa menyakitkan bagi banyak remaja yang merasakannya (Acheampong et al., 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 kejadian dismenore di dunia sangat tinggi, sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore berat (Oktorika et al., 2020). Sementara di Indonesia prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) dismenore primer, dan 9.496 jiwa (9,36%) dismenore sekunder (Nurfadillah et al., 2021). Angka prevalensi dismenore primer di Jakarta mencapai 87,5%, nyeri ringan 20,48%, nyeri sedang 64,76%, dan nyeri berat 14,76%. (Aulya et al., 2021).

Dismenore dapat diatasi dengan melakukan dua cara, terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi memiliki efek samping organ tubuh jika digunakan dalam jangka panjang. Sedangkan terapi nonfarmakologi dilakukan dengan kompres air hangat, olahraga, terapi musik dan mengkonsumsi minuman herbal seperti jamu (Widowati et al., 2020). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat nyeri dismenore dengan melakukan kompres hangat.

Prinsip dari kompres hangat dengan cara konduksi dengan menempelkan kompres kantong karet berisi air hangat, kemudian buli-buli air hangat akan berpindah ke bagian perut yang ditempelkan sehingga akan menurunkan nyeri dismenore yang dirasakan. Panas dapat menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran pada pembuluh darah, dengan terjadinya pelebaran pembuluh darah dapat mempermudah aliran darah dan tercukupinya suplai oksigen ke bagian tubuh yang sakit sehingga membantu relaksasi otot, mengurangi spasme otot, dan menurunkan ketegangan otot (Maidartati et al., 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan wawancara yang dilakukan pada bulan april 2022 kepada 21 remaja putri di SMP Negeri 278 Jakarta., didapatkan 11 remaja putri nyeri sedang, 7 remaja putri nyeri berat, dan 3 remaja putri nyeri ringan. Nyeri yang dirasakan mengganggu aktivitas serta konsentrasi dalam kegiatan pembelajaran. Tidak ada penanganan yang dilakukan untuk mengurangi dismenore dan tidak mengetahui penanganan yang tepat seperti apa.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 278 Jakarta”.

## METODE

Metode penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasy eksperimen*. Desain yang digunakan *Non-Equivalent Control Group Design* (Hidayat, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri SMP Negeri 278 Jakarta yang mengalami dismenore. Teknik sampling *purposive sampling*, dimana pengambilan sampel dengan tujuan tertentu dan jumlah sampel 40 responden dengan 20 eksperimen dan 20 kontrol. Analisa data univariat dan bivariat. Analisis univariat meliputi

distribusi frekuensi *pre-test* dan *post-test*. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap dismenore. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, memperoleh nilai kemaknaan ( $p$ ) < 0.05. Teknik analisa data dengan uji nonparametik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

## HASIL

### Analisa Univariat

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia dan Menarche**  
**Pada Remaja Putri di SMP Negeri 278 Jakarta Tahun 2022 (N=40)**

Usia	Frekuensi				Jumlah
	Eksperime n		Kontrol		
	F	%	F	%	
12-13 Tahun	4	20.0	8	40.0	12
14-15 Tahun	16	80.0	12	60.0	28
<b>Total</b>	20	100	20	100	40
Usia Menarche	Frekuensi				Jumlah
	Eksperime n		Kontrol		
	F	%	F	%	
9-10 Tahun	2	10.0	2	10.0	4
11-12 Tahun	10	50.0	18	90.0	28
13-14 Tahun	8	40.0	0	0	8
<b>Total</b>	20	100	20	100	40

Berdasarkan tabel karakteristik responden berdasarkan usia, dari 20 responden eksperimen 16 orang (80.0%) pada usia 14-15 tahun dan 4 orang (20.0%) berusia 12-13 tahun. Sedangkan kelompok kontrol, 12 orang (60.0%) berusia 14-15 tahun dan 8 orang (40.0%) berusia 12-13 tahun.

Hasil data karakteristik responden berdasarkan usia menarche dari 20 responden eksperimen 10 orang (50.0%) menarche usia 11-12 tahun, 8 orang (40.0%) menarche usia 13-14 tahun, dan 2 orang (10.0%) menarche usia 9-10 tahun. Sedangkan kelompok kontrol, 18 orang (90.0%) menarche usia 11-12 tahun dan 2 orang (10.0%) menarche usia 9-10 tahun.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Nyeri Dismenore *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen di SMP Negeri 278 Jakarta Tahun 2022 (N=20)**

Tingkat Nyeri Dismenore	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	9	45.0
Nyeri Ringan	0	0	9	45.0
Nyeri Sedang	17	85.0	2	10.0
Nyeri Berat	3	15.0	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel tingkat nyeri dismenore *pre-test* eksperimen dari 20 responden, terdapat 17 remaja putri (85.0%) mengalami nyeri sedang dan 3 remaja putri (15.0%) mengalami nyeri berat. Sedangkan tingkat nyeri dismenore *post-test*, terdapat 9 remaja putri (45.0%) tidak mengalami nyeri, 9 remaja putri (45.0%) mengalami nyeri ringan, dan 2 remaja putri (10.0%) mengalami nyeri sedang.

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Nyeri Dismenore *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen di SMP Negeri 278 Jakarta Tahun 2022 (N=20)**

Tingkat Nyeri Dismenore	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	0	0	1	5.0
Nyeri Sedang	18	90.0	19	95.0
Nyeri Berat	2	10.0	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel tingkat nyeri dismenore *pre-test* kontrol dari 20 responden, terdapat 18 remaja putri (90.0%) mengalami nyeri sedang dan 2 remaja putri (10.0%) mengalami nyeri berat. Sedangkan tingkat nyeri dismenore *post-test*, terdapat 1 remaja putri (10.0%) mengalami nyeri ringan, dan 19 remaja putri (95.0%) mengalami nyeri sedang.

**Analisa Bivariat**

**Tabel 4**  
**Uji Normalitas**  
**Shapiro-Wilk**

Kelompok	Statisti c	df	Sig.	Status Normalitas
Pre-Test Eksperimen	.902	20	.044	Tidak Normal
Post-Test Eksperimen	.764	20	.000	Tidak Normal
Pre-Test Kontrol	.875	20	.015	Tidak Normal
Post-Test Kontrol	.751	20	.000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tingkat nyeri dismenore *pre-test* dan *post-test* data berdistribusi tidak normal karena nilai signifikansi  $< 0.05$ . Sehingga untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi kompres hangat menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

**Tabel 5**  
**Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri**  
**Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 278 Jakarta Tahun**  
**2022 Menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test**

			N	Mean Rank	Z	Asymp.Sig.(2- tailed)
Post-Test Nyeri Kelompok Eksperimen	Tingkat Dismenore	Negative Ranks	20	10.50	-3.953	0.001
		Positive Ranks	0	0.00		
Pre-Test Nyeri Kelompok Eksperimen	Tingkat Dismenore	Ties Total	0 20			
Post-Test Nyeri Kelompok Kontrol	Tingkat Dismenore	Negative Ranks	6	5.75	-1.473	0.141
		Positive Ranks	3	3.50		
Pre-Test Nyeri Kelompok Kontrol	Tingkat Dismenore	Ties Total	11 20			

Berdasarkan tabel didapatkan hasil *negative rank* atau selisih negatif antara nilai *pre-test* dan *post-test* tingkat nyeri dismenore eksperimen adalah 20, artinya terdapat penurunan nilai *pre-test* ke nilai *post-test* sebanyak 20 remaja putri dengan rata-rata penurunan 10.50, sedangkan *positive ranks* atau selisih positif antara nilai *pre-test* dan *post-test* adalah 0 atau tidak terdapat peningkatan nilai *pre-test* ke nilai *post-test* dengan rata-rata peningkatan 0.00.

Pada hasil *negative ranks* atau selisih negatif antara nilai *pre-test* dan *post-test* tingkat nyeri dismenore kontrol adalah 6, artinya terdapat penurunan nilai pre-

test dan post-test sebanyak 6 remaja putri dengan rata-rata penurunan 5.75, sedangkan *positive ranks* atau selisih positif antara nilai *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol adalah 3, artinya terdapat peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test* sebanyak 3 remaja putri dengan rata-rata peningkatan 3.50.

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dapat diketahui nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* untuk kelompok eksperimen sebesar 0.001, sedangkan kelompok kontrol sebesar 0.141. Karena nilai signifikansi pada kelompok eksperimen 0.001 ( $\alpha < 0.05$ ), sehingga hipotesis ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis ( $H_0$ ) ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan dengan pemberian kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 278 Jakarta.

## **PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Berdasarkan Usia dan Menarche**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 40 responden, pada kelompok eksperimen didapatkan 16 remaja putri (80.0%) berusia 14-15 tahun dan 4 remaja putri (20.0%) berusia 12-13 tahun. Sedangkan pada kelompok kontrol 12 remaja putri (60.0%) berusia 14-15 tahun dan 8 remaja putri (40.0%) berusia 12-13 tahun.

Sejalan dengan penelitian (Silaen et al., 2019) bahwa usia responden yang mengalami dismenore berusia 15 tahun 38 orang (83.37%), usia remaja yang mengalami dismenore berusia 14 tahun 21 orang (44.7%). Dikarenakan semakin bertambahnya usia, produksi hormon prostaglandin meningkat yang menyebabkan terjadi kontraksi otot uterus sehingga banyak remaja merasakan sakit pada saat menstruasi, seperti kram pada perut bagian bawah dan adanya rasa mual muntah. Usia remaja akhir menuju dewasa muda 15-25 tahun merupakan usia dimana nyeri dismenore primer mencapai maksimal. Namun frekuensi nyeri dismenore akan menurun seiring bertambahnya usia karena adanya penurunan pada saraf rahim akibat penuaan. (Tsamara et al., 2020).

Hasil analisis berdasarkan usia menarche eksperimen menunjukkan 10 remaja putri (50.0%) menarche usia 11-12 tahun, 8 remaja putri (40.0%) menarche usia 13-14 tahun, dan 2 remaja putri (10.0%) usia 9-10 tahun. Sedangkan kelompok kontrol 18 remaja putri (90.0%) menarche usia 11-12 tahun dan 2 remaja putri (10.0%) usia 9-10 tahun.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aulya et al., 2021), mayoritas 37 orang (56.1%) menarche di usia 11-13 tahun, 30 orang (78,9%) usia <11 tahun dan 12 orang (75.0%) usia >13 tahun. Usia menarche digolongkan menjadi usia menarche cepat pada usia  $\leq 12$  tahun, menarche normal 13-14 tahun, dan usia menarche lambat  $\geq 15$  tahun. Seseorang yang mengalami menarche pada usia dini mempunyai risiko lebih tinggi mengalami dismenore dibandingkan dengan remaja menarche usia normal. Hal ini sesuai dengan teori bahwa seseorang yang mengalami menarche di usia dini akan terjadi penyempitan pada uterus, dikarenakan organ-organ reproduksi belum berkembang dan berfungsi secara optimal sehingga akan menimbulkan rasa sakit pada saat menstruasi (Romlah & Agustin, 2020). Apabila ada seseorang mengalami dismenore namun masa menarchenya di usia normal, hal tersebut didukung oleh faktor-faktor yang mempengaruhi lainnya, seperti stres, konsumsi makanan cepat saji dan riwayat

keluarga penderita karena dengan adanya faktor genetik mempengaruhi kondisi ginekologi seseorang (Nurfadillah et al., 2021).

### **Karakteristik Berdasarkan Tingkat Nyeri Dismenore**

Hasil analisis data berdasarkan tingkat nyeri dismenore *pre-test* kelompok eksperimen mayoritas 17 remaja putri (85.0%) mengalami nyeri sedang dan 3 remaja putri (15.0%) mengalami nyeri berat. Hasil tingkat nyeri dismenore *post-test* mengalami penurunan, rata-rata 9 remaja putri (45.0) mengalami nyeri ringan, 9 remaja putri (45.0%) tidak mengalami nyeri, dan 2 remaja putri (10.0%) mengalami nyeri sedang.

Hasil tingkat nyeri dismenore *pre-test* kelompok kontrol mayoritas 18 remaja putri (90.0%) mengalami nyeri sedang dan 2 remaja putri (10.0%) mengalami nyeri berat. Hasil tingkat nyeri dismenore *post-test*, 19 remaja putri (95.0%) mengalami nyeri sedang, dan 1 remaja putri (5.0%) mengalami nyeri ringan.

Sesuai dengan penelitian (Apriani et al., 2021), menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri dismenore pada *pre-test* dan *post-test* pemberian kompres hangat, dimana sebelum pemberian kompres hangat 8 orang (61,8%) nyeri berat dan 5 orang (38.5%) nyeri sedang. Setelah pemberian kompres hangat 8 orang (61,5%) nyeri ringan dan 5 orang (38,5%) nyeri sedang.

Berdasarkan hasil penelitian dan penelitian terdahulu, peneliti berpendapat bahwa nyeri yang dirasakan remaja putri bersifat subjektif dan persepsi setiap individu tidak dapat disamakan karena hanya penderitalah yang dapat menggambarkan rasa nyerinya. Persepsi yang dirasakan akibat seseorang yang mengalami stres dapat mengganggu sistem kerja endokrin, sehingga menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur serta menimbulkan dismenore (Rejeki et al., 2019). Adapun pemicu terjadinya stres di kalangan remaja adalah berada di lingkungan yang kurang sehat dan kurang nyaman untuk perkembangan fisik serta psikisnya. Sedangkan siswi khususnya yang berada pada jenjang pendidikan SMP, dimana pada masa ini terjadi perubahan baik dari segi fisik maupun psikis yang menyebabkan individu rentan terhadap stres.

### **Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore**

Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dua kelompok penelitian, hasil nilai signifikansi kelompok kontrol adalah 0.141 dan kelompok eksperimen adalah 0.001 ( $\alpha < 0.05$ ), artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Apriani et al., 2021), diperolehnya nilai signifikansi 0.001 ( $\alpha < 0.05$ ), maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. Efek dari kompres hangat ini dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, membuat sirkulasi darah lancar dan suplai oksigen pada darah di endometrium pun tercukupi, sehingga dapat mengurangi nyeri dismenore primer.

Ada beberapa responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri pada kelompok kontrol dikarenakan terdapat pemicu lainnya yang kemungkinan mempengaruhi hasil penelitian dan tidak dapat peneliti kendalikan sepenuhnya, diantaranya kebiasaan olahraga, kualitas tidur, dan pola makan. Dapat diketahui

pula bahwa di SMP Negeri 278 Jakarta memiliki kegiatan olahraga dengan senam bersama yang dilakukan rutin setiap seminggu sekali. Dengan adanya kegiatan tersebut dapat memperlancar pembuluh darah remaja putri, kemudian suplai oksigen pada bagian tubuh yang sakit tercukupi sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore yang dirasakannya.

Kompres hangat mampu menurunkan nyeri dismenore bagi remaja putri yang merasakannya di hari pertama, kedua hingga ketiga menstruasi. Terpai non-farmakologis ini juga dapat mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot lainnya. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Mahua et al., 2018) bahwa kemungkinan penurunan tingkat nyeri dismenore disebabkan dampak dari fisiologis kompres hangat, dimana dampak fisiologis tersebut dapat melunakkan jaringan fibrosa, mampu merilekskan otot tubuh, memperlancar pembuluh darah, dan mampu menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 278 Jakarta dengan hasil *Asymp.Sig(2-tailed)* sebesar  $0.001 < 0.05$ .

### **SARAN**

Bagi remaja putri diharapkan mampu meningkatkan pembelajaran serta pengetahuan mengenai penanganan dismenore dengan terapi nonfarmakologis sehingga dapat menerapkan terapi non-farmakologis berupa kompres hangat pada saat mengalami nyeri dismenore. Bagi profesi keperawatan dapat dijadikan referensi dalam praktik keperawatan pada terapi non-farmakologis. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi atau acuan sehingga dapat dilakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dengan usia yang berbeda.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Acheampong, K., Baffour-Awuah, D., Ganu, D., Appiah, S., Pan, X., Kaminga, A., & Liu, A. (2019). Prevalence and Predictors of Dysmenorrhea, Its Effect, and Coping Mechanisms among Adolescents in Shai Osudoku District, Ghana. *Obstetrics and Gynecology International*, 1–2. <https://doi.org/10.1155/2019/5834159>
- Apriani, W., Oklaini, S. T. R. I., Herdiani, T. N., & Triana, I. (2021). PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 17 KECAMATAN ENGGANO. *Journal Of Midwifery*, 9(2), 11–14.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Hidayat, A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (T. Utami (ed.); 1st ed.). Salemba Medika.
- Mahua, H., Mudayatiningsih, S., & 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>
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 159–162.
- Nurfadillah, H., Sri, M., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256.
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (IMT) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 122–129.  
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>
- Rejeki, S., Khayati, N., & Yunitasari, R. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Romlah, S. N., & Agustin, M. M. (2020). *FAKTOR- FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA SISWA KELAS XI JURUSAN KEPERAWATAN DI SMK SASMITA JAYA 1 PAMULANG THE DETERMINANT FACTORS OF TO THE INCIDENCE OF DYSMINORRHEA IN STUDENTS OF CLASS XI NURSING DEPARTEMENT OF Siti Novy Romlah*, . 1(1), 383–392.
- Silaen, R. M. A., Ani, L. S., & Putri, W. C. W. S. (2019). PREVALENSI DYSMENORRHEA DAN KARAKTERISTIKNYA PADA REMAJA PUTRI DI DENPASAR. *JURNAL MEDIKA UDAYANA*, 8(11), 1–6. <https://ojs.unud.ac.id>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 41(66), 7809–7824.