

Efektivitas kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer

Bella Mutia, Dhinny Novhriyanthi, Mustofa Saeful Alamsyah

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

How to cite (APA)

Mutia, B., Novhriyanthi, D., & Alamsyah, M. S. (2024). Eektifitas kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer. *Journal of Public Health Innovation*, 4(2), 249-255.

<https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1003>

History

Received: 9 Februari 2024

Accepted: 28 April 2024

Published: 8 Juni 2024

Corresponding Author

Bella Mutia, Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi; bmutia99@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenorea adalah siklus bulanan pada perempuan yang mengalami nyeri saat haid karena disebabkan oleh kontraksi otot dan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah yang juga dapat mengganggu produktivitas perempuan sehari-hari. Angka dismenorea sangat besar di segala dunia. Frekuensi wajar dismenore pada anak muda gadis merupakan antara 16,8- 81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjal pada 45- 97% perempuan. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria(8,8%) serta paling tinggi menggapai 94% di negeri Finlandia. Prevalensi dismenore yang sangat menonjol kerap ditemui pada anak muda gadis, yang diperkirakan antara 20- 90%. Dekat 15% anak muda dirinci sempat hadapi dismenore ekstrem. Kompres hangat adalah proses memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang memberikan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan

Metode: Jenis penelitian dalam penelitian ini menggunakan Quasy Experiment jenis design pre eksperimen dalam penelitian ini adalah pre-test dan post-test-group.

Hasil: Berdasarkan hasil uji paired t test di dapatkan nilai p-value $0,9 < 0,005$, maka terdapat pengaruh dalam penggunaan kompres hangat untuk mengurangi nyeri dismenore.

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam penggunaan kompres hangat untuk mengurangi nyeri dismenore pada siswi di SMAN 1 Palabuhanratu.

Kata Kunci : Dismenore, Kompres Hangat

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhoea is a monthly cycle in women who experience pain during menstruation because it is caused by muscle contraction and imbalance of the hormone progesterone in the blood which can also interfere with women's daily productivity. The number of dysmenorrhoea is very large all over the world. The normal frequency of dysmenorrhea in young girls is between 16.8- 81%. On average in European countries dysmenorrhea is intertwined in 45-97% of women. With the lowest prevalence in Bulgaria (8.8%) and the highest reaching 94% in Finland. The prevalence of dysmenorrhea is very prominent in young girls, which is estimated to be between 20-90%. Close to 15% of young people are described as having faced extreme dysmenorrhea. Warm compresses are the process of giving a sense of warmth to certain areas using liquids or tools that provide a sense of warmth to parts of the body that need it

Method: The type of research in this study uses Quasy Experiment, the type of pre-experimental design in this study is pre-test and post-test-group.

Result: Based on the paired t test results obtained a p-value of $0.9 < 0.005$, there is an influence in the use of warm compresses to reduce dysmenorrhea pain

Conclusion: It can be concluded that there is an influence in the use of warm compresses to reduce dysmenorrhea pain in female students at SMAN 1 Palabuhanratu.

Keyword : Dysmenorrhea, Compresses Warm

Pendahuluan

Menurut Badan Kesehatan Dunia WHO (World Health Organization) Kesehatan reproduksi merupakan sesuatu kondisi sejahtera raga, mental serta social yang utuh bukan cuma dari penyakit ataupun kecacatan dalam seluruh aspek yang berhubungan dengan system reproduksi baik guna serta prosesnya. Kesehatan reproduksi pada anak muda yang baik diisyarati dengan masa pubertas pada masa anak muda. Pubertas yang sesungguhnya memiliki penafsiran “tumbuh hingga dengan kematangan”, pada biasanya memiliki penafsiran wujud fisiologis, sosial serta pertumbuhan yang diawali dengan pergantian masa anak muda. Pubertas diisolasi jadi anak muda dini serta pubertas akhir (Prathita et al., 2017).

Anak muda dini biasanya sama dengan sekolah menengah awal serta mencakup sebagian besar pergantian anak muda, berlangsung antara umur 13 serta 16- 17. Anak muda akhir bisa jadi umur tumbuh yang legal dari 16- 17 tahun hingga 24 tahun (Sulaeman, R., & Yanti, 2019). Masa anak muda yang secara literatur berarti “berkembang sampai menggapai kematangan”, secara universal berarti proses fisiologis, sosial serta kematangan yang diawali dengan pergantian pubertas. Masa anak muda dipecah jadi masa anak muda dini serta masa anak muda akhir. Masa anak muda dini (early adolescence) kira-kira sama dengan masa sekolah menengah awal serta mencakup mayoritas pergantian pubertas, berlangsung antara umur 13 tahun hingga 16- 17 tahun. Masa anak muda akhir (late adolescence) ialah umur matang secara hukum berkisar antara umur 16- 17 tahun sampai 24 tahun (Susanti, E. T., Rusminah, & Putri & K, 2018).

Pada tahap ini terjadi perubahan baik Pada sesi ini terjalin pergantian baik secara natural, kognitif, ataupun mental. Pergantian biologis di masa muda diucap masa anak muda. Pada perempuan muda, masa anak muda diisyarati dengan dimulainya siklus haid. Siklus haid dapat jadi siklus bulanan pada perempuan produktif yang wajar. Di tengah siklus kewanitaan, keluhan sering timbul yang bukan

sebab diganggu dengan permasalahan kesehatan regeneratif, tetapi pula dapat mengusik performa tiap hari perempuan. Kendala haid yang sangat kerap dirasakan oleh perempuan semacam perih perut bagian dasar, siklus kewanitaan yang tidak bisa diprediksi, perih punggung serta salah satunya merupakan dismenore (Saraswati, R. A., 2020).

Dismenore ialah siklus teratur yang dirasakan wanita serta hendak jadi dikala yang menyiksa serta menegangkan untuk yang hadapi perih haid serta indikasi lain yang menyertai dismenore primer. Perihal tersebut dapat mengusik kegiatan tiap hari paling utama penyusutan produktivitas kerja diakibatkan oleh rasa tidak aman. Umur 15- 25 tahun ialah umur di mana dismenore primer hendak menggapai maksimalnya serta selaku konsekuensinya pengidap wajib meninggalkan pekerjaannya sepanjang berjam- jam buat istirahat (Alotibi, H., Zarban, A., Jan, R., & Helal, 2020; Andriani et al., 2021; Puspitasari, N., & Faudu, 2018).

Dismenore dipisahkan jadi dismenore primer serta sekunder. Dismenore primer merupakan perih haid yang tidak didasarkan pada keadaan abnormal, sebaliknya dismenore sekunder merupakan perih haid yang didasarkan pada keadaan abnormal. semacam pengungkapan endometriosis ataupun cedera ovarium. Dini munculnya dismenorea primer lebih kerap terjalin dalam 6 hingga 12 bulan sehabis menarke dengan lama perih sepanjang 8 hingga 72 jam. Dismenore primer terpaut dengan kompresi otot rahim (miometrium) serta emisi prostaglandin, sebaliknya dismenore sekunder diakibatkan oleh permasalahan patologis di kedalaman panggul. Indikasi dismenore bisa disertai dengan rasa mual, muntah, diare, kram, sakit semacam kolik di perut. Sebagian perempuan apalagi hingga hadapi pingsan, kondisi ini timbul lumayan hebat sehingga menimbulkan pengidap hadapi “kelumpuhan” kegiatan buat sedangkan (Nida, R. M., & Sari, 2016).

Dismenore primer terjalin sebab kenaikan prostaglandin (PG) F₂- alpha yang ialah siklooksigenase (COX- 2) yang menimbulkan hipertonus serta vasokonstriksi

dalam miometrium yang terjalin pada iskemia serta perih pada bagian dasar perut. Terdapat kompresi yang kokoh serta lama di dalam bilik rahim, tingginya kandungan hormon prostaglandin serta pelebaran bilik rahim dikala menghasilkan darah haid yang terjalin di tengah nyerinya siklus haid.

Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian (Puspitasari, N., & Faudu, 2018), angka dismenoreia sangat besar di segala dunia. Frekuensi wajar dismenore pada anak muda gadis merupakan antara 16, 8- 81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjalin pada 45- 97% perempuan. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria(8, 8%) serta paling tinggi menggapai 94% di negeri Finlandia. Prevalensi dismenore yang sangat menonjol kerap ditemui pada anak muda gadis, yang diperkirakan antara 20- 90%. Dekat 15% anak muda dirinci sempat hadapi dismenore ekstrem. Di Amerika Serikat, dismenore diakui selaku pemicu utama ketidakhadiran dari sekolah pada anak muda gadis. Tidak hanya itu, pula dicoba survey pada 113 perempuan Amerika Serikat serta dinyatakan prevalensi sebanyak 29- 44%, sangat banyak pada umur 18- 45 tahun (Puspitasari, N., & Faudu, 2018). Serta prevalensi di Indonesia menggapai 64, 25% yang terdiri dari 54, 89% dismenore primer serta 9, 36% dismenore sekunder (Asmarani, 2020; Oktaviani & Lestari, 2017; Sakti, 2022).

Penindakan dismenoreia bisa dicoba dengan 2 metode ialah secara farmakologi serta nonfarmakologi. Secara farmakologis dengan memakai obat kalangan nonsteroid anti-inflammatory agents (NSAIDs) antara lain terdapat ibuprofen dll, hendak namun obat-obatan tersebut menimbulkan ketergantungan serta mempunyai kontraindikasi semacam hipersensitivitas, dll. Secara nonfarmakologi rasa perih haid dapat dikurangi dengan rehat yang lumayan, berolahraga yang tertib(paling utama berjalan), pemijatan, yoga, serta pengompresan dengan air hangat di wilayah perut (Aisah, 2018).

Menurut Kozier dan Andriyani (2019) kalau:“ Pemberian kompres hangat yang mempraktikkan kaidah konduksi hangat lewat konduksi, spesialnya dengan meletakkan

handuk hangat pada wilayah yang perih hendak memperlancar peredaran darah serta merendahkan tekanan otot, dengan metode ini kurangi rasa perih. pada perempuan dengan dismenore primer, sebab perempuan hadapi perih Siklus haid hadapi kompresi rahim serta kompresi otot polos. Panas bisa menimbulkan pelebaran pembuluh darah yang menyebabkan kenaikan perputaran darah. Secara fisiologis respon badan terhadap panas merupakan menimbulkan ekspansi pembuluh darah, kurangi kekentalan darah, merendahkan tekanan otot, tingkatkan sistem metabolisme jaringan serta tingkatkan permeabilitas kapiler. Respon hangat ini digunakan buat tujuan pemulihan dalam bermacam keadaan serta kondisi yang terjalin di dalam badan. Hangat menimbulkan pelebaran pembuluh darah dalam waktu 20- 30 menit, pengompresan lebih dari 30 menit hendak menyebabkan jaringan tersumbat serta klien hendak berbahaya hadapi cedera bakar sebab pembuluh darah yang berkontraksi tidak sanggup menghamburkan panas yang lumayan lewat perputaran darah.

Menurut Dahlan (2017) tata cara kompres hangat dicoba dengan membagikan botol berisi air bersuhu 40- 46°C yang telah diukur memakai termometer air yang diletakkan pada kisaran hulu hati yang dicoba pada anak muda yang hadapi perih haid sepanjang 20 menit dengan selang waktu 10 menit mengubah air panas buat melindungi temperatur.

Bersumber pada riset pendahuluan yang dicoba periset kepada siswi SMAN 1 Palabuhanratu pada Oktober 2022 mayoritas dari siswi hadapi dismenoreia dikala haid. Metode buat mengatasinya dengan pengobatan farmakologi serta non- farmakologi ialah memakai obat pereda perih haid, minum jamu, minyak angin, tidur, minum air putih, menggosap bagian yang perih dikala haid serta relaksasi napas dalam saja namun hasilnya masih terasa dismenoreia serta berkata mau terdapat pemecahan lain tidak hanya pengobatan tersebut serta pemakaian obat. Sebaliknya kompres hangat masih sebagian dicoba oleh anak muda gadis buat menanggulangi dismenoreia.

Bersumber pada fenomena serta latar balik diatas, hingga periset tertarik buat mengambil judul dengan” Daya guna Kompres Hangat Terhadap Penyusutan Tingkat Perih Dismenore” Di SMAN 1 Palabuhanratu.

Metode

Jenis penelitian dalam penelitian ini menggunakan Quasy Experiment. Quasy Experiment yaitu penelitian yang digunakan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut (Notoatmodjo, 2015).

Hasil

- a. **Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum dilakukan kompres hangat. Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 31 responden diperoleh distribusi frekuensi nyeri haid sebelum dilakukan kompres hangat pada siswi di SMAN 1 Palabuhanratu terlihat pada tabel di bawah ini:**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebeleum Dilakukan Kompres hangat pada siswi di SMAN 1 Palabuhanratu

Variabel	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Ringan	13	41,93 %
Sedang	11	35,48 %
Berat Terkontrol	7	22,58 %
Total	31	100 %

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa hampir setengah dari responden mengalami nyeri menstruasi dengan skala nyeri ringan sebanyak 13 responden dengan presentase (41,93%) dari sejumlah 31

responden. Adapun hasil lain nya menunjukan dalam kategori sedang dan berat terkontrol, maka dalam hal ini dapat kita simpulkan bahwa sebagian besar siswi SMAN 1 Palabuhanratu mangalami nyeri dismenore.

- b. **Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore Setelah dilakukan Kompres hangat. Berdasarkan hasil penelitian dari 31 responden diperoleh distribusi frekuensi nyeri haid setelah dilakukan kompres hangat pada siswi di SMAN 1 Palabuhanratu yang diambil pada bulan November sampai bulan Desember terlihat pada table di bawah ini:**

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Setelah Dilakukan Kompres hangat pada siswi di SMAN 1 Palabuhanratu

Variabel	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	9	29,03 %
Ringan	13	41,93 %
Sedang	9	29,03 %
Total	31	100 %

Berdasarkan table 2 dapat dilihat bahwa Intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan kompres hangat dialami dari responden dengan skala nyeri dalam kategori ringan sebesar 13 responden dengan presentase (41,93%) dari sejumlah 31

responden. Adapun responden lainnya berada dalam kategori sedang dan tidak nyeri, hal ini menunjukan adanya perubahan pada perbandingan sebelumnya yang menunjukan adanya perubahan setelah dilakukan kompres hangat.

- c. **Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore**

Tabel 3. Analisa Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore

	Pretest	Post test	
Mean	3.77	2.38	P value 0.937
	Jenis	N	
Pre-Post	Berkurang	29	
Kompres Hangat	Bertambah	0	
	Tetap	2	

Berdasarkan tabel 3 analisis bivariat menggunakan SPSS didapatkan p value 0,9, dengan hasil tersebut dapat kita tarik

kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dalam penggunaan kompres hangat untuk mengurangi nyeri dismenore

Pembahasan

1. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Kompres hangat pada siswi di SMAN 1 Palabuhanratu

Hasil penelitian penunjukan kalau nyaris separuh dari responden hadapi perih haid dengan skala perih ringan sebanyak 13 responden dengan presentase(41, 93%) dari beberapa 31 responden. Ada pula hasil lain nya membuktikan dalam jenis lagi serta berat terkendali, hingga dalam perih ini bisa kita simpulkan kalau sebagian besar siswi SMAN 1 Palabuhanratu mangalami perih dismenore.

2. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Setelah Dilakukan Kompres hangat pada siswi di SMAN 1 Palabuhanratu

Hasil riset mneyatakan kalau Keseriusan perih dismenore sehabis dicoba kompres hangat dirasakan dari responden dengan skala perih dalam jenis ringan sebesar 13 responden dengan presentase(41, 93%) dari beberapa 31 responden. Ada pula responden yang lain terletak dalam jenis lagi serta tidak perih, perih ini membuktikan terdapatnya pergantian pada perbandingan lebih dahulu yang membuktikan terdapatnya pergantian sehabis dicoba kompres hangat.

3. Analisa Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore

Bersumber pada hasil analisis bivariat memakai SPSS didapatkan pvalue 0, 9, dengan hasil tersebut bisa kita tarik kesimpulan kalau ada pengaruh dalam pemakaian kompres hangat buat kurangi perih dismenore.

Semacam yang dikenal lebih dahulu dismenore ialah siklus teratur yang dirasakan wanita yang dialami semacam menyiksa serta menegangkan untuk yang hadapi perih haid serta indikasi lain yang dimana perih tersebut dapat mengusik kegiatan tiap hari paling utama penyusutan produktivitas kerja diakibatkan oleh rasa tidak aman (Andriyani, 2019). Dalam mengurangi nyeri tersebut menurut Kozier dan (Asmarani, 2020) bisa dicoba dengan pemberian kompres hangat hendak memperlancar peredaran darah serta merendahkan tekanan otot, dengan metode ini kurangi rasa perih.

Bersumber pada hasil analisis uji univariat serta bivariat memakai SPSS hasil melaporkan kalau ada daya guna pemakaian kompres hangat buat kurangi tingkatan perih dismenore pada siswi SMAN 1 Palabuhanratu. Perih ini bisa dilihat dari hasil yang membuktikan kalau saat sebelum dicoba kompres hangat responden berkata perih dismenore terletak dikategori ringan, lagi sampai berat terkendali, sebaliknya sehabis dicoba kompres hangat responden berkata perih terletak dikategori tidak perih, ringan sampai lagi. Perih tersebut membuktikan terdapatnya pergantian yang signifikan, sebab sebagian besar responden sehabis dicoba kompres hangat hadapi penyusutan perih dismenore.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti, E. T., Rusminah, & Putri & K, (2018) dalam penelitiannya yang bertajuk“ Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Anak muda Gadis Di

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Penerbangan Angkasa Singosari Malang” Riset ini mendapatkan hasil kalau pemberian pengobatan kompres air hangat bisa merendahkan perih dismenore sehingga membagikan dampak aman pada responden.

Selain itu terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Dahlan, (2017) pada penelitiannya yang bertajuk” Pengaruh pengobatan kompres hangat terhadap perih haid(Dismenorea) pada siswi Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) Perbankan Simpang Haru Padang” melaporkan kompres hangat bisa merendahkan tingkatan perih dismenorea pada siswi Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) Perbankan Simpang Haru Padang. Oleh sebab itu direkomendasikan pada tenaga kesehatan kompres hangat selaku salah satu metode alternatif non- farmakologi buat kurangi perih dismenorea.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Aisah, (2018) dalam penelitiannya yang bertajuk” Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Keseriusan Perih pada Dismenore” melaporkan kompres hangat efisien buat kurangi Keseriusan Perih Pada Dismenore.

Bersumber pada perihal tersebut hingga bisa disimpulkan kalau kompres hangat. Efisien buat kurangi perih dismenore pada anak muda umur SMA khususnya pada siswi SMAN 1 Palabuhanratu

Kesimpulan

Bersumber pada hasil riset serta ulasan menimpa” Daya guna Kompres Hangat Terhadap Tingkatan Perih Dismenore di SMAN 1 Palabuhanratu” merupakan selaku berikut:

Bersumber pada hasil analisis uji univariat serta bivariat memakai SPSS hasil melaporkan kalau ada daya guna pemakaian kompres hangat buat kurangi tingkatan perih dismenore pada siswi SMAN 1 Palabuhanratu. Perihal ini bisa dilihat dari hasil yang membuktikan kalau saat sebelum dicoba kompres hangat responden berkata perih dismenore terletak dikategori ringan, lagi

sampai berat terkendali, sebaliknya sehabis dicoba kompres hangat responden berkata perih terletak dikategori tidak perih, ringan sampai lagi. Perihal tersebut membuktikan terdapatnya pergantian yang signifikan, sebab sebagian besar responden sehabis dicoba kompres hangat hadapi penyusutan perih dismenore.

Saran

Diharapkan supaya bisa membagikan pengetahuan lebih kepada warga luas tentang Daya guna kompres hangat terhadap penyusutan tingkatan dismenore, serta diharapkan tingkatkan pengetahuan anak muda tentang metode penindakan pengobatan non-farmakologi dalam menanggulangi perih dismenore dengan Daya guna kompres hangat terhadap tingkatan perih dismenore.

Daftar Pustaka

- Aisah, S. (2018). *Penatalaksanaan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja. Skripsi: DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.*
- 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.
- Andriani, D., Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 171. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.920>
- Andriyani, S. et all. (2019). *Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 Tahun) Tentang Dysmenorhea Di SMPN 29 Kota Bandung, Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, vol.2 no.2 hlm 115-121* <https://ejournal.upi.edu/index.php/JPKI/article/view/4746>.
- Asmarani, A. (2020). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer Pada Mahasiswa Akbid Pondok Pesantren*

Assanadiyah Palembang.: *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 2 No. 2 (2020) <https://www.ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/kesmas/issue>.

Nomor 1, Juli 2016 Hal 1-6, 2(1), 1–6. <http://ejournal.akperkbn.ac.id/index.php/jkkb/article/download/14/19>.

- Dahlan, A. dkk. (2017). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang*, *Journal Endurance* 2(1) February 2017 (37-44) <http://ejournal.ildikti10.id/index.php/endurance/article/view/278>.
- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo*. *Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 100–144.
- Notoatmodjo. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta.
- Oktaviani, A. S., & Lestari, U. (2017). Efektivitas William ' S Flexion Exercise Dalam Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorhea). *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(4), 10–16.
- Prathita, Y. A., Syahredi, S., & Lipoeto, N. I. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 104. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i1.653>
- Puspitasari, N., & Faudu, N. U. (2018). *Strengthening Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminorea) Pada Mahasiswa Putri Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta*. *Jurnal Keperawatan Intan Husada*, 6(2), 39–49.
- Sakti, P. M. (2022). *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. Penerbit P4I.
- Saraswati, R. A., & S. (2020). *Abdominal Strecthing Exercise Efektif Menurunkan Intensitas Dismenore: Narrative Review*. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 117–128.
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). *Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore*. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2), 25–30.
- Susanti, E. T., Rusminah, & Putri, A., & K. (2018). *Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore*. *Jurnal Keperawatan Volume 2*,