

PERBANDINGAN EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN DINGIN TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI DESMINORE PADA REMAJA PUTRI USIA 12-15
TAHUN DI SMPN 13 PESAWARAN

Chelda Ernita^{1*}, Djunizar Djamaludin², Rika Yulendasari³

¹⁻³ Universitas Malahayati

Email Korespondensi : cheldaernita37@gmail.com

Disubmit: 21 Juli 2022

Diterima: 01 September 2022

Diterbitkan: 04 September 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7299>

ABSTRACT

The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 69.36% secondary dysmenorrhea. The incidence of primary menstrual pain reached 54.89%, while the rest were secondary type sufferers. To find out the comparison of the effectiveness of warm and cold compresses on reducing the pain scale of Desminore in adolescent girls aged 12-15 years at SMPN 13 Pesawaran Punduh Pedada in 2022. Student oral case analysis (SOCA) design uses case study design in the form of application by approaching according to descriptive methods, this method is to collect data first, analyze data and then draw data conclusions. The units that are the case are further analyzed and given a therapeutic action. The results of the evaluation obtained there was a difference in effectiveness between warm and cold compresses which showed that there was a difference in the scale of pain. In a significant decrease in pain occurred in patients with warm compresses and in patients who were carried out cold compression only one patient experienced a decrease. There is an effect of comparing the effectiveness of warm and cold compresses on decreasing the pain scale of Desminore in adolescent girls aged 12-15 years at SMPN 13 Pesawaran Punduh Pedada in 2022. Warm compresses are more effective than cold compresses.

Keywords: Pain, Desminorea, Warm Compress, Cold Compress

ABSTRAK

Angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 69,36% *dismenore* sekunder. Angka kejadian nyeri menstruasi primer mencapai 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. Diketahui perbandingan efektifitas kompres hangat dan dingin terhadap penurunan skala nyeri desminore pada remaja putri usia 12-15 tahun Di SMPN 13 Pesawaran Punduh Pedada Tahun 2022. Desain *student oral case analysis* (SOCA) menggunakan desain studi kasus dalam bentuk penerapan dengan cara pendekatan sesuai metode deskriptif, metode ini bersifat mengumpulkan data terlebih dahulu, menganalisis data lalu menarik kesimpulan data. Unit yang menjadi kasus tersebut secara lebih jauh dianalisis dan diberikan suatu tindakan terapi. Hasil evaluasi yang didapatkan adanya perbedaan efektifitas antara kompres hangat dan dingin yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan skala nyeri. Dalam penurunan nyeri yang signifikan terjadi pada pasien dengan kompres hangat sedangkan pada pasien yang di lakukan kompres

dingin hanya satu pasien yang mengalami penurunan. Ada pengaruh perbandingan efektifitas kompres hangat dan dingin terhadap penurunan skala nyeri desminorea pada remaja putri usia 12-15 tahun Di SMPN 13 Pesawaran Punduh Pedada Tahun 2022. Kompres hangat lebih efektif dibandingkan kompres dingin.

Kata Kunci : Nyeri, Desminorea, Kompres Hangat, Kompres Dingin

1. PENDAHULUAN

Dismenore adalah ketidaknyamanan selama hari kesatu atau hari kedua menstruasi yang sangat generik terjadi (Aribah, 2021). *Dismenore* merupakan menstruasi yang mengakibatkan nyeri dan ginekologis yang paling generic dialami perempuan menurut tingkat usia. Jadi dapat disimpulkan *dismenore* merupakan menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri (kram) pada perut dan terjadi pada hari pertama, serta merupakan masalah ginekologis yang generik terjadi pada perempuan (Aningsih et al., 2018).

Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 69,36% *dismenore* sekunder. Angka peristiwa nyeri menstruasi primer mencapai 54,89%, sedangkan sisanya merupakan penderita tipe sekunder, yang mengakibatkan mereka tidak sanggup melakukan aktivitas apapun dan ini akan menurunkan kualitas hayati dalam individu masing-masing. Insiden terjadinya *dismenorea* merata 40-80% dan 20-25% wanita mengalami *dismenorea* berat sampai *dismenorea* yang tidak tertahankan (Rahayuningrum, 2012). Remaja dengan *dismenorea* berat menerima nilai yang rendah (7,5%), menurunnya konsentrasi (87,1%) dan absen dari sekolah (80,6%) (Indonesia, 2019).

Permasalahan nyeri haid sering dikeluhkan ketika wanita tiba ke dokter berkaitan dengan haid. Kondisi ini bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stress, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan murung atau gembira yang berlebihan (Rumanti et al., 2022). *Dismenorea* ini sering membuat perempuan menjadi tidak nyaman, sehingga baru-baru ini, *dismenorea* disebut sebagai masalah psikologis atau aspek kewanitaan yang tidak dapat dihindari (Issabella et al., 2022). *Dismenorea* adalah salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Diperkirakan wanita Amerika Serikat kehilangan 1,7 juta hari kerja setiap bulan akibat *Dismenorea* (Kotta et al., 2022).

Nyeri adalah prosedur pertahanan tubuh buat mencegah kerusakan lebih lanjut dengan memberikan dorongan untuk keluar menurut situasi yang mengakibatkan nyeri (Kinesti & Suyamto, 2021). Intervensi untuk mengurangi ketidaknyamanan atau nyeri *dismenore* yaitu intervensi farmakologis dan non farmakologis. Perawat berperan besar pada penanggulangan nyeri secara non farmakologis, yang salah satunya dengan memakai teknik relaksasi nafas (Handayani et al., 2022).

Cara non farmakologik adalah cara mengatasi *dismenorea* tanpa pengaruh efek samping. Cara untuk mengatasi *dismenorea* dengan tanpa efek samping bisa dilakukan dengan kompres. Kompres dibagi menjadi dua yaitu kompres hangat dan kompres dingin (Wahyuningsih, 2021). Kompres dingin bisa diletakan pada daerah yang terasa nyeri biasanya pada bagian pinggang, perut bagian bawah atau lipatan paha ketika ada kontraksi dengan menggunakan buli-buli dingin yang diisi menggunakan air dingin dengan suhu 15-18°C selama

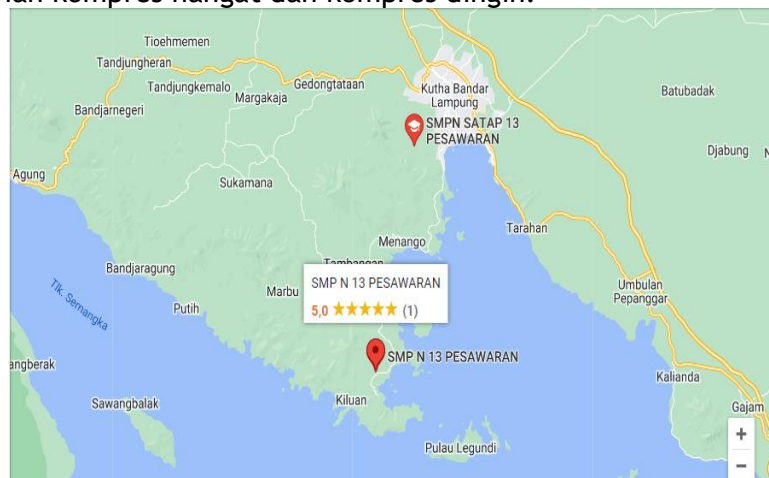
5-10 menit dan nyeri desminorea juga bisa diatasi dengan melakukan kompres hangat.

Pemberian kompres dingin dianggap bisa mempertinggi divestasi endorfin yang memblokir transmisi stimulus nyeri dan pula menstimulasi serabut saraf berdiameter besar A-Beta sebagai akibatnya menurunkan transmisi impuls nyeri melalui serabut kecil A-delta dan serabut saraf C (Khasanah et al., 2021). Tindakan kompres dingin selain menaruh dampak menurunkan sensasi nyeri, kompres dingin pula menaruh dampak fisiologis seperti menurunkan respon inflamasi jaringan, menurunkan gumpalan darah dan mengurangi edema (Amalia et al., 2020). Terapi kompres dingin merupakan salah satu metode non farmakologis untuk mengatasi nyeri. Terapi ini perlu diberikan bagi seluruh ibu melahirkan menjadi salah satu intervensi terapi nyeri di pelayanan kesehatan yaitu rumah sakit, puskesmas maupun klinik bersalin (Partiwi, 2021).

Kompres hangat merupakan salah satu metode penggunaan suhu hangat setempat untuk menyebabkan efek fisiologis. Kompres hangat dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas atau kantong air panas secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas menurut buli-buli ke pada tubuh (Panjaitan et al., 2020). Suhu yang dipakai 40°C. Suhu tersebut relative menginduksi vasodilatasi pada wilayah simpisis pubis yang mampu membuka aliran darah serta menciptakan peredaran darah lancar kembali yang mengakibatkan terjadinya relaksasi pada otot (Pasaribu, 2021). Peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat bisa meredakan nyeri seperti menyingkirkan produk-produk inflamasi, misalnya bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri lokal (Maemunah, 2019).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Alasan saya menenukan lokasi penyuluhan kesehatan mengenai penurunan skala nyeri desminorea dan demonstrasi tentang kompres hangat dan kompres dingin di SMPN 13 Pesawaran dengan tujuan umum dalam kegiatan ini diharapkan kompres hangat dan kompres dingin dapat penurunan skala nyeri desminorea pada klien dengan menstruasi primer, dan tujuan khusus dalam kegiatan yaitu asuhan keperawatan, telaah jurnal untuk menentukan intervensi, evaluasi hasil aplikasi intervensi, perbandingan hasil intervensi pemberian kompres hangat dan kompres dingin.



Gambar 2.1 Lokasi Penyuluhan dan Demonstrasi

3. KAJIAN PUSTAKA

Remaja merupakan masa transisi berdasarkan dari masa anak-anak ke masa remaja, individu mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak serta konsep diri sebagai lebih berbeda (La Patillaiya et al., 2021). Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja merupakan suatu periode masa pematangan organ reproduksi insan dan tak jarang dikaim masa pubertas (Oktiawati et al., 2021).

Haid atau menstruasi atau datang bulan merupakan salah satu karakteristik dari kedewasaan perempuan (Tambun & Sinaga, 2022). Haid umumnya diawali dalam usia remaja, 9-12 tahun. Ada sebagian kecil yang mengalami lebih lambat berdasarkan itu, 13-15 tahun meski sangat sporadis terjadi (Karmila, 2020). Cepat atau lambatnya usia untuk mulai haid sangat ditentukan oleh aneka macam faktor, contohnya kesehatan pribadi perempuan yang bersangkutan, nutrisi, berat badan, serta juga kondisi psikologis serta emosionalnya (Panjaitan et al., 2020)

Dismenorea merupakan nyeri waktu haid yang terasa pada perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau sesudah menstruasi (Oktabela & Putri, 2019). *Dismenorea* mengakibatkan nyeri di perut bagian bawah, yang mampu menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan menjadi kram yang hilang muncul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya pada saat 24 jam dan sesudah dua hari akan menghilang. Dismenorea pula tak jarang disertai dengan sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih, kadang sampai terjadi muntah (Panjaitan et al., 2020).

Cara non farmakologik merupakan cara mengatasi dismenorea tanpa pengaruh efek samping. Cara agar bisa mengatasi dismenorea dengan tanpa efek samping bisa dilakukan menggunakan kompres (Yogita Mahayani, 2021). Kompres dibagi menjadi dua yaitu kompres hangat serta kompres dingin. Kompres dingin bisa diletakan di daerah yang terasa nyeri biasanya pada bagian pinggang, perut bagian bawah atau lipatan paha ketika adanya kontraksi dengan menggunakan buli-buli dingin yang diisi dengan air dingin dengan suhu 15-18°C selama 5-10 menit dan nyeri desminorea juga bisa di atasi dengan menggunakan kompres hangat (Pusporini, 2021).

4. METODE

a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan berdasarkan aktivitas adalah pembuatan *pre planning*, persiapan penyajian Lembar Balik dan demonstrasi, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh peneliti. Pembuatan Lembar Balik dibuat pada hari senin 29 Juni 2022, pada tanggal 01 Juni 2022 dilakukan penyuluhan kesehatan penurunan skala nyeri desminore dan demonstrasi kompres hangat dan kompres dingin.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dengan kontrak kepada klien, dan dilanjutkan penyuluhan kesehatan penurunan skala nyeri desminore dan demonstrasi kompres hangat dan kompres dingin. sebelum demonstrasi dilaksanakan dilakukan *informs consent* dan pengisian lembar observasi skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat (suhu 40°C) dan kompres dingin (suhu 15°C) dengan alat dan bahan seperti *cold pack*, *hot pac*/ buli-buli, baskom, es batu (suhu 15°C), air panas (suhu 40°C) handuk kecil, perlak,

lembar observasi nyeri numeric, temperature air, dan pemberian terapi kompres hangat dan kompres dingin dilakukan selama 10 menit. Pemberian kompres hangat dan kompres dingin dalam sehari dilakukan sebanyak 3 kali dan dilakukan selama 3 hari serta di catat dalam lembar observasi skala nyeri, sesuai dengan jurnal (Sari, 2020).

c. Evaluasi

- 1) Struktur Peserta hadir 4 remaja putri usia 12-15 tahun, 2 klien dengan kompres hangat dan 2 klien dengan kompres dingin. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Peran peneliti sebagai moderator, notulen, observer, dan juga fasilitator. Penggunaan bahasa yang dipraktekkan sudah komunikatif dalam penyampaian, klien dapat memahami dan dapat mempraktekkan kembali yang di demonstrasikan.
- 2) Proses Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pukul 10.00 s/d 10.45 WIB pada tagga 1 Juni 2022, . Sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan tempat di UKS SMPN 13 Pesawaran.
- 3) Hasil
 - a) Klien dapat memahami dan mengerti tentang pengertian desminore, nyeri serta kompres hangat (suhu 40°C) dan kompres dingin (suhu 15°C).
 - b) Klien dapat memahami dan mengerti tentang tujuan dilakukannya terapi air rebusan daun salam. 3. Klien dapat memahami dan mengerti tentang manfaat dan teknik kompres hangat (suhu 40°C) dan kompres dingin (suhu 15°C).
 - c) Klien dapat memahami dan mengerti tentang langkah-langkah kompres hangat (suhu 40°C) dan kompres dingin (suhu 15°C).

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan pemberian terapi kompres hangat dan kompres dingin dilaksanakan pada tanggal 01 Juni 2022 s/d 03 Juni 2022. Penelitian dilakukan selama 3 hari, sesudah dilakukan pemberian terapi selama 3 hari dihasilkan penurunan skala nyeri menurun terutama kompres hangat dibandingkan komppres dingin. Berikut pelaksanaan penyuluhan kesehatan penurunan skala nyeri desminore dan demonstrasi kompres hangat dan kompres dingin.





Gambar 1 pelaksanaan penyuluhan kesehatan penurunan skala nyeri desminore dan demonstrasi kompres hangat dan kompres dingin.

Tabel 1 Evaluasi Skala Nyeri Desminore

| Nama pasien | Hari pertama | | Hari kedua | | Hari ketiga | |
|-----------------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| | <i>Pre</i> | <i>Post</i> | <i>Pre</i> | <i>Post</i> | <i>Pre</i> | <i>Post</i> |
| Kompres hangat | | | | | | |
| Nn. P | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 |
| Nn. O | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Kompres dingin | | | | | | |
| Nn. S | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| Nn. C | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Hasil penelitian ini memperlihatkan skala intensitas nyeri dismenore responden bervariasi lantaran nyeri yang dirasakan individu satu dengan yang lainnya tidak sama. Perbedaan nyeri ini ditentukan oleh beberapa faktor misalnya usia, jenis kelamin, kultur/budaya, dukungan keluarga/sosial, dan coping (Rahayu & Sundayani, 2021). Kondisi tubuh seseorang yang tidak akan sama satu dengan yang lainnya dapat diakibatkan oleh perbedaan kadar endorfin. Endorfin berfungsi mengatur area macam fungsi fisiologi transmisi nyeri, emosi, kontrol nafsu makan dan sekresi hormon. Perbedaan kadar endorfin yang tinggi akan sedikit merasakan nyeri serta kadar endorfin yang sedikit akan menimbulkan nyeri yang berlebih (Rahayu & Sundayani, 2021).

Bahwa penggunaan kompres air hangat menciptakan aliran dan vaskularisasi darah lancar, menggunakan cara memakai buli-buli panas yang di bungkus dengan kantong (Lilis & Yuanita, 2021). Cara pemindahannya secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas berdasarkan buli-buli ke pada perut bagian bawah sebagai akibatnya terjadi vasodilatasi yang menciptakan relaksasi dalam otot. Kompres air hangat menggunakan suhu 40°C menyebabkan terjadinya vasodilatasi di daerah simpisis pubis yang bisa membuka aliran darah sehingga sirkulasi darah lancar kembali menimbulkan terjadi relaksasi dalam otot yang mengakibatkan kontraksi otot menurun serta nyeri berkurang.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2020) Studi ini untuk mengaplikasikan terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore dalam remaja di Desa Jambu Timur Mlonggo Jepara. Desain descriptive study, dengan memakai proses keperawatan. Sampel studi masalah ini merupakan penurunan nyeri dismenore pada remaja di Desa Jambu Timur Mlonggo Jepara. Sampel studi kasus ini terdiri dari 3 responden

berjenis kelamin wanita, dengan usia 12-15 tahun, terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja dilakukan selama 3 hari dengan waktu kurang lebih 10 menit. Terjadi penurunan nyeri dismenore pada remaja sesudah dilakukan terapi Kompres Hangat dengan penurunan pengkajian intensitas nyeri yaitu skala 2. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi kompres hangat efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja. Terapi kompres hangat dapat dijadikan salah satu intervensi asuhan keperawatan pada klien dismenore.

6. KESIMPULAN

Siswa dapat mengetahui tentang Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Pada Remaja Putri Usia 12-15 Tahun Di SMPN 13 Pesawaran. Masyarakat dapat melakukan sendiri cara untuk mengatasi nyeri desminore dengan terapi Kompres Hangat Dan Kompres Dingin komplementer yang sudah di demonstrasikan. Terdapat hasil yang efektif dalam penurunan skala nyeri desminore yaitu dengan terapi kompres hangat dibandingkan kompres dingin. Sehingga pada masyarakat khususnya wanita yang mengalami desminore, bisa melakukan kompres hangat dan dingin. Peneliti sudah memberikan penyuluhan tentang kompres hangat dan dingin saat desminore pada remaja putri di SMPN 13 Pesawaran, sehingga disarankan untuk remaja putri di SMPN 13 Pesawaran dapat mengaplikasikan ilmu, pengetahuan dan mendemonstrasikan ke sekeliling ruang lingkungannya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., Susanti, Y., & Haryanti, D. (2020). Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), 7-15.
- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Aribah, A. (2021). *Penatalaksanaan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Bpm Ria Yukotan, S. St Burneh Stikes Ngudia Husada Madura*].
- Handayani, Y., Putri, H., & Nurita, Y. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 41-47.
- Indonesia, K. R. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*
- Issabella, C. M., Prabandari, F. H., Ananti, Y., & Arisandi, D. (2022). Edukasi Online Menurunkan Nyeri Dismenore Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Health (Joh)*, 9(1), 53-62.
- Karmila, E. (2020). *Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Intensitas Disminore Primer Pada Remaja Putri Di SMP Taman Siswa Turen Kabupaten Malang Poltekkes RS Dr. Soepraoen*].
- Khasanah, N., Wirotomo, T. S., & Rofiqoh, S. (2021). Literatur Review: Efektifitas Kompres Dinginterhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Tertutup. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*,
- Kinesti, Y., & Suyamto, S. (2021). Manajemen Nyeri Pada Keluarga Dengan Anggota Keluarga Yang Mengalami Dismenorea. *Prosiding Diseminasi Hasil*

- Penelitian Dosen Program Studi Keperawatan Dan Farmasi Volume 3 Nomor 2 Bulan September Tahun 2021, 3(2).
- Kotta, M. W., Sihotang, J., Lidia, K., & Sagita, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 10(1), 42-49.
- La Patillaiya, H., Ramli, R., Surasno, D. M., & Yunus, T. (2021). Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Remaja Di Kabupaten Halmahera Selatan Provinsi Maluku Utara. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat MEMBANGUN NEGERI*, 5(1), 13-22.
- Lilis, F., & Yuanita, S. (2021). Modul Keperawatan Maternitas.
- Maemunah, S. (2019). Kearifan Lokal Dalam Novel Kalompang Karya Badrul Munir Chair Serta Implikasinya Terhadap Pembelajaran Sastra Di Sma. *Bahastra: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 3(2), 237-240.
- Oktabela, M., & Putri, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Siswi Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 7(2), 131-135.
- Oktiawati, A., Fauziah, M. N., & Laili, R. T. N. (2021). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Di Panti Asuhan Darul Farroh. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 2(2), 56-63.
- Panjaitan, E. A., Idriani, & Sulaeman, S. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Normal Kala I Fase Aktif Di Rsud Koja Jakarta Utara. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Medisina Akper Ypib Majalengka, Vi*, 1-14.
- Partiwi, N. (2021). Efektivitas Abdominal Stretching Exercise Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer. *Journal Of Borneo Holistic Health*, 4(2), 168-174.
- Pasaribu, R. S. (2021). The Effect Of Warm Compress And Massage Against The Pain Of Labor Stage Ii In The Practice Of Bidan Mandiri Bida (Pmb) Deby Kecamatan Medan Amplas. *Excellent Midwifery Journal*, 4(1), 46-52.
- Pusporini, D. P. (2021). *Pengaruh Ikat Pinggang Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Tanjung Bintang Poltekkes Tanjungkarang*].
- Rahayu, E., & Sundayani, L. (2021). Study Literatur Pengaruh Senam Peroudik (Peregangan Otot Perut Dan Kompres Dingin) Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 3(1), 54-64.
- Rumanti, M., Yanniarti, S., & Rahayu, E. S. (2022). Pengaruh Senam Yoga Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea Pada Remaja Di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. *Jurnal Besurek JIDAN*, 1(1), 10-23.
- Sari, N. E. (2020). Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Desa Jambu Timur Mlonggo Jepara. Prosiding Seminar Nasional Unimus,
- Tambun, M., & Sinaga, M. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore Saat Menstruasi Pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 363-372.
- Wahyuningsih, M. (2021). Efektivitas Kompres Dingin Terhadap Skala Dismenorea Remaja Putri Di SMAN 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 10(2), 224-229.
- Yogita Mahayani, N. P. (2021). *Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Dengan Kompres Hangat Sebelum Dan Setelah Diberikan Penyuluhan Dengan Media Leaflet Jurusan Kebidanan*].