



Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Posyandu Remaja Desa Cipeuteuy

Denden Muhardianti¹, Yuyun Triani²

^{1,2}Sarjana Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat Universitas: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

E-mail Penulis: muhardianti.denden@gmail.com

Abstract. *Dysmenorrhea is one of the common menstrual complaints experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce dysmenorrhea is warm compress therapy, which is simple, safe, and can be performed independently. Objective: This study aimed to determine the effect of warm compress therapy on reducing dysmenorrhea among adolescent girls at the Youth Integrated Health Post in Cipeuteuy Village. Methods: This quantitative study employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study was conducted from May 29 to June 26, 2026, involving 20 adolescent girls who experienced dysmenorrhea and met the inclusion criteria. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after applying a warm compress at 37°C-40°C for 20 minutes. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. Results: The results showed that all respondents experienced a decrease in pain intensity after receiving warm compress therapy. The mean pain score decreased from 3.25 before the intervention to 1.55 after the intervention. The Wilcoxon test showed a Z-value of -4.042 with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Conclusion: There was a significant effect of warm compress therapy on reducing dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls at the Youth Integrated Health Post in Cipeuteuy Village. Warm compress therapy can be used as a non-pharmacological intervention to help reduce dysmenorrhea.*

Keywords: *adolescent girls, dysmenorrhea,, warm compress.*

Abstrak. Dismenore merupakan salah satu keluhan menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore adalah kompres hangat yang mudah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Posyandu Remaja Desa Cipeuteuy. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pra-eksperimental one-group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan pada 29 Mei–26 Juni 2026 dengan jumlah 20 remaja putri yang mengalami dismenore dan memenuhi kriteria inklusi. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat bersuhu 37°C-40°C selama 20 menit. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri setelah

diberikan kompres hangat. Rata-rata skala nyeri sebelum intervensi sebesar 3,25 dan setelah intervensi menurun menjadi 1,55. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $Z = -4,042$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri di Posyandu Remaja Desa Cipeuteuy. Kompres hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi dismenore.

Kata kunci: kompres hangat, dismenore, remaja putri

LATAR BELAKANG

Menstruasi merupakan hal yang umum dialami oleh seorang wanita dimana hal ini merupakan sebuah pertanda bahwa wanita tersebut telah memasuki pubertas. Menstruasi merupakan kejadian alamiah yang terjadi akibat dari terlepasnya endometrium uterus pada wanita normal (Azzahra & Pangesti, 2023). Meskipun proses menstruasi adalah hal alamiah tetapi menstruasi dapat menyebabkan gangguan pada saat terjadi menstruasi. Gangguan tersebut adalah amenorea, dismenorea, oligomenorea, polimenorea, menorrhagia. Salah satu yang terjadi gangguan menstruasi pada remaja putri, yaitu nyeri menstruasi (dismenore).

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh Remaja putri. Dismenore adalah nyeri menusuk yang terasa di bagian perut bagian bawah. Nyeri haid merupakan salah satu masalah yang sangat sering terjadi, lebih dari 50% wanita tidak mampu melakukan aktivitas 1 sampai 3 hari setiap bulannya dari sekitar 10% wanita (Azzahra & Pangesti, 2023).

Dismenore pada remaja dapat menyebabkan kegiatan belajar menjadi terganggu, sulit memperhatikan guru saat kegiatan belajar. Tentu hal ini akan mempengaruhi prestasi dibidang akademik dan non akademik. Bahkan pada saat menstruasi banyak remaja mengeluh tidak mau masuk sekolah. Aktivitas belajar menjadi sangat terganggu apabila derajat nyeri yang dialami semakin berat. Rasa tidak nyaman yang hampir sebagian perempuan alami selama haid biasa disertai dengan mual, pusing, bahkan pingsan. Maka dari itu, dismenore tentu tidak bisa di biarkan. Nyeri harus dengan benar diatasi (Febrina, 2021).

Data menunjukan tingginya angka kejadian dismenore di Indonesia, dimana angka kejadian mencapai 64,52%. Situasi serupa terjadi di wilayah Jawa Barat, dimana angka kejadian dismenorea mencapai 54,9%. Khusus di wilayah sukabumi, prevalensi dismenore menunjukkan angka yang perlu mendapat perhatian serius. Hasil studi

menunjukkan bahwa angka kejadian dismenore di Sukabumi mencapai 63,2%. Penelitian di salah satu MA/Sekolah di Kabupaten Sukabumi juga menunjukkan tingginya keluhan nyeri haid pada remaja putri. Hal ini mengindikasikan bahwa dismenore adalah masalah kesehatan reproduksi yang dominan di kalangan pelajar wanita di Sukabumi (Yani & Reynaldi, 2022). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Posyandu Remaja terdapat 20 responden yang mengalami dismenore.

Untuk menangani nyeri dismenore dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis tersebut yaitu kompres hangat, olahraga, pengaturan diet, terapi relaksasi, akupresure, aroma terapi, terapi musik dan yoga (Mutia, 2021). Dari beberapa terapi non farmakologis tersebut kompres hangat adalah metode yang paling murah dan mudah untuk dilakukan siapa saja dan dimana saja (Rahmawati et al., 2023).

Kompres hangat adalah pemberian rasa hangat untuk memenuhi rasa nyaman, karena Saat menstruasi, rahim berkontraksi untuk meluruskan dinding rahim, Kontraksi ini dipengaruhi zat prostaglandin yang dapat menyebabkan nyeri. Kompres hangat membantu mengurangi ketegangan otot sehingga rasa sakit berkurang mengurangi atau membebaskan nyeri, mencegah ketegangan otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Kompres hangat dapat dilakukan menggunakan buli-buli panas dilapisi kain (Rahmawati et al., 2023). Suhu yang dianjurkan untuk kompres hangat adalah 37° C-40°C. Pemberian kompres hangat selama 15-20 menit pada perut bagian bawah menimbulkan pelebaran pembuluh darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga nyeri berkurang (Mutia, 2021). Berdasarkan uraian di atas peneliti memilih untuk menggunakan kompres hangat karena lebih efektif dan sering digunakan untuk mengurangi nyeri yang di sebabkan ketegangan otot apabila di bandingkan dengan kompres dingin karena kompres dingin biasa di gunakan jika mengalami memar, bengkak, keseleo atau mimisan.

Berdasarkan tingginya angka kejadian dismenore pada remaja putri serta dampaknya terhadap aktivitas dan kualitas hidup, maka diperlukan upaya penanganan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah kompres hangat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Posyandu Remaja Desa Cipeuteuy.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental one-group pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengidentifikasi perubahan intensitas nyeri dismenore pada satu kelompok responden sebelum dan setelah diberikan intervensi kompres hangat. Pengukuran awal (*pretest*) dilakukan untuk memperoleh skor intensitas nyeri sebelum intervensi, kemudian responden diberikan kompres hangat, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*posttest*) menggunakan instrumen yang sama. Pemilihan desain tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada perubahan intensitas nyeri setelah pemberian intervensi pada kelompok yang sama. Dalam penelitian mengenai intervensi nonfarmakologis pada dismenore, pengukuran nyeri sebelum dan setelah intervensi merupakan pendekatan yang banyak digunakan untuk mengevaluasi perubahan gejala secara langsung (Li et al., 2024). Bukti dari kajian sistematis juga menunjukkan bahwa terapi panas merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi menurunkan intensitas nyeri pada dismenore primer (Li et al., 2024; Yuan et al., 2025). Penelitian dilaksanakan di Posyandu Remaja Desa Cipeuteuy, Kecamatan Kabandungan, Kabupaten Sukabumi, pada 29 Mei sampai 26 Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri yang mengalami dismenore di lokasi penelitian, yaitu sebanyak 20 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruh anggota populasi memenuhi karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh 20 remaja putri menjadi subjek penelitian. Subjek penelitian merupakan remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan mengalami dismenore serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kriteria inklusi meliputi remaja yang bersedia menjadi responden dan tidak sedang mengonsumsi obat pereda nyeri, sedangkan responden dengan dismenore berat termasuk dalam kriteria eksklusi sebagaimana ditetapkan dalam rancangan penelitian. Pemilihan populasi remaja juga relevan karena dismenore merupakan masalah menstruasi yang umum pada kelompok usia muda dan dapat memengaruhi aktivitas serta kualitas hidup, sehingga pendekatan pengelolaan mandiri dan nonfarmakologis menjadi penting untuk diteliti (Moussaoui & Grover, 2022; Australian et al., 2024).

Intervensi yang diberikan berupa kompres hangat pada daerah perut bagian bawah menggunakan *hot water bag* dengan suhu 37–40°C selama 20 menit. Pelaksanaan

intervensi dilakukan pada saat responden mengalami hari pertama menstruasi, karena pada tahap tersebut keluhan dismenore umumnya mulai muncul dan dapat dirasakan lebih kuat. Sebelum intervensi, responden diminta menilai intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebagai pengukuran *pretest*. Setelah itu, kompres hangat diberikan sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP), kemudian intensitas nyeri kembali diukur segera setelah intervensi sebagai *posttest*. Instrumen penelitian terdiri atas lembar karakteristik responden, NRS dengan rentang skor 0–10, SOP pemberian kompres hangat, *hot water bag*, air hangat, termometer air, dan alat pengukur waktu. NRS digunakan untuk menghasilkan ukuran kuantitatif mengenai intensitas nyeri sehingga perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi dapat dianalisis secara statistik. Penggunaan terapi panas sebagai intervensi didukung oleh bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa panas lokal dapat memberikan efek analgesik pada dismenore dan merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang relatif sederhana untuk diterapkan (Li et al., 2024; Yuan et al., 2025). Kajian sistematis sebelumnya juga menemukan bahwa terapi panas berhubungan dengan penurunan nyeri menstruasi dibandingkan tanpa intervensi maupun beberapa pendekatan pembanding (Jo & Lee, 2018).

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat menggunakan NRS, wawancara untuk memastikan karakteristik dan kesesuaian responden dengan kriteria penelitian, serta dokumentasi hasil pengukuran. Skripsi menunjukkan bahwa data hasil penelitian bersumber dari remaja putri yang mengalami dismenore dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Data sekunder digunakan sebagai data pendukung yang berasal dari literatur ilmiah mengenai dismenore, terapi nonfarmakologis, dan terapi panas. Penggunaan data primer secara langsung memungkinkan peneliti memperoleh ukuran perubahan intensitas nyeri pada kondisi sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan data sekunder digunakan untuk memperkuat dasar ilmiah penelitian. Pendekatan tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengevaluasi efektivitas intervensi nonfarmakologis melalui perubahan skor nyeri sebagai luaran utama (Unnisa et al., 2022; Li et al., 2024).

Pengolahan data dilakukan melalui tahap pemeriksaan kelengkapan data, pemberian kode, pemasukan data, pemeriksaan kembali, dan tabulasi. Data kemudian dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis univariat digunakan

untuk menggambarkan karakteristik data intensitas dismenore sebelum dan sesudah intervensi melalui jumlah responden, nilai minimum, maksimum, *mean*, dan standar deviasi. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, mengingat jumlah responden kurang dari 50 orang. Hasil pengujian dalam skripsi menunjukkan bahwa nilai signifikansi Shapiro-Wilk untuk skor *pretest* sebesar 0,038 dan *posttest* sebesar 0,009, sehingga kedua data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis bivariat dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan intensitas dismenore sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat, dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Uji Wilcoxon sesuai digunakan untuk membandingkan dua pengukuran berpasangan ketika asumsi normalitas tidak terpenuhi. Dalam penelitian ini, hasil analisis menunjukkan adanya perubahan skor nyeri yang konsisten setelah intervensi, sebagaimana tercermin dari seluruh responden yang mengalami penurunan skor nyeri.

Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi pemberian penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, persetujuan responden melalui *informed consent*, perlindungan identitas responden, kerahasiaan data, serta prinsip keadilan dalam pemberian intervensi. Peneliti juga menyatakan bahwa penelitian diajukan untuk memperoleh *ethical clearance* dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Seluruh responden diberikan kesempatan untuk mengikuti atau menolak penelitian tanpa paksaan, sedangkan data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Dengan demikian, keseluruhan prosedur penelitian mencakup pemilihan subjek, pengukuran awal, pemberian intervensi, pengukuran akhir, pengolahan data, hingga analisis statistik dilakukan secara sistematis untuk menilai perubahan intensitas dismenore setelah pemberian kompres hangat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Posyandu Remaja Desa Cipeuteuy, Kecamatan Kabandungan, Kabupaten Sukabumi pada 29 Mei–26 Juni 2026. Responden penelitian berjumlah 20 remaja putri yang mengalami dismenore dan memenuhi kriteria penelitian. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat.

Tingkat Dismenore Sebelum Pemberian Kompres Hangat

Tabel 1. Distribusi Tingkat Dismenore Sebelum Pemberian Kompres Hangat

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SkalaNyeriPreTest	20	1	5	3,25	1,164
Valid N (listwise)	20				

Sumber: Data hasil output SPSS

Berdasarkan Tabel 1, intensitas dismenore sebelum intervensi memiliki skor minimum 1 dan maksimum 5 dengan rata-rata 3,25. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden sebelum diberikan kompres hangat umumnya mengalami nyeri ringan hingga sedang.

Tingkat Dismenore Setelah Pemberian Kompres Hangat

Tabel 2. Distribusi Tingkat Dismenore Setelah Pemberian Kompres Hangat

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>SkalaNyeriPostTest</i>	20	0	3	1,55	,999
<i>Valid N (listwise)</i>	20				

Sumber: Data hasil output SPSS

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah pemberian kompres hangat, skor nyeri berada pada rentang 0–3 dengan rata-rata 1,55. Temuan ini menunjukkan adanya penurunan intensitas dismenore setelah intervensi, dari nyeri ringan–sedang menjadi tidak nyeri hingga nyeri ringan.

Perbandingan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 3. Perbandingan Hasil Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Kompres Hangat

No	Nama	Skala nyeri pre-test	Skala nyeri post-test	Penurunan
1	F	4	2	2
2	L	4	3	1
3	N	4	2	2
4	N	3	1	2
5	R	2	0	2
6	H	4	2	2
7	N	3	2	1
8	G	1	0	1
9	S	1	0	1
10	S	4	2	2
11	N	5	3	2
12	N	5	2	3
13	B	4	2	2

14	D	3	1	2
15	V	2	0	2
16	S	2	1	1
17	K	3	2	1
18	A	4	3	1
19	Y	4	2	2
20	S	3	1	2

Sumber: Data primer

Tabel 3 memperlihatkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan kompres hangat. Penurunan terjadi pada seluruh 20 responden dengan rentang penurunan 1–3 tingkat.

Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas Data *Pre-test* dan *Post-test*

	<i>Tests of Normality</i>					
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Skala Nyeri <i>Pre-Test</i>	.240	20	.004	.898	20	.038
Skala Nyeri <i>Post-Test</i>	.274	20	.000	.863	20	.009

Sumber: Data hasil output SPSS

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi data pre-test dan post-test masing-masing kurang dari 0,05. Dengan demikian, data tidak berdistribusi normal sehingga analisis perbedaan dilakukan menggunakan **Wilcoxon Signed Rank Test**.

Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Tabel 5. *Ranks*

<i>Ranks</i>				
		<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
Skala Nyeri <i>Post-Test</i> - Skala Nyeri <i>Pre-Test</i>	<i>Negative Ranks</i>	20 ^a	10.50	210.00
	<i>Positive Ranks</i>	0 ^b	.00	.00
	<i>Ties</i>	0 ^c		
	Total	20		
a. Skala Nyeri <i>Post-Test</i> < Skala Nyeri <i>Pre-Test</i>				
b. Skala Nyeri <i>Post-Test</i> > Skala Nyeri <i>Pre-Test</i>				

c. Skala Nyeri Post-Test = Skala Nyeri Pre-Test

Sumber: Data hasil output SPSS

Tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri setelah pemberian kompres hangat. Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan maupun skor nyeri yang tetap.

Tabel 6. Hasil Uji *Wilcoxon*

Test Statistics ^a	
Skala Nyeri Post-Test – Skala Nyeri Pre-Test	
Z	-4.042 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber: Data hasil output SPSS

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas dismenore sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat ($p < 0,05$). Dengan demikian, pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Posyandu Remaja Desa Cipeuteuy.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian kompres hangat, responden mengalami dismenore dengan intensitas ringan hingga sedang. Kondisi tersebut berkaitan dengan peningkatan prostaglandin selama menstruasi yang menyebabkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi sehingga menimbulkan nyeri. Disminore pada remaja dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kenyamanan selama menstruasi.

Setelah diberikan kompres hangat, terjadi penurunan intensitas nyeri. Panas dari kompres menyebabkan vasodilatasi dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga membantu mengurangi spasme otot uterus dan memberikan efek relaksasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kompres hangat dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri dismenore.

Hasil uji *Wilcoxon* memperkuat temuan tersebut karena seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri dan tidak ditemukan responden yang mengalami peningkatan maupun nyeri yang menetap. Dengan demikian, kompres hangat dapat

menjadi salah satu alternatif penanganan nonfarmakologis yang sederhana, relatif aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja putri untuk membantu mengurangi dismenore. Namun, hasil penelitian perlu dipahami dengan mempertimbangkan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol dan jumlah responden yang terbatas sehingga generalisasi hasil masih terbatas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Posyandu Remaja Desa Cipeuteuy, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami dismenore dengan intensitas nyeri sedang. Setelah diberikan kompres hangat, intensitas dismenore mengalami penurunan sehingga sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan dan tidak nyeri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri.

Remaja putri diharapkan dapat menjadikan kompres hangat sebagai salah satu alternatif penanganan nonfarmakologis untuk membantu mengurangi dismenore karena relatif mudah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri. Posyandu Remaja dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi serta demonstrasi mengenai penggunaan kompres hangat sebagai bagian dari upaya penanganan nyeri menstruasi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar, kelompok kontrol, dan waktu pengamatan yang lebih panjang agar efektivitas kompres hangat dapat diketahui secara lebih kuat dan hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, R., Yanti, J. S., Damayanti, I. P., & Ardhiyanti, Y. (2023). *Keterampilan dasar praktik kebidanan*. Universitas Hang Tuah.
- Aryanti, F. D., Luailiya, N., Misrochah, N., Patmawati, N. K., Christiana, E. B., & Hasanah, M. (2024). Penilaian status gizi, edukasi dan pengenalan inovasi pangan sebagai upaya pencegahan stunting pada ibu hamil di Desa Rejosari Kabupaten Demak. *Jurnal Pengabdian Kolaboratif*, 2(2), 56–69.
- Azzahra, D. A., & Pangesti, W. D. (2023). Pengaruh pola makan terhadap kejadian dismenore pada remaja. *Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 87–95.
- Dartiwen, & Aryani, M. (2022). *Buku ajar asuhan pada remaja dan menopause*. Deepublish Digital.
- Febrina. (2021). Gambaran derajat dismenore dan upaya mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Alhafidz Kota Jambi. *Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1),

- Fitriahadi, E., & Utami, I. (2019). *Asuhan persalinan & manajemen nyeri persalinan*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Islami, A. F., Prastia, T. N., Nauli, H. A., & Jayanti, R. (2024). *Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMA Gemilang Yasifa* (pp. 122–135).
- Istiana, S., Rahmawati, A., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh derajat laserasi perineum terhadap skala nyeri perineum pada ibu post partum. *Kebidanan*, 9(1), 53–60.
- Jumala, N. (2021). *Bimbingan konseling Islami: Memahami drama kehidupan remaja*. Cipta Media Nusantara.
- Kurniawati, D., Azubah, A. M., Septiyono, E. A., Rahmawati, I., & Sulistyorini, L. (2023). Tanda dan gejala pada kehamilan dengan preeklampsia di wilayah pertanian Jember. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 1064–1072. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i4.2578>
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79–84.
- Mutia, M. K. (2021). Faktor yang mempengaruhi dismenore pada remaja putri. *Journal of Business Theory and Practice*, 10(2), 6.
- Napisah, P., & Hernawati, Y. (2024). *Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Cempaka Arum* (pp. 1–6).
- Nurmala, I., Muthmainnah, Rachmayanti, R. D., Siswantara, P., & Salim, L. A. (2020). *Mewujudkan remaja sehat fisik, mental dan sosial: Model intervensi health educator for youth*. Airlangga University Press.
- Pettalongi, S. S., Muas, Arafat, & Ndaomanu, D. N. (2025). *Metodologi penelitian*. PT Media Penerbit Indonesia.
- Pinzon, R. T. (2016). *Pengkajian nyeri*. Betha Grafika.
- Putri, N., Rohmah, N., Alfaqih, M. R., Nurfitriani, Y., Pemberian, P., Kkompres, T., Dingin, A., Menurunkan, U., Nyeri, I., Remaja, P., Mengalami, Y., Dysmenorrhea, N., Pondok, D., Assalafiyah, P., Pengaruh, B., Terapi, P., Air, K., Untuk, D., & Intensitas, M. (2025). Pengaruh pemberian terapi kompres air dingin untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami nyeri dysmenorrhea di Pondok Pesantren Assalafiyah Bojonegoro. *Jurnal Penelitian Istek Icsada Bojonegoro*, 15(1), 1–10.
- Rahmawati, E., Maret, U. S., & Terapan, K. S. (2023). Penyuluhan dismenore serta upaya penanganan kepada remaja putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo. *I(1)*, 17–21.
- Rika Herawati, Suryani Murthy Br Siahaan, & Masdi Janiarli. (2024). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu tahun 2024. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 12(2), 402–411. <https://doi.org/10.30606/jmn.v12i02.2957>
- Roflin, E., & Pariyana. (2022). *Metode penelitian kesehatan*. Nasya Expanding Management.
- Septiana, M., Khayati, N., & Machmudah. (2022). Kompres hangat menurunkan nyeri pada remaja yang mengalami dismenore. *Unimus*, 3(1), 46–53.
- Shafarani, M. P., & Setiyaningrum, Z. (2024). Hubungan asupan kalsium dan zat besi dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA Negeri 1 Boyolangu Tulungagung. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 1–6.
- Swarjana, K. (2022). *Konsep pengetahuan, sikap, perilaku, persepsi, stres, kecemasan*,

nyeri, dukungan sosial, kepatuhan, motivasi, kepuasan, pandemi COVID-19, akses layanan kesehatan: Lengkap dengan teori, cara mengukur variabel dan contoh kuesioner. Penerbit Andi.

Widiyono. (2023). *Buku mata ajar konsep dasar metode penelitian keperawatan.* Penerbit Lembaga Chakra.

Widodo, S., Ladyani, F., & Asrianto, L. O. (2023). *Buku ajar metode penelitian.* CV Science Techno Direct.

Yani, R., & Reynaldi, F. (2022). Hubungan perilaku siswa tentang makanan jajanan terhadap status gizi anak di SD Negeri 2 Teunom. *Biology Education*, 10(1), 53–64.