

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Remaja Putri Di SMP Takhasus Alquran Wonosobo

Khoirun Nisa'

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Korespondensi penulis: k.nisa0803@gmail.com

Kamidah

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Kapulogo No.3, Pajang, Laweyan, Surakarta

Abstract. Background: Dysmenorrhea is a medical condition during menstruation that hinders women from doing activity because of soreness or pain in the abdomen or pelvis. Dysmenorrhea can be found in some women in different ages including teenage girls. In Indonesia the rate of dysmenorrhea is approximately around 64,25% consisting of 54,89% of primary dysmenorrhea and 9,36% of secondary dysmenorrhea. If it is not appropriately treated, the symptoms could interrupt daily activities. A non-pharmacology therapeutic method that alleviates pain can be applied using hot water compression (37-40C) for about 15 minutes. **Research Objective:** The research purpose is to investigate and discover the effect of hot water compression method for the teenage girls at SMP Takhasus Al-Quran Wonosobo. **Research Methods:** This research employs a pre-experimental design (Pre-test – Treatment – Post-test). The data was collected from respondents that were made up of 33 populations and 30 sampling of teenage girls using random sampling methods before it was analysed by Wilcoxon signed test. **Result:** The average scale of pain before treatment by hot water compress was 5,67, while after the care, were decreasing to 4,03 scale. **Conclusion:** Hot water compress has a positive response in decreasing the dysmenorrhea pain for teenage girls at SMP Takhasus Al-Quran Wonosobo.

Keywords: Hot Compress, Dysmenorrhea, Teenage girls

Abstrak. Latar belakang: Dismenorea merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu haid yang dapat mengganggu aktivitas yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Dismenore dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun salah satunya remaja putri. Di Indonesia, angka kejadian dismenorhea 64,25 % terdiri dari 54,89 % dismenorhea primer dan 9,36 % dismenorea sekunder. Disminore jika tidak di atasi dapat mengganggu aktifitas sehari hari. Terapi menggunakan metode nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri salah satu dapat dilakukan dengan menggunakan kompres hangat dengan cara menempelkan kompres air dengan suhu 37-40c di bagian perut selama 15 menit. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri disminore remaja putri di SMP Takhasus Al-Quran Wonosobo. **Metode:** Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre Eskperimental* desain penelitian *one group pre test post test design*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 33 siswa dan Teknik sampling dengan random sampling yaitu simple random sampling 30 orang. Analisa data menggunakan Wilcoxon signed test. **Hasil:** Skala nyeri sebelum diberi perlakuan kompres hangat rata rata nyeri yang dirasakan 5,67 dan setelah di berikan kompres hangat rata rata nyerinya 4,03. **Kesimpulan:** Kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan nyeri pada nyeri disminore remaja putri di SMP Takhasus Al-Quran Wonosobo.

Kata kunci: Kompres hangat, Disminore, Remaja

LATAR BELAKANG

Disminore merupakan suatu gejala bukan penyakit. Salah satu penyebab nyeri haid adalah kontraksi disritmik myometrium, namun penyebab pastinya belum diketahui. Banyak wanita yang merasakan ketidaknyamanan pada menstruasi, tetapi tingkat ketidaknyamanan disminore jauh lebih tinggi, dengan nyeri yang sering kali dirasakan di punggung bawah dan menjalar kebagian bawah hingga kebagian atas tungkai. Disminore dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun salah satunya remaja. Penanganan disminore sangat penting untuk dilakukan, terutama pada usia remaja, karena bila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja itu sendiri. Banyak remaja putri yang belum mengetahui cara penanganan disminore sehingga menimbulkan masalah bagi remaja setiap datang menstruasi. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami seperti istirahat, olahraga teratur, pemijatan pada daerah panggul, kompres hangat pada daerah perut dan atur posisi (Mahua et al., 2018).

Di Indonesia, angka kejadian dismenorhea 64,25 % terdiri dari 54,89% dismenorhea primer dan 9,36 % dismenorhea sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75 % perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenorhea primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenorhea sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61 % terjadi pada perempuan yang belum menikah (Syamsuryanita, Nurul Ikawati, 2020)

Terapi menggunakan obat farmakologi jenis analgesik yang biasanya digunakan oleh masyarakat adalah golongan obat analgesik yang berjenis nonopioid seperti aspirin, asam mefenamat, serta parasetamol karena obat analgesik golongan nonopioid tidak bersifat adiktif seperti obat analgesik golongan opioid. Obat-obat analgesik nonopioid memiliki efek samping yaitu, gangguan lambung dan usus, reaksi hipersensitivitas, kerusakan ginjal, dan dapat menyebabkan kerusakan hati apabila digunakan dalam dosis yang tidak tepat. Memang harga obat-obatan jenis ini sangat ekonomis. Akan tetapi kadar dosis yang terkandung di dalam kapsul tersebut berukuran umum yang tidak dapat menyesuaikan kondisi manusia berbeda dengan resep dokter. mengakibatkan seseorang menderita akibat keracunan obat. Meskipun obat dapat menyembuhkan tetapi banyak kejadian yang mengakibatkan seseorang menderita akibat keracunan obat. Oleh karena itu dapat

dikatakan bahwa obat dapat bersifat sebagai obat dan juga dapat bersifat sebagai racun.(Vivaldi,2019)

Terapi menggunakan metode nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri salah satu dapat dilakukan dengan menggunakan kompres hangat. Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres hangat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan botol yang berisi air dengan suhu 37-40°C atau hangat pada perut selama 15 menit sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan disminore primer, karena pada wanita dengan disminore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Kompres hangat ini sangat sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi. (Restiyana,2017)

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan di SMP Takhasus Al Quran Wonosobo pada bulan Februari 2023 terdapat 33 siswa yang mengalami disminore dan haid teratur, dari wawancara pada 10 siswa terdapat 7 siswa mengalami disminorea, untuk penanganannya 5 siswa mengatasinya dengan istirahat dan 2 siswa mengkonsumsi obat nati nyeri. Sedangkan untuk penanganan nyeri haid dengan menggunakan kompres hangat tidak pernah dilakukan. Dari 7 siswa tersebut ada 2 siswa yang mengaku sampai tidak hadir di sekolah karena nyeri haid yang dirasakan.

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap nyeri Disminore Remaja Putri di SMP Takhasus Al-Quran Wonosobo.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre Eskperimental* yaitu eksperimental yang hanya melibatkan satu kelompok kontrol dan tidak ada pembanding atau control. Pelaksanaan penelitian penelitian awal adalah kelompok tersebut di beri perlakuan atau eksperimental kemudian kelompok tersebut di beri test akhir/post test. (Rukminingsih dkk,2020). Desain Penelitian ini menggunakan Desain Kelompok Tunggal dengan Pretest-Perlakuan-Post test. Populasi pada penelitian ini adalah

sebanayk 33 siswa yang mengalami disminore. Pengambilan sampel (*sampling*) dilakukan menggunakan rumus slovin yang didapatkan hasilnya adalah 30 sampel . Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan data primer. Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat dan etikan penelitian, selanjutnya responden dan peneliti mengisi informed consent dan kesediaan menjadi responden. Apabila sudah dilakukan informed consent, peneliti memberikan kuesioner 1 untuk mengukur nyeri sebelum diberikan kompres hangat. Lalu peneliti menjelaskan cara melakukan kompres dengan cara merebus air kurang lebih 500cc kemudian diukur menggunakan termometer air, jika suhu mencapai 37-40 derajat Celsius, masukan air kedalam botol kaca kemudian gunakan untuk mengompres perut selama 15 menit. Kemudian responden mengisi kuesioner ke 2 untuk mengukur nyeri setelah di lakukan kompres. Analisa data pada penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

Tabel .1 Karateristik Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Kompres Hangat

Skala nyeri	Jumlah	Presentase
0	0	0%
1	0	0%
2	0	0%
3	4	13,3%
4	2	6,7%
5	6	20%
6	10	33,4%
7	4	13,3%
8	4	13,3%
9	0	0%
10	0	0%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1 peneliti dapat menjelaskan dari 30 responden, sebelum di lakukan kompres di dapatkan yang mengalami dengan skala 3 sebanyak 4 orang (13,3%), skala 4 sebanyak 2 orang (6,7%), skala 5 sebanyak 6 orang (20%), skala 6 sebanyak 10 orang (33,4%), skala 7 sebanyak 4 orang (13,3%), skala 8 sebanyak 4 orang (13,3%).

Tabel .2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Setelah Dilakukan Kompres Hanga

Skala nyeri	Jumlah	Presentase
0	0	0%
1	2	6,7%
2	5	16,7%
3	4	13,3%
4	5	16,7%
5	4	13,3%
6	3	10%
7	7	23,3%
8	0	0%
9	0	0%
10	0	0%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 2 peneliti dapat menjelaskan dari 30 responden, setelah di lakukan kompres di dapatkan yang mengalami nyeri dengan skala nyeri 1 sebanyak 2 orang (6,7%), skala nyeri 2 sebanyak 5 orang (16,7%), skala 3 sebanyak 4 orang (13,3%), skala 4 sebanyak 5 orang (16,7%), skala 5 sebanyak 4 orang (13,3%), skala 6 sebanyak 3 orang (10%), skala 7 sebanyak 7 orang (23,3%).

Hasil uji normalitas rata rata nyeri disminore sebelum dan setelah di lakukan kompres

Tabel .3 Hasil Uji Normalitas

Nyeri	Rata-rata	Min- Max	value
Sebelum	5,67	3-8	0,025
Sesudah	4,03	1-7	0,020

Tabel 3 Didapatkan rata rata nilai sebelum dikompres sebesar 5,67 dengan nilai minimal sebelum di kompres 3 dan nilai tertinggi 8 dengan nilai pvalue 0,025 sedangkan rata rata nilai sesudah dikompres 4,03 dengan nilai minimal setelah dikompres 1 dan maksimal 7 dengan nilai pvalue 0,020 yang artinya pvalue <0,05 Ha diterima berarti berdistribusi tidak normal maka uji olahdata nya di lanjutkan menggunakan uji Wilcoxon.

Analisa bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore.

Tabel .4 Nyeri Disminore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat

Nyeri disminore	Rata-rata	Selisih	value
Sebelum	5,67	1,633	0,000
Sesudah	4,03		

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata nyeri dismenore sebelum dilakukan kompres hangat yaitu 5,67 sedangkan rata-rata nyeri dismenore sesudah dilakukan kompres hangat yaitu 4,03. Berdasarkan hasil uji SPSS dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan Asymp.Sig < 0,05, berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore di SMP Takhasus Al Quran Wonosobo dengan perbedaan rata-rata skor sebesar 1,633.

Pembahasan

Berdasarkan Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi, peneliti dapat menjelaskan dari 30 responden, sebelum di lakukan kompres di dapatkan yang mengalami dengan skala 3 sebanyak 4 orang (13,3%), skala 4 sebanyak 2 orang (6,7%), skala 5 sebanyak 6 orang (20%), skala 6 sebanyak 10 orang (33,4%), skala 7 sebanyak 4 orang (13,3%), skala 8 sebanyak 4 orang (13,3%). Skor rata-rata Nyeri disminore sebelum di lakukan kompres hangat terendah adalah 3 dan skor tertinggi adalah 8.

Dari 30 responden tingkat nyerinya berbeda beda hal ini sesuai dengan teori Perry and Potter (2019) bahwa selama menstruasi uterus berkontraksi lebih kuat kadang-kadang ketika kontraksi seseorang itu akan merasakan nyeri. Kontraksi otot-otot Rahim nyeri haid yang dirasakan oleh wanita disebabkan karena adanya jumlah prostaglandin yang berlebihan pada darah menstruasi sehingga merangsang hiperaktivitas uterus.

Nyeri biasa terjadi karena adanya rangsangan mekanik atau kimia pada daerah kulit di ujung-ujung saraf bebas yang disebut nosireseptor. Menurut Haryono (2016) ada beberapa tanda dan gejala nyeri antara lain : perut mulas, mual dan panas, terasa nyeri saat buang air kecil, tubuh tidak fit, demam, sakit kepala dan pusing, keputihan, gatal gatal pada kulit, emosi meningkat, nyeri dan bengkak pada payudara, nafsu makan menurun. Disminore dapat menyebabkan rasa nyeri, dalam menghadapi rasa nyeri tersebut setiap individu mempunyai pengalaman yang berbeda baik dari tingkat rasa nyerinya dan penanganannya. Jika tidak ditangani maka rasa nyeri dapat mengganggu aktifitas belajar siswa.

Berdasarkan tabel 4.2 peneliti dapat menjelaskan dari 30 responden, setelah dilakukan kompres didapatkan yang mengalami nyeri dengan skala nyeri 1 sebanyak 2 orang (6,7%), skala nyeri 2 sebanyak 5 orang (16,7%), skala 3 sebanyak 4 orang (13,3%), skala 4 sebanyak 5 orang (16,7%), skala 5 sebanyak 4 orang (13,3%), skala 6 sebanyak 3 orang (10%), skala 7 sebanyak 7 orang (23,3%).

Nyeri terbanyak skala 7 sebanyak 7 orang. Skor rata-rata nyeri dismenore sesudah dilakukan kompres hangat terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 7. Menurut Fauziyah (2013) kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah local.

Pemberian kompres hangat pada perut seorang wanita yang mengalami nyeri haid, dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat. Rasa hangat dari air ini dapat menyebabkan pembuluh darah meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami perubahan fungsi, selain itu juga pasien dapat mengurangi ketegangan otot menjadi relaks. Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal.

Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan rata-rata nyeri dismenore sebelum dilakukan kompres hangat yaitu 5,67 sedangkan rata-rata nyeri dismenore sesudah dilakukan kompres hangat yaitu 4,03. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan $value=0,000$, dengan nilai $=0,05$ ($<$), berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore

di SMP Takhasus Al Quran Wonosobo dengan perbedaan rata-rata skor sebesar 1,64.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan Proverawati, A dan Misaroh (2019), yang menyatakan bahwa kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas atau botol air panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli kedalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang di rasakan akan berkurang atau hilang. Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada maka peneliti menyimpulkan bahwa nyeri menstruasi (dismenore) bisa berkurang karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari botol yang berisi air hangat kedalam perut yang melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan nyeri menstruasi (dismenore).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian Kompres hangat untuk menurunkan nyeri disminore pada remaja putri di SMP Takhasus Al-Quran Wonosobo yang di lakukan pada bulan April sampai dengan Mei 2023 dengan 30 responden didapatkan kesimpulan :

1. Rata rata nyeri disminore sebelum di lakukan kompres hangat sebesar 5,65
2. Rata rata nyeri disminore sesudah di lakukan kompres hangat sebesar 4,03.
3. Ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri disminore pada remaja SMP Takhasus Al Quran Wonosobo tahun 2023.

Saran

1. Untuk Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk meningkatkan pelayanan kesehatan kepada siswa dalam mengatasi nyeri disminore pada saat menstruasi secara non farmakologi.

2. Untuk Profesi Bidan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk meningkatkan pelayanan Kesehatan reproduksi khususnya pada kasus disminore.

DAFTAR REFERENSI

- Andayani, Sri Astutik. 2017. “Efektivitas Penanganan Dismenore Dengan Kompres Hangat Dan Obat Anti Nyeri Pada Remaja Putri.” *Sain Med 1(Kesehatan)*: 69–73.
- Ardani, Intan Octa, 2019. *Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Puskesmas Dagangan*. Jurnal Madiun
- Bayu, Niken Dkk,2022. *Asuhan Kebidanan Komplementer*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Yayasan Kita Menulis.
- D. A. Ningsih, Eliyawati, and N. A. Setyawati, “Pengaruh Senam Abdominal Stretching Terhadap Efektifitas Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di MA Al-Amiriyyah Blokagung Tahun 2018,” *Jurnal; Ilmiah*, vol. 1, pp. 87–96, 2018
- Fauziyah, lin. 2013.*Efektifitas Tehnik Effleurage dan Kompres Hangat*. EGC: Jakarta.
- Gustina,Nurbaiti. 2020. *Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Dengan Prenatal Care Yoga*. Penerbit : Pascal Books Tangerang
- Haryono Rudi, 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Gosyen Publishing 2016 Yogyakarta.
- Judha, M, dkk. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika.Yogyakarta.
- Kumalasari, I danAndhyantoro, I. 2013. *Kesehatan Reproduksi Salamba Medika*. Jakarta
- Laila, Nur Najmi. 2013. *Buku Pintar Menstruasi dan Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*.
- Maharani, Arnila. 2021. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VII & VIII Di Smp Kampus Kota Padangsidempuan Tahun 2021*. Jurnal Padang.
- 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>
- Murray, S. S., dan McKinney, E. S. (2017). *Foundations of Maternal-Newborn and Women's Health Nursing - E-Book*: Elsevier Health Sciences.
- Mamik, 2015:103. *Metodologi Kualitatif*. Zifatama Publisher Sidoarjo. https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Kualitatif/TP_ADwA_AQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis (Lestari (ed.); 4th ed.)*. Jakarta : Salemba Medika.
- N. M. A. K. Dewi, “Perbedaan Senam Dismenore dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore),” Politeknik Kesehatan Semarang, 2018.

- Proverawati, A dan Misaroh, 2019. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Rattu Octovina, dkk, 2020. *Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Kepulauan Kelang Tahun 2020*. Jurnal Penelitian Maluku.
- Rosyida, Desta Ayu Cahya, 2022. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Remaja*. Pustaka Baru. Yogyakarta.
- Restiyana, Sarah Wati. 2017. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Mesntruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan*. Jurnal Ilmiah Kebidanan. Mageta.
- Rejeki Sri, 2020. *Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*. Semarang. Unimus Press
- Rukminingsih dkk,2020. *Métode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas*. Erhaka Utama Yogyakarta.
- Riyanto Slamet, Hatmawan Aglis,2020:63. *Metode Penelitian Kuantitatif: Penelitian di bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Deepublish CV Budi Utama Yogyakarta.
https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Riset_Penelitian_Kuantitatif_Pene/W2vXDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=uji+validitas&pg=PA63&printsec=frontcover
- Syamsuryanita, Nurul Ikawati 2020. *Perbedaan Pemberian Air Jahe Dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sman 3 Makassar*
- S. N. Prasetyo, *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*, 1st ed. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013.
- Siyoto Sandu, Sodik Ali,2015:119. *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing Yogyakarta.
https://www.google.co.id/books/edition/DASAR_METODOLOGI_PENELITIAN/QPhFDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Tasnim,dkk. (2020). *Ketrampilan Dasar Kebidanan*. Yayasan Kita Menulis.
https://books.google.com/books/about/Keterampilan_Dasar_Kebidanan_Tori_dan_P.html?hl=id&id=9K0LEAAAQBAJ
- Tanjung Ahmad Albar, Muliyani 2021. *Metodologi Penelitian : Sederhana, Ringkas, Padat Dan Mudah Dipahami*. Scorpio Media Pustaka Surabaya.
- Vellyza Colin, 2018. *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 10 Kota Bengkulu*
- Vivaldy Asraf.,dan Rasmi Z. O. 2019. *Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Obat Analgesik Pada Swamedikasi Untuk Mengatasi Nyeri Akut*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada.
- Wahyuningsih, Arinta. 2013. *Standart Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Trans Info Media.

- Y. Syaiful and S. V. Naftalin, "Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea pada Remaja Putri," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 7, pp. 269–276, 2018.
- Baradero, M., Dayrit, & Siswadi, Y. (2000). *Klien Gangguan Kardiovaskular Seri Asuhan keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Koehler, J. W. (2004). The theory of culture-specific total quality management: Quality Management in Chinese regions, 29(1), 140–141. Retrieved from <http://www.bookfi.org>
- Mahatmanti, W. F. (2001). *Studi adsorpsi Ion Logam Seng(II) dan Timbal(II) Pada Kitosan dan Kitosan-sulfat Dari Cangkang Udang Windu (Penaus monodon)*. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Masithoh, A. R., & Montairo, E. O. (2015). Motivasi Untuk Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Sebelum Dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Tentang Kanker Payudara Padawanita Usia Subur. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 6(1), 1–11. Retrieved from <http://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/1/1>
- Muthoifin, Nuha, & Mujiburohman. (2016). Politik Otonomi Daerah Dalam Bingkai Islam Dan Keindonesiaan. In *Prosiding The 3rd University Research Colloquium 2016* (pp. 1–10). Kudus: LPPM STIKES Muhammadiyah Kudus. Retrieved from [https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/6706/1.Mutholifin - Perspektif.pdf?sequence=1](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/6706/1.Mutholifin_Perspektif.pdf?sequence=1)
- Purwanto, D. (2006). *Komunikasi Bisnis*. Jakarta: Erlangga.