

Pengaruh Buli-Buli Hangat Pada Remaja Putri Terhadap Menurunkan Nyeri Disminorea Di Desa Muara Ritan Kecamatan Tabang

Septi Anyeq¹, Dwi Riyan Ariestantia², Rr. Nindya Mayangsari³

^{1,2,3}Sarjana Kebidanan, STIKES Mutiara Mahakam Samarinda, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

Email: nindyamayangsari@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: nindyamayangsari@gmail.com

Abstrak—Menstruasi merupakan saat yang paling berat karena berbagai kesulitan timbul bersamaan, selain nyeri, sakit perut bagian bawah, sakit kepala, nyeri punggung dan bagian kewanitaan. Bila nyeri berlangsung lebih dari 2 hari pertama tidak hilang dengan obat anti nyeri atau menggunakan kompres buli-buli hangat. **Tujuan** Mengetahui Pengaruh Buli-Buli Hangat pada remaja putri terhadap menurunkan nyeri dismenorea di Desa Muara Ritan Kecamatan Tabang Tahun 2024. **Metode** Penelitian menggunakan quasi eksperimen sebanyak 40 responden. Populasi penelitian adalah sebanyak 40 responden di Desa Muara Ritan Kecamatan Tabang. Teknik pengumpulan sampel menggunakan lembar kuesioner. Hasil rata - rata rasa nyeri sebelum diberi kompres buli-buli hangat pada remaja putri di desa Muara Ritan Kecamatan Tabang, rata-rata nyeri sesudah diberikan kompres buli-buli hangat pada remaja putri di Desa Muara Ritan Kecamatan Tabang 50%. Hasil Uji Wilcoxon Signed Test menggunakan program SPSS didapatkan hasil $p\text{ value}=0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan ada pengaruh pemberian kompres buli-buli hangat pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan kompres buli-buli hangat di Desa Muara Ritan Kecamatan Tabang Tahun 2024. Diharapkan kepada remaja putri untuk dapat melakukan kompres buli-buli hangat dengan menggunakan buli-buli bahan karet, bagi remaja yang mengalami dismenorea sehingga bisa mengurangi nyeri saat menstruasi.

Kata Kunci: Kompres Hangat, Buli-Buli, Nyeri Menstruasi, Disminore, Remaja Putri

Abstract— Menstruation is the most difficult time because various difficulties arise simultaneously, apart from pain, lower abdominal pain, headaches, back pain and female parts. If the pain lasts more than the first 2 days, it does not go away with anti-pain medication or using a warm bladder compress. The aim is to determine the effect of warm bladder in adolescent girls on reducing dysmenorrhoea pain in Muara Ritan Village, Tabang District in 2024. Research method uses quasi-experimental as many as 40 respondents. The research population was 40 respondents in Muara Ritan Village, Tabang District. The sample collection technique uses a questionnaire sheet. Average results of pain before being given a warm bladder compress in adolescent girls in Muara Ritan village, Tabang District. The average pain after being given a warm bladder compress to young women in Muara Ritan Village, Tabang District is 50%. The results of the Wilcoxon Signed Test using the SPSS program showed $p\text{ value} = 0.000 < \alpha = 0.05$. The conclusion is that there is an effect of giving warm bladder compresses to young women before and after applying warm bladder compresses in Muara Ritan Village, Tabang District in 2024. It is hoped that young women will be able to do warm bladder compresses using rubber bladders, for teenagers who experience dysmenorrhea so that it can reduce pain during menstruation.

Keywords: Warm Compress, Bladder, Menstrual Pain, Dysmenorrhea, Teenage Girls

1. PENDAHULUAN

Banyak wanita yang merasakan ketidaknyamanan pada menstruasi, tetapi tingkat ketidaknyamanan dismenorea jauh lebih tinggi dengan nyeri yang sering kali dirasakan di punggung bawah dan menjalar ke bagian bawah hingga bagian atas tungkai. Disminorea dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun. Tidak ada batasan usia. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid, biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan. Jika sudah seperti ini, tentunya nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja. Nyeri haid harus diatasi dengan benar [1].

Menurut World Health Organization, terdapat kejadian wanita yang mengalami dismenorea sebesar 1.769.425 (90%), dengan 10-15% di antaranya mengalami dismenorea berat [2]. Di Amerika Serikat, prevalensi dismenorea diperkirakan 45% – 90%. Disminorea juga berpengaruh terhadap ketidakhadiran remaja putri usia 12-19 tahun ke sekolah, di mana sebanyak 13–51% perempuan telah tidak hadir sedikitnya sekali karena nyeri. Sebanyak 12% tergolong berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenorea menyebabkan 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah [3].

Di Indonesia, angka kejadian dismenorea primer sebesar 54-89%, sedangkan sisanya adalah penderita tipe dismenorea sekunder. Disminorea menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari. Prevalensi dismenorea primer di Indonesia cukup tinggi, yaitu 60-70%, dan 15% di antaranya mengalami nyeri yang hebat, yang umumnya terjadi pada usia remaja [3].

Di Kalimantan Timur, temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa remaja akan melakukan beberapa tindakan untuk mengurangi rasa nyeri akibat dismenorea, antara lain tidur yang cukup, istirahat, dan kompres buli-buli hangat (Ghaderi, 2017). Wanita yang mengalami dismenorea tidak dapat melakukan kegiatan olahraga atau berkonsentrasi dalam belajar karena rasa nyeri yang mereka rasakan sangat mengganggu sehingga tidak dapat melakukan tugas dengan maksimal [4].

Secara umum, penanganan dismenorea dibagi menjadi dua kategori, yaitu pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologi antara lain pemberian obat analgesik atau obat generik seperti paracetamol,



ibuprofen, dan natrium diklofenak sebagai pereda nyeri. Sedangkan pendekatan non-farmakologi antara lain istirahat yang cukup, konsumsi makanan tinggi serat, relaksasi, dan kompres hangat dengan buli-buli [4].

Istirahat yang cukup, misalnya dengan tidur 7-8 jam per hari, membuat tubuh tetap bugar ketika mengalami nyeri haid. Konsumsi makanan yang tinggi serat dapat meredakan nyeri haid, seperti brokoli, yoghurt, salmon, telur, pisang, dan kacang-kacangan [5]. Relaksasi merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan. Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi lambat dan berirama, teknik relaksasi napas dalam, contohnya bernafas dalam-dalam dan pelan [6].

Pemberian kompres buli-buli hangat memakai prinsip penghantaran panas melalui cara konduksi, yaitu dengan menempelkan buli-buli hangat pada perut sehingga terjadi perpindahan panas dari buli-buli hangat ke dalam perut yang akan menurunkan nyeri pada remaja putri dengan dismenorea primer. Wanita dengan dismenorea mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos [7].

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimental, yang merupakan metode dengan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Namun, metode ini tidak sepenuhnya dapat mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen [8]. Penelitian dilakukan pada satu kelompok subjek yang diobservasi sebelum dan sesudah pemberian kompres buli-buli hangat untuk membandingkan tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) [9].

2.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Muara Ritan RT.001, Kecamatan Tabang, Kabupaten Kutai Kartanegara. Waktu penelitian dimulai dari penyusunan instrumen penelitian sejak 16 November 2023 hingga pengelolaan data dan hasil penelitian. Pengambilan data dilakukan mulai dari 8 Januari 2024 hingga 26 Februari 2024.

2.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi penelitian adalah remaja putri berusia 12-15 tahun yang tinggal dan mengalami dismenorea di Desa Muara Ritan, Kecamatan Tabang, dengan total 40 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, di mana jumlah sampel sama dengan populasi [10].

2.4 Alat dan Metode Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi:

- Lembar Kuesioner
- Lembar Informed Consent
- Alat Kompres Buli-Buli Hangat
- SOP Kompres Buli-Buli Hangat [11].

Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap:

- Tahap Awal: Peneliti mengurus izin penelitian dan melakukan pendataan identitas responden di Kantor Desa Muara Ritan.
- Tahap Pengambilan Data Awal: Responden yang memenuhi kriteria inklusi diberikan kuesioner pretest untuk mengetahui tingkat nyeri haid sebelum dilakukan kompres buli-buli hangat.
- Tahap Penelitian: Pemberian kompres buli-buli hangat dilakukan sebanyak tiga kali berturut-turut selama 20 menit pada saat menstruasi pertama. Setelah itu, responden diberikan kuesioner untuk menilai tingkat nyeri haid setelah perlakuan.

2.5 Metode Pengelolaan dan Analisis Data

Pengelolaan data meliputi beberapa tahapan sesuai [12]:

- Editing: Pengecekan kelengkapan data.
- Coding: Pemberian kode pada setiap poin di lembar observasi.
- Processing: Memasukkan data ke dalam program komputer.
- Tabulating: Pengelompokan data dalam bentuk tabel.
- Cleaning dan Entry: Pemeriksaan dan memasukkan data ke dalam program komputer.

2.6 Analisis Data

- Analisis Univariat: Mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti dengan distribusi data pada semua variabel, disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase.
- Analisis Bivariat: Menggunakan model statistik dengan program SPSS versi 29 untuk menguji hipotesis, termasuk uji deskriptif karakteristik responden, uji normalitas, dan uji independent sample t-test [13].

2.7 Etika Penelitian

Etika penelitian meliputi [14]:

- Informed Consent: Penjelasan lengkap mengenai penelitian dan persetujuan responden.
- Anonymity: Tidak mencantumkan nama responden, hanya kode.
- Confidentiality: Menjaga kerahasiaan data dan hasil penelitian berdasarkan kelompok.
- Ethical Clearance: Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Bioetika Penelitian Kedokteran/Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor: No.67/III/2024/Komisi Bioetik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pembantu (Pustu) yang berlokasi di Desa Muara Ritan RT.002 Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Kartanegara pada bulan 08 Januari 2024 sampai dengan bulan 26 Februari 2024. Desa ini memiliki visi dan misi “MUARA RITAN MAJU, MUARA RITAN MANDIRI.

Desa Muara Ritan adalah salah satu desa yang memiliki pemeritah desa yang termasuk meningkatkan dan mengembangkan peran budaya, pembangunan desa, air bersih termasuk jalan. Dalam menjalankan visi dan misi desa, desa Muara Ritan memiliki Bank Sampah untuk pengelolaan sampah untuk penghemat energi dan upaya pelestarian alam.

3.2. Karakteristik Informan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang Pengaruh Buli- Buli Hangat Pada Remaja Putri Terhadap Menurunkan Nyeri Disminorea Desa Muara Ritan Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Kartanegara kepada 40 orang remaja putri. Data instrumen penelitian memuat beberapa pertanyaan yang ditunjukkan untuk mengetahui penurunan nyeri disminorea, diperoleh melalui lembar kuesioner yang mencakup karakteristik berdasarkan nama inisial, umur, menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi, dan tubuh bagian yang nyeri saat menstruasi.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di

Desa Muara Ritan Tahun 2024				
Karakteristik Responden	Frekuensi		Persentase %	
	Kontrol	Intervensi	Kontrol	Intervensi
Umur				
12 tahun	5	5	12,5%	12,5%
13 tahun	5	5	12,5%	12,5%
14 tahun	5	5	12,5%	12,5%
15 tahun	5	5	12,5%	12,5%
Siklus				
Mentruasi	15	15	37,5%	37,5%
Teratur	5	5	12,5%	12,5%
Tidak Teratur				
Lama				
Menstruasi	15	15	37,5%	37,5%
3-5 hari	5	5	12,5%	12,5%
6-7 hari				
> 7 hari				
Hari Datang				
Nyeri	10	10	25%	25%
Menstruasi	5	5	12,5%	12,5%
Hari Ke - 1	5	5	12,5%	12,5%
Hari Ke - 2				
Hari Ke - 3				
Total	20	20	50%	50%

Berdasarkan tabel 3.1 di atas dapat dilihat bahwa responden yang berusia 12 tahun sebanyak 5 orang 12,5% (Intervensi) sedangkan sebanyak 5 orang 12,5% (Kontrol), yang berusia 13 tahun sebanyak 5 orang 12,5% (Intervensi) sedangkan sebanyak 5 orang 12,5% (Kontrol), yang berusia 14 tahun sebanyak 5 orang 12,5% (Intervensi) sedangkan sebanyak 5 orang 12,5% (Kontrol) dan yang berusia 15 tahun sebanyak 5 orang 12,5% (Intervensi) sedangkan sebanyak 5 orang 12,5% (Kontrol)

Responden yang memiliki siklus menstruasi yang teratur sebanyak 15 orang 37,5% (Intervensi) sedangkan sebanyak 15 orang 37,5% (Kontrol) dan yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 5 orang 12,5% (Intervensi) sedangkan sebanyak 5 orang 12,5% (Kontrol).

Responden yang lama menstruasinya 3-5 hari sebanyak 15 orang 37,5% (Intervensi) sedangkan sebanyak 15 orang 37,5% (Kontrol), responden yang lama menstruasinya 6-7 hari sebanyak 5 orang 12,5% (Intervensi), sedangkan sebanyak 5 orang 12,5% (Kontrol) dan yang lama menstruasinya >7 hari tidak ada (0%).

Dan responden yang mengalami nyeri menstruasi yang datang pada hari ke-1 sebanyak 10 orang 25% (Intervensi) sedangkan sebanyak 10 orang 25% (Kontrol), yang mengalami nyeri menstruasi yang datang pada hari ke-2 sebanyak 5 orang 12,5% (Intervensi) sedangkan sebanyak 5 orang 12,5% (Kontrol) dan yang mengalami nyeri menstruasi yang datang pada hari ke -3 sebanyak 5 orang 12,5% (Intervensi) sedangkan 5 orang 12,5% (Kontrol).

3.3. Hasil Penelitian

a. Hasil analisis sebelum kompres buli-buli hangat remaja putri di desa Muara Ritan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Analisis Sebelum Kompres Buli-Buli Hangat

Skala Nyeri	Frekuensi		Persentase%	
	Intervensi	Kontrol	Intervensi	Kontrol
Tidak Nyeri	5	5	12,5%	12,5%
Nyeri Ringan	10	10	25%	25%
Nyeri Sedang	5	5	12,5%	12,5%
Nyeri Berat	0	0	0 %	0 %
Nyeri Sangat Berat	0	0	0 %	0 %
Total	20	20	50%	50%

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis sebelum kompres buli-buli hangat pada remaja putri nilai rata-rata yang didapatkan yang tidak nyeri sebanyak 4 orang 10% (Intervensi) sedangkan sebanyak 4 orang 10% (Kontrol), mengalami nyeri ringan sebanyak 10 orang 25% (Intervensi) sedangkan sebanyak 10 orang 25% (Kontrol) mengalami nyeri sedang sebanyak 5 orang 12,5% (Intervensi) sedangkan sebanyak 5 12,5% (Kontrol) yang mengalami nyeri berat sebanyak 1 orang 2,5% (Intervensi) sedangkan sebanyak 1 orang 2,5% (Kontrol) dan sedangkan nyeri sangat berat tidak ada (0%) remaja putri mengalami disminorea.

b. Hasil Analisis sesudah kompres buli- buli hangat remaja putri di Desa Muara Ritan Tahun 2024

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Analisis Sesudah Kompres Buli-Buli Hangat

Skala Nyeri	Frekuensi		Persentase%	
	Intervensi	Kontrol	Intervensi	Kontrol
Tidak Nyeri	10	5	25%	12,5%
Nyeri Ringan	6	3	15%	7,5%
Nyeri Sedang	3	5	7,5%	12,5%
Nyeri Berat	1	6	2,5	15
Nyeri Sangat Berat	0	1	%	%
			0 %	2,5
			%	%
Total	20	20	50%	50%

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis sesudah dikompres buli-buli hangat nilai rata-rata yang didapatkan adalah yang mengalami tidak nyeri sebanyak 10 orang 25% (Intervensi) sedangkan sebanyak 10 orang 25% (Kontrol) yang mengalami nyeri ringan sebanyak 5 orang 12,5% (Intervensi) sedangkan sebanyak 5 orang 12,5% (Kontrol) yang mengalami nyeri sedang sebanyak 5 orang 12,5% (Intervensi) sedangkan sebanyak 5 orang 12,5% sedangkan nyeri berat dan nyeri sangat berat tidak ada (0%) remaja putri yang mengalami disminorea.

c. Pengaruh Sebelum dan Sesudah dilakukan Kompres pada Kelompok quasi experimental.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Analisis Sebelum dan Sesudah Kompres Buli-Buli Hangat

No	Skala Nyeri	Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	Nyeri Sangat	P- Value
----	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	----------

		F %		F %		F %		F %		Berat F %	
1.	Sebelum	4	10%	10	25%	5	12,5%	0	0%	0	0%
2.	Sesudah	10	25%	5	12,5%	5	12,5%	4	12,5%	1	2,5%
										0,000	

Berdasarkan tabel 3.4 diatas dapat diketahui bahwa Uji Wilcoxon Signed Test menggunakan program SPSS didapatkan hasil $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_a diterima yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Muara Ritan Kecamatan Tabang.

3.4. Pembahasan

Hasil penelitian ini didukung [19] dimana nyeri disminorea dapat berkurang dengan terapi non-farmakologi berupa kompres buli- buli hangat yaitu memberikan rasa aman pada responden dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Hal ini berakibat terjadi pemindahan panas keperut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat, terjadi pelebaran pembuluh darah dibagian yang mengalami nyeri serta meningkatkan aliran darah pada daerah tersebut sehingga nyeri disminorea yang dirasakan akan berkurang atau hilang.

Secara non farmakologi kompres buli- buli hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri disminorea dimana terjadinya relaksasi otot-otot serta mengurangi nyeri dapat berkurang atau hilang. Hal ini dapat terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi kompres hangat banyak remaja putri yang berada pada skala nyeri berat dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat terjadi penurunan yang banyak berada pada skala tidak nyeri. Kompres buli-buli hangat sangat efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri disminorea karena tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, dan kerja fisik yang berat tetapi harus tetap hati-hati karena air yang terlalu panas dapat mengakibatkan iritasi pada kulit.

Penelitian yang sudah dipaparkan tidak semua penelitian yang sama persis dengan variabel. Penelitian diatas yang sudah ditelaah mekanisme pemberian kompres buli-buli hangat pada saat remaja putri mengalami menstruasi dengan durasi 15-20 menit atau kurang lebih 3 hingga 4 kali pengompresan, dengan cara menggunakan kompres buli-buli hangat diawali dengan mengisi air panas dalam buli-buli karet yang akan dikompres. Suhu untuk mengompres hangat 37-40o C. pemberian kompres buli-buli hangat pada remaja putri yang disminorea dapat menimbulkan efek bagi rahim yakni, melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi dan melebar pembuluh darah yang menyempit sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi.

Dengan demikian, darah menstruasi akan mudah keluar sehingga nyeri haid akan berkurang. Berdasarkan fakta dan teori dapat disimpulkan, bahwa terapi kompres hangat sangat bermanfaat dalam menurunkan skala nyeri menstruasi (disminorea) dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi nyeri dapat berkurang atau hilang dan remaja putri mulai membiasakan diri pada saat nyeri menstruasi datang atau melakukan kompres buli- buli hangat pada perlakuan yang sama.

Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat berbagai kelemahan dan kekurangan sehingga memungkinkan hasil dipaparkan dalam penelitian ini kurang maksimal, ada beberapa keterbatasan peneliti yaitu :

- Kesulitan dalam penelitian
Kurang tersedianya alat buli-buli hangat yang ada, yang menjadi kesulitan dalam pemberian terapi non farmakologi setiap pasien menggunakan satu alat.
- Kelemahan dalam penelitian
Remaja putri yang datang hanyalah sedikit, karena mereka merasa malu dan takut untuk bertemu dengan tenaga kesehatan, tidak mau diperiksa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Buli- Buli Hangat Pada Remaja Putri Terhadap Menurunkan Nyeri Disminorea di Desa Muara Ritan Kecamatan Tabang” dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang remaja putri, maka dapat disimpulkan bahwa :

- Sebelum dilakukan kompres buli-buli hangat di dapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi pada skala nyeri sedang sebanyak 19 orang 47,5% (Kelompok Intervensi) sedangkan sebanyak 21 orang 52,5% (Kelompok Kontrol).
- Sesudah dilakukan kompres hangat didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi pada skala 0 (tidak nyeri) sebanyak 25 orang 62,5% (Kelompok Intervensi) sedangkan sebanyak 15 orang 37,5% (Kelompok Kontrol).
- Adanya pengaruh kompres buli-buli hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Muara Ritan Kecamatan Tabang dengan $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$) pada kelompok Intervensi.



UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

REFERENCES

- [1]. Asmita Dahlan, Tri Vena Syahminan. 2014. *Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswa SMK perbankan simpang haru padang*. Jurnal Ilmiah Kebidanan. Padang Anurogo, D & Wulandari, A 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta:
- [2]. Bela. 2018. *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid*. Palembang: Jurnal Program Studi S1 Keperawatan STIKes Mitra Adiguna.
- [3]. Cicilia, Fitri, Intan. 2015. *Hubungan Dismenore Dengan Aktifitas Belajar Remaja Putri di SMA 1 Tomohon*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Manado. Jurnal Keperawatan.
- [4]. Dr. Soekidjo, Notoatmodjo. 2002. *Metode Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- [5]. Drs. Sumadi Surya brata. 2012. *Metode Penelitian*. PT Raja Grafindo. Jakarta.
- [6]. Eka. 2017. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang*. Jurnal Kesehatan, Volume VIII, Nomor 3, November 2017, hlm 369-374.
- [7]. Hidayah, A. 2018. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Selambe Medika.
- [8]. Judha, M, dkk. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- [9]. Kumalasari, I dan Andhyantoro, I. 2013. *Kesehatan Reproduksi*. Salamba Medika. Jakarta.
- [10]. Lowdermilk, Dkk. 2013. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta. PT. Salambe Emban Patria.
- [11]. Mariense, Evi, Br Barus. 2018. *Perbandingan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Hipnoterapi Pada Mahasiswa Kebidanan D-III Tingkat I Di Poltekkes Kemenkes Medan*. Politeknik Kesehatan Medan.
- [12]. Novis & Pusitasari. 2009. *Factor Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Disminore Primer pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal soedirman Purwekarto Tahun 2009*. Purwekerto.
- [13]. Oswati, Hasanah. 2010. *"Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Reamaja Di SMPN 5 dan SMPN 13 Pakanbaru"*. Fakultas Ilmu Keperawatan Program Pasca Sarjana Depok.
- [14]. Perry, G.A & Polter, P.A. 2006. *Buku Ajar Fundamental keperawatan. konsep, Proses, dan Praktek*. Jakarta. EGC
- [15]. Price dan Wison. 2009. *Potofisiologi Konsep Klinis Proses - proses Penyakit (Edisi 6, vol 2)*, Jakarta. EGC
- [16]. Rahayu. 2010. *Kesehatan Reproduksi*. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- [17]. 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.
- [18]. Rima, Defie. 2016. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Menurunan Nyeri Dismenore Pad Siswa Kelas XI SMK Muhammadiyah Watu kelir Sukaharjo Tahun 2016*. Jurnal Ilmiah.
- [19]. Rosmawati. 2012. *Did You Know Disminore*