

## Simulasi Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Saat Haid Di Stikes Sukma Wijaya Sampang

Zainun Wahida Fithriani<sup>1</sup>, Nur Jayanti<sup>2</sup>, Imroatus Sholihah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukma Wijaya Sampang, Indonesia

### Corresponding Author

Nama Penulis: Zainun Wahida Fithriani

E-mail: [zainunwahida@gmail.com](mailto:zainunwahida@gmail.com)

### Abstrak

Keluhan nyeri menstruasi sering kali terjadi pada remaja putri yang sudah menstruasi. Dismenore memiliki dampak signifikan pada kehidupan Wanita, menyebabkan pembatasan aktivitas sehari-hari, penurunan prestasi akademis pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk. Selain itu, dismenore dapat memengaruhi suasana hati secara negative, seperti menimbulkan kecemasan dan depresi. Upaya untuk mengurangi dan/atau menghilangkan rasa nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Upaya nonfarmakologi yang efektif yaitu dengan penerapan kompres hangat. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman pada mahasiswi Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Sukma Wijaya Sampang mengenai penanganan dismenore dengan menggunakan kompres hangat, dan juga mempelajari efektivitas pemberian penyuluhan dengan peningkatan pengetahuan pada mahasiswi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di STIKES Sukma Wijaya Sampang. Kegiatannya berupa simulasi kompres hangat yaitu memperagakan cara pembuatan dan aplikasi kompres hangat untuk mengurangi nyeri saat haid. Selain simulasi kompres hangat, responden juga diberikan materi tentang menstruasi dan dismenore. Nilai rata-rata pre test responden yaitu 47,5 dan nilai post test yaitu 66,25. Data tersebut menunjukkan peningkatan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan materi penyuluhan. Rata-rata meningkat sebanyak 18,75. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan sebelum dan sesudah diberikan materi penyuluhan. Nilai signifikansi Paired T Test yaitu  $0,006 < \alpha$  artinya adalah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Evaluasi setelah pelaksanaan simulasi kompres hangat, probandus menyatakan merasakan nyeri berkurang.

**Kata kunci** - Simulasi, Kompres Hangat, Nyeri

### Abstract

Complaints of menstrual pain are often experienced by adolescent girls who have started menstruating. Dysmenorrhea significantly impacts women's lives, causing restrictions in daily activities, decreased academic performance in adolescents, and poor sleep quality. Additionally, dysmenorrhea can negatively affect mood, leading to anxiety and depression. Efforts to reduce and/or eliminate pain can be made using both pharmacological and non-pharmacological methods. An effective non-pharmacological approach is the application of the warm compresses. The purpose of this dedication is to provide first-year female students at Sukma Wijaya Sampang Health Sciences College in Sampang with an understanding of managing dysmenorrhea using warm compresses, and to study the effectiveness of education in increasing the students' knowledge. The service activities were conducted at STIKES Sukma Wijaya Sampang. The activities included a warm compress simulation, demonstrating how to prepare and apply warm compresses to alleviate menstrual pain. In addition to the warm compress simulation, respondents were also given information about menstruation and dysmenorrhea. The respondents' average pre-test score was 47.5, while the post-test score was 66.25. This data indicates an average increase before and after the educational material was provided. The average score increased by 18.75. The data shows an improvement before and after the educational session. The significance value of the Paired T-Test was  $0.006 < \alpha$ , indicating a difference before and after the education was given. Evaluation after the warm compress simulation showed that the participants reported a reduction in pain.

**Keywords** - Simulation, Warm Compress, Pain

## PENDAHULUAN

*Dismenore* merupakan salah satu dari kelainan ginekologi yang paling umum terjadi pada wanita usia remaja putri. Keluhan nyeri menstruasi sering kali terjadi pada remaja putri yang menstruasi. *Dismenore* memiliki gejala fisik yang bervariasi (Kural et al., 2015). *Dismenore* tidak berbahaya bagi kesehatan, namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas di sekolah. Kondisi ini mempengaruhi persentase yang signifikan pada remaja putri dan wanita usia reproduksi, sehingga berdampak pada kehidupan sehari-hari dan kesehatan mental mereka ( Karolina, 2022). *Dismenore* memiliki dampak signifikan pada kehidupan Wanita, menyebabkan pembatasan aktivitas sehari-hari, penurunan prestasi akademis pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk. Selain itu, *dismenore* dapat memengaruhi suasana hati secara negatif, seperti menimbulkan kecemasan dan depresi (Kural et al., 2015).

*World Health Organization* (WHO) melaporkan pada tahun 2018 bahwa 90% Wanita mengalami *dismenore*, dan 10-15% dari mereka menderita *dismenore* berat (Munir et al., 2024). Di Indonesia sekitar 45-95% perempuan usia produktif mengalami *dismenore* (WHO, 2019). Di Indonesia, angka kejadian *dismenore* mencapai 64,25%, dengan 54,89% merupakan *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Hermansyah, 2021).

Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan. Nyeri haid atau *dismenore* yang parah memaksa seorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksakan dirinya bahkan mendorong seorang Wanita menghentikan seluruh aktivitas kesehariannya dan beristirahat selama beberapa jam atau beberapa hari.

*Dismenore*, rasa sakit yang dialami saat menstruasi, dapat disebabkan oleh berbagai faktor. *Dismenore* primer, terkait dengan kontraksi otot uterus dan pelepasan prostaglandin, biasanya dimulai pada wanita muda setelah menarche (jayasharee, 2023). Sedangkan *Dismenore* primer, ditandai dengan nyeri perut bagian bawah tanpa patologi panggul yang dapat diidentifikasi, sering dikaitkan dengan peradangan endometrium dan peningkatan pelepasan prostaglandin, yang menyebabkan kontraksi uterus yang menyakitkan (Gregor et al., 2023).

Upaya untuk mengurangi dan/atau menghilangkan rasa nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi pada *dismenore* dapat melibatkan penggunaan obat analgetik. Sementara pengobatan nonfarmakologi meliputi Teknik relaksasi dan stimulasi kulit, seperti kompres hangat. Tujuan dari penggunaan kompres hangat yakni untuk mengurangi kontraksi otot perut, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi (Narsih, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sholihat et al., 2023) menyebutkan bahwa penerapan kompres hangat memberikan dampak positif terhadap penurunan nyeri selama *dismenore*. Hal ini dapat menjadi alternatif solusi perawatan mandiri bagi wanita, khususnya remaja, dalam menangani permasalahan menstruasi, yakni *dismenore*. Mempertahankan suhu air kompres dapat meningkatkan dampak efektif pada kompres hangat selama penggunaan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukma Wijaya Sampang, sekitar 6 dari 10 mahasiswi Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukma Wijaya Sampang yang mengalami *dismenore* dengan data melalui google form menunjukkan bahwa 97% mengalami nyeri saat haid. Sebanyak 67% mengalami nyeri pada hari pertama haid. Untuk mengurangi rasa nyeri saat haid, mahasiswi menggunakan metode penanganan yang beragam, seperti konsumsi obat-obatan, tidur, dan kompres hangat. Tidak sedikit juga yang membiarkan rasa nyeri menghilang dengan sendirinya tanpa diberikan perlakuan apapun.

Penelitian yang dilakukan oleh (Narsih et al., 2022) menyebutkan bahwa pemahaman menstruasi pada wanita, khususnya pada remaja putri, dapat mendorong pengambilan sikap terbaik dalam mengatasi permasalahan reproduksi yang dialami, seperti rasa nyeri dan ketidaknyamanan saat menstruasi atau *dismenore*. Sehingga pemahaman mengenai menstruasi sangat dibutuhkan.

Promosi kesehatan memegang peran penting dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada kelompok remaja setelah dilakukan promosi kesehatan melalui penyuluhan. Penyuluhan tentang dismenore dapat menambah pengetahuan pada remaja putri saat menstruasi (Noverianti et al., 2022).

Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman pada mahasiswi Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Sukma Wijaya Sampang mengenai penanganan *dismenore* dengan menggunakan kompres hangat, juga untuk mempelajari efektivitas pemberian penyuluhan dengan peningkatan pengetahuan pada mahasiswi Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Sukma Wijaya Sampang mengenai penanganan *dismenore* menggunakan kompres hangat.

## METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di STIKES Sukma Wijaya Sampang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu Kamis, 14 September 2024. Peserta pengabdian yaitu mahasiswi Prodi D III Kebidanan STIKES Sukma Wijaya Sampang yaitu sebanyak 25 orang. Kegiatan pengabdian berupa simulasi kompres hangat yaitu memperagakan cara pembuatan dan aplikasi kompres hangat untuk mengurangi nyeri saat haid. Selain simulasi kompres hangat, responden juga diberikan materi tentang menstruasi dan dismenore.

Kegiatan ini dilakukan dengan cara:

a) Penyuluhan

Pemberian materi yaitu tentang menstruasi dan dismenore. Diberikan pre test dan post test sebelum pemberian materi. Tujuan diberikan pre test dan post test adalah untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Uji yang digunakan adalah Paired T Test. Paired T Test adalah salah satu metode pengujian untuk melihat perbedaan. Ciri-cirinya adalah satu individu dikenai dua buah perlakuan (Nuryadi, 2017). Data harus berdistribusi normal sehingga sebelum dilakukan uji perbedaan menggunakan Paired T Test, menguji distribusi data menggunakan Kolmogorov-Smirnov test (Notoatmodjo, 2018).

b) Simulasi

Kegiatan simulasi ini adalah mempraktekkan cara menyiapkan alat dan bahan sampai dengan peletakkan atau aplikasi penggunaan kompres hangat.

Alat dan bahan yang disediakan adalah :

1. Buli-buli (alat kompres yang terbuat dari karet)
2. Air hangat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penyuluhan

Tahap pertama yaitu melakukan penyuluhan/pemberian materi terlebih dahulu tentang konsep menstruasi dan dismenore. Materi penyuluhan berisi tentang pengelompokan usia remaja, pengertian menstruasi, pengertian dismenore, jenis dismenore, penyebab terjadinya dismenore, gejala dismenore, cara pengolahan dismenore, konsep kompres hangat.



Gambar 1.

Pelaksanaan pemberian penyuluhan tentang konsep menstruasi dan dismenore.

Tahap kedua yaitu responden diberikan tes sebelum dan sesudah diberikan materi untuk mengetahui peningkatan pengetahuannya. Setelah itu di uji perbedaan menggunakan Paired T Test.

**Tabel 1.**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Pre Test	Post Test
N		25	25
Normal	Mean	47,50	66,25
Parameters(a,b)	Std. Deviation	17,321	10,878
Most Extreme	Absolute	,193	,280
Differences	Positive	,193	,280
	Negative	-,145	-,220
Kolmogorov-Smirnov Z		,770	1,119
Asymp. Sig. (2-tailed)		,593	,164

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

Tabel 1 menunjukkan bahwa signifikansi data pre test yaitu  $0,770 > \alpha (0,05)$  yaitu data berdistribusi normal. Sama dengan data signifikan post test berdistribusi normal yaitu  $1,119 > \alpha (0,05)$ . Data sudah memenuhi syarat untuk dilakukan uji Paired T Test.

**Tabel 2.**

Paired Samples Statistics							
Pair 1		Mean	n	Std. Deviation	Std. Error Mean	Correlation	Sig.
		Pre Test	47,50	25	17,321	4,330	
	Post Test	66,25	25	10,878	2,720		
	Pre Test & Post Test		25			,655	,006

Tabel 2 menunjukkan rata-rata nilai pre test responden yaitu 47,5 dan nilai post test yaitu 66,25. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan sebelum dan sesudah diberikan materi penyuluhan. Sejalan dengan nilai signifikansi Paired T Test yaitu 0,006 lebih kecil dari  $\alpha (0,05)$ , artinya adalah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

b) Simulasi

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang kedua adalah simulasi kompres hangat. Proses pelaksanaan simulasi kompres hangat menggunakan alat buli-buli. Pemberian kompres hangat memiliki prinsip yaitu memberikan panas dengan suhu  $40,5^{\circ}\text{C} - 43^{\circ}\text{C}$  pada daerah yang mengalami nyeri dan dilakukan pengompresan selama 20 menit Suhu ini mengakibatkan pelebaran pada pembuluh darah di area simfisis pubis, yang dapat memperlebar aliran darah dan peredaran darah menjadi lancar, sehingga relaksasi otot dapat terjadi (Nuryanti et al., 2023). Sebelum dilakukan simulasi kompres hangat, di ukur terlebih dahulu Tingkat nyerinya.

Langkah Simulasi Kompres Hangat:

1. Menyiapkan buli-buli
2. Menyiapkan air yang sudah di rebus kira kira  $40,5^{\circ}\text{C} - 43^{\circ}\text{C}$ , lalu masukkan secara perlahan ke buli-buli
3. Menyiapkan kasur
4. Meminta salah satu responden untuk menjadi probandus
5. Probandus di minta untuk terlentang di atas kasur

6. Setelah probandus merasa nyaman lalu letakkan buli-buli di perut bagian bawah khususnya di bagian yang nyeri
7. Aplikasikan selama kira kira 15-20 menit



**Gambar 2.**

Pelaksanaan Simulasi Kompres Hangat.

Selama mengaplikasikan kompres hangat, responden bisa sambil bersantai. selain menggunakan buli-buli, kompres hangat juga dapat dilakukan dengan menempelkan botol berisi air hangat, handuk yang telah dipanaskan, atau bantal pemanas (*heating pad*) di area perut atau punggung selama 15–20 menit, lalu ulangi 2 atau 3 kali sehari. Kompres hangat memberikan efek kepada skala nyeri menstruasi jika dilaksanakan sesuai dengan standar prosedur operasional (SOP) (Septiana et al., 2022).

Evaluasi setelah simulasi yaitu dengan menanyakan langsung kepada probandus tingkat nyeri yang dirasakan. Probandus menyampaikan apabila nyeri yang dirasakan berkurang setelah dilakukan kompres hangat selama 15 menit.

Setelah dilakukan rangkaian kegiatan dalam rangka meningkatkan pemahaman dan pengetahuan responden mengenai menstruasi dan penanganan dismenore dengan menggunakan kompres hangat diketahui terjadi peningkatan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan dapat diketahui dari hasil pre dan post test yang dilakukan kepada responden.

Pendidikan memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran tentang dismenore di kalangan wanita muda. Penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi pendidikan, seperti penyuluhan, diskusi kelompok, dan video informatif, secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan mengenai dismenore dan kesehatan menstruasi (Sahar, et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri, 2023) bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan, yakni peserta yang mengikuti kegiatan edukasi memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan sebelum mengikuti kegiatan edukasi.

Penelitian serupa oleh (Aryati et al., 2022) juga menunjukkan hasil yang sama. Hasil penelitian menyebutkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan mengenai dismenore terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja putri. Hasil post test pada penelitian tersebut memperlihatkan peningkatan sebesar 98,65% dari yang sebelumnya 72,45%. Hasil penelitian juga menyebutkan adanya perubahan sikap menjadi lebih baik setelah diberikan penyuluhan.

Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerimaan informasi seseorang berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan orang tersebut. Semakin spesifik informasi yang diperoleh, maka akan semakin baik pula pengetahuan yang dimiliki. Kesesuaian metode penyampaian informasi terhadap kelompok sasaran juga dapat memengaruhi efektivitas penerimaan informasi seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode diskusi lebih baik dipergunakan pada kelompok Masyarakat dengan Tingkat tinggi, dan metode demonstrasi lebih baik dipergunakan pada kelompok Masyarakat dengan Tingkat Pendidikan

rendah (Nurdin, 2014).

Pengetahuan adalah dasar pengambilan keputusan individu. Berdasarkan pengetahuan yang dimiliki, seseorang dapat mengambil Tindakan terbaik dalam menghadapi permasalahan yang ada pada dirinya. Strategi dan metode belajar yang digunakan dapat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan yang dimiliki (Achmadi, 2013).

## KESIMPULAN

Nilai rata-rata pre test responden yaitu 47,5 dan nilai post test yaitu 66,25. Data tersebut menunjukkan peningkatan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan materi penyuluhan. Rata-rata meningkat sebanyak 18,75. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan sebelum dan sesudah diberikan materi penyuluhan. Nilai signifikansi Paired T Test yaitu  $0,006 < \alpha$  artinya adalah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Evaluasi setelah pelaksanaan simulasi kompres hangat, probandus menyatakan merasakan nyeri berkurang.

Upaya pencegahan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran publik, memberikan informasi, mempromosikan kegiatan, dan mendorong deteksi dini dismenore dan kondisi terkait. penerapkan program pendidikan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan di kalangan wanita muda (Khan et al, 2022) Program pendidikan telah menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang dismenore dan endometriosis di kalangan wanita muda, (Iacovides et al, 2015). Bisa disimpulkan, pengetahuan memainkan peran penting dalam memberdayakan individu untuk memahami, mengelola, mengatasi dan perawatan yang tepat untuk kasus dismenore.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Ketua STIKES Sukma Wijaya Sampang dan peserta Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan STIKES Sukma Wijaya Sampang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi. (2013). *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. : Rineka Cipta.
- Aryati, F. I., Pratiwi, W., & Alibasjah, R. (2022). Efektifitas Penyuluhan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Menghadapi Dismenore Pada Remaja Putri. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 8(1).
- Brittany MacGregor, Catherine Allaire, Mohamed A Bedaiwy, Paul J Yong, O. B. (2023). Disease Burden of Dysmenorrhea: Impact on Life Course Potential. *International Journal of Women's Health*,. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S380006>
- jayashree. (2023). Dysmenorrhea and its Homoeopathic Approach: A Review. *International Journal For Multidisciplinary Research*,. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i03.4038>
- Kural, M., Noor, N., Pandit, D., Joshi, T., & Patil, A. (2015). Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhea in college going girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(3), 426. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.161345>
- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., A, D., F, D., A, M., & Puput, P. (2024). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Akademi Kebidana Pria Husada Bogor. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1).
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2022). Efektivitas Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat dan Obat Anti Nyeri pada Remaja Putri ( Effectiveness of Dysmenorrhoea Management with the Provision of Warm Water Compresses ... Efektivitas Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat dan Obat Anti N. *Jurnal Sain Med*, 9(February), 45–51.
- Newaz Khan., dkk K. (2022). A targeted educational programme improves fundamental knowledge of menstrual pain and endometriosis in young women: The Endometriosis Awareness Promotion Project.. *Reproductive Biomedicine Online*, 45(6), 1216–1229. <https://doi.org/10.1016/j.rbmo.2022.07.009>

- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. : Rineka Cipta.
- Noverianti, G., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 39–48. <https://doi.org/10.37012/jik.v14i1.461>
- Nur Hermansyah, E. (2021). *Evidence Based Midwifery dalam Siklus Kehidupan Perempuan*. <http://unw.ac.id/>
- Nurdin. (2014). Pengaruh Metode Penyuluhan Dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Berwawasan Lingkungan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(2), 201–206.
- Nuryadi. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Gramasurya.
- Obuchowska, Karolina, Obuchowska, Aleksandra, Standyło, Arkadiusz, Gorczyca, Kamila, Wójcik-Grudzień, Justyna, Ozga- Stachurska, Alicja, Pawłowska, Paulina, Rozenbajgier, Martyna, Żelazny, Przemysław, Filipczak, Joanna, Kimber-Trojnar, Żaneta, Leszczyńska, B. T. (2022). The diagnosis and treatment of primary dysmenorrhea. *Journal of Education, Health and Sport*. <https://doi.org/10.12775/jehs.2022.12.09.076>
- Putri, N. R., Dewi, K. T., Christiana, M. Y., Inas, N. S., Ramadhani, N., & Kusmawati, I. I. (2023). Edukasi Dismenorea Pada Remaja Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Menstruasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 350. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12121>
- Rinrin Dila Nuryanti, Popi Sopiah, & Rafika Rosyda. (2023). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narrative literatur review. *TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika*, 10(2), 266–273. <https://doi.org/10.37373/tekno.v10i2.539>
- Sahar, Sedky, Faheim., Safaa, S., Ahmed., Azza, El-Sayed, Ali, Hegazy., Sahar, Abdelrady, Elkheshen., E., M., khalil., Fawzia, Nabeel, Mohammed, A.-E. (2022). Awareness of Blind Adolescent Girls' Students Regarding Primary Dysmenorrhea: Outcomes of Audio Peer Educational Guidelines. *Egyptian Journal of Health Care*. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2022.255810>
- Septiana, M., Khayati, N., & Machmudah, M. (2022). Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9383>
- Sholihat, S., Dewi, I. R., & Zani, B. N. (2023). Kompres Hangat Sebagai Strategi Perawatan Diri untuk Meredakan Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(3), 157–162. <https://doi.org/10.22146/jkr.70726>
- Stella, Iacovides., Ingrid, Avidon., Fiona, C., B. (2015). What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. *Human Reproduction Update*. <https://doi.org/10.1093/HUMUPD/DMV039>
- WHO. 2019. World Health Statistic Overview 2019 Monitoring Health For SDGs. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311696/WHO-DAD-2019.1-eng.pdf>