

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DERAJAT  
NYERI *DISMENOREA* PRIMER PADA MAHASISWI DI ASRAMA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA TAHUN 2013**

**NASKAH PUBLIKASI**



**DISUSUN OLEH :  
TIARA PUSPITASARI  
201210104264**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
'AISYIYAHYOGYAKARTA  
TAHUN 2013**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DERAJAT  
NYERI *DISMENOREA* PRIMER PADA MAHASISWI DI ASRAMA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA TAHUN 2013

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :  
TIARA PUSPITASARI  
201210104264

Oleh :

Pembimbing : Evi Nurhidayati, M.Keb

Tanggal : 27 Juli 2013

Tanda tangan : .....

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DERAJAT  
NYERI *DISMENOEA* PRIMER PADA MAHASISWI DI ASRAMA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA TAHUN 2013**

**Tiara Puspitasari, Evi Nurhidayati, Mamnuah  
tiarapuspita02@gmail.com**

Abstract: The purpose of this research is to know the effect of warm compresses to decrease the degree of primary dysmenorrhoea pain on college student in dormitory 'Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta 2013. This research is Pre Experiment by One Group Pre-Test Post Test design. The population in this research is 80 students. The sampling technique that used purposive sampling and as many as 15 respondents. Data were collected by interview and questionnaire. The intensity scale of painful is numerical scale. Warm compresses have effect to decrease the degree of primary dysmenorrhoea pain on college student in dormitory 'Aisyiyah College Health Science of Yogyakarta 2013.

Keywords : Warm Compress, The Degree Of Primary Dysmenorrhoea Pain

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan derajat nyeri *dismenorea* primer pada mahasiswa di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013. Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen dengan menggunakan desain *One Group Pre Test-Post Test*. Populasi berjumlah 80 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu sebesar 15 orang. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara dan kuisioner. Skala intensitas nyeri yang digunakan yaitu skala numerik. Hasil uji statistik dengan uji t-test diperoleh *asym.Sig (2-tailed) 0,000*. Hal penelitian ini ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan derajat nyeri *dismenorea* primer pada mahasiswa di Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013

**Kata kunci** : Kompres Hangat, Penurunan Derajat Nyeri *Dismenorea* Primer

## PENDAHULUAN

Angka kejadian *dismenorea* di setiap negara lebih dari 50%. Di Negara maju seperti Amerika Serikat kejadian *dismenorea* masih tinggi yaitu dialami oleh 30-50% wanita usia reproduktif. Sekitar 10-15% kehilangan pekerjaan, sekolah dan kehidupan keluarga dan di Swedia angka kejadian *dismenorea* sebanyak 72,42 % (Baziad, 2008).

Menurut data analisis dari *The National Health Survey* terdapat 20-90% prevalensi wanita yang mengeluh *dismenorea*, 15% diantaranya *dismenorea* berat terjadi pada wanita usia 12-17 tahun. Menurut data yang dilaporkan sekitar 59,7% dari 2699 wanita mengalami *dismenorea*, 14% diantaranya menyebabkan gangguan aktivitas seperti tidak masuk sekolah.

Tingginya angka kejadian tersebut disebabkan oleh wanita yang mengalami *dismenorea* hanya menyembunyikan rasa sakitnya tanpa mengetahui apa yang harus dilakukan. Peran pemerintah dalam membantu menangani kejadian *dismenorea* ini dengan menetapkan UU No. 13 tahun 2003 pasal 81 ayat 1 tentang perihal cuti haid (Widjaya, 2007). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Februari 2013 dengan 51 orang mahasiswi di Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta terdapat 33 orang yang mengalami *dismenorea* dan 18 orang yang tidak *dismenorea*. Dari 18 orang terdapat 3 orang membolos dan 12 orang mengganggu aktivitas tetapi tidak membolos.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen (*Pre Experimental Design*) dengan menggunakan desain *One Group Pre Test-Post Test*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kompres hangat dan variabel terikat adalah penurunan derajat nyeri *dismenorea* primer. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yaitu sebanyak 80 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu sebanyak 15 orang. Pengumpulan menggunakan wawancara dan kuisioner derajat nyeri dengan menggunakan skala intensitas nyeri yaitu skala numerik.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Mahasiswi di Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013

Usia (tahun)	F	%
17	1	6,7 %
18	4	26,7 %
19	9	60 %
20	1	6,7 %
Jumlah	15	100 %

Sumber : Data Primer, 2013

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 15 responden sebagian besar berumur 19 tahun yaitu sebanyak 9 orang (60 %) dan yang paling sedikit adalah usia 17 tahun dan 20 tahun yang memiliki jumlah yang sama yaitu 1 orang (6,7 %).

## 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Mahasiswi di Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013

Siklus Menstruasi	F	%
Teratur	10	66,7 %
Tidak Teratur	5	33,3 %
Jumlah	15	100 %

Sumber : Data Primer 2013

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari ke 15 responden mahasiswa asrama mayoritas memiliki siklus menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 10 orang (66,7 %) dan yang tidak teratur terdapat 5 orang (33,3 %).

## 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi Mahasiswi di Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013

Lama Menstruasi	F	%
6 hari	1	6,7 %
7 hari	14	93,3 %
Jumlah	15	100 %

Sumber : Data Primer 2013

Berdasarkan Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dari 15 responden di asrama memiliki lama menstruasi paling banyak adalah 7 hari yaitu sebanyak 14 orang (93,3 %) dan hanya ada 1 orang (6,7 %) yang memiliki lama menstruasi 6 hari.

## 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche Mahasiswi di Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013

Usia Menarche	F	%
11 tahun	1	6,7 %
12 tahun	7	46,7 %
13 tahun	2	13,3 %
14 tahun	4	26,7 %
15 tahun	1	6,7 %
Jumlah	15	100 %

Sumber : Data Primer 2013

Berdasarkan Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dari 15 responden di asrama sebagian besar mengalami menarche pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 7 orang (46,7 %) dan paling sedikit usia 11 tahun dan 15 tahun yaitu jumlah yang sama yaitu 1 orang (6,7 %).

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penanganan yang Dilakukan pada saat Mengalami *Dismenorea*

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penanganan pada saat *Dismenorea* pada Mahasiswi di Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013

Penanganan	F	%
Obat(Asam Mefenamat)	1	6,7 %
Relaksasi	4	26,7 %
Jamu (Kiranti)	2	13,3 %
Kompres Hangat	1	6,7 %
Istrahat & minum air putih	2	13,3 %
Dibiarkan	5	33,3 %
Jumlah	15	100 %

Sumber : Data Primer 2013

Berdasarkan data Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari 15 responden paling banyak mahasiswi yang mengalami *dismenorea* sebelumnya membiarkan nyeri tersebut atau tidak dilakukan penanganan apapun yaitu 5 orang (33,3 %). Sedangkan yang paling sedikit menangani *dismenorea* dengan minum obat-obatan 1 orang (6,7 %) dan ada juga yang telah melakukan kompres hangat yaitu 1 orang (6,7 %).

6. Karakteristik Responden Berdasarkan Kesibukan Mahasiswi di Kampus

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Kesibukan Mahasiswi Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013

Kesibukan Mahasiswi	F	%
Kuliah	8	53,3 %
Ekstrakurikuler	7	46,7 %
Jumlah	15	100 %

Sumber : Data Primer 2013

Berdasarkan data Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa dari 15 responden paling banyak mahasiswa fokus pada perkuliahan yaitu sebanyak 8 orang (53,3 %) sedangkan yang ikut kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 7 orang (46,7 %).

7. Frekuensi Penurunan Derajat Nyeri *Dismenorea* Primer sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat

Tabel 8. Frekuensi Penurunan Derajat Nyeri *Dismenorea* Primer pada Mahasiswi di Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013

Derajat Nyeri <i>Dismenorea</i> Primer	Kompres hangat			
	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	7	46,7
Nyeri Ringan	0	0	8	53,3
Nyeri Sedang	14	93,3	0	0
Nyeri Berat	1	6,7	0	0
Jumlah	15	100	15	100

Sumber : Data Primer 2013

Berdasarkan Tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa dari 15 responden, derajat nyeri dismenorea primer sebelum dilakukan kompres hangat (*pre-test*) paling banyak berada pada derajat nyeri sedang yaitu sebanyak 14 orang (93,3 %) dan hanya ada 1 orang (6,7 %) yang mengalami nyeri sangat berat. Setelah dilakukan kompres hangat (*post-test*) terjadi penurunan derajat nyeri yaitu dari 15 responden terdapat 8 orang (53,3 %) yang mengalami penurunan derajat nyeri menjadi nyeri ringan sedangkan 7 orang (46,7 %) menjadi tidak nyeri.

Hasil dari uji *Kolmogorov Smirnov* pada kelompok perlakuan diperoleh *asympt. Sig. (2-tailed)* *pre-test* adalah 0,269 dan *asympt. Sig (2-tailed)* *post-test* adalah 0,556 sehingga nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ) artinya kelompok perlakuan berdistribusi normal.

Tabel 9. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri *Dismenorea* Primer pada Mahasiswi Di AsramaSTIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013

	Kompres hangat	Df	t-hitung	Taraf Kesalahan	Sig. (2-tailed)
Penurunan derajat nyeri <i>dismenorea</i>	<i>Pre Test</i>				
	<i>Post Test</i>	14	17,960	0,05	0,000

Sumber : Data Primer 2013

Berdasarkan tabel 9 di atas, menunjukkan bahwa nilai t-test hitung sebesar 17,960 pada derajat kebebasan (df) 14 dan Sig. (2-tailed) 0,000. Hal ini menunjukkan taraf signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan derajat nyeri *dismenorea* primer pada mahasiswi di Asrama STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri derajat dismenorea primer pada mahasiswi di Asrama STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013 yang ditunjukkan dari hasil pengolahan data diperoleh taraf signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

Kompres hangat mampu mengurangi kemampuan neuron sensori eferens dalam mentransmisikan nyeri menstruasi. Adanya pemberian kompres hangat dapat dirasakan perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Rasa nyeri menstruasi (*dismenorea*) timbul karena proses menstruasi merangsang otot-otot rahim berkontraksi.

Penurunan derajat nyeri menstruasi yang dialami oleh responden disebabkan adanya impuls-impuls yang menekan rasa nyeri sehingga rasa nyeri tersebut menjadi berkurang. Impuls-impuls tersebut berupa suhu hangat yang mengenai bagian tubuh yang terasa sakit/nyeri yaitu perut bagian bawah, pingang kiri dan

kanan. Respon lokal terhadap panas terjadi melalui stimulasi ujung saraf yang berada di dalam kulit dan sensitif terhadap suhu. Stimulasi ini mengirimkan impuls dari perifer menuju hipotalamus yang akan menyebabkan timbulnya kesadaran terhadap suhu lokal dan merangsang timbulnya respon adaptif untuk mempertahankan suhu dan kondisi normal tubuh (Tamsuri, 2007).

Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, di bawah pengaruh hipotalamik bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi.

Vasodilatasi menyebabkan aliran darah ke setiap jaringan khususnya yang mengalami radang dan nyeri bertambah dan diharapkan akan terjadi penurunan nyeri sendi pada jaringan yang meradang. Panas dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot meningkatkan metabolisme jaringan. Respon dari panas inilah yang digunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi dalam tubuh (Tamsuri, 2007).

Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suparti (2007) yang berjudul "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta". Jenis penelitian yang digunakan adalah *true experimen* dengan rancangan *Pretest-Posttest With Control Group*. Besar sampel 40 responden, dimana 20 responden sebagai kelompok eksperimen dan 20 responden lainnya menjadi kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus *Paired samples t-test* pada kelompok kontrol dan eksperimen diperoleh nilai signifikan (p value) 0,000 pada taraf kesalahan 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid.

*Dismenorea* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar berumur 19 tahun yaitu sebanyak 9 orang (60 %). *Dismenorea* sering dialami oleh sebagian besar wanita usia remaja (60-80 %). Menurut Manuaba (dalam Mansjoer, 2001) menjelaskan bahwa gangguan haid atau *dismenorea* mencapai puncaknya pada usia 17 sampai 25 tahun dan berkurang atau bahkan sembuh setelah wanita tersebut menikah (usia di atas 25 tahun). Keadaan ini umumnya banyak mengganggu wanita pada tingkat usia khususnya remaja yang umumnya masih berstatus sebagai pelajar atau mahasiswa yang cenderung memiliki emosional yang masih labil.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri *dismenorea* adalah lama menstruasi. Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa asrama memiliki lama menstruasi paling banyak adalah 7 hari yaitu sebanyak 14 orang (93,3 %) dan paling sedikit selama 6 hari yaitu 1 orang (6,7 %). Setiap wanita memiliki lama menstruasi yang berbeda-beda. Normalnya lama menstruasi terjadi selama 2-10 hari dan tidak lebih dari 15 hari.

Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan hormon yang belum seimbang di dalam tubuh dan memiliki kadar prostaglandin 5 – 13 kali lebih tinggi



dibandingkan wanita yang tidak mengalami *dismenorea*. Lamanya menstruasi yang tidak normal bersamaan dengan nyeri haid yang berlebihan maka dicurigai adanya penyakit tertentu (Aulia, 2009).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami menarche pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 7 orang (46,7 %). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Agustianingsih (2010) yang berjudul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri Kelas VII dan Kelas VIII di SMP Nurul Ikhlas Bekasi Timur Tahun 2010” yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan faktor usia menarche dengan kejadian *dismenorea*.

Hal tersebut dikarenakan saat menarche terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi (Ehrental, 2006).

Aktivitas atau pekerjaan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi derajat nyeri *dismenorea*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden paling banyak mahasiswa fokus pada kegiatan perkuliahan yaitu sebanyak 8 orang (53,3 %) sedangkan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 7 orang (46,7 %). Responden yang hanya sibuk dan fokus belajar lebih banyak yang mengalami *dismenorea* dibandingkan dengan kuliah dan mengikuti organisasi. Perbedaannya mahasiswi yang hanya fokus pada kuliah akan lebih banyak mengalami stress dibandingkan dengan yang mengikuti organisasi.

## SIMPULAN

1. Derajat nyeri responden sebelum dilakukan kompres hangat yaitu derajat nyeri sedang yaitu 14 orang (93,3 %) dan 1 orang (6,7 %) nyeri sangat berat
2. Derajat nyeriresponden setelah dilakukan kompres hangat yaitu 4 orang (26,7 %) yang semula nyeri sedang menjadi tidak nyeri dan 10 orang (66,7 %) yang semula nyeri sedang menjadi nyeri ringan serta 1 orang (6,7 %) yang semula nyeri berat menjadi nyeri ringan.
3. Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan derajat nyeri *dismenorea* pada mahasiswi di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013.

## SARAN

1. Bagi Koordinator dan Pamong Asrama  
Diharapkan dapat menyediakan buli-buli air panas dan termometer air di Asrama sebanyak setengah dari jumlah mahasiswi Asrama dan bagi pamong asrama dapat melakukan pemantauan dalam penyediaan air panas di Asrama.

2. Bagi Mahasiswa di Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta  
Diharapkan dapat mempraktekkan kompres hangat sebagai upaya penanganan dalam menurunkan nyeri *dismenorea* sehingga dapat melakukan asuhan kebidanan pada remaja putri yang mengalami *dismenorea*.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan kompres hangat secara periodik yaitu selama nyeri berlangsung dan dapat mengendalikan faktor stres yang dapat mempengaruhi derajat nyeri *dismenorea* sehingga mendapatkan hasil penelitian yang optimal.

### DAFTAR RUJUKAN

- Adriyani. 2008. *Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorhea Dengan Upaya Penanganan Dismenorhea Pada Siswi Kelas VII SMP Muhammadiyah 6 Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah Program Studi Kebidanan Jengjang Diploma III. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta : Tidak Dipublikasikan.
- Agustianingsih, Kristina. 2010. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri Kelas VII dan Kelas VIII di SMP Nurul Ikhlas Bekasi Timur tahun 2010*. Bekasi : Akademi Kebidanan Gema Nusantara
- Algren, Arnow. 2007. *Wong's Nursing Care of Infants And Children*. New York : Mosby, Inc
- Al-Sadhan, Abdullah. 2009. *Cara Pengobatan dengan Al Qur'an*. Islamhouse. Available from: <http://d1.islam.house.com.pdf> . (Accessed 20 Februari 2013)
- Anderson, O. 2007. *Heat Treatment*. Available from: <http://www.warmbuddy.com>. (Accessed 25 Februari 2013)
- Anonim. 2008. *Nyeri di Hari Pertama*. Available from : [http:// www.kalbe.co.id](http://www.kalbe.co.id) (Accessed 25 Februari 2013)
- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta : Milestone
- Baziad, Med Ali. 2008. *Endokrinologi Ginekologi*. Jakarta : Media Aesculapius
- Bobak, L. 2004. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
- Campbell, D. 2002. *Efek Mozart Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran Meningkatkan Kreativitas dan Menyehatkan Tubuh*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Dianawati, A. 2003. *Pendidikan Seks untuk Remaja*. Jakarta : Kawan Pustaka
- Depag RI. 2009. *Al Quran dan Terjemahannya*. PT Sigma Examedia Arkanleema
- Ehrental, D, Hoffman, M, Hillard, PJA. 2006. *Menstrual Disorders Women's Health Series*. USA : ACP Press
- Fascia, Holimama. 2008. *Hubungan Kejadian Dismenorea pada Siswi Putri Kelas VII di SMPN 1 Galur Kulonprogo*. Yogyakarta
- Fenderson, Claudia B dan Wen K.Ling. 2009. *Pemeriksaan Neuromuskular*. Jakarta : Erlangga

- Fitriyah, Yuli. 2009. *Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Available from <http://eprints.undip.ac.id> Accessed 10 Juli 2013
- Hacker, Moore. 2001. *Essential Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta : Hipokrates
- Hadi, Idris. 2009. *Perbedaan Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi nafas pada Mahasiswa SI Keperawatan UNIMUS*. Skripsi. UNIMUS
- Hembing, W. 2007. *Penyembuhan dengan Wortel*. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Hestiantoro, Andon, et all. 2009. *Masalah Gangguan Haid dan Infertilitas*. Jakarta : FK UI
- Hollingworth, Tony. 2012. *Diagnosis Banding dalam Obstetri dan Ginekologi A – Z*. Jakarta : EGC
- Junizar, G & Sulianingsih Widya D.K. 2003. *Pengobatan Dismenorea secara Akupuntur*. Available from:<http://www.kalbe.co.id> . (Accessed 20 Februari 2013)
- Kasjono, Heru Subaris dan Yasril. 2009. *Teknik Sampling untuk Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Kidd, Pamela S, et all. 2010. *Pedoman Keperawatan Emergensi* (alih bahasa Monica Ester dan Yulia). Jakarta: EGC
- Kusmiati, Yuni. 2009. *Prosedur Pelaksanaan Kompres Hangat*. Available from: <http://digilib.unimus.ac.id> . (Accessed 8 April 2012)
- Maimunah, S. 2005. *Kamus Istilah Kebidanan*. Jakarta : EGC
- Manuaba, I.A.S.K. Dewi Suryasaputra, at all. 2010. *Buku Ajar Ginekologi Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta : EGC
- Manuaba, I.A. Chandranita, et all. 2008. *Gawat-Darurat Obstetri-Ginekologi dan Obstetri-Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan*. Jakarta : EGC
- Mansjoer, A., et all. 2001. *Kapita Selekta Kedokteran, Edisi Ketiga, Jilid 1*. Jakarta : Media Aesculapius
- Mardjono, Mahar Pribuna Sidharta. 2010. *Neurologi Klinis Dasar*. Jakarta : Dian Rakyat
- MIMS Pharmacy Guide. 2009. *MIMS Petunjuk Konsultasi*. Edisi 9. Jakarta : PT Buana Ilmu Populer (Kelompok Gramedia)
- Mustika, Inti., Ida Maryati., Ermiami. 2009. Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik *Cat Strecth Exercise* pada Siswi MAN Awipari Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya. *Majalah Keperawatan Nursing Journal of Padjadjaran Univercity*. Vol. 11, No. 20, Maret– September 200, Pp.12-2.
- Nahid, Khodakrami, et all. 2009. The Effect of an Iranian Herbal Drug on Primary Dysmenorrhea : A Clinical Controlled Trial. *Journal of Midwifery & Women's Health, The American College of Nurse Midwives*. Vol. 54, No. 5, September – Oktober 2009, Pp. 401-404.
- Nawangsih, Umu Hani Edi. 2011. Pengaruh Stimulasi Counter Pressure Disertai Teknik Pernafasan terhadap Tingkat Nyeri pada Ibu Primigravida Kala Satu Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. Vol. 7, No. 1, Juni 2011, Pp. 12-17

- Noerdin. 2003. *Peningkatan Kesejahteraan Rakyat Melalui Program Keluarga Bencana Nasional*. Jakarta : BKKBN
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Novia dan Puspitasari. 2008. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto Tahun 2008*. Available from <http://keperawatan.unsoed.ac.id> accessed 11 Juli 2013
- Oman, Kathleen, et all. 2008. *Panduan Keperawatan Emergensi*.(alih bahasa Andry Hartono). Jakarta : EGC
- Parjoto, Slamet. 2006. *Terapi Listrik untuk Modulasi Nyeri*. Semarang : IFI Cabang Semarang
- Potter, P.A. dan Perry, A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. Edisi 4. Jakarta : EGC
- Prawirohardjo, S. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- \_\_\_\_\_. 2009. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Puspitasari, Nila Dewi. 2011. *Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Dismenorea pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMAN 1 Teladan Yogyakarta*. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- Rejeki. 2010. *Pengaruh Terapi Musik Mozart dan Guided Imagery Terhadap Intensitas Dismenorea pada Siswi Kelas VIII MTS Negeri Babadan Baru Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan. Skripsi Program Studi ilmu Keperawatan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- Research and Innovation Center-OT. 2006. *Uji Klinik Kiranti Sehat Datang Bulan, Teruji Aman Atasi Nyeri Haid dan Keputihan*. Available from : <http://www.ot.co.id> (Accessed 13 Juli 2013)
- Sani, Ruben. 2010. *24 Penyakit yang Harus Diwaspadai Wanita*. Yogyakarta : Getar Hati
- Stevens, J.J.M. 2000. *Ilmu Keperawatan*, Jilid 1 dan 2. Jakarta : EGC
- Subiyanto, Paulus., Ratna Silorus., Luknis Sabri. 2008. Terapi Hipnosis terhadap Penurunan Sensasi Nyeri Pascabedah Ortopedi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Vol. 12, No. 1, Maret 2008, Pp. 47-52
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta
- Tamsuri, A. 2007. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC
- Tiran, Denise. 2006. *Kamus Saku Bidan*. Jakarta : EGC
- Widjaya. 2007. *Anda Bekerja, Anda Hamil, Anda Punya Hak*. Available from : <http://www.motherandbaby.co.id> . (Accessed 20 Februari 2013)
- Widoyoko, Eko Putro. 2012. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yoogyakarta : Pustaka Pelajar
- Yatim, F. 2001. *Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Jakarta : Pustaka Populer.