

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI *DYSMENORRHEA*:
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Yuni Lestari
1910104030**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI *DYSMENORRHEA*:
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai
Gelar Sarjana Terapan Kebidanan Program Studi
Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
Yuni Lestari
1910104030**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI *DYSMENORRHEA*:
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
YUNI LESTARI
1910104030**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk di Publikasikan
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : ISMARWATI, S.KM., S.ST,M.PH

01 Oktober 2020 08:49:03



PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI *DYSMENORRHEA*: *LITERATURE REVIEW*¹

Yuni Lestari², Ismarwati³

E-mail: yunilestari1204@gmail.com

Abstract: *Dysmenorrhea is intense pain or pain in the lower abdomen that occurs when a woman experiences her menstrual cycle. Pain usually lasts just before menstruation, during menstruation, until the end of the menstrual cycle. Pain that continues to make the sufferer unable to move. The highest prevalence of dysmenorrhea is often found in adolescent girls, estimated to be between 20-90%. In Indonesia the prevalence ranges from 43% to 93%. The purpose of this study was to determine the effect of warm compresses on the reduction of dysmenorrhea pain. This research method is literature review research. Journal searches were obtained from 4 databases, namely Researchgate, Cambridge Core, ScienceDirect, and also Google Scholar. The inclusion criteria in this study were articles published in the last 5 to 10 years. Articles published in English or Indonesian, articles discussing the effect of warm compresses on reducing dysmenorrhea pain, articles discussing dysmenorrhea. The results of journal searches were obtained as many as 12 articles which were reviewed in this study. The results of the literature review found that the level of dysmenorrhea pain before applying warm compresses from the majority of the 12 articles (8 articles) was at moderate pain level, 2 articles were at mild pain level and 2 other articles were at unbearable pain level, while the dysmenorrhea pain level after being given a warm compress from all of these articles the majority (8 articles) were at a mild pain level, 1 article found moderate pain level and 3 other articles were no longer painful. The mean pain scale was reduced by 3 pain scales, and the average pain scale was reduced by 3 pain scales. The average adolescent experienced a reduction in dysmenorrhea pain after being given a warm compress for 15-20 minutes, using a jar, with a water temperature of 46-52°C, given 1 compress. There was an effect of warm compresses on reducing dysmenorrhea pain from 8 journals of moderate pain to mild pain with p-value <0.05.*

Keywords: *Dysmenorrhea, Warm Compress*

Abstrak: *Dysmenorrhea adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus-menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas. Prevalensi dysmenorrhea tertinggi sering ditemui pada remaja putri, diperkirakan antara 20-90%. Di Indonesia prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dysmenorrhea. Metode penelitian ini adalah penelitian literature review. Pencarian jurnal didapatkan dari 4 database yaitu Researchgate, Cambridge Core, Sciencedirect, dan juga Google Scholar. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu artikel diterbitkan 5- 10 tahun terakhir. Artikel diterbitkan dalam Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia, artikel yang membahas Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dysmenorrhea, artikel yang membahas tentang dysmenorrhea. Hasil penelusuran jurnal didapatkan sebanyak 12 artikel yang dilakukan review dalam penelitian ini. Hasil literature review didapatkan bahwa Tingkat nyeri dysmenorrhea sebelum diberikan kompres hangat dari ke-12 artikel mayoritas (8 artikel) berada*

pada tingkat nyeri sedang, 2 artikel berada pada tingkat nyeri ringan dan 2 artikel lainnya berada pada tingkat nyeri tak tertahankan, sedangkan Tingkat nyeri *dysmenorrhea* sesudah diberikan kompres hangat dari semua artikel tersebut mayoritas (8 artikel) berada pada tingkat nyeri ringan, 1 artikel berdasar pada tingkat nyeri sedang dan 3 artikel lainnya tidak nyeri lagi. Rata-rata skala nyeri berkurang sebanyak 3 skala nyeri, rata-rata skala nyeri berkurang sebanyak 3 skala nyeri. Rata-rata remaja mengalami penurunan nyeri *dysmenorrhea* sesudah diberikan kompres hangat selama 15-20 menit, menggunakan buli-buli, dengan suhu air 46-52°C, diberikan sebanyak 1 kali pengompresan. Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* dari 8 jurnal tingkat nyeri sedang menjadi nyeri ringan dengan $p\text{-value} < 0,05$.

Kata Kunci : *Dysmenorrhea*, Kompres Hangat

PENDAHULUAN

Setiap bulan wanita pastinya akan mengalami menstruasi yaitu meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma. Peristiwa itu merupakan hal yang wajar dan sering di alami wanita sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses ini, akan tetapi pada kenyataan banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah nyeri haid atau *dysmenorrhea* (Prawirohardjo, Sarwono, 2014).

Dysmenorrhea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Nugroho, 2014). *Dysmenorrhea* adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus-menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas (Ratnawati, 2018). Masalah yang sering muncul pada saat *Dysmenorrhea* adalah sakit kepala, mual, sembelit, diare, dan sering buang air kecil (Manuaba, 2010).

Angka kejadian *dysmenorrhea* cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya *dysmenorrhea* pada remaja putri antara 16,8 –81%. Rata-rata di negara-negara Eropa *dysmenorrhea* terjadi pada 45-97% wanita. Prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Berdasarkan WHO angka *dysmenorrhea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% remaja putri di setiap Negara mengalami *dysmenorrhea*, di Swedia sekitar 72%, di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% remaja putri mengalami *dysmenorrhea*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dysmenorrhea* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Lail, 2019). *Dysmenorrhea* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami *dysmenorrhea* ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus. Kelainan terjadi pada 60-70% remaja di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat *dysmenorrhea* (Sensus Penduduk; dalam Nurwana, 2010, 2016).

Upaya pemerintah dalam mengurangi *dysmenorrhea* pada remaja ataupun wanita adalah membentuk pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR) yang terdapat di puskesmas atau rumah sakit. Program PKPR Ini tidak hanya mencakup masalah *dysmenorrhea*, pelayanan ini juga bisa digunakan untuk masalah kesehatan reproduksi dan seksual lainnya seperti pemeriksaan kehamilan bagi remaja,

konseling semua masalah kesehatan reproduksi dan seksual, konsultasi masalah kejiwaan, HIV dan AIDS, anemia, infeksi menular seksual (IMS) (Kemenkes, 2014).

Upaya untuk mengurangi *dysmenorrhea* ada beberapa macam yaitu melalui terapi *farmakologis* seperti menggunakan obat-obatan untuk mengurangi nyeri haid maupun *non farmakologis* seperti kompres hangat, pijat pada pinggang, olahraga (Dahlan, 2017). Berdasarkan artikel Anita, (2014) kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Berdasarkan artikel Syahria, (2016) kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea*. Proses pengompresan, suhu dan waktu yang sesuai dalam melakukan pemberian kompres hangat sangat berpengaruh untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea*. Berdasarkan artikel (Sari, 2016). Kompres hangat dapat menyebabkan pelepasan endorfin tubuh sehingga memblokir transmisi stimulasi nyeri, dengan begitu nyeri *dysmenorrhea* dapat dikurangi sehingga aktivitas sehari-hari tidak terganggu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *literature review*. Penelitian *literature review* adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan dengan topik tertentu yang bisa didapatkan dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet, dan pustaka lainnya. Metode yang digunakan dalam *Literature Review* ini menggunakan strategi secara komprehensif baik nasional maupun internasional seperti artikel dalam jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel seperti *Researchgate*, *Cambridge Core*, *Scencedirect*, dan juga *Google Scholar*. Tahap awal pencarian artikel menggunakan kata kunci "Kompres Hangat dan *Dysmenorrhea*". Selanjutnya memilih artikel dalam jurnal yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh penulis melainkan pokok bahasan di dalam *literature review*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri *Dysmenorrhea* Sebelum Diberikan Kompres Hangat

Tingkat nyeri *dysmenorrhea* sebelum diberikan kompres hangat dari ke-12 artikel mayoritas (8 artikel) berada pada tingkat nyeri sedang, 2 artikel berada pada tingkat nyeri ringan dan 2 artikel lainnya berada pada tingkat nyeri tak tertahankan. Adapun hasil artikel yang dilakukan oleh Inut A, Eka NLP, & Lasri (2016) hasilnya sebagian besar berada pada tingkat nyeri tak tertahankan. Menurut Potter & Perry (2006), nyeri yang terjadi pada saat *dysmenorrhea* adalah nyeri kronis nonmalignant. Nyeri kronis nonmalignant merupakan nyeri yang timbul akibat cedera jaringan yang tidak progresif, bisa timbul tanpa penyebab yang jelas. *Dysmenorrhea* ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti merokok, *menarche*, siklus menstruasi, konsumsi alkohol dan stress (Ratnawati, 2018).

Nyeri *dysmenorrhea* mayoritas (12 artikel) berada pada usia 15-22 tahun. Hal ini sesuai dengan teori Riani, (2017) yaitu *dysmenorrhea* mencapai puncaknya pada usia 16-25 tahun. Keadaan ini akan mengganggu wanita karena pada usia tersebut cenderung memiliki emosional yang labil. Usia mempengaruhi *dysmenorrhea* berhubungan dengan belum matangnya organ reproduksi. Selain faktor usia yang mempengaruhi respon nyeri, ada faktor lain yang mempengaruhi yaitu siklus menstruasi, jika siklus menstruasi lebih dari 28 hari dapat menyebabkan *dysmenorrhea* (Riani, 2017).

Dalam pandangan islam menyarankan agar melakukan penanganan dan berobat apabila sakit atau mempunyai penyakit karena setiap penyakit pasti ada obatnya dan akan sembuh atas izin allah S.W.T. Keadaan tersebut tertulis pada ayat Al-Quran surat Asy-Su'ara (26:80) yang berbunyi : Artinya: “*Apabila aku sakit, maka dialah allah yang akan menyembuhkan*” (Al-Quran surat Asy-Su'ara 26:80).

Dysmenorrhea juga dapat menimbulkan beberapa gejala seperti nyeri pada perut bagian bawah, mual, muntah, diare, cemas depresi, pusing dan nyeri kepala, letih lesu, bahkan sampai pingsan. Meskipun *dysmenorrhea* tidak mengancam nyawa bukan berarti bisa dibiarkan begitu saja. *Dysmenorrhea* yang dibiarkan tanpa penanganan akan menimbulkan gejala yang dapat merugikan penderitanya. *Dysmenorrhea* tanpa penanganan dapat menyebabkan depresi, *infertilitas*, gangguan fungsi seksual, penurunan kualitas hidup akibat tidak bisa menjalankan aktivitas seperti biasanya, dapat memicu kenaikan angka kematian (Martini, Mulyati, & Fratidhina, 2014).

Dysmenorrhea dapat diatasi dengan melakukan kompres hangat. kompres hangat mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat turut menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan (Anurogo; dalam Martini, Mulyati & Fratidhina, 2011, 2014).

2. Tingkat Nyeri *Dysmenorrhea* Sesudah Diberikan Kompres Hangat

Tingkat nyeri *dysmenorrhea* sesudah diberikan kompres hangat dari semua jurnal tersebut mayoritas (8 artikel) berada pada tingkat nyeri ringan, 1 artikel berdatap pada tingkat nyeri sedang dan 3 artikel lainnya tidak nyeri lagi. Rata-rata skala nyeri berkurang sebanyak 3 skala nyeri. Adapun hasil artikel yang dilakukan oleh Susanti ET, Rusminah, & Putri AK (2016) hasil tersebut menunjukkan bahwa sesudah dilakukan kompres hangat tingkat nyeri berada pada tingkat nyeri sedang. Berdasarkan artikel tersebut mayoritas (12 artikel) menggunakan buli-buli hangat karena buli-buli lebih cepat menghantarkan panas karena terbuat dari bahan konduktor yang baik dibandingkan dengan botol.

Kompres hangat dengan menggunakan buli-buli terjadi secara *konduksi* (pemindahan panas dari buli-buli ke tempat yang diletakkan buli-buli hangat) sehingga dapat menyebabkan sirkulasi pembuluh darah menjadi lancar dan akan menjadi ketegangan otot, setelah otot miometrium rileks, rasa nyeri yang dirasakan perlahan akan berkurang atau bahkan menghilang (Puspita; dalam Syahria, Barika Rihma;, 2015, 2016). Kompres hangat merupakan pemberian rasa nyaman atau hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan rasa nyaman atau hangat pada bagian tubuh yang memerlukan (Wati R. S., 2017).

Dari semua artikel, 10 artikel yang memiliki kesamaan waktu untuk melakukan kompres hangat. Adapun waktu yang diperlukan untuk melakukan pengompresan adalah 15-20 menit karena panas dapat menyebabkan vasodilatasi maksimum dalam waktu 15-20 menit, melakukan kompres lebih dari 20 menit akan mengakibatkan kongesti jaringan (pembendungan darah akibat adanya gangguan sirkulasi yang dapat mengakibatkan kekurangan oksigen dan zat gizi) dan klien akan beresiko mengalami luka bakar karena pembuluh darah yang berkontraksi tidak mampu membuang panas secara adekuat melalui sirkulasi darah. Ada 2 artikel yang waktu pengompresannya berbeda dengan teori yaitu menurut Susanti ET, Rusminah, & Putri AK, (2016) dan Rahmadhayanti E, Afriyani R, &

Wulandari A, (2017) membutuhkan waktu 20-30 menit untuk melakukan kompres hangat.

Suhu air yang baik untuk melakukan pengompresan adalah 46-52°C untuk orang dewasa normal, sedangkan untuk orang dewasa yang tidak sadarkan diri atau sedang lemah suhu yang baik digunakan yaitu 40,5-46°C (Koizer, R.S; dalam Wati, 2009, 2017). Sedangkan menurut artikel Khulafa'ur Rosidah L dan Permata Larasati AD (2016) bahwa suhu air yang digunakan adalah 50°C-60°C. Jika menggunakan suhu diatas 52°C dapat menyebabkan luka bakar pada kulit.

3. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri *Dysmenorrhea*

Dari semua artikel tersebut hasil yang didapat adalah ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea*. Hasil yang didapatkan dari artikel tersebut mayoritas mengatakan sesudah diberikan perlakuan rasa nyeri sudah berkurang dan tidak nyeri lagi, rata-rata remaja mengalami penurunan nyeri *dysmenorrhea* sesudah diberikan kompres hangat selama 15-20 menit, menggunakan buli-buli, dengan suhu air 46-52°C, diberikan sebanyak 1 kali pengompresan. Adapun hasil artikel Oktaviana, A. & Riyanti I (2012), dari 47 responden sebanyak 26 responden melakukan olahraga setiap minggunya. Hal ini dapat mempengaruhi hasil intervensi yang dilakukan peneliti tersebut, sehingga akan menyebabkan efektifitas dari kompres hangat untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea* tidak efektif. Adapun desain penelitiannya mayoritas dari 12 artikel menggunakan desain penelitian *One group pre-test post-test*.

Pemberian kompres hangat ini selain biayanya yang relative murah juga sangat mudah dilakukan sendiri oleh setiap wanita. Prinsipnya yaitu memberikan air panas dengan suhu 46-52°C pada daerah yang mengalami nyeri dan pengompresan dilakukan menggunakan penghantar panas yang baik seperti dari plastik karet, kaca atau logam (aluminium, seng, besi, tembaga) dilapisi dengan kain dimana akan terjadi pemindahan panas dari botol kedalam tubuh (Koizer; dalam Wati, R. S, 2009, 2017). Buli-buli lebih cepat menghantarkan panas karena terbuat dari bahan konduktor yang baik dibandingkan dengan botol kaca (Puspita; dalam Syahria, B. R, 2015, 2016). Panas yang dimiliki dari buli-buli yang dilapisi dengan kain dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga dapat menurunkan nyeri *dysmenorrhea* yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Hidayat & U; dalam Wati, R. S, 2009, 2017).

Keuntungannya dari kompres hangat adalah meningkatkan aliran darah kebagian tubuh yang mengalami cedera, meningkatkan pengiriman nutrisi dan pembuangan zat sisa, mengurangi kongesti vena didalam jaringan yang mengalami cedera, meningkatkan pengiriman leukosit dan antibiotik ke daerah luka, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, meningkatkan aliran darah, memberikan rasa hangat atau nyaman lokal dan peningkatan pergerakan zat sisa dan nutrisi (Bobak; dalam Martini, Mulyati, & Fratidhina, 2005, 2014).

Berdasarkan hasil diatas, hal tersebut sesuai dengan hasil artikel yang dilakukan oleh Mahua. H, Mudayatiningsih. S & Perwiraningtyas. P, (2018), menunjukkan bahwa setelah diberikan kompres air hangat terdapat penurunan tingkat nyeri sedang dari 75% menjadi 18,8% responden dan terdapat 12,5 % responden yang nyerinya hilang. Hasil ini menunjukkan bahwa ($p\text{-value} < 0,05$) artinya terdapat pengaruh yang signifikan dan efektif terhadap penurunan tingkat nyeri *dysmenorrhea*. Kompres hangat ini bisa dijadikan alternatif pengobatan

dysmenorrhea remaja yang membutuhkannya. Sehingga penderita *dysmenorrhea* dapat melakukan aktifitas seperti biasa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Tingkat nyeri *dysmenorrhea* sebelum diberikan kompres hangat dari ke-12 artikel mayoritas (8 atikel) berada pada tingkat nyeri sedang.
2. Tingkat nyeri *dysmenorrhea* sesudah diberikan kompres hangat dari semua artikel tersebut mayoritas (8 artikel) berada pada tingkat nyeri ringan, rata-rata skala nyeri berkurang sebanyak 3 skala nyeri.
3. Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* dari 8 artikel tingkat nyeri sedang menjadi nyeri ringan dengan *p-value* < 0,05.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, saran yang dapat diberikan untuk pelaksana *literature review* selanjutnya adalah sebaiknya mencari jurnal dengan desain penelitian tidak hanya *one group pre-test post-test* seperti kelompok kontrol agar dapat membandingkan hasilnya. Hindari mengambil jurnal yang dapat menyebabkan hasilnya tidak relevan. Kata kunci dipersempit lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita. (2014). Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Al Huda Jatimulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan 2014. *Skripsi* (online) Bandar Lampung: Universitas Malahayati (tersedia dalam <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/218>. Diakses pada tanggal 4 November 2019)
- Bobak, dalam Martini, Mulyati, & Fratidhina. (2005, 2014). BAB II Tinjauan Pustaka 2.1 Konsep Dismenore. (online) (tersedia dalam <http://eprints.umm.ac.id/42067/3/jiptummpp-gdl-maghfeyraf-49058-3-babii.pdf>. Diakses pada tanggal 4 November 2019)
- Bonde F. M. P, Moningka M. (2014). Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Siswi Sma Dan Smk Yadika Kopandakan II. *Skripsi* (online) Manado: Universitas Sam Ratulangi (tesedia daam <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/3751>. Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)
- Dahlan, A. & Syahminan, T. V. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *Skripsi* (online) Padang: Politeknik Ranah Minang (tersedia dalam <https://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance/article/view/278>. Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)
- Dos-Santos, Gyan Karla Advíncola, Natália Cristina de Oliveira V. e Silva, and Fábio Marcon Alfieri. (2020). Effects of Cold versus Hot Compress on Pain in University Students with Primary Dysmenorrhea. *Skripsi* (online) Sao Paulo: Centro Universitário Adventista de Sao Paulo (terdapat dalam https://www.researchgate.net/publication/339156015_Effects_of_cold_vs_hot_compress_on_pain_in_university_students_with_primary_dysmenorrhea

a. Diakses pada tanggal 3 Juni 2020)

- Hidayat, & U., dalam Wati, R. S. (2009, 2017). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Magetan. *Skripsi* (online) Madiun: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia (terdapat dalam <http://repository.stikes-bhm.ac.id/231/>). Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)
- Inut A, Eka N. L. P, & Lasri. (2016). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenorea pada mahasiswa D3 kebidanan angkatan 2014 di WHN Malang. *Skripsi* (online) Malang: Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara (terdapat dalam <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/413>). Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)
- Kemenkes, R. I. (2014). Direktorat Bina Kesehatan Anak Kementerian Kesehatan RI. (online) (terdapat dalam <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/PEDOMAN%20STANDAR%20NASIONAL%20PKPR.pdf>). Diakses pada tanggal 4 November 2019)
- Khulafa'ur Rosidah L, Permata Larasati A. D. (2016). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Disminore Primer Pada Remaja Putri (Di Pondok Pesantren Queen Al-Falah Ploso Mojo Kediri). *Skripsi* (online) Kediri: Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri (tedapat dalam <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/article/view/63>). Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)
- Koizer, & R. S, D. W. (2009, 2017). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Magetan. *Skripsi* (online) Madiun: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia (terdapat dalam <http://repository.stikes-bhm.ac.id/231/>). Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja. *Skripsi* (online) Jakarta Selatan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju (terdapat dalam <http://journals.stikim.ac.id/index.php/jiki/article/view/225>). Diakses pada tanggal 25 Desember 2019)
- Mahua H, Mudayatiningsih S, & Perwiraningtyas P. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang Hawa. *Skripsi* (online); Malang: Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang (terdapat dalam <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/787>). Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)
- Manuaba, I. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta: ECG.

- Martini, Mulyati, & Fratidhina. (2014). BAB II Tinjauan Pustaka 2.1 Konsep Dismenore, 135-140. (online) (terdapat dalam <http://eprints.umm.ac.id/42067/3/jiptummpp-gdl-maghfeyraf-49058-3-babii.pdf>. Diakses pada tanggal 4 November 2019)
- Murtiningsih, and Lina Karlina. (2015). Penurunan Nyeri Disminorea Primer Melalui Kompres Hangat Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan* Vol 3(2): 240 Agustus 2015.
- Nida, Rima Maratun, and Defie Septiana Sari. 2016. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo), 100-144. *Skripsi* (online) Surakarta: Politeknik Kesehatan Solo (terdapat dalam <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/JKK/article/view/242>. Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)
- Nugroho, T. D. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Oktaviana, A. & Riyanti I. (2012, Oktober). Menurunkan Nyeri Disminore Dengan Kompres Hangat, VIII. *Skripsi* (online) Banda Lampung: Politeknik Kesehatan Tanjungkarang (terdapat dalam <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/155>. Diakses pada tanggal 27 Desember 2019)
- Potter & Perry; dalam Sundari, Meilina Ayu. (2006, 2019). Efektifitas Massage Effleurage dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja di SMKN 1 Metro. *Skripsi* (online) Bandar Lampung: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tanjungkarang (terdapat dalam <http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/461/4/BAB%20II.pdf>. Diakses pada tanggal 27 Desember 2019)
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*, PT. Jakarta: Bina Pustaka.
- Puspita; dalam Syahria, Barika Rihma;. (2015, 2016). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi* (online) Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (terdapat dalam <http://digilib.unisayogya.ac.id/1978/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>. Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)
- Rahmadhayanti E, Afriyani R, & Wulandari A. (2017). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Skripsi* (online) Bandar Lampung: Politeknik Kesehatan

Tanjungkarang (terdapat dalam <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/621>. Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)

Ratnawati, A. D. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.

Riani D, & Kurniawati H. F. (2017). Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah. *Skripsi* (online) Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (terdapat dalam <http://digilib.unisayogya.ac.id/2690/>. Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)

Sari, D. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo), 100-144. *Skripsi* (online) Surakarta: Politeknik Kesehatan Solo (terdapat dalam <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/JKK/article/view/242>. Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)

Sensus Penduduk; dalam Nurwana. (2010, 2016). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian disminorea pada remaja putri di sma. (online) (terdapat dalam <https://media.neliti.com/media/publications/185630-ID-analisis-faktor-yang-berhubungan-dengan.pdf>. Diakses pada tanggal 4 November 2019)

Susanti E. T, Rusminah, & Putri A. K. (2016). Kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore. *Skripsi* (online) Magelang: Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara (terdapat dalam <http://ejournal.akperkbn.ac.id/index.php/jkkb/article/download/14/19>. Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)

Syahria, B. R. (2016). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disiminore Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi* (online) Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (terdapat dalam <http://digilib.unisayogya.ac.id/1978/1/Naskah%20Publikasi.pdf>. Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)

Wati, R. S. (2017). *Skripsi Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunana Nyeri Menstruasi (Disminore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan, 26*. *Skripsi* (online) Madiun: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia (terdapat dalam <http://repository.stikes-bhm.ac.id/231/1/64.pdf>. Diakses pada tanggal 10 Mei 2020)