

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT *DISMENORE*  
PADA REMAJA PUTRI:  
*NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh :  
Kharisma Rizki Yanti Masykuri  
1710301098

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
2021**

# HALAMAN PERSETUJUAN

## NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :  
Kharisma Rizki Yanti Masykuri  
1710301098

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Siti Khotimah, SSt.FT., M.Fis

Tanggal, Bulan, Tahun : 02 Agustus 2021

Tanda Tangan :



**UNISA**  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN TINGKAT *DISMENOIRE* PADA REMAJA PUTRI: *NARRATIVE REVIEW*<sup>1</sup>

Kharisma Rizki Yanti Masykuri<sup>2</sup>, Siti Khotimah<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** *Dismenore* dapat membawa dampak yang buruk apabila tidak segera diatasi bahkan bisa berdampak pada kehamilan dan persalinan. Dampak yang diakibatkan oleh *dismenore* primer berupa gangguan aktifitas, keterbatasan kehidupan sosial, depresi, alterasi aktifitas autonomik, infertilitasi dan gangguan fungsi seksual jika tidak segera ditangani. Pemberian kompres hangat untuk menangani keluhan *dismenore* merupakan salah satu tindakan mandiri juga mudah dilakukan oleh setiap wanita, disamping tidak memiliki efek samping, metode ini cukup efisien karena bisa dilakukan sendiri dan tidak memerlukan banyak biaya. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja putri. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah metode *narrative review* dengan kerangka PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*). Mengidentifikasi artikel menggunakan 3 database, yaitu DOAJ dengan hasil 39.803 artikel, *Microsoft Academic* dengan hasil 19.742 artikel, *Google Scholar* dengan hasil 16.400 artikel dengan kata kunci yang telah disesuaikan. Pemilihan artikel menggunakan diagram *Flowchart*. **Hasil:** Hasil keseluruhan pencarian dari 3 database terdapat 75.945 artikel. Setelah dilakukan screening judul dan relevansi abstrak diperoleh 10 jurnal yang membuktikan pengaruh kompres hangat terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja putri. **Kesimpulan:** Ada pengaruh bahwa pemberian kompres hangat dapat menurunkan tingkat *dismenore* pada remaja putri dengan rata-rata nilai  $p= 0,000$  ( $p<0,05$ ). Penerapan kompres hangat menggunakan media botol kaca atau botol plastik berisi air hangat bersuhu 38.9 - 40°C diletakkan di bawah perut atau pada bagian yang terasa nyeri selama menstruasi berlangsung atau pada saat mengalami *dismenore* dengan dosis pengompresan sampai air terasa dingin. Alat ukur nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)*, *Visual Analogue Scale (VAS)* dan *Verbal Descriptor Scale (VDS)*. **Saran:** Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian serta dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk melakukan penelitian eksperimen.

**Kata Kunci:** Kompres Hangat, *Dismenore*, Remaja Putri, Alat Ukur Nyeri  
Daftar Pustaka: 25 buah (dari tahun 2011-2021)

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# A NARRATIVE REVIEW: THE EFFECT OF WARM COMPRESSES ON DECREASING THE LEVEL OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS<sup>1</sup>

Kharisma Rizki Yanti Masykuri<sup>2</sup>, Siti Khotimah<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Dysmenorrhea can have a worse impact if it is not treated immediately and might even have an impact on pregnancy and childbirth. The impact caused by primary dysmenorrhea can be in the form of activity disorders, limitations in social life, depression, alteration of autonomic activity, infertility, and impaired sexual function if it is not treated immediately. Giving warm compresses to treat dysmenorrhea complaints is an independent action that is also easy for everywoman to do. Besides having no side effects, this method is quite efficient because it can be done alone and does not require a lot of money. **Objective:** This study aims to determine the effect of warm compresses on decreasing the level of dysmenorrhea in adolescent girls. **Method:** This research used a narrative review method with the PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome) framework. The researcher identified articles using three databases, such as DOAJ with 39,803 articles, Microsoft Academic with 19,742 articles, and Google Scholar with 16,400 articles with adjusted keywords. Then, the researcher selected the articles to be identified by using Flowchart diagrams. **Result:** There were 75,945 articles from the overall search results from 3 databases. After screening the title and the relevance of the abstract, the researcher obtained ten journals articles that proved the effect of warm compresses on decreasing the level of dysmenorrhea in adolescent girls. **Conclusion:** There was an effect of giving warm compresses which could reduce the level of dysmenorrhea in adolescent girls with an average value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). The application of warm compresses was by using glass bottles or plastic bottles filled with warm water at a temperature of  $38.9 - 40^{\circ}\text{C}$ . The bottles were placed under the stomach or on the areas that felt pain during menstruation or when experienced dysmenorrhea with a dose of compressing until the water feels cold. Pain measuring instruments were the Numerical Rating Scale (NRS), Visual Analogue Scale (VAS), and Verbal Descriptor Scale (VDS). **Suggestion:** Further researchers are expected to continue to have research on the same theme and use the findings of this research as a reference for conducting experimental research.

**Keywords** : Warm Compress, Dysmenorrhea, Young Women, Pain Measurement

**References** : 25 References (2011-2021)

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa ditandai dengan tumbuhnya tanda-tanda seksual primer salah satunya mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (menstruasi). Pada saat menstruasi terdapat beberapa remaja yang mengalami gangguan *dismenore* (Dahlan & Syahminan, 2017).

*Dismenore* merupakan nyeri yang dirasakan sewaktu haid. Nyeri ini terasa diperut bagian bawah diduga karena kontraksi dan pelepasan endometrium (Oktaviana & Imron, 2012). *Dismenore* terbagi menjadi 2 yaitu *dismenore* primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, dan *dismenore* sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukan endometriosis atau kista ovarium (Larasati & Alatas, 2016). Gejala *dismenore* dapat disertai rasa mual, muntah, diare, kram bahkan 0,0pingsan (Nida & Sari, 2016).

Prevalensi *dismenore* pada remaja di dunia sangat tinggi. Remaja putri yang mengalami *dismenore* rata-rata lebih dari 50% di setiap negara. Di Amerika prevalensi *dismenore* sekitar 60% dan Swedia sekitar 72%. Prevalensi *dismenore* pada remaja di Asia lebih tinggi, seperti di Taiwan mencapai sebesar 75,2%, di Malaysia 50,9% (Pangesti et al., 2017). Di Indonesia prevalensi *dismenore* pada remaja lebih banyak dibandingkan rata-rata di dunia yaitu 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Pangesti et al., 2017). Hasil penelitian Mahmudiono pada tahun 2011 dalam (Murtiningsih & Karlina, 2015) angka kejadian *dismenore* primer pada remaja wanita usia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89%.

Penyebab *dismenore* bisa karena suatu proses penyakit. Akan tetapi, penyebab tersering nyeri haid diduga

karena terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi (Oktaviana & Imron, 2012). Faktor resiko penyebab *dismenore* ialah kurangnya aktivitas fisik. Kejadian *dismenore* akan meningkat dengan kurangnya aktivitas fisik selama menstruasi, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri (Puspitasari & Faudu, 2018).

Dampak yang diakibatkan oleh *dismenore* primer berupa gangguan aktifitas, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik, serta aktivitas olahraganya. Permasalahan *dismenore* juga berdampak pada penurunan kualitas hidup. *Dismenore* primer juga dapat menyebabkan infertilitas dan gangguan fungsi seksual jika tidak ditangani, depresi, dan alterasi aktifitas autonomik (Setianingsih & Widyawati, 2018).

Upaya mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri biasanya dengan farmakologi menggunakan obat-obatan dan non-farmakologi tanpa harus menggunakan obat-obatan, salah satunya dengan kompres hangat. (Alotibi et al., 2020). Tindakan pemberian kompres hangat lebih efektif untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

Kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Handayani & Syahadat, 2018).

Kompres hangat dilakukan dengan menggunakan botol kaca yang diisi dengan air bersuhu 45-50°C dilapisi kain secara konduksi dimana

tejadi pemindahan panas dari botol kaca yang diisi air bersuhu 45-50°C dilapisi kain kedalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan otot akan mengalami penurunan ketegangan sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Murtiningrum et al., 2015). Pengompresan dilakukan 15 – 20 menit atau kurang lebih 3 hingga 4 kali pengompresan (Pangesti et al., 2017).

Penanganan *dismenore* dengan kompres hangat disamping tidak memiliki efek samping, metode ini cukup efisien karena bisa dilakukan sendiri dan tidak memerlukan banyak biaya (Oktaviana & Imron, 2012).

### METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* dengan menggunakan artikel penelitian yang sudah terpublikasi jurnal. Strategi pencarian literature menggunakan PICO. Terdapat 4 komponen kerangka kerja PICO yaitu : P (*Population*), I (*Intervention*), C (*Comparison*) dan O (*Outcome*). Pencarian artikel penelitian ini berasal dari 3 database yaitu DOAJ (*Directory of Open Access Journal*), *Microsoft Academic* dan *Google Scholar* menggunakan kata kunci kompres hangat, *dismenore*, remaja putri dan alat ukur nyeri. Selanjutnya menentukan kriteria inklusi yaitu : artikel nasional, artikel internasional, artikel yang berisi *full text*, artikel yang diterbitkan 10 tahun terakhir, artikel terkait dengan manusia, artikel yang memilih sampel *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder, artikel yang membahas pengaruh kompres hangat terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja putri. Semua jurnal yang dipilih dimasukkan dalam suatu tabel yang berisi tujuan penelitian, negara penerbit, jenis penelitian, populasi atau jumlah sampel, teknik pengumpulan data dan hasil penelitian.

### HASIL

Hasil pencarian artikel melalui 3 database didapatkan 10 artikel yang sesuai dengan kebutuhan penulis. Dari 10 artikel yang terpilih karakteristik tempat didapatkan 9 artikel nasional dan 1 artikel internasional menggunakan bahasa inggris yang dilakukan di negara Korea. Alat ukur yang digunakan dalam 10 jurnal tersebut bervariasi, diantaranya *Numerical Rating Scale* (NRS), *Visual Analogue Scale* (VAS), *Verbal Descriptor Scale* (VDS) dan *Wong Baker Face Pain Scale*. Hasil penelitian 10 artikel menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja putri. Berikut kajian per jurnal :

1. Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri *Dismenore* (Susanti et al., 2016). Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja putri dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Dosis suhu air 46°C kompreskan pada perut bagian bawah selama 20-30 menit. Alat ukur nyeri menggunakan NRS.
2. *Heat Therapy for Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-analysis of its Effects on Pain Relief and Quality of Life* (Jo & Lee, 2018). Kompres hangat memberikan efektivitas menurunkan tingkat *dismenore* pada remaja putri dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Dosis suhu air 38.9 - 40°C diletakkan dibawah perut yang nyeri sampai air terasa dingin. Alat ukur nyeri menggunakan VAS dan NRS.
3. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang (Mahua et al., 2018). Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada

- remaja putri dengan nilai  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ). Dosis air bersuhu  $40^{\circ}\text{C}$  diletakkan dibagian yang nyeri selama 15-20 menit. Alat ukur nyeri menggunakan NRS.
4. Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja di Bandung (Maidartati et al., 2018). Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja putri usia 13-15 tahun dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Dosis air bersuhu  $40-45^{\circ}\text{C}$  dimasukkan pada botol plastik dibalut kain kemudian diletakkan dibagian nyeri selama 10 menit. Alat ukur nyeri menggunakan NRS.
  5. Penurunan Nyeri *Dismenore Primer* Melalui Kompres Hangat Pada Remaja (Murtiningsih & Karlina, 2015). Kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri *dismenore primer* pada remaja dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Kompres hangat menggunakan buli-buli karet dibungkus kantong kain bersih dengan ukuran  $26\text{cm} \times 18\text{cm}$ , diisi air panas 500 ml dengan suhu air  $46^{\circ}\text{C}$  diletakkan di area abdomen bawah selama 20 menit, dengan posisi responden semi fowler. Alat ukur nyeri menggunakan VDS.
  6. Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Remaja di Dusun Randusari Desa Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakarta (Diana et al., 2018). Ada pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja perempuan dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Pemberian kompres air hangat dilakukan selama 30 menit menggunakan botol kaca berisi air hangat, diletakkan pada bagian yang nyeri diberikan pada saat haid. Alat ukur nyeri menggunakan NRS.
  7. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (Nida & Sari, 2016). Ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada remaja putri dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Alat ukur nyeri menggunakan NRS.
  8. Menurunkan Nyeri *Dismenore* dengan Kompres Hangat (Oktaviana & Imron, 2012). Ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberi kompres hangat pada remaja putri, dengan nilai  $p\text{ value}=0,000$  ( $p<0,05$ ). Alat ukur nyeri menggunakan VAS.
  9. Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAS Inshafuddin Banda Aceh (Dhirah & Sutami, 2019). Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas *dismenorea*, pada remaja putri dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Alat ukur nyeri menggunakan *Wong Baker Face Pain Rating Scale*.
  10. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*) pada Siswi Kelas X di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2018 (Natalia, 2018). Terdapat pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri ( $p\text{-value}=0,0001$ ). Alat ukur nyeri menggunakan VAS.

## KESIMPULAN

Hasil dari 10 artikel yang telah dilakukan *review* seluruhnya

membuktikan bahwa kompres hangat terbukti dalam penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri dengan rata-rata nilai  $p= 0,000$  ( $p<0,05$ ). Kompres hangat dapat diberikan oleh fisioterapis dalam penanganan *dismenore* pada remaja putri dengan menggunakan media botol kaca atau botol plastik berisi air hangat bersuhu  $38.9 - 40^{\circ}\text{C}$  diletakkan di bawah perut atau pada bagian yang terasa nyeri selama menstruasi berlangsung atau pada saat mengalami *dismenore* dengan dosis pengompresan sampai air terasa dingin. Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui intensitas nyeri adalah *Numerical Rating Scale* (NRS), *Visual Analogue Scale* (VAS) dan *Verbal Descriptor Scale* (VDS).

### SARAN

#### 1. Bagi Remaja Putri

Bagi responden remaja putri diharapkan dapat menerapkan teknik kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri pada saat mengalami *dismenore* dengan menggunakan media botol kaca atau botol plastik berisi air hangat bersuhu  $38.9 - 40^{\circ}\text{C}$  diletakkan di bawah perut atau pada bagian yang terasa nyeri selama menstruasi berlangsung atau pada saat mengalami *dismenore* dengan dosis pengompresan sampai air terasa dingin.

#### 2. Bagi Profesi Fisioterapi

Diharapkan dapat menerapkan teknik kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri pada saat mengalami *dismenore* dengan menggunakan media botol kaca atau botol plastik berisi air hangat bersuhu  $38.9 - 40^{\circ}\text{C}$  diletakkan di bawah perut atau pada bagian yang terasa nyeri selama menstruasi berlangsung atau pada saat mengalami *dismenore* dengan dosis pengompresan sampai air terasa dingin.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan mencari informasi yang lebih lengkap serta dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk melakukan penelitian eksperimen.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, C. P. M., Mardiana, & Budiono, I. (2014). Hubungan Masa Kerja Dan Sikap Kerja Dengan Kejadian Sindrom Karpal Pada Pembatik Cv. Pusaka Beruang Lasem. *Unnes Journal of Public Health.*, 3(4), 74–80. <https://doi.org/10.15294/ujph.v3i4.3893>
- Alotibi, H., Zarban, A., Jan, R., & Helal, R. (2020). Non-Pharmacological Methods to Relieve Dysmenorrhea among Students of Health Colleges in Saudi Arabia. *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 7(3), 481–492.
- Dahlan, A., & Syahminan, T. V. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*, 2(1), 37–44. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>
- Dhirah, U. H., & Sutami, A. N. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh Effectiveness Of Giving Warm Compress To Decreasing The Intensity Of Dismenorea In Adolescent Teens In Inshafuddin Banda Aceh Pr. *Journal of Healthcare Technology and*



- Medicine*, 5(2), 270–279.  
<http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/457>
- Diana, Mindarsih, E., & Marlinawati, V. U. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja di Dusun Randusari Desa Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*, 13(1), 59–65.
- Eriksen, M. B., & Frandsen, T. F. (2018). The Impact of PICO as a Search Strategy Tool on Literature Search Quality: A Systematic Review. *Journal of the Medical Library Association*, 106(4), 420–431.  
<https://jmla.pitt.edu/ojs/jmla/article/view/345/726>
- Ferrari, R. (2015). Writing Narrative Style Literature Reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235.  
<https://doi.org/10.1179/2047480615z.000000000329>
- Handayani, E. Y., & Syahadat, A. (2018). Pencegahan Nyeri Haid Melalui Pemanfaatan Terapi Non-Farmakologi Pada Remaja Putri Sman I Tambusai. *Journal Of Midwifery Science*, 2(1), 14–20.
- Jo, J., & Lee, S. H. (2018). Heat therapy for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of its effects on pain relief and quality of life. *Scientific Reports*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-34303-z>
- Kannan, P., & Claydon, L. S. (2014). Some Physiotherapy Treatments may Relieve Menstrual Pain in Women with Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review. *Journal of Physiotherapy*, 60(1), 13–21.  
<https://doi.org/10.1016/j.jphys.2013.12.003>
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Mahua, H., Mudayatiningsih, S., & Perwiraningtyas, P. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang Jawa Timur. *Nursing News*, 3(1), 259–268.  
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/787>
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 156–164.
- Murtiningrum, F. H., Rahmawati, A., & Maryani, T. (2015). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenorea pada siswi kelas VIII. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 8(2), 63–67. <http://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/kia/article/view/540>
- Murtiningsih, & Karlina, L. (2015). Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Melalui Kompres Hangat pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(2), 88–96.  
<https://doi.org/10.24198/jkp.v3n2.4>
- Natalia, L. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Pada Siswi Kelas X Di SMK Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kampus Stikes YPIB Majalengka*, VII(14), 27–37. <https://stikesypib.ac.id/e-journal/index.php/JK/article/view>

- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukohoarjo. *Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 100–144.
- Oktaviana, A., & Imron, R. (2012). Menurunkan Nyeri Dismenorea Dengan Kompres Hangat. *Jurnal Keperawatan*, VIII(2), 137–141. <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/155>
- Pangesti, R. H., Lestari, G. I., & Riyanto, R. (2017). Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(2), 97. <https://doi.org/10.26630/jkm.v10i2.1769>
- Puspitasari, N., & Faudu, N. U. (2018). Strengthening Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Mahasiswa Putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Intan Husada*, 6(2), 39–49.
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, VIII(3), 369–374.
- Saraswati, R. A., & Sulistyaningsih. (2020). Abdominal Stretching Exercise Efektif Menurunkan Intensitas Dismenore: Narrative Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 117–128.
- Setianingsih, Y. A., & Widyawati, N. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri di SMP Tri Tunggal II Surabaya. *Ifokes : Info Kesehatan*, 8(2), 34–38.
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2), 25–30.
- Susanti, E. T., Rusminah, & Putri, A. K. (2016). Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Volume 2, Nomor 1, Juli 2016 Hal 1-6*, 2(1), 1–6. <http://ejournal.akperkbn.ac.id/index.php/jkbb/article/download/14/19>