

ISSN 2087-3336 (Print) | 2721-4729 (Online)

TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi dan Informatika

Volume 10, Nomor 2, Juli 2023, hlm. 267-273

<http://jurnal.sttcileungsi.ac.id/index.php/tekno>

DOI: 10.37373

Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narative literatur review

The effectiveness of warm compresses against dysmenorrhea in teenage girl girl: narrative literature review

Rinrin Dila Nuryanti^{1*}, Popi Sopiah², Rafika Rosyda²

^{1*} Program studi D-III Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Desa Licin, Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45353, Indonesia

² Program Studi Profesi Ners, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Desa Licin, Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45353, Indonesia

*Koresponden Email: rinrindila0510@gmail.com

Artikel dikirim: 05/04/2023

Artikel direvisi: 21/04/2023

Artikel diterima: 21/04/2023

ABSTRAK

Dismenore adalah hari pertama kram menstruasi yang disertai nyeri perut, suatu kondisi ginekologi yang sering terjadi pada wanita. Nyeri haid sering disertai rasa mual, lemas, kurang tenaga, berkeringat, dan sakit kepala yang dialami wanita saat haid. Penelitian dari *World Health Organization* (WHO) membuktikan bahwa jumlah penderita *dismenore* di dunia sangat tinggi. Sementara nyeri haid dipengaruhi oleh faktor haid yaitu; siklus menstruasi yang tidak teratur, kebiasaan merokok, kebiasaan sarapan, kualitas tidur dan asupan gula yang berlebihan, serta kehidupan, termasuk hal sekolah dan keluarga. Suhu yang digunakan adalah 40° C, suhu ini menyebabkan pelebaran relatif pembuluh darah. Secara teoritis upaya untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri sering dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi, dilakukan kompres hangat salah satunya. Penurunan intensitas *dismenore* menunjukkan dampak positif dengan dilakukannya terapi kompres hangat. Metode pada penelitian ini menggunakan *literature review* dengan data sekunder. Penelitian ini adalah untuk menelaah analisis *literature review* dengan tujuan penelitian literatur mengulas hasil penelitian sebelumnya untuk mendapatkan data sesuai dengan topik. Peneliti menggunakan dua basis data (yaitu Google Scholar dan Scopus) untuk menggunakan kata kunci dalam melakukan jurnal pencari. Jurnal yang dicari sebelum 2017-2022, peneliti telah memperoleh 7 artikel untuk tinjauan literatur. Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa kompres hangat dapat membantu mengurangi intensitas *dismenore* pada anak perempuan remaja.

Kata kunci: *Dismenore*; kompres hangat; remaja perempuan

ABSTRACT

Dysmenorrhea is the first day of menstrual cramps accompanied by abdominal pain, a gynecological condition that often occurs in women. Menstrual pain is often accompanied by nausea, weakness, lack of energy, sweating, and headaches that women experience during menstruation. Research from the *World Health Organization* (WHO) proves that the number of *dysmenorrhea* sufferers in the world is very high. While menstrual pain is influenced by menstrual factors, namely; irregular menstrual cycles, smoking habits, breakfast habits, sleep quality and excessive sugar intake, as well as life, including school and family matters. The temperature used is 40° C, this temperature causes relative dilation of blood vessels. Theoretically efforts to reduce or eliminate pain are often carried out pharmacologically and non-pharmacologically, warm compresses are one of them. A decrease in the intensity of *dysmenorrhea* shows a positive impact by doing warm compress therapy. The method in this study uses a literature review with secondary data. This research is to examine the analysis of the literature review with the aim of reviewing the literature review results of previous studies to obtain data according to the topic. Researchers used two databases (namely Google Scholar and Scopus) to use keywords in conducting search journals. Journals searched before 2017-2022, researchers have obtained 7 articles for literature review. The



TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi & Informatika is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. ISSN 2087-3336 (Print) | 2721-4729 (Online)

results of a literature review show that warm compression can help reduce the intensity of dysmenorrhea in teenage girls.

Keywords: *Dysmenorrhea; warm compress; teenage girl*

1. PENDAHULUAN

Dismenore adalah menstruasi yang menimbulkan nyeri. Dapat disimpulkan bahwa dismenore merupakan hari pertama kram menstruasi yang disertai nyeri perut (*spasme*), merupakan penyakit ginekologi yang sering terjadi pada wanita [1]. Permasalahan terkait menstruasi, diperparah bila disertai dengan kondisi mental tidak stabil. *Dismenore* seringkali membuat tidak nyaman bagi wanita, oleh karena itu masalah psikologis atau aspek kewanitaan hal yang tak terhindarkan [2].

Nyeri saat haid atau dismenore adalah suatu masalah yang sering diderita oleh hampir semua wanita usia subur di dunia. Penelitian dari *World Health Organization* (WHO) membuktikan bahwa jumlah penderita *dismenore* di dunia dikatakan tinggi. Lebih dari 50% rata-rata wanita di setiap negara menderita *dismenore* di Swedia, orang menderita *dismenore* di AS sekitar 72%, perkiraan hampir 90% wanita mengalami *dismenore* dan 10-15% sebagian cukup parah, sehingga menghambat aktivitas [3]. Meskipun belum ada data yang pasti mengenai *prevalensi dismenore* terhadap remaja putri Indonesia, namun *prevalensi dismenore* di Indonesia mencapai yaitu 60-70% wanita menderita. *Prevalensi dismenore primer* di Indonesia kurang lebih terdapat 54,89%, sisanya 45,11% adalah *dismenore* sekunder [4].

Sementara nyeri haid dipengaruhi oleh faktor haid yaitu; siklus menstruasi yang tidak teratur, kebiasaan merokok, kebiasaan sarapan, kualitas tidur dan asupan gula yang berlebihan, serta kehidupan, termasuk hal sekolah dan keluarga, serta adanya riwayat keluarga yang enam kali lebih mungkin mengalami dismenore [5]. Dampak *dismenore* adalah remaja putri mengalami *dismenore* di sekolah, sehingga mengganggu kegiatan belajar dan mempengaruhi prestasi sekolah. Nyeri haid sering disertai mual, lemas, kurang tenaga, berkeringat dan sakit kepala yang dialami wanita saat haid [6].

Secara teoritis, upaya dalam mengurangi atau melepaskan rasa sakit biasanya dilakukan dalam cara farmakologi dan non farmakologi, termasuk salah satunya kompres hangat. salah satu cara mengobati *dismenore* tanpa efek samping bisa dilakukan dengan kompres hangat. Metode non-farmakologis yang dianggap efektif untuk meredakan nyeri otot atau kejang adalah kompres hangat. Suhu yang digunakan adalah 40° C, suhu ini menyebabkan pelebaran relatif pembuluh darah di daerah simfisis pubis, yang mampu membuka aliran darah dan peredaran darah kembali lancar, sehingga terjadi relaksasi otot. Sehingga, peningkatan suhu akibat kompres panas dapat meredakan nyeri [7].

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil ternyata terdapat penurunan nyeri *dismenore* terhadap mahasiswa yang telah di terapi kompres hangat. Sebelum dilakukannya terapi kompres hangat sebagian mahasiswa mengalami nyeri sedang sehingga berat, namun setelah dilakukan kompres hangat intensitas nyeri menurun menjadi sedang. Sebagian mahasiswa sulit melakukan aktivitas sehari-hari karena nyeri yang dirasakan, rata-rata mahasiswa memang ada penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan terapi istirahat namun semakin membaik setelah dilakukan kompres hangat. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, ada yang berbeda antara sebelum dan setelah diberikan terapi kompres hangat, sebagian besar siswa dengan skala nyeri sedang setelah dilakukan kompres hangat menunjukkan hasil yang baik, yaitu tidak ada nyeri. Penurunan intensitas *dismenore* menunjukkan dampak positif dengan dilakukannya terapi kompres hangat [5].

Hasil studi pendahuluan awal dibahas perihal efek penyembuhan kompres panas pada dismenore pada remaja putri. Dari (2017) - (2022), dengan menggunakan Google Scholar dan Scopus untuk menemukan 200 artikel di Google Scholar, 4 artikel di Scopus. Dilihat dari penelitian sebelumnya yang relevan, banyaknya jurnal yang melakukan metode (quasi eksperimen terhadap *one-group pre-post test design*). Sehingga, *Narrative Literature Review* (NLR) menjadi alternatif bagi peneliti untuk memilih melakukan penelitiannya mengutip referensi yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terbaru dari (2017) - (2022). Pada referensi baru dapat ditemukan referensi menarik dari daftar pustaka yang digunakan pada referensi tersebut, sehingga peneliti mengambil referensi dalam kurun waktu lima tahun terakhir.

Penelitian ini melakukan studi literatur tentang “Efektivitas Kompres Hangat Pada Dismenore Remaja Putri” karena sedikitnya jarang dilakukan analisis dengan data sekunder sehingga dilakukan literature review.

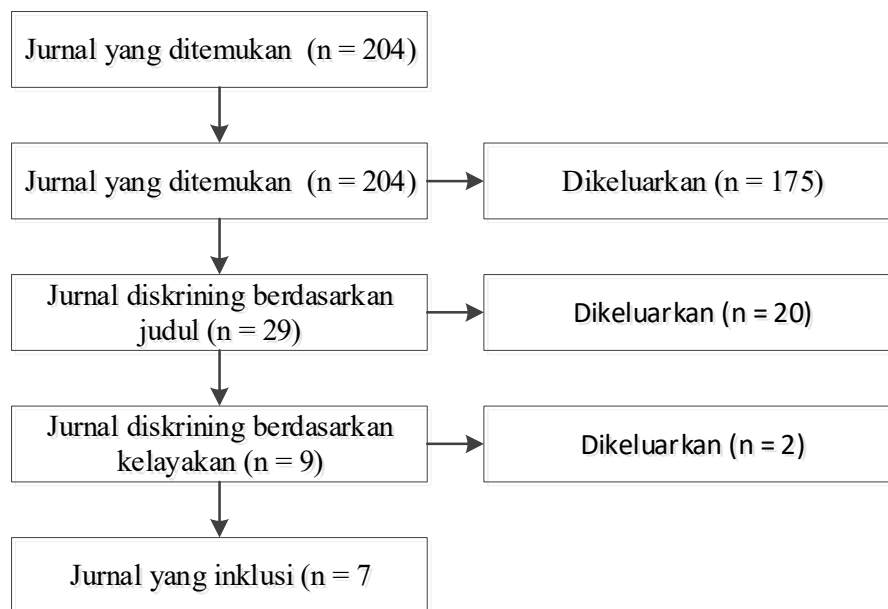
2. METODE

Studi ini dilakukan dengan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi keperpustakaan untuk meneliti pengaruh kompres hangat pada *dismenore* pada remaja perempuan. Pencarian literatur dilakukan dari bulan Januari sampai Maret dengan kurun waktu publikasi 2017-2023, dan berhasil menemukan 204 jurnal yang diterbitkan selama periode tersebut. Data digunakan pada analisis ini yaitu data sekunder yang didapatkan dari peneliti sebelumnya, bukan hasil pengamatan langsung. Literatur dalam penelitian ini antara lain dari jurnal dan artikel yang telah diakui di nasional maupun internasional, yang ditemukan melalui database Google Scholar dan Scopus. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci tertentu untuk memperluas dan memperjelas hasil pencarian, sehingga memudahkan peneliti dalam menentukan sumber yang digunakan. Penelitian ini menggunakan kata kunci yaitu *dismenore*, kompres hangat dan remaja perempuan. Strategi pencaharian dilakukan menggunakan metode PICOTS (*Population, Intervention, Comparison, Output, Time, Study Design*). Penelitian ini didasarkan pada hasil literatur melalui database yang telah disamakan. Peneliti menemukan 7 jurnal yang dipakai pada *literature review*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pada penelitian ini, dilakukan pencarian artikel selama 5 tahun terakhir dan ditemukan sebanyak 204 artikel secara keseluruhan. Kemudian, dilakukan skrining terhadap seluruh teks untuk mengevaluasi kelayakan artikel. Hasilnya, ditemukan dua database yang dapat digunakan. Setelah dilakukan pemeriksaan duplikasi, terdapat 175 artikel yang tidak relevan dan tersisa 29 artikel. Selanjutnya, dilakukan skrining berdasarkan judul ($n=29$) dan kelayakan ($n=9$), dan akhirnya terdapat 7 artikel dengan tema yang sesuai untuk literature review pada kriteria inklusi dan eksklusi.



Gambar 1. Diagram alir pencarian literatur

Pada **Gambar 1** diagram alir menggambarkan rangkaian informasi melalui *fase* sistematis atau *fase* skrining dalam memasukan dan mengeluarkan jurnal. Penggunaan *diagram flow* dalam pencaharian Literatur untuk memilih artikel atau jurnal yang akan diteliti.

Pada **Tabel 1** memaparkan hasil dari artikel-artikel yang terpilih dan metode yang digunakan pada proses penelitian. **Tabel 1** menjelaskan hasil penelitian dengan mendeskripsikan berdasarkan hasil analisis metode penelitian eksperimen.

Tabel 1. Hasil dan pembahasan

No	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Database
1	Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid [8]	Pre-eksperimen, penelitian <i>one group pre-test and post-test design</i>	Digunakannya <i>uji t-test</i> terdapat nilai signifikan 0,00 lebih kecil pada taraf signifikan 5% atau ($p\text{ value} - 0,000 < 0,05$) sehingga bisa dikatakan ada pengaruh sangat signifikan terhadap terapis kompres hangat pada nyeri haid (<i>dismenore</i>)	Google Scholar
2	Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas <i>Dismenore</i> Pada Remaja [9]	Dilakukan dengan cara <i>quasy</i> eksperimen dengan <i>nonequivalen</i> dengan kontrol grup	Diketahui kompres hangat berpengaruh pada nyeri menstruasi pada uji <i>Man Whitney p-value</i> adalah 0,011 yang berarti $p < 0,05$	Google Scholar
3	Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi dengan kompres hangat [10]	Penelitian ini menggunakan <i>quasy</i> eksperimen	Penelitian pada Uji <i>Wilcoxon Signed Rank</i> didapatkan nilai $p < 0,001$, sehingga terdapat perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres air hangat.	Google Scholar
4	Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> Di SMPN 17 Kec. Enggano [11], 2021	Metode pra-eksperimen <i>one group pra- post test design</i>	Setelah menggunakan aplikasi SPSS untuk <i>Wilcox ConCon</i> , hasil analisis menunjukkan nilai signifikan yaitu 0,001, kurang dari 0,005. Akibatnya, asumsi (H_0) ditolak dan diterima asumsi alternatif (H_A). Ini menunjukkan terdapat penurunan <i>dismenore</i> di Enggano terdapat dampak signifikan pada kompres kehangatan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan terapi kompres hangat dapat secara efektif mengurangi rasa sakit <i>dismenore</i> .	Google Scholar
5	Kompres Hangat pada Remaja Putri yang Mengalami <i>Dismenore</i> di Lingk. Pondok	Dilakukan dengan metode eksperimen <i>semu</i> , dengan	Dari hasil uji analisis <i>Wilcoxon</i> , ditemukan bahwa nilai p senilai 0,000. Ini menunjukkan bahwa bahan kompres hangat	Google Scholar

	Pesantren Hamalatul Qur'an Putri, 2021	pendekatan <i>pre-post test design</i>	terkait penurunan rasa sakit remaja perempuan yang mengalami <i>dismenore</i> . Nilai P adalah 0,000 (<0,005) dengan menunjukkan hasil terapi kompres hangat efektif pada nyeri haid.	
6	Pengaruh Terapi Air Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelas IPA 1 dan 2 SMA Negeri 3 Kota Manado, 2022	Pre-eksperimen dalam bentuk <i>one group pre-post-test design</i>	Dari hasil analisis yang dilakukan dengan <i>Wilcoxon signed rank test</i> terdapat nilai Sig. (2-tailed) senilai 0.000 dan nilai Z senilai -5.000b yang lebih kecil dari nilai p dan kurang dari 0,05. Menunjukkan bahwa H0 harus ditolak, sehingga dapat disimpulkan terapi air panas efektif terhadap tingkatan <i>dismenore</i> pada remaja putri kelas 1 dan 2 IPA SMA Negeri 3 Kota Manado. .	Google Scholar
7	Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Mas Al-Manar [12]	Pre-eksperimen <i>design</i> dengan pendekatan <i>one group pre-test dan post test</i>	Dilakukannya analisis ini terdapat hasil pada uji <i>Wilcoxon</i> diketahui nilai p= 0,000 lebih kecil dari α 0,05 sehingga didapatkan hasil penggunaan kompres hangat dapat mengurangi nyeri haid.	Google Scholar

3.2 Pembahasan

Dalam penelitian ini, sebotol air hangat digunakan untuk memampatkan kehangatan. Dalam penelitian yang dilakukan ini, terapi kompres hangat dilakukan selama 20 menit untuk menghilangkan rasa sakit di perut bagian bawah. Setelah perawatan, diamati dengan mengukur rasa sakit *dismenore*. Setelah menerapkan terapi kompres hangat, *dismenore* rata-rata memiliki skor nyeri yang lebih rendah pada saat sesudah perawatan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi kompres hangat secara efektif mengurangi rasa sakit *dismenore* pada wanita muda [13].

Ditemukan bahwa setelah menggunakan kompres hangat pada kelompok eksperimen, tingkat nyeri menstruasi berkurang. Sebagian besar responden melaporkan bahwa mereka tidak merasakan sakit dalam proporsi 0, dan rasa sakit rata-rata pada kelompok kontrol adalah 4,44. Ini menunjukkan bahwa mengubah kompres hangat setiap 15 menit memiliki dampak signifikan pada pengurangan tingkat nyeri menstruasi [14].

Perpindahan panas kompres hangat memasuki tubuh. Oleh karena itu, ini menunjukkan perubahan tingkat rasa sakit yang dialami oleh orang yang diwawancarai. Sebelum kompres hangat, sebagian besar tingkat nyeri yaitu nyeri sedang (73,7%), sedangkan setelah kompres hangat, sebagian besar orang yang diwawancarai tidak mengalami nyeri (44,7%) [15].

Ketika terapi kompres hangat diberikan, rasa sakit yang disebabkan oleh *dismenore* akan berkurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah perawatan kompres hangat, skala nyeri rata-rata berkurang. Ini dapat disimpulkan bahwa terapi kompres hangat akan mempengaruhi penurunan rasa sakit yang disebabkan oleh *dismenore* [11].

Hasilnya menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah dilakukan perawatan kompres hangat, perbedaan *dismenore* setelah menerima pengobatan kompres hangat pada group eksperimen dan

kontrol. Ini karena kompres hangat dapat terjadi pelebaran pembuluh darah, yang menyebabkan meningkatnya sirkulasi pada darah. Sehingga kompres hangat sangat efektif untuk menurunkan dismenore [16].

Hasilnya menunjukkan bahwa di antara 34 responden yang menerima pengolahan air hangat, pengobatan nyeri sedang pada 29 responden lebih rendah dari nyeri ringan, yang setara dengan 14,7 % dari 5 responden dan menerima air hangat. Penyebab setelah perawatan. Nyeri ringan adalah sekitar 30 responden, 88,2 % di bawah nyeri sedang, dan 4 responden adalah 11,8 %. Dapat disimpulkan kompres hangat mampu menurunkan nyeri pada saat menstruasi [17].

Nyeri selama menstruasi dari 23 orang yang diwawancarai, sebagian besar tingkat nyeri responden setinggi 15 responden (65,2 %). Setelah kompres hangat, rasio ini mengurangi 3 responden (13,0 %) (13,0 %). Sebelum dan sesudah kompres hangat, rasa sakit selama menstruasi berkurang. Nilai rata-rata sebelum memberikan kompres hangat adalah 3,17. Setelah kompres hangat diberikan, nilai rata-rata adalah 4,61, sehingga rasa sakit rata-rata rasa sakit selama menstruasi akan meningkatkan kehangatan sehingga menjadi hangat untuk menjadi hangat. Setelah kompres berdasarkan hasil tes *Wilcoxon*, nilai $p = 0,000$ kurang dari $\alpha 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa menggunakan objek kompres hangat akan mempengaruhi pengurangan nyeri selama menstruasi [18].

4. SIMPULAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membuktikan bahwa jumlah *dismenore* di dunia sangat tinggi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nyeri menstruasi termasuk: siklus menstruasi yang tidak teratur, kebiasaan merokok, kebiasaan sarapan, kualitas tidur dan asupan gula berlebih, dan kehidupan termasuk sekolah dan keluarga, serta kemungkinan *dismenore* dalam sejarah keluarga enam kali lebih tinggi. Secara teoritis, upaya dalam mengurangi atau menghilangkan rasa sakit diselesaikan dalam farmakologi dan ilmu non-farmasi, termasuk salah satu kompres hangat. Kompres hangat merupakan tata cara non-obat yang dikira sangat efisien buat meredakan perih otot ataupun kejang. Temperatur yang digunakan merupakan 40°C , temperatur ini menimbulkan pelebaran relatif pembuluh darah di wilayah *simfisis pubis*, yang sanggup membuka aliran darah serta membuat peredaran darah kembali mudah, sehingga terjalin relaksasi terhadap otot. Riset lebih dahulu menampilkan hasil kalau ada penyusutan keseriusan perih *dismenore* pada mahasiswa yang sudah di pengobatan kompres hangat. Saat sebelum dicoba pengobatan kompres hangat sebagian menghadapi nyeri lagi sampai berat, tetapi sehabis dicoba kompres hangat keseriusan nyeri menyusut jadi lagi. Sebagian remaja perempuan susah melaksanakan kegiatan sehari-hari sebab nyeri yang dialami, rata-rata remaja perempuan memang terdapat penyusutan nyeri sehabis dicoba pengobatan istirahat tetapi terus menjadi membaik setelah melakukan kompres hangat.

REFERENSI

- [1] F. Aningsih, N. L. P. E. Sudiwati, and N. Dewi, "Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang," *Nurs. News (Meriden)*, vol. 3, no. 1, 2018.
- [2] C. Ernita, D. Djamaudin, and R. Yulendasari, "Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Pada Remaja Putri Usia 12-15 Tahun Di SMPN 13 Pesawaran," *J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 5, no. 9, 2022, doi: 10.33024/jkpm.v5i9.7299.
- [3] G. Noverianti, B. T. Carolin, and S. Dinengsih, "Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 14, no. 1, 2022, doi: 10.37012/jik.v14i1.461.
- [4] L. Dewi Permana, "Terapi Kompres Hangat Sebagai Pencegah Desminore Pada Remaja," *Progr. Stud. Kebidanan (D3), Sekol. Tinggi Ilmu Kesehat. Medistra Indones. Bekasi*, 2021.
- [5] E. E. Tyas and W. Heru, "PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI AKPER WIDYA HUSADA SEMARANG," *J. Manaj. Asuhan Keperawatan*, vol. 1, no. 1, 2017, doi: 10.33655/mak.v1i1.9.
- [6] B. P. Dewi, "Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea)," *J. IPTEKS Terap. Res. Appl. Sci. Educ.*, vol. 10, no. 2, 2019.
- [7] Maidartati, S. Hayati, and A. P. Hasanah, "Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap

- Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung,” *J. Keperawatan BSI*, vol. 6, no. 2, 2018.
- [8] F. S. Hartatik and D. M. Putri, “Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid pada mahasiswi semester vi akper william booth surabaya.”
- [9] Y. M. Kharisma Rizki, “Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri : Narrative Review Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘ Aisyiyah Yogyakarta,” *Publ. Ilm.*, 2021.
- [10] . D., . S., and . Y., “Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat,” *J. Complement. Heal.*, vol. 1, no. 2, pp. 47–53, 2022, doi: 10.36086/jch.v1i2.1125.
- [11] W. APRIANI, S. T. OKLAINI, T. N. HERDIANI, and I. TRIANA, “PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 17 KECAMATAN ENGGANO,” *J. Midwifery*, vol. 9, no. 2, 2021, doi: 10.37676/jm.v9i2.1823.
- [12] A. P. Siregar, Y. E. Nasution, and V. Lubis, “PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI MAS AL-MANAR HAMPARAN PERAK TAHUN 2020,” vol. 1, no. 2, pp. 94–101, 2021.
- [13] V. S. D. Haris, H. Novita, M. Biswan, and E. Erni, “PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI,” *J. Midwifery Sci. Women’s Heal.*, vol. 2, no. 2, 2022, doi: 10.36082/jmswh.v2i2.503.
- [14] A. Ridha Al Shifa, N. U. Mahmud, and S. Suyuti, “Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru,” *Wind. Public Heal. J.*, 2021, doi: 10.33096/woph.v2i2.135.
- [15] S. Sumiaty, A. V. M. Dupa, L. Suryani, and ..., “Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhoe) dengan Kompres Hangat: Decreased Intesity of Menstrual Pain (Dysmenorrhoe) With Warm Compresses,” *J. Bidan ...*, 2021.
- [16] L. Meinawati and N. I. Malatuzzulfa2, “Kompres Hangat pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenorhea di Lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur’an Putri Pare - Kediri,” *Hamalatul Qur’an J. Ilmu Ilmu Alqur’an*, vol. 2, no. 1, 2021, doi: 10.37985/hq.v2i1.20.
- [17] O. M. M. Kairupan, “PENGARUH TERAPI AIR HANGAT TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI KELAS IPA 1 DAN 2 SMA NEGERI 3 KOTA MANADO,” *J. Ilm. Kesehat. Manad.*, 2022.
- [18] A. Padilah Siregar, Y. Effendi Nasution, V. D. Lubis, K. Fakultas Farmasi dan Kesehatan, and I. Kesehatan Helvetia, “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Mas Al-Manar Hamparan Perak Tahun 2020,” *Afrahul Padila Siregar*, vol. 1, no. 2, 2021.