

## PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOIRE PADA SISWI DI SMA GEMILANG YASIFA

Annida Fakhrihal Islami<sup>1</sup>, Tika Noor Prastia<sup>2</sup>, Humaira Anggie Nauli<sup>3</sup>, Resty Jayanti<sup>4</sup>  
<sup>1-4</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Ibn Khaldun Bogor  
Email: [annidafakhrinaa@gmail.com](mailto:annidafakhrinaa@gmail.com), [tika@uika-bogor.ac.id](mailto:tika@uika-bogor.ac.id).

### ABSTRAK

Permasalahan *dismenore* pada remaja putri di usia sekolah dapat menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu. Rata-rata wanita yang menderita *dismenore* di setiap negara yaitu lebih dari 50% berdasarkan data WHO. Prevalensi *dismenore* di Indonesia mencapai 60-70% dengan angka kejadian *dismenore* di Jawa Barat sekitar 54,9% dan di Kabupaten Bogor 53,3% siswi terganggu aktivitas belajarnya akibat *dismenore*. Tujuan penelitian dilakukan untuk menganalisis pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas *dismenore*. *Quasi - eksperimen* digunakan sebagai desain penelitian dengan rancangan dua kelompok *pre test – post test design*. Pemberian intervensi non farmakologi kompres hangat dilakukan dengan botol kaca berisi air panas dengan suhu 45 °C. Populasi dalam penelitian ini yaitu 54 siswi dengan jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 8 responden tiap kelompok, teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dilakukan secara univariat yaitu dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat sebelum dan setelah pemberian intervensi 15 menit dan 20 menit didapatkan nilai p-value ( $0,010 < 0,05$ ) dengan rata-rata penurunan intensitas nyeri pada intervensi 15 menit yaitu 1,5 sedangkan rata-rata penurunan intensitas nyeri intervensi 20 menit yaitu 1,88. Pemberian kompres hangat dapat menurunkan intensitas *dismenore* terutama kompres hangat yang diberikan selama 20 menit. Diharapkan pihak sekolah dapat menyediakan tempat dan alat kompres hangat sebagai upaya penanganan dan penurunan nyeri pada siswi dengan rasa nyeri yang tidak tertahankan.

**Kata Kunci:** *Dismenore*, Kompres hangat, Terapi, Menstruasi, Siswi

### ABSTRACT

*The problem of dysmenorrhea in teenage girls at school age can cause daily activities to be disrupted. The average woman suffering from dysmenorrhea in each country is more than 50% based on WHO data. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia reaches 60-70% with the incidence of dysmenorrhea in West Java around 54.9% and in Bogor Regency 53.3% of female students having their learning activities disrupted due to dysmenorrhea. The purpose of the study was to analyze the effect of giving warm compresses on reducing the intensity of dysmenorrhea. Quasi - experiments are used as research designs with the design of two groups pre test – post test design. The non-pharmacological intervention of warm compresses was given using a glass bottle filled with hot*

*water at a temperature of 45 °C. The population in this study was 54 female students with the total sample in this study being 8 respondents per group. The sampling technique used was purposive sampling in accordance with the inclusion and exclusion criteria. Data analysis was carried out univariately, namely with the normality test using Shapiro Wilk and bivariately using the Wilcoxon Signed Ranks test. The results of statistical tests show that there is an effect of warm compresses before and after administering the 15 minute and 20 minute intervention. The p-value is obtained ( $0.010 < 0.05$ ) with an average decrease in pain intensity in the 15 minute intervention, namely 1.5 while the average The decrease in pain intensity of the 20 minute intervention was 1.88. Giving warm compresses can reduce the intensity of dysmenorrhea, especially warm compresses given for 20 minutes. It is hoped that the school can provide a place and tools for warm compresses as an effort to treat and reduce pain in female students with unbearable pain.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, warm compresses, therapy, menstruation, female students.*

## LATAR BELAKANG

Hampir sebagian besar wanita mengalami rasa nyeri dan rasa tidak nyaman saat menstruasi. *Dismenore* yaitu keadaan nyeri yang dialami perempuan pada saat menstruasi yang dapat menyebabkan aktivitas harian menjadi terganggu [1]. Dampak dari permasalahan *dismenore* yaitu penurunan kualitas hidup, infertilitas, depresi, *alterasi* aktifitas autonomic jika tidak ditangani dapat mengganggu fungsi seksual [2]. *Dismenore* yaitu rasa nyeri yang terjadi di area sekitar panggul dapat di sebabkan karena produksi *zat prostaglandin* dan menstruasi. Rasa sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi pada perempuan usia produktif yaitu dapat berpengaruh terhadap 50% aktivitas hariannya, serta 85% remaja perempuan usia belasan tahun [3]. Hasil penelitian Sari (2020) menunjukkan bahwa lebih banyak siswi yang menderita nyeri *dismenore* terjadi di fase remaja berada pada umur 16 tahun kelas X siswi sekolah menengah atas, yaitu periode peralihan dari fase anak menuju fase dewasa, proses pematangan yang baik dari segi fisik, biologis maupun psikologis terjadi pada masa tersebut [4].

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) jumlah penderita *dismenore* di dunia sangat tinggi, Rata-rata wanita yang menderita *dismenore* di setiap negara yaitu lebih dari 50%. Di negara Swedia, terdapat sekitar 72% penderita *dismenore*. Hampir 90% wanita di Amerika Serikat diperkirakan mengalami nyeri haif dan 10-15% mengalami nyeri yang cukup parah, sehingga aktivitas menjadi terhambat [5]. Di negara Amerika Serikat, *dismenore* menjadi penyebab paling sering ketidakhadiran remaja di sekolah [1]. Menurut Permana (2021) di Indonesia prevalensi *dismenore* mencapai 60 sampai 70% [6]. Kejadian *dismenore* di Indonesia sekitar 54.89% *dismenore* primer, sisanya 45.11% *dismenore* sekunder [7]. Angka kejadian *dismenore* di Jawa Barat yaitu sekitar 54,9%. [8]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yani (2022) di desa Kemang Kabupaten Bogor dari 30 remaja putri terdapat 16 (53,3%) yang terganggu kegiatan

belajarnya akibat dismenore dan sebanyak 17 remaja putri (56,7%) mengalami dismenore primer berat [9].

Menurut Febrina (2020) Dampak buruk yang diberikan akibat dismenore pada remaja usia sekolah, yaitu dapat menimbulkan kegiatan belajar mengajar menjadi terganggu, sulit memperhatikan penjelasan guru, dan kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar. Tentu hal ini akan mempengaruhi prestasi dibidang akademik dan non akademik. Bahkan pada saat menstruasi banyak remaja mengeluh tidak mau masuk sekolah. Aktivitas belajar menjadi sangat terganggu apabila derajat nyeri yang dialami semakin berat [10]. Rasa tidak nyaman yang hampir sebagian perempuan alami selama haid biasa disertai dengan mual, pusing, bahkan pingsan. Maka dari itu, *dismenore* tentu tidak bisa dibiarkan. Nyeri harus dengan benar diatasi [11].

Penelitian Delfina (2020) setiap responden yang telah diberikan intervensi kompres hangat, mendapatkan hasil bahwa adanya perbedaan penurunan nyeri [12]. Pengaruh kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas dismenore karena dapat melancarkan sirkulasi darah serta menurunkan ketegangan pada otot yang disebabkan adanya perpindahan panas secara konduksi dari air hangat ke dalam perut [13].

Berdasarkan hal tersebut dan hasil studi pendahuluan, peneliti merasa bahwa permasalahan nyeri *dismenore* pada siswi perlu untuk diteliti agar aktivitas pembelajaran di sekolah tidak terganggu. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk menganalisis pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada siswi di SMA Gemilang Yasifa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *quasi – eksperimen*, penggunaan (*pretest-posttest*) untuk membandingkan nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat selama 15 dan 20 menit disertai pengukuran intensitas nyeri setiap selesai melakukan

kompres air hangat dengan skala ukur nyeri memakai penilaian numerik (Numeric Rating Scale, NRS).

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi di SMA Gemilang Yasifa, sampel penelitian dipilih dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik Sampling yang digunakan yaitu *Purposive sampling*. Adapun Kriteria inklusi penelitian yaitu : Siswi bersedia menjadi responden, sedang menstruasi, Siswi yang menderita *dismenore* primer (tidak disertai gangguan kesehatan lain) dan siswi yang tidak menggunakan pereda nyeri pada saat *dismenore*. Tempat penelitian ini dilakukan di SMA Gemilang Yasifa terletak di Desa Citaringgul, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor. Waktu penelitian ini dimulai dari bulan Februari 2023 hingga Juli 2023.

Instrumen dalam penelitian ini yaitu lembar kuesioner (*pre* dan *post test*), pedoman pengukuran, alat kompres hangat dan prosedur kompres hangat. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dalam penelitian yaitu karakteristik dari umur, kelas, durasi nyeri, hari muncul nyeri, siklus menstruasi, intensitas nyeri dan rata-rata nyeri. Dan analisis bivariat menggunakan uji non parametrik yaitu Uji Wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Karakteristik Responden (umur, kelas, durasi nyeri, hari muncul nyeri, siklus menstruasi)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswi SMA Gemilang Yasifa

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur (Tahun)</b>		
16	9	56,3
17	4	25,0
18	3	18,8
<b>Total</b>	16	100,0
<b>Kelas</b>		
10	11	68,8
11	2	12,5
12	3	18,8
<b>Total</b>	16	100,0

<b>Durasi Nyeri</b>		
1 hari	9	56,3
2 hari	7	43,8
<b>Total</b>	16	100,0
<b>Hari Muncul Nyeri</b>		
Hari-1	12	75,0
Hari-2	2	12,5
Hari-3	2	12,5
<b>Total</b>	16	100,0
<b>Siklus Menstruasi</b>		
Teratur	3	18,8
Tidak Teratur	13	81,3
<b>Total</b>	16	100,0

Tabel 1. menunjukkan sebaran karakteristik responden yaitu sebagian besar berumur 16 tahun (56,3%), berada pada kelas 10 (68,8%) dan mayoritas memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (81,3%). Sedangkan, durasi *dismenore* pada responden mayoritas 1 hari (56,3%) dengan hari munculnya nyeri mayoritas pada hari pertama (75,0%).

Hasil ini didukung oleh penelitian Marni (2022) menunjukkan hubungan siklus menstruasi dengan keadaan *dismenore* pada siswi di SMAN 1 Kusan Hulu (p-value 0,000) [19]. Sebagian besar responden merasakan hari munculnya *dismenore* di hari pertama dengan durasi *dismenore* sebagian besar responden yaitu 1 hari. Hal ini didukung oleh penelitian Asmarani (2020) dimana sebagian besar mengalami *dismenore* di hari pertama (76%) dengan durasi nyeri 1-2 hari (64%) [20].

### **Gambaran Intensitas Dismenore Sebelum dan Setelah Pemberian Kompres Hangat Intervensi 15 Menit**

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Dismenore Sebelum dan setelah Pemberian Kompres Hangat Intervensi 15 Menit Pada Siswi SMA Gemilang Yasifa**

Intervensi 20 Menit					
Sebelum			Setelah		
Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Sedang	5	62,5	Tidak Nyeri	4	50,0
Berat	3	37,5	Ringan	4	50,0
<b>Total</b>	8	100,0	<b>Total</b>	8	100,0

Sebagian besar kelompok intervensi 15 menit mengalami nyeri yang sedang sebelum diberikan kompres hangat (62,5%) dan terdapat penurunan nyeri setelah pemberian kompres hangat (62,5%) berdasarkan paparan pada tabel 2.

Hasil penelitian membuktikan bahwa nyeri yang dirasakan oleh lebih dari sebagian responden sebelum diberikan intervensi 15 menit yaitu nyeri sedang (62,5%) dan hanya 1 respondendengan nyeri ringan (12,5%). Perbedaan setelah pemberian intervensi dilakukan maka didapatkan bahwa terdapat penurunan nyeri yaitu sejumlah 5 (62,5%) responden menjadi nyeri ringan dan 3 (37,5%) responden menjadi tidak merasakan nyeri hal ini sesuai dengan penelitian Asmarani (2020) yang menunjukkan perbedaan signifikan antara intensitas dismenore sebelum dan setelah kompres hangat selama 15 menit [20]. Kompres hangat ini merupakan proses terjadinya perpindahan panas dari botol kaca ke perut yang dapat mengurangi dan menghilangkan nyeri dismenore. Hal ini didukung oleh penelitian Hardensi (2020) bahwa berkurangnya *dismenore* melalui terapi kompres hangat ini dikarenakan adanya perpindahan panas sehingga perut terasa hangat, pembuluh darah melebar pada bagian nyeri, dan aliran darah pada daerah tersebut meningkat sehingga nyeri berkurang [21].

### Gambaran Intensitas Dismenore Sebelum dan Setelah Pemberian Kompres Hangat Intervensi 20 Menit

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dismenore Sebelum dan setelah Pemberian Kompres Hangat Intervensi 20 Menit Pada Siswi SMA Gemilang Yasifa**

Intervensi 15 Menit					
Sebelum			Setelah		
Intensitas Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)	Intensitas Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	1	12,5	Tidak Nyeri	3	37,5
Sedang	5	62,5	Ringan	5	62,5
Berat	2	25,0			
Total	8	100,0	Total	8	100,0

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa responden dengan intervensi 20 menit sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar mengalami nyeri sedang (62,5%) dan terjadi penurunan skala nyeri setelah intervensi yaitu nyeri ringan (50,0) dan tidak nyeri (50,0). Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, yaitu 5 responden (62,5%) dan setelah intervensi, terjadi penurunan tingkat nyeri yaitu nyeri ringan (50%) dan tidak nyeri (50,0%).

Penelitian Asmarani (2020) membuktikan hal yang sama bahwa terdapat perbedaan intensitas dismenore sebelum dan sesudah intervensi kompres hangat selama 20 menit secara signifikan [20]. Kompres hangat yang diberikan pada perut responden yang mengalami nyeri ini dapat mengurangi ketegangan pada otot serta merelaksasi otot sehingga membuat intensitas nyeri yang dialami responden berkurang dan hilang. Kompres hangat ditujukan untuk melebarkan pembuluh darah serta memperbaiki aliran darah pada jaringan. Panas dapat menurunkan ketegangan, meningkatkan leukosit (sel darah putih), reaksi peradangan, dilatasi pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan tekanan kapiler. Tekanan oksigen dan karbon dioksida dalam darah mengalami peningkatan, sedangkan pH darah akan turun [16].

#### **Gambaran Rata – Rata Dismenore Sebelum dan Setelah Pemberian Kompres Hangat Intervensi 15 Menit**

**Tabel 4. Gambaran Rata – Rata Dismenore Sebelum dan Setelah Pemberian Kompres Hangat Intervensi 15 Menit Pada Siswi SMA Gemilang Yasifa**

<b>Intervensi 15 Menit</b>	<b>Rata-rata nyeri</b>	<b>Skala Nyeri (Min-Max)</b>
Sebelum Intervensi	3,13 (2-4)	2-4
Setelah Intervensi	1,63 (1-2)	1-2
Selisih rata – rata skala nyeri sebelum & setelah intervensi	<b>1,5</b>	

Tabel 4. menggambarkan bahwa intervensi kompres hangat 15 menit dapat menurunkan nyeri dengan rata-rata sebelum intervensi yaitu 3,13



dengan skala nyeri maximal 4 dan minimal 2 sedangkan rata-rata setelah intervensi yaitu 1,63 dengan skala nyeri maximal 2 dan minimal 1. Selisih rata-rata tingkat nyeri sebelum dan setelah intervensi yaitu 1,5.

Selisih rata – rata skala nyeri pada kelompok 15 menit yaitu 1,5. dengan keterangan hasil nilai rata-rata sebelum kompres yaitu 3,13 sedangkan hasil nilai rata-rata setelah kompres yaitu 1,63. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Asmarani (2020) pada pengukuran 15 menit didapatkan bahwa sebelum kompres hangat rata- rata intensitas dismenore adalah 4,76 dan menurun menjadi 3,20 setelah intervensi. Penurunan rata-rata intensitas dismenore pada pengukuran 15 menit sebesar 1,56. sedangkan rata-rata penurunan intensitas dismenore pada pengukuran 20 menit yaitu 1,88 sehingga dapat disimpulkan bahwa pengukuran 20 menit memiliki rata – rata penurunan yang lebih besar yang berarti pengukuran 15 menit berpengaruh untuk menurunkan intensitas nyeri tetapi kurang efektif dibandingkan pengukuran 20 menit [20].

**Gambaran Rata – Rata Dismenore Sebelum dan Setelah Pemberian Kompres Hangat Intervensi 20 Menit**

**Tabel 5. Gambaran Rata – Rata Dismenore Sebelum dan Setelah Pemberian Kompres Hangat Intervensi 20 Menit Pada Siswi SMA Gemilang Yasifa**

<b>Intervensi 20 Menit</b>	<b>Rata- rata nyeri</b>	<b>Skala Nyeri (Min-Max)</b>
Sebelum Intervensi	3,38	3-4
Setelah Intervensi	1,50	1-2
Selisih rata – rata skala nyeri sebelum & setelah intervensi	<b>1,88</b>	

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa pada kelompok kompres hangat 20 menit terdapat penurunan skala nyeri. Rata-rata sebelum intervensi yaitu 3,38 dengan skala nyeri maximal 4 dan minimal 3 sedangkan rata-rata setelah intervensi yaitu 1,50 dengan skala nyeri maximal 2 dan minimal 1. Rata rata selisih skala nyeri sebelum dan setelah intervensi yaitu 1,88.

Rata-rata penurunan kelompok 20 menit yaitu 1,88 dengan keterangan hasil nilai rata-rata sebelum kompres yaitu 3,38 sedangkan hasil nilai rata-rata setelah kompres 1,50. Sesuai dengan penelitian Asmarani (2020) pada pengukuran 20 menit didapatkan bahwa rerata intensitas dismenore sebelum intervensi adalah 3,20 dan rerata intensitas dismenore setelah intervensi yaitu 1,32. Penelitian tersebut membuktikan intervensi selama 20 menit dengan kompres hangat mampu menurunkan rata-rata intensitas dismenore sebesar 1,88. Studi ini menunjukkan adanya perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan intervensi selama 10 menit, 15 menit dan 20 menit. Kompres hangat yang dilakukan selama 20 menit paling efektif mempengaruhi penurunan intensitas dismenore [20].

### **Pengaruh Kompres Hangat Intervensi 15 Menit terhadap penurunan dismenore**

**Tabel 6. Pengaruh Kompres Hangat Intervensi 15 Menit terhadap penurunan dismenore Pada Siswi SMA Gemilang Yasifa**

<b>Pengukuran 15 Menit</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>P-value</b>
Pre test	3,13	0,641	2	4	0,010
Post test	1,63	0,518	1	2	

Dari tabel 5.3.1 hasil penelitian terhadap kelompok intervensi 15 menit didapatkan p-value 0,010, sehingga diketahui adanya pengaruh pemberian kompres hangat sebelum dan setelah pemberian kompres pada kelompok 15 menit. Studi terdahulu yang pernah dilakukan juga menunjukkan pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore setelah intervensi selama 15 menit [20]. Dismenore banyak dialami oleh perempuan yang menstruasi berdasarkan teori dari Munthe et al., (2021) terjadinya pelepasan prostaglandin berlebih yang mengakibatkan kontraksi uterus meningkat dan menyebabkan nyeri menstruasi yang disebut dengan *dismenore*[22]. Wanita yang nyeri saat menstruasi mengalami kontraksi uterus dan otot, pemberian kompres air hangat akan menurunkan otot yang tegang sehingga penurunan intensitas nyeri dapat terjadi [20].

## **Pengaruh Kompres Hangat Intervensi 20 Menit terhadap penurunan dismenore**

**Tabel 7. Pengaruh Kompres Hangat Intervensi 20 Menit terhadap penurunan dismenore Pada Siswi SMA Gemilang Yasifa**

<b>Pengukuran 20 Menit</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>P-value</b>
Pre test	3,38	0,518	3	4	0,010
Post test	1,50	0,535	1	2	

Dari tabel 5.3.2 hasil penelitian terhadap kelompok intervensi 20 menit didapatkan p-value 0,010 sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian kompres hangat setelah dilakukan intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian Mahua (2018) di SMK Penerbangan Angkasa Singosari pada 16 remaja putri, terjadi penurunan skala nyeri setelah intervensi kompres hangat, bahkan terdapat responden yang tidak lagi merasakan nyeri setelah intervensi diberikan [15]. Hal menunjukkan kompres hangat sangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri pada dismenore dan memberikan rasa nyaman di perut. Penggunaan botol kaca dinilai lebih efektif untuk media kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri dengan suhu 45°C selama 20 menit [23]. Pengobatan alternatif kompres hangat ini dapat menurunkan nyeri haid dengan syarat menggunakan cara yang benar untuk mendapatkan hasil yang diharapkan yaitu mengurangi rasa nyeri [24].

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Sebagian besar siswi di SMA Gemilang Yasifa yang mengalami dismenore berusia 16 tahun dan siklus menstruasi tidak teratur. Pada kelompok intervensi 15 menit, sebagian responden mengalami penurunan nyeri dari tingkat sedang menjadi ringan. Pada kelompok intervensi 20 menit, sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri dari tingkat sedang menjadi ringan dan bahkan tidak merasakan nyeri. Perbedaan rata-

rata skala nyeri intervensi 15 menit yaitu 1,5 sedangkan intervensi 20 menit yaitu 1,88.

Hasil uji secara statistik diketahui adanya pengaruh pemberian kompres hangat baik pada intervensi 15 menit maupun 20 menit terhadap penurunan intensitas nyeri pada siswi di SMA Gemilang Yasifa. Kompres hangat selama 20 menit lebih efektif dalam menurunkan intensitas dismenore pada siswi SMA Gemilang Yasifa Tahun 2023.

### **Saran**

Pihak sekolah diharapkan untuk menyediakan satu tempat untuk penanganan siswi dismenore, menyediakan alat kompres hangat dan membuat kader kesehatan sekolah atau memberikan informasi mengenai dismenore dan cara mengatasi dismenore pada saat menstruasi dengan melakukan kerja sama dengan tenaga kesehatan. Siswi diharapkan dapat menerapkan metode kompres hangat sebagai salah satu cara untuk membantu mengatasi nyeri saat haid.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. [APRIANI, W., OKLAINI, S. T., HERDIANI, T. N., & TRIANA, I. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. *Journal Of Midwifery*, 9(2), 8–15. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i2.1823>
2. Kharisma, Masykuri. (2021). Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri : Narrative Review Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal*.
3. Atikah Proverawati, S. M. 2018. Menarche. Yogyakarta: Nuha Medika.
4. Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
5. G. Noverianti, B. T. Carolin, and S. Dinengsih, (2022) "Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 14, no. 1, doi: 10.37012/jik.v14i1.461.
6. L. Dewi Permana, "Terapi Kompres Hangat Sebagai Pencegah Desminore Pada Remaja," *Progr. Stud. Kebidanan (D3)*, Sekol. Tinggi Ilmu Kesehat. Medistra Indones. Bekasi, 2021.

7. Balitbangkes RI. (2018). Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
8. Triana, Indrayani;, Wartini, and Silawati Vivi. 2021. "Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah dan Air Kunyit Kuning dengan Perubahan Skala Nyeri Haid pada Siswi Kelas IX SMP Negeri 1 Cikarang Timur Tahun 2020." *Jornal for Quality in Women's Health* 4(1):104– 8. doi: 10.30994/jqwh.v4i1.110.
9. Yani, E. S., Novianty, K., & Fauziah, N. A. (2022). Hubungan Aktivitas Belajar Dengan disminore primer pada remaja putri di desa kemang. *Joernal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 118 – 126. <https://doi.org/10.34305?jnpe.v2i2.413>.
10. Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 187. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>.
11. Mulyani, A., Zahara, E., & Rahmi, R. (2022). Literature review: Perbandingan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja putri. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.30867/qikes.v3i1.679>
12. Delfina.(2020). The Influence Of Giving Warm Compress To The Decrease Of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) At Student Of Study Program D Iii Of Nursing Fmipa Of University Of Bengkulu.*Jurnal Keperawatan*. 1 (1): 13 —19
13. Yulandasari, V., Suhamdani, H., & Husen, L. M. S. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi di MTs Miftahul Iman. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 10(2), 232–236. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v10i2.2022.410>.
14. A.N. Hanifah and S. F. Kuswantri, (2020). "Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Dengan Skala Bourbanis Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Kartoharjo Magetan. *Jurnal Midwifery Update (Mu)*. Vol. 8511, pp. 110–114, 2020. <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>.
15. Mahua, H., Mudayatiningsih, S., & Perwiraningtyas, P. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang Hawa. *Nursing News*, 3(1), 259–268. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/787>.
16. Arnila Maharani, 2021. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas Vii & Viii Di Smp Kampus Kota Padangsidempuan Tahun 2021. Skripsi. Padang.
17. Yunitasari.(2019). Karakteristik Dan Tingkat Stres Siswi Dengan Kejadian Dismenore Primer di SMPN 3 Sragi Pekalongan. Seminar Nasional Pendidikan, Sains Dan Teknologi Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Muhammadiyah Semarang. ISBN: 978- 602-61599-6-0.

18. Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22895>.
19. Marni, Juniawan, H., & Putra, F. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja Siswi Usia 16-19 Tahun. *Nursing Sciences Journal.*, 6 (2), 1–23.
20. Asmarani Ayu, (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer Pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang. 2(2), 13–19.
21. Hardensi, A. (2020). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Di SMAN 1 Bengkulu Utara. Skripsi. Bengkulu: STIKES Tri Mandiri Sakti.
22. Munthe, L., Harahap, R. N, (2021). “Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada remaja Di Wilayah Puskesmas Simalangalam,” *J i d a n*. vol. 1, no. 1, pp. 42–53, Jul. 2021.
23. Prihandini, E. (2019). Perbedaan Kopres Hangat dan menggunakan Botol Kaca dan Kompres Water Warm Zack ( WWZ) Terhadap Intensitas Nyeri pada Lansia di Panti Werdha wisma Asih Madiun. Skripsi.
24. Rinrin Dila Nuryanti, Popi Sopiah, & Rafika Rosyda. (2023). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narative literatur review.