Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 14935-14942

Intervensi Non-Farmakologi Kompres Bantal Hangat Dalam Menurunkan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi

Non-Pharmacoligical Intervention Of Warm Pillow Compress In Reducing Dysmenorrhea Pain Among Female Students

Suci Hidayatul Amini[1], Fitri Dyna[2] , Desti Puswati[3], Cindy Febriyeni[4]
[1,2,3,4)] Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
e-mail: sucimahmuddin@gmail.com

Published: Maret , 2026

ABSTRAK

Dismenorea merupakan nyeri pada abdomen bawah yang dapat menjalar ke pinggang dan muncul sebelum atau selama menstruasi. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga berdampak pada prestasi akademik serta kesehatan reproduksi mahasiswi. Berbagai metode penatalaksanaan dismenorea telah dikembangkan, meliputi pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis efektif dalam menurunkan nyeri, namun berpotensi menimbulkan efek samping apabila digunakan dalam jangka panjang. Kekhawatiran terhadap efek samping penggunaan terapi farmakologis menjadikan terapi non-farmakologis sebagai alternatif yang relevan untuk diterapkan. Salah satu metode non-farmakologis yang mudah diterapkan adalah kompres bantal hangat.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kompres bantal hangat terhadap intensitas nyeri]dismenorea pada mahasiswi. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pre-test and post-test. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi tingkat I Program Studi S1 Keperawatan sebanyak 238 orang, dengan 200 mahasiswi (84%) mengalami dismenorea. Sampel penelitian berjumlah 34 mahasiswi yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Intervensi berupa pemberian kompres bantal hangat dilakukan satu kali, dengan pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi sebesar 6,38 (SD = 1,181) dan setelah intervensi sebesar 3,32 (SD = 0,878). Hasil analisis menunjukkan nilai p-value = 0,000 (p < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres bantal hangat efektif menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain pre-test and post-test dengan kelompok kontrol.

Kata kunci: Mahasiswi, dismenorea, kompres, bantal hangat, menstruasi

ABSTRACT

Dysmenorrhea is lower abdominal pain that may radiate to the lower back and occurs before or during menstruation. This condition not only causes physical discomfort but also affects academic performance and reproductive health among female university students. Various dysmenorrhea management strategies have been developed, including pharmacological and non-pharmacological approaches. Although pharmacological therapy is effective in pain relief, long-term use may cause adverse effects, making non-pharmacological therapy a relevant alternative. One simple and practical non-pharmacological method is the warm pillow compress. This study aimed to determine the effectiveness of a warm pillow compress in reducing the intensity of dysmenorrhea pain among female university students. A quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach was used. The study population consisted of 238 first-year undergraduate nursing students, of whom 200 students (84%) experienced dysmenorrhea. A total of 34 students were selected using stratified random sampling. The intervention was administered once, and pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed that the mean pain intensity before the intervention was 6.38 (SD = 1.181) and decreased to 3.32 (SD = 0.878) after the intervention. Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 (p < 0.05), indicating that the warm pillow compress was effective in reducing dysmenorrhea pain intensity among female university students. Future studies are recommended to employ a pre-test and post-test design with a control group.

Keywords: female students, dysmenorrhea, compress, warm pillow, menstruation

© The Author(s). 2026 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling umum dialami oleh seluruh wanita yang mengalami menstruasi, baik pada kelompok usia produktif maupun remaja. *Dismenorea* ditandai oleh munculnya rasa nyeri pada bagian abdomen bawah selama fase menstruasi dengan tingkat keparahan yang berbeda-berda pada setiap wanita (Kemenkes, 2022). Kondisi ini umumnya lebih sering dialami oleh remaja putri, karena keseimbangan hormon serta kematangan sistem reproduksi belum sepenuhnya stabil.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa angka kejadian dismenore pada perempuan diseluruh dunia berkisar antara 16,8% - 81% yang menunjukkan bahwa kondisi ini merupakan salah satu gangguan menstruasi paling umum dialami oleh remaja putri. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2017, sebanyak 1.769.425 wanita mengalami *dismenorea*, dimana 10-16% di antaranya menderita bentuk yang berat. Pravalensi *dismenorea* paling tinggi umumnya ditemukan pada Remaja Putri, dengan angka kejadian secara global diperkirakan berkisar antara 20% - 90% (Ulaa et al., 2022).

Secara global, tingkat kejadian dismenore rata-rata melebihi 50% di berbagai negara, menjadikannya sebagai isu kesehatan yang umum di kalangan perempuan, khususnya remaja dan wanita usia muda. Pravalensi dismenore menunjukkan variasi yang cukup besar antar populasi dan negara dengan angka kejadian yang dilaporkan berkisar antara 61% - 91 % (Jawad dkk,. 2021). Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa hampir seluruh wanita, yaitu sekitar 95% pernah mengalami *dismenorea* dengan tingkat keparahan yang bervariasi (Swandari Atik, 2023).

Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia tercatat sebesar 64% yang terdiri dari atas 54,89% kasus *dismenorea* primer dan 9,36% kasus *dismenorea* sekunder. Data tersebut mengindikasikan bahwa *dismenorea* masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang signifikan di kalangan remaja putri (Fajria, L, 2024). Berdasarkan tinjauan sistematis, sekitar 78% wanita mengalami dismenore, dimana 2% hingga 29% diantaranya mengalami nyeri dengan intesitas yang cukup berat (Armour N.et al, 2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) melaporkan bahwa sekitar 64.25% remaja putri mengalami *dismenorea* dengan gejala yang berdampak signifikan terhadap aktivitas sehari-hari. Hasil studi pendahuluan pada tanggal 07 November 2025 di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru dengan menggunakan metode pengisian kuesioner menunjukkan bahwa dari tujuh kelas dengan total 238 mahasiswi, sebanyak 200 mahasiswi (84,03%) mengalami *dismenorea*.

Dismenore pada remaja putri, khususnya yang sedang menempuh pendidikan tinggi berpotensi menurunkan tingkat konsentrasi saat melakukan pembelajaran. Mayoritas mahasiswi mengalami dismenorea primer yang umumnya dipicu oleh produksi prostaglondin yang berlebihan, sehingga memicu kontraksi uterus yang intens dan nyeri yang substansial. *Dismenorea* tidak hanya menimbulkan gejala fisik. Tetapi, juga mempengaruhi kondisi psikologis. Walaupum kerap dipandang sebagai fenomena fisiologis biasa, kondisi ini berpotensi menimbulkan beban fisik serta psikologis yang berat apabila tidak dikelola secara adekuat. Tanpa penanganan yang tepat, *dismenorea* berpotensi menghambat pembelajaran jangka panjang serta menurunkan kualitas secara holistik. Dengan demikian, diperlukan strategi penanganan yang efektif, aman dan memungkinkan untuk diimplementasikan secara mandiri oleh mahasiswi sebagai upaya mengurangi dampak negatif *dismenorea* terhadap keseharian mereka.

Intervensi yang tepat dalam penanganan *dismenorea* sangat penting agar mahasiswi dapat belajar dengan baik dan menjalani proses perkuliahan secara optimal. Berbagai pendekatan penatalaksanaan dismenore telah dikembangkan yang meliputi metode farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologi dalam penanganan *dismenorea* umumnya diawali dengan pemberian *Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAIDs), seperti ibuprifen, naproksen, atau asam mefenamat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Suwarsih, 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menggunakan metode farmakologis (analgesik) sebagai pilihan utama untuk meredakan nyeri menstruasi. Penggunaan NSAIDs dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping yaitu iritasi mukosa lambung, meningkatkan risiko pendarahan gestrointestinal, menimbulkan gangguan fungsi ginjal, dan efek kardiovaskular, terutama apabila digunakan tanpa pengawasan medis atau pada individu dengan kondisi tertentu (Itani, Rania, 2022).

Kekhawatiran terhadap efek samping penggunaan terapi farmakologi serta meningkatnya kesadaran remaja putri akan pentingnya metode pengelolaan nyeri lebih aman menjadikan terapi non-

farmakologi sebagai alternatif yang sangat relevan untuk diterapkan. Salah satu metode non-farmakologis yang paling mudah diterapkan oleh remaja putri terutama mahasiswi dalam mengatasi nyeri menstruasi adalah penggunaan kompres bantal hangat, yakni alat berbentuk bantal yang dilengkapi dengan elemen pemanas internal dan air yang terdapat di dalam bantal sebagai media penghantar panas (Irlanyanti, 2024). Mekanisme kerja bantal hangat ini melibatkan peningkatan aliran darah lokal melalui proses vasodilatasi yang berfungsi mengurangi kejang otot uterus dan mempercepat pembuangan zat sisa penyebab nyeri. Selain itu, kompres bantal hangat juga bekerja dengan menghambat transmisi sinyal. Berdasarkan teori kontrol gerbang (*gate-control theory*) dimana rangsangan panas pada reseptor kulit membantu menutup sinyal nyeri yang dikirim dari uterus menuju otak. Di samping itu, papasan panas dapat merangsang pelepasan endorfin yaitu zat analgesik alami tubuh yang berperan dalam menurunkan persepsi terhadap rasa sakit (Cahyani, 2025)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 6 mahasiswi Tingkat 1 Program Studi S1 Keperawatan yang mengalami nyeri menstruasi (*dismenorea*) setiap bulannya mengatakan bahwa sebanyak 4 (66,6%) mahasiswi menggunakan terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri menstruasi (*dismenorea*). Sedangkan 16,6% mahasiswi lainnya tidak melakukan intervensi apapun terhadap nyeri yang dirasakannya. Sementara itu, 16,7% mahasiswi menggunakan terapi farmakologis berupa konsumsi obat analgesik untuk meredakan nyeri *dismenorea*. Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui efektivitas kompres bantal hangat sebagai terapi non-farmakologi terhadap intensitas nyeri menstruasi (dismenorea) pada Mahasiswi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* menggunakan desain *one group pre-test and post-test*. Penelitian dilaksanakan di Institut Kesehatan Payung Negeri. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi tingkat I Program Studi S1 Keperawatan yang berjumlah 200 orang yang mengalami nyeri dismenorea. Sampel penelitian berjumlah 34 responden yang ditentukan menggunakan teknik *probability sampling* dengan pendekatan *stratified random sampling* berdasarkan pembagian kelas.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kompres bantal hangat sebagai terapi nonfarmakologi, sedangkan variabel dependen adalah intensitas nyeri menstruasi (dismenorea). Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Intervensi kompres bantal hangat yang dilakukan selama 2 hari diberikan sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) selama 15–20 menit pada hari pertama dan kedua menstruasi. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat menggunakan statistik deskriptif dan secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon *Signed Rank Test*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Kesehatan Payung Negeri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
Remaja akhir (17–21 tahun)	34	100,0
Usia Menarche		
Menarche dini (< 12 tahun)	20	58,8
Menarche normal (12–16 tahun)	14	41,2
Total	**34**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat, seluruh responden berada pada kelompok usia remaja akhir (17–21 tahun),sebanyak 34 orang (100,0%). Berdasarkan usia menarche,lebih dari separuh responden mengalami menarche dini (<12 tahun) sebanyak 20 orang (58,8%).

Tabel 2. Efektivitas Kompres Bantal Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (*Dismenorea*)

Variabel	Perlakuan	N	*Mean*	SD	*Mean Diff*	*P Value*
Intensitas Nyeri Menstruasi (*Dismenorea*)	*Pre-Test*	34	6,38	1,181	3,06	0,000
	Post-Test	34	3,32	0,878		

Sumber : Analisis Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 2 , diperoleh bahwa nilai rata-rata skala nyeri menstruasi (*dismenorea*) sebelum diberikan kompres bantal hangat memiliki nilai *mean* 6,38, dengan standar deviasi sebesar 1, 181. Sementara itu, setelah diberikan kompres bantal hangat rata-rata skala nyeri menstruasi (*dismenorea*) memiliki nilai *mean* 3,32 standar deviasi sebesar 0,878. Diperoleh nilai p-value = 0,000 (p < 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres bantal hangat efektif terhadap intensitas nyeri dismenorea pada Mahasiswi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa seluruh responden berada pada kelompok usia remaja akhir (17 – 21) sebanyak 34 orang (100%). Umur merupakan rentang waktu kehidupan individu yang dihitung sejak individu tersebut dilahirkan. Usia merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat dismenorea pada wanita Hasil penelitian yang dilakukan oleh Saalino et al., (2021) pada rentang 17-21 tahun, termasuk golongan usia remaja akhir, kesimbangan hormon estrogen dan progesteron mulai terbentuk secara stabil. Kondisi ini menyebabkan respon fisiologis terhadap nyeri menstruasi dapat berbeda pada setiap individu, tergantung pada kematangan hormonal masing-masing Pada remaja putri, dismenorea primer terjadi pada usia < 20 tahun (Rudatiningtyas et al., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marinda, (2022) menunjukkan bahwa individu pada usia remaja akhir lebih rentan mengalami dismenorea akibat ketidakseimbangan hormon prostaglandin, yang memicu peningkatan kontraksi otot uterus dan menimbulkan nyeri yang lebih hebat. Namun, seiring dengan bertambahnya usia dan kematangan fungsi reproduksi, kadar hormon menjadi lebih seimbang, sehingga intensitas nyeri menstruasi (*dismenorea*) cenderung berkurang.

Lebih dari separuh responden mengalami usia menarche normal sebanyak 20 orang (58,8%). Penelitian yang dilakukan oleh Munir, (2023) Usia menarche merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea, karena berkaitan erat dengan kematangan sistem hormonal dan fungsi reproduksi. Penelitian yang dilakukan oleh Lubis & Yuviska, (2022) menunjukkan bahwa remaja pada usia lebih muda (≤ 12 tahun) memiliki risiko lebih tinggi mengalami *dismenorea*. Kondisi ini terjadi karena sistem hormonal pada usia tersebut belum sepenuhnya matang, sehingga kadar prostaglandin dalam tubuh cenderung berfluktuasi dan memicu kontraksi otot uterus yang lebih kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Filus et al., (2025) menunjukkan bahwa semakin dini usia menarche, maka semakin tinggi kejadian *dismenorea*, menarche yang terjadi pada usia muda dapat memicu *dismenorea* karena organ reproduksi belum sepenuhnya matang untuk mengalami perubahan fisiologis dan masih adanya penyempitan pada leher uterus yang dapat menyebabkan peningkatan nyeri saat menstruasi.

Efektivitas Kompres Bantal Hangat Sebagai Terapi Non-Farmakologi Terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenorea) pada Mahasiswi Institut Kesehatan Payung Negeri

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum diberikan kompres bantal hangat (*pre-test*) memiliki nilai *mean* 6,38 dengan standar deviasi 1,181. Setelah diberikan intervensi, rata-rata nilai skala nyeri *dismenorea* pada *pos-test* dengan nilai *mea*n 3,32 dengan standar deviasi 0,878 .Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* 0,000 < 0,05 yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikain dapat disimpulkan bahwa kompres bantal hangat sebagai terapi non-farmakologi efektif terhadap intensitas nyeri menstruasi (dismenorea) pada Mahasiswi Institut Kesehatan Payung Negeri.

Dismenorea masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang banyak dialami oleh mahasiswi atau remaja putri dan berpotensi menganggu konsentrasi belajar serta menurunkan kualitas hidup sehari-hari. Kondisi tersebut dapat menyebabkan penurunan suplai oksigen pada jaringan otot

uterus, sehingga memicu timbulnya rasa nyeri akibat iskemia jaringan. Selain itu, kontraksi rahim yang berlebihan dapat menekan pembuluh darah di sekitarnya, menghambat sirkulasi darah dari rahim ke jaringan sekitar. Dismenore terjadi akibat kontraksi uterus yang berlebihan akibat peningkatan kadar prostaglandin, sehingga menyebabkan penurunan aliran nyeri. Faktor hormonal menjadi salah satu penyebab utama dimana peningkatan kadar prostaglandin selama menstruasi menyebabkan kontraksi pada lapisan otot uterus (*myemetrium*) (Nasution, Ade Saputra, 2022).

Kompres bantal hangat adalah merupakan alat yang dikembangkan untuk menyediakan kehangatan terkontrol pada tubuh, terutama selama aktivitas istirahat atau tidur. Perangkat ini biasanya dilengkapi elemen pemanas yang tingkat suhunya bisa diatur sesuai kebutuhan. Bantal ini dilengkapi pemanas listrik yang tersembunyi di dalamnya, terhubung ke listrik, dan suhunya bisa disesuaikan. Tujuan penggunaan kompres bantal hangat yaitu eningkatkan sirkulasi darah pada area lokal, sehingga membantu mempercepat proses perbaikan dan pemulihan jaringan otot maupun sendi yang mengalami ketegangan atau kekakuan (Arisonya, 2018). Mekanisme kerja bantal hangat ini melibatkan peningkatan aliran darah lokal melalui proses vasodilatasi yang berfungsi mengurangi kejang otot uterus dan mempercepat pembuangan zat sisa penyebab nyeri. Selain itu, kompres bantal hangat juga bekerja dengan menghambat transmisi sinyal. Berdasarkan teori kontrol gerbang (*gate-control theory*) dimana rangsangan panas pada reseptor kulit membantu menutup sinyal nyeri yang dikirim dari uterus menuju otak. Di samping itu, papasan panas dapat merangsang pelepasan endorfin yaitu zat analgesik alami tubuh yang berperan dalam menurunkan persepsi terhadap rasa sakit (Cahyani, 2025).

Mekanisme kerja kompres bantal hangat dalam menurunkan nyeri terjadi melalui peningkatan suhu pada area tubuh yang diberikan intervensi, yang memicu vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah. Proses ini meningkatkan alirah darah ke jaringan sehingga suplai oksigen dan nutrisi bertambah dan mempercepat pembuangan sisa metabolisme. Selain itu, paparan panas juga meningkatkan elasitas jaringan otot dan ikat, menyebabkan otot yang tegang menjadi rileks dan mengurangi spasme sehingga tekanan pada syaraf berkurang dan sensasi nyeri menurun (Amaliah, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nirmala, 2024) menunjukkan sebelum penerapan kompres hangat dengan bantal elektrik, rata-rata intensitas nyeri mencapai 7,78 dengan standar deviasi 1,215. Setelah intervensi, angka tersebut menurun menjadi 2,44, disertai standar deviasi 0,984. Analisis statistik menghasilkan nilai $p = 0{,}0001$, yang menunjukkan perbedaan signifikan pada tingkat nyeri haid (dismenore) antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi kompres hangat menggunakan bantal elektrik. Secara keseluruhan, ini membuktikan adanya pengaruh nyata dari intervensi tersebut terhadap pengurangan nyeri haid (dismenore).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shifa et al., (2021) menunjukkan hasil uji Mann-Whitney dengan nilai $p = 0{,}011$ dan $\alpha = 0{,}05$ ($p < \alpha$). Temuan ini menegaskan adanya pengaruh signifikan dari terapi kompres hangat elektrik terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di madrasah tersebut. Selain itu, hasil penelitian ini dilakukan Amaliah, (2025) menunjukkan bahwa analisis statistik menghasilkan nilai $p < 0{,}001$, yang menandakan adanya perbedaan signifikan pada tingkat nyeri setelah penerapan intervensi dibandingkan kondisi sebelumnya. Temuan ini menegaskan pengaruh nyata dari penggunaan bantal penghangat terhadap intensitas nyeri pada siswi MAN 2 Brebes.

Berdasarkan asumsi peneliti, pemberian kompres bantal hangat selama 15 menit dengan suhu berkisar antara 40°C-45 °C berpotensi menurunkan intensitas nyeri menstruasi (*dismenorea*) pada responden. Intervensi kompres bantal hangat dilaksanakan selama dua hari berturut-turut, dengan frekuensi satu kali pemberian per hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemberian kompres bantal hangat secara konsisten memberikan efek yang stabil dan berkelanjutan dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi (*dismenorea*). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian responden melakukan intervensi kompres bantal hangat secara mandiri saat mengalami nyeri menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa kompres bantal hangat efektif sebagai terapi non-farmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi (dismenorea) pada mahasiswi Institut Kesehatan Payung Negeri.

SARAN

Diharapkan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain, menggunakan desain penelitian yang berbeda, atau melibatkan responden yang lebih beragam agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Institut Kesehatan Payung Neger, Dosem Pembimbin, Dosen penguji dan Responden yang telah berpartisipasi, memberikan arahan, bimbingan, serta masukan dalam penyusunan karya ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

A. Ridha Al Shifa, et. a. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru. *Window of Public Health Journal*, *2*(4), 707–715. https://doi.org/10.33096/woph.v2i4.224

Abdullah, et. a. (2024). *Dismenore*. Penerbit NEM. https://books.google.co.id/books?id=Tr0DEQAAQBAJ

Alimul. (2023). *Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan ed.2*. Penerbit Salemba. https://books.google.co.id/books?id=aabo4N8QHzQC

Amaliah, M. (2025). Pengaruh Pemberian Bantal Penghangat terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri. *Faletehan Health Journal*, *12*(1), 92–97. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ

Aprina, et. a. (2025). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Mahakarya Citra Utama Group. https://books.google.co.id/books?id=f42GEQAAQBAJ

Arisonya, C. (2018). *Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Di Asrama I Dan Iii Poltekkes Kemenkes Di Asrama I Dan III Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2018*. 1–58.

Astyandini, Budi, E. a. (2024). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Nuansa Fajar Cemerlang. https://books.google.co.id/books?id=Km-JEQAAQBAJ

Aulia, K. K. (2024). The relationship between adolescents' knowledge and personal hygiene during menstruation: A literature review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, *24*(3), 252–262. https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.3.3690

Azzura, F, E. a. (2023). *Siklus Menstruasi Pada Kualitas Tidur*. Penerbit Adab. https://books.google.co.id/books?id=b_7OEAAAQBAJ

BKKBN. (2017). Survei Demorgrafi dan Kesehatan Indonesia : Kesehatan Reproduksi Remaja 2017. *Sdki*, 119–120. http://www.dhsprogram.com.

Cahyani, D. (2025). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Menggunakan Bantal Elektrik Terhadap Nyeri Haid Disminore Remaja Putri Kelas 3 Di SMP Negeri 8 Tangerang. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, *3*, 29–35. https://gudangjurnal.com/index.php/gjik/article/view/1161/1079

Carsel, S. (2020). *Budaya Akademik dan Kemahasiswaan*. Reativ Publisher. https://books.google.co.id/books?id=8THKDwAAQBAJ

Durand, Hannah, E. a. (2021). Prevalence and Impact of Dysmenorrhea Among University Students in Ireland. *Pain Medicine (United States)*, *22*(12), 2835–2845. https://doi.org/10.1093/pm/pnab122

Edy Raharja, & Adab, P. (2025). *Nyeri Dalam Perspektif Keperawatan : Teori, Praktik, dan Inovasi*. Penerbit Adab. https://books.google.co.id/books?id=4QWJEQAAQBAJ

Eko, Syahputra, E. a. (2023). Gambaran Kualitas Hidup Mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Hasanuddin. *Journal of Engineering Research*, *10*(1), 35–45.

Emriza, W. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi D-111 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *Skripsi*, 1–20.

Emy Yulianti, E. a. (2023). *Masa Remaja dan Permasalahan*. Nuansa Fajar Cemerlang. https://books.google.co.id/books?id=2f6FEQAAQBAJ

Faisol. (2022). *Manajemen Nyeri*. KEMENKES. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1052/manajemen-nyeri

Fajria, L, E. a. (2024). *Pendidikan Kesehatan Bagi Penderita Dismenorea*. Penerbit Adab. https://books.google.co.id/books?id=E3g1EQAAQBAJ

Fernández-Martínez, E. a. (2018). Lifestyle and prevalence of dysmenorrhea among Spanish female university students. *PLoS ONE*, *13*(8), 1–11. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201894

Filus, Y. C. A., Towidjojo, V. D., & Syamsi, N. (2025). *Analisis korelasi antara usia menarche dan dismenore primer pada siswi smp lab scho0l palu*. *7*(3), 227–232.

Hildebrandt, L., von der Au, M., Zimmermann, T., Reese, A., Ludwig, J., & Pröfrock, D. (2020). A metrologically traceable protocol for the quantification of trace metals in different types of microplastic. *PLoS ONE*, *15*(7), 1–18. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236120

Ibrahim, J. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit NEM. https://books.google.co.id/books?id=t7CvEAAAQBAJ

Irlanyanti, P. N. (2024). *Efektivitas Bantal Hangat Elektrik DanKompres Hangat Terhadap Nyeri DismenorePada Siswi Di Sma Negeri 5 Palangka Raya*.

Itani, Rania, E. a. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, *43*(2), 101–108. https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103

Juwita, L., & Prabasari, N. A. (2022). Penatalaksanaan Dismenore Berdasarkan Karakteristik Dismenore Pada Remaja Putri. *Adi Husada Nursing Journal*, *8*(1), 1. https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.212

Karlina, E., & Fitriani, E. (2022). Perilaku Sehat Mahasiswa (Studi Kasus Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang). *Jurnal Perspektif*, *5*(4), 599–608. https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i4.696

Kemenkes. (2022). *Dismenore (Nyeri Haid)*. Kemenkes. https://doi.org/https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid

Lubis, G. J., & Yuviska, I. A. (2022). *aktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Dismenorea Primer Factors Related To Primary Dysmenorhhea In Adolescent Guardiany*. 53–60.

Marinda, D. (2022). *Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri*. *3*(2), 178–190.

Mesele, Tiruye Tilahun, E. a. (2022). Impact of Dysmenorrhea on Academic Performance Among Haramaya University Undergraduate Regular Students, Eastern Ethiopia. *Frontiers in Reproductive Health*, *4*(July), 1–7. https://doi.org/10.3389/frph.2022.939035

Napu, Afriani, Lia, D. (2023). Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja. *Window of Nursing Journal*, *4*(1), 33–39.

Nasution, Ade Saputra, E. a. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, *7*(2), 79.

Nindawi, E. a. (2025). Application of Warm Compresses on Reducing Dysmenorrhea Pain Levels. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, *4*(1), 9–14.

Nirmala, D. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Menggunakan Bantal Hangat Elektrik terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Akhir. *Journal of Language and Health*, *5*(1), 59–66. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH/article/view/2969

Novidawaty Tambunan. (2022). *Mahir Statistika Dasar*. GUEPEDIA. https://books.google.co.id/books?id=Z0-FEQAAQBAJ

Nursalam. (2022). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional edisi 6*. Salemba Medika. https://books.google.co.id/books?id=62jmbdySq2cC

Pakpahan dkk. (2021). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Jakarta: EGC*. https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19791/1/2021_Book Chapter_Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.pdf

Putri, D. (2024). Kita Muda Punya Batasan Hubungan Strees Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMPN 26 Kota Jambi Tahun 2024. *Midwifery Health Journal*, *9*(2), 139–144. http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/jurnalkebidananjambi

Reuter, R., P., Forster, & L., B. (2021). Student health behavior and academic performance. *PeerJ*, *9*. https://doi.org/10.7717/peerj.11107

Rindasari Munir, et. a. (2023). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *2*(1), 62–70. https://doi.org/10.55606/detector.v2i1.3133

Saalino, V., Sampe, L., & Rante, R. (2021). *Pengaruh Nyeri haid (Dismenorhea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara * Correspondent Author : Valentina Saalino*.

Sani, A., & Sartika. (2023). Perilaku Berisiko Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa IKM Angkatan 2018 Universitas Negeri Manado Tahun 2020. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *6*(2), 75–83. https://www.ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.p

Sari, D. (2023). Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Elektrik Dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingka Nyeri Dismenore pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang. *Calory Journal : Medical Laboratory Journal*, *1*(4), 114–127. https://doi.org/10.57213/caloryjournal.v1i4.108

Siahaan, L. H. (2025). *Analisis Data Penelitian*. PENERBIT KBM INDONESIA. https://books.google.co.id/books?id=Ji5NEQAAQBAJ

Soekidjo Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (p. 243).

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.

Swandari Atik. (2023). *Buku Ajar Intervensi Fisioterapi pada Kasus Dismenore*.

Transyah. (2023). *Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi*. CV. AZKA PUSTAKA. https://books.google.co.id/books?id=IlHAEAAAQBAJ

Ulaa, M., Amanda, D. S., & Murbiah. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Tehadap Dismenore. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *13*(1), 21–26.