Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia Volume 4 Nomor 2 (2026)
Jurnal homepage: https://jski.lenteramitralestari.org/index.php/jski/index

ORIGINAL ARTICLE

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMENORE DAN TINDAKAN KOMPRES HANGAT DALAM MENGURANGI NYERI DISMENORE DI SMPN 3 SEMARAPURA

Knowledge of Adolescent Girls Regarding Dysmenorrhea and the Use of Warm Compresses to Reduce Dysmenorrheal Pain at SMPN 3 Semarapura

Dwicahyani[1]*, Risna Sumawati[1], Sri Lestari[1], Indah Purnamayanthi[1]

[1]Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Badung, Bali, Indonesia

**Korespondensi: dwicahyanisuyasa87@gmail.com*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Diterima: 21 Agustus 2026
Revisi: 4 September 2026
Disetujui: 18 September 2026

Kata Kunci:
Dismenore;
Kompres hangat;
Pengetahuan.

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas dan konsentrasi belajar. Kompres hangat menjadi salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi. **Tujuan:** Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan tindakan kompres hangat dalam mengurangi nyeri dismenore di SMPN 3 Semarapura. **Metode:** Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 56 responden menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner 10 pernyataan berskala Guttman. Data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Penelitian memperoleh persetujuan etik nomor 236/EA/KEPK-BUB-2026. **Hasil:** Sebagian besar responden berusia 14 tahun (39,3%) dan berasal dari kelas VII (42,8%). Mayoritas memiliki pengetahuan baik tentang dismenore (73,2%) dan tindakan kompres hangat (87,5%). Seluruh responden (100%) mengetahui bahwa nyeri menstruasi berat memerlukan konsultasi tenaga kesehatan. Namun, sebanyak 67,9% belum memahami rentang siklus menstruasi normal. Hasil tabulasi silang menunjukkan 67,9% responden memiliki pengetahuan baik mengenai kedua aspek tersebut. **Kesimpulan:** Sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan baik tentang dismenore dan tindakan kompres hangat. Meskipun demikian, edukasi kesehatan reproduksi tetap diperlukan, khususnya mengenai siklus menstruasi normal. Peningkatan pemahaman diharapkan membantu remaja mengenali kondisi menstruasi serta memilih penanganan nyeri secara tepat dan aman dalam kehidupan sehari-hari.

DOI: 10.55887/JSKI.v4i2.58

Ciptaan disebarluaskan di bawah Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia Volume 4 Nomor 2 (2026)
Jurnal homepage: https://jski.lenteramitralestari.org/index.php/jski/index

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 21 August 2026

Revised: 4 September 2026

Accepted: 18 September 2026

Key Words:

Dysmenorrhea;

Warm compress;

Knowledge.

ABSTRACT

Background: *Dysmenorrhea is a common reproductive health problem among adolescent girls that can interfere with daily activities and learning concentration. Warm compresses are a non-pharmacological method for relieving menstrual pain.* ***Objective:*** *To describe adolescent girls' knowledge of dysmenorrhea and the use of warm compresses to relieve menstrual pain at SMPN 3 Semarapura.* ***Methods:*** *This descriptive study employed a cross-sectional design involving 56 respondents selected through total sampling. Data were collected using a 10-item Guttman-scale questionnaire and analyzed using univariate analysis, with results presented as frequencies and percentages. Ethical approval was obtained under number 236/EA/KEPK-BUB-2026.* ***Results:*** *Most respondents were aged 14 years (39.3%) and were seventh-grade students (42.8%). The majority demonstrated good knowledge of dysmenorrhea (73.2%) and warm compress application (87.5%). All respondents (100%) recognized that severe menstrual pain requires consultation with healthcare professionals. However, 67.9% lacked knowledge of the normal menstrual cycle range. Cross-tabulation showed that 67.9% demonstrated good knowledge in both areas.* ***Conclusion:*** *Most adolescent girls had good knowledge of dysmenorrhea and warm compress application. Nevertheless, reproductive health education remains necessary, particularly regarding normal menstrual cycles and appropriate menstrual pain management.*

DOI: 10.55887/JSKI.v4i2.58

Ciptaan disebarluaskan di bawah Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa dismenore dialami oleh sekitar 50–90% perempuan, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda (World Health Organization, 2022). Tingginya kejadian tersebut menunjukkan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi, khususnya mengenai penanganan nyeri menstruasi yang tepat dan mudah diterapkan secara mandiri. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dismenore adalah kompres hangat. Metode ini relatif sederhana dan praktis untuk diterapkan oleh remaja putri. Namun, pemanfaatannya memerlukan pengetahuan yang memadai mengenai manfaat dan cara penggunaannya agar dapat dilakukan secara tepat. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mendukung kemampuan remaja dalam memilih tindakan penanganan dismenore yang sesuai (Agma, 2025).

Fenomena tersebut juga ditemukan dalam studi pendahuluan yang dilaksanakan pada Januari 2026 di SMPN 3 Semarapura bersamaan dengan kegiatan Cek Kesehatan Gratis (CKG) oleh Puskesmas. Berdasarkan wawancara singkat, sekitar 25–30 siswi pernah mengalami dismenore, sedangkan sekitar 20 siswi belum mengetahui kompres hangat sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan mengenai alternatif penanganan dismenore pada siswi di sekolah tersebut.

Meskipun kompres hangat telah dikenal sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi, informasi mengenai tingkat pengetahuan remaja putri tentang tindakan tersebut di SMPN 3 Semarapura masih perlu dikaji. Dengan demikian, kesenjangan yang menjadi fokus penelitian ini adalah belum diketahuinya gambaran pengetahuan siswi mengenai penggunaan kompres hangat dalam mengurangi nyeri dismenore di lokasi penelitian. Pengukuran pengetahuan diperlukan sebagai dasar untuk mengidentifikasi kebutuhan edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja putri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang tindakan kompres hangat dalam mengurangi nyeri dismenore di SMPN 3 Semarapura.

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan tindakan kompres hangat dalam mengurangi nyeri dismenore di SMPN 3 Semarapura.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional (Swarjana, 2023).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMPN 3 Semarapura pada 28 Mei–4 Juni 2026.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswi remaja putri yang terdaftar aktif di SMPN 3 Semarapura, sebanyak 56 orang. Sampel penelitian berjumlah 56 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Kriteria inklusi meliputi siswi yang terdaftar aktif dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi disesuaikan dengan ketentuan yang diterapkan selama pengumpulan data.

Instrumen

Pengumpulan data menggunakan kuesioner karakteristik responden dan kuesioner pengetahuan tentang tindakan kompres hangat dalam mengurangi nyeri dismenore yang terdiri atas 10 pernyataan, yaitu lima pernyataan positif dan lima pernyataan negatif. Pengukuran menggunakan skala Guttman dengan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah pada pernyataan positif, serta pembalikan skor pada pernyataan negatif. Persentase pengetahuan dihitung dengan membandingkan skor yang diperoleh dengan skor maksimal, kemudian dikalikan 100%. Validitas instrumen dinilai melalui face validity oleh dua orang ahli (expert) untuk menilai kejelasan dan kesesuaian butir pernyataan dengan tujuan penelitian.

Analisa Data

Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase untuk menggambarkan karakteristik responden, pengetahuan tentang dismenore, dan pengetahuan tentang tindakan kompres hangat. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Bina Usada dengan nomor 236/EA/KEPK-BUB-2026. Persetujuan responden diperoleh melalui informed consent, dan kerahasiaan data dijaga selama penelitian.

HASIL

Gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu remaja putri di SMPN 3 Semarapura sebanyak 56 responden. Karakteristik yang diteliti yaitu usia dan kelas.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
12 Tahun	1	1,8
13 Tahun	17	30,4
14 Tahun	22	39,3
15 Tahun	16	28,6
Total	56	100
Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Kelas		
VII	24	42,8
VIII	19	33,9
IX	13	23,3
Total	56	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden adalah 14 tahun sejumlah 22 responden (39,3%). Sebagian besar responden berasal dari kelas VII sejumlah 24 responden (42,8%). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore diukur menggunakan kuesioner terdiri atas 10 pernyataan positif dengan hasil jawaban dikategorikan menjadi baik jika jawaban benar 80-100, cukup jika jawaban benar 60-80 dan kurang jika jawaban benar kurang dari 60. Berikut hasil analisis jawaban responden.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Nyeri Dismenore

Pengetahuan Tentang Nyeri Dismenore	Frekuensi	Persentase
Baik	41	73,2
Cukup	14	23
Kurang	1	1,8
Total	56	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMPN 3 Semarapura memiliki pengetahuan yang baik tentang nyeri dismenore sejumlah 41 responden (73,2%)

Tabel 3. Distribusi Jawaban Remaja Putri Tentang Nyeri Dismenore

Pernyataan	Benar		Salah		Total	
	f	%	f	%	f	%
Menstruasi pertama pada perempuan disebut menarche.	51	91,1	5	8,9	56	100
Siklus menstruasi normal biasanya berlangsung sekitar 21–35 hari.	18	32,1	38	67,9	56	100
Pernyataan	Benar		Salah		Total	
	f	%	f	%	f	%
Salah satu gangguan menstruasi adalah dismenore.	52	92,9	4	7,1	56	100
Dismenore adalah nyeri yang terjadi saat menstruasi.	54	96,4	2	3,6	56	100
Nyeri dismenore biasanya dirasakan pada perut bagian bawah.	55	98,2	1	1,8	56	100
Dismenore dapat disertai gejala seperti mual dan pusing.	31	55,4	25	44,6	56	100
Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa kelainan pada organ reproduksi.	45	80,4	11	19,6	56	100
Kontraksi rahim yang berlebihan dapat menyebabkan nyeri haid.	45	80,4	11	19,6	56	100
Olahraga ringan dapat membantu mengurangi nyeri haid.	48	85,7	8	14,3	56	100
Jika nyeri haid sangat berat, sebaiknya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.	56	100	0	0	56	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh remaja putri menjawab benar pada pernyataan 10 yaitu “Jika nyeri haid sangat berat, sebaiknya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan” sejumlah 56 responden (100%). Sebagian besar remaja putri menjawab salah pada pernyataan 2 yaitu “Siklus menstruasi normal biasanya berlangsung sekitar 21–35 hari” sejumlah 38 responden (67,9%).

Tingkat pengetahuan remaja putri tentang tindakan kompres hangat dalam pengurangan nyeri dismenore diukur menggunakan kuesioner terdiri atas 5 pernyataan positif dan 5 pernyataan negatif dengan hasil jawaban dikategorikan menjadi baik jika jawaban benar 80-100, cukup 69 jika jawaban benar 60-80 dan kurang jika jawaban benar kurang dari 60. Berikut hasil analisis jawaban responden.

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tindakan Kompres Hangat dalam Pengurangan Nyeri Dismenore

Pengetahuan Tentang Kompres Hangat dalam Pengurangan Nyeri Dismenore	Frekuensi	Persentase
Baik	49	87,5
Cukup	5	8,9
Kurang	2	3,6
Total	56	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMPN 3 Semarapura memiliki pengetahuan yang baik tentang tindakan kompres hangat dalam pengurangan nyeri dismenore sejumlah 49 responden (87,5%).

Tabel 5. Distribusi Jawaban Remaja Putri Tentang Tindakan Kompres Hangat dalam Pengurangan Nyeri Dismenore

Pernyataan	Benar		Salah		Total	
	f	%	f	%	f	%
Kompres hangat dapat digunakan sebagai metode nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri dismenore.	54	96,4	2	3,6	56	100
Kompres hangat dilakukan dengan cara memberikan rangsangan panas menggunakan media penghantar panas, seperti kain atau botol berisi air hangat.	56	100	0	0	56	100
Pada kasus dismenore, kompres hangat diaplikasikan pada daerah perut bagian bawah yaitu area yang berdekatan dengan rahim.	56	100	0	0	56	100
Pemberian kompres hangat bertujuan untuk membantu merelaksasi otot rahim yang mengalami nyeri selama menstruasi.	56	100	0	0	56	100
Kompres hangat dapat dilakukan sebagai upaya perawatan diri (*self-care*) oleh remaja putri saat mengalami nyeri haid.	52	92,9	4	7,1	56	100

Pernyataan	Benar		Salah		Total	
	f	%	f	%	f	%
Penggunaan kompres hangat hanya dapat dilakukan jika disertai dengan konsumsi obat pereda nyeri.	50	89,3	6	10,7	56	100
Pemberian kompres hangat pada perut bagian bawah saat menstruasi berisiko memperparah nyeri dismenore.	47	83,9	9	16,1	56	100
Suhu air pada kompres hangat tidak harus disesuaikan.	40	71,4	16	28,6	56	100
Durasi pemberian kompres hangat hanya 10–20 menit dan tidak dapat diulang.	37	66,1	19	33,9	56	100
Kompres hangat tidak dianjurkan digunakan oleh remaja putri karena dianggap tidak aman.	49	87,5	7	12,5	56	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh remaja putri menjawab benar pada pernyataan positif nomor 2,3 dan 4 yaitu sejumlah 56 responden (100%). Pada pernyataan nomor 6 yang bersifat negatif, sebagian besar responden menjawab “benar” yaitu sejumlah 50 responden (67,9%), jawaban tersebut dikategorikan sebagai jawaban tidak tepat karena pernyataan yang diberikan merupakan pernyataan yang salah.

Tabulasi silang dilakukan untuk menggambarkan distribusi tingkat pengetahuan remaja putri tentang kompres hangat dalam pengurangan nyeri dismenore berdasarkan tingkat pengetahuan tentang nyeri dismenore. Melalui tabulasi silang ini dapat diketahui kecenderungan tingkat pengetahuan responden pada kedua variabel yang diteliti. Hasil tabulasi silang dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 6. *Crosstab* Pengetahuan tentang Nyeri Dismenore dengan Pengetahuan tentang Tindakan Kompres Hangat dalam Pengurangan Nyeri Dismenore

Pengetahuan Tentang Nyeri Dismenore	Pengetahuan Tentang Kompres Hangat dalam Pengurangan Nyeri Dismenore							
	Kurang		Cukup		Baik		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kurang	0	0	1	1,8	1	1,8	2	3,6
Cukup	0	0	3	5,4	2	3,6	5	8,9
Baik	1	1,8	10	17,9	38	67,9	49	87,5
Total	1	1,8	14	25	41	73,2	56	100

Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik tentang nyeri dismenore juga memiliki tingkat pengetahuan baik tentang tindakan kompres hangat dalam pengurangan nyeri dismenore sebanyak 36 responden (67,9%). Responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik tentang nyeri dismenore namun memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang kompres hangat sebanyak 10 responden (17,9%), sedangkan yang memiliki tingkat pengetahuan baik pada nyeri dismenore tetapi tingkat pengetahuan kurang tentang kompres hangat hanya 1 responden (1,8%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dominasi responden pada kelompok usia remaja awal menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan siswi yang sedang mengalami perkembangan fisik dan reproduksi. Pengalaman menstruasi pada tahap ini dapat membantu remaja mengenali keluhan dismenore. Temuan ini sejalan dengan Elsera et al. (2022) serta Cahyani, Tirtawati dan Wirata (2024), yang menunjukkan bahwa kelompok usia 13–15 tahun banyak ditemukan dalam penelitian kesehatan reproduksi remaja. Oleh karena itu, edukasi mengenai menstruasi dan penanganan dismenore perlu diberikan sejak dini agar remaja memperoleh pemahaman yang tepat.

Pengetahuan Remaja Putri tentang Nyeri Dismenore

Pengetahuan remaja putri tentang dismenore yang secara umum tergolong baik sejalan dengan penelitian Awalia, Umrana dan Aluddin (2026) serta Simarmata, Murdiningsih dan Indriani (2023). Kesamaan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah memiliki pemahaman dasar mengenai nyeri menstruasi. Kondisi tersebut kemungkinan berkaitan dengan pengalaman menstruasi dan akses informasi dari keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, maupun media digital, meskipun faktor-faktor tersebut belum dianalisis secara khusus dalam penelitian ini. Menurut Endrayanto (2021), pengetahuan mencakup kemampuan mengetahui, memahami, hingga menerapkan informasi. Namun, masih ditemukannya kekurangan pemahaman mengenai siklus menstruasi normal dan gejala penyerta dismenore menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik belum tentu mencakup seluruh aspek kesehatan menstruasi. Oleh karena itu, edukasi perlu menekankan siklus menstruasi, gejala dismenore, serta tanda-tanda yang memerlukan konsultasi tenaga kesehatan.

Pengetahuan Remaja Putri tentang Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Dismenore

Pengetahuan mengenai kompres hangat yang secara umum tergolong baik sejalan dengan penelitian Ariningtyas et al. (2025), tetapi lebih tinggi dibandingkan penelitian Tefa et al. (2025). Perbedaan ini mungkin berkaitan dengan karakteristik responden dan paparan informasi kesehatan di masing-masing lokasi, tetapi belum dapat dipastikan melalui desain penelitian deskriptif ini. Secara teoretis, kompres hangat merupakan metode nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri melalui pemberian panas lokal. Wati et al. (2024) menjelaskan penggunaan kompres hangat pada perut bagian bawah, sedangkan Ummiyati, Dewi dan Wulandari (2023) menguraikan manfaat panas lokal dalam membantu relaksasi otot polos uterus. Meskipun demikian, penelitian ini hanya menggambarkan pengetahuan dan tidak mengukur efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri. Kekurangan pemahaman mengenai durasi dan suhu kompres menunjukkan bahwa pengetahuan tentang manfaat belum tentu disertai pemahaman prosedur yang tepat. Oleh karena itu, edukasi perlu mencakup cara penggunaan kompres hangat yang aman, durasi pemberian, suhu yang sesuai, serta kondisi yang memerlukan konsultasi tenaga kesehatan. Dengan demikian, remaja tidak hanya memahami manfaat kompres hangat, tetapi juga mampu menerapkannya secara tepat dan aman.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada Stikes Bina Usada Bali tempat penulis mengembangkan diri, Terimakasih penulis ucapkan kepada Dosen pembimbing sehingga penulisan laporan dapat diselesaikan dengan baik, serta terimakasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan laporan ini.

KESIMPULAN

Sebagian besar remaja putri di SMPN 3 Semarapura memiliki pengetahuan yang baik tentang dismenore (73,2%) dan tindakan kompres hangat untuk mengurangi nyeri dismenore (87,5%). Namun, pemahaman mengenai rentang siklus menstruasi normal masih perlu

ditingkatkan. Keterbatasan penelitian ini adalah cakupan responden yang hanya berasal dari satu sekolah dan desain deskriptif cross-sectional, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden dari beberapa sekolah dengan jumlah sampel yang lebih besar serta mengevaluasi efektivitas edukasi kesehatan reproduksi dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan penanganannya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, V.I. et al. (2024) Dismenore. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.

Afriani, D. (2024) 'Kesehatan Reproduksi: Dismenorea (Nyeri Haid)'. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.

Agma, A.R. (2025) 'Efektivitas Edukasi Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan Remaja Putri', Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), pp. 23–29.

Aprillina, H.D., Lubis, D.S. and Nandia, J.R.D. (2022) 'Warm-Compress Effect on the Pain Level and the Length of Dysmenorea', in Proceedings of the International Conference on Sustainable Innovation on Health Sciences and Nursing (ICOSI-HSN 2022). Atlantis Press International BV, pp. 183–190. Available at: https://doi.org/10.2991/978-94-6463-070-1.

Ariningtyas, N. et al. (2025) 'Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kompres Hangat untuk Mengatasi Dismenore dengan Media Leaflet di SMP Negeri 2 Sewon', Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta, VI(1), pp. 155–159.

Awalia, P., Umrana, S. and Aluddin (2026) 'Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Nyeri Menstruasi (Dismenorea) di SMPN 10 Kendari', Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan, 06(02), pp. 32–7.

Ayu, I.D.A. and Chandrika, P. (2023) 'Hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang yoga cat stretch exercise sebagai penatalaksanaan dysmenorrhea di sma negeri 1 kediri'.

Ayunda, C.P., Handayani, Y. and Gunardi, S. (2024) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Angkatan 2020 Di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023 Chika Pramesti Ayunda Yani Handayani Saiful Gunardi', Inovasi Kesehatan Global, 1(2), pp. 52–68.

Bancin, R., Rosita, E. and Alfimar, W. (2024) 'Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Siswi SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan', Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2(1), pp. 1–10.

Kusumaningsih, M.R., Sakinah, H. and Rahmawati, A. (2024) 'Pemberian Aromaterapi Lemon dan Lavender terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja : Literature Review', Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, 7(3), pp. 540–550.

Lewa, S.C.P. and Amani, P. (2024) 'Hubunga antara Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan Komposisi Tubuh Pada Siswa SMA', Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang, 19(2), pp. 124–131.

Malau, E.A. and Siagian, N. (2020) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seks Pranikah Pada Remaja', Nutrix Journal, 8(1), pp. 79–85.

Matana, N.W., Jusuf, H. and Hiola, D.S. (2025) 'Hubungan Pengetahuan dan Kecemasan dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi MTS Negeri 1 Kota Gorontalo', Jurnal Kolaboratif Sains, 8(4), pp. 1916–1925. Available at: https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7372.

Mukhoirotin, M. and Urifah, S. (2022) 'Using warm compresses to reduce IL-1β levels in dysmenorrhea: An evaluation of a quasi-experimental study', Journal of Holistic Nursing Science, 9(1), pp. 38–44.

Murtiningsih and Karlina, L. (2014) 'Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat

pada Remaja Effect of Warm Compress on Decreasing Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescents', 3(2).

Mustari, R., Marlina and Sahirah, S. (2024) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Menghadapi Pubertas di SMPN 1 Kota Palopo', SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi dan Kesehatan, 3(1), pp. 1–9.

Nisa, K. and Kamidah (2023) 'Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Remaja Putri Di SMP Takhasus Alquran Wonosobo', Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 1(4), pp. 90–101.

Nurafifah, D., Mauliyah, I. and Impartina, A. (2020) 'Warm compresses to decrease dysmenorrhea among adolescents', Journal of Health Technology Assessment in Midwifery Vol., 3(2), pp. 110–114.

Pakpahan, A. and Martina, A. (2021) Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan.Yayasan Kita Menulis.

Pratiwi, R.L.N.D., Suwarni, A. and Putra, F.A. (2024) 'Efektifitas pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada remaja dalam mengurangi disminore primer', Jurnal Ilmu Keperawatan, 17(1), pp. 1–8.

Prawirohardjo, S. (2020) Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Puspita, D.A., Purwanto, H. and Rofi'i, A.Y.A.B. (2022) 'Gambaran pengetahuan dan penanganan dismenorea pada remaja putri di desa ngrayung kecamatan plumpang kabupaten tuban', Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia, 6(2), pp. 22–32.

Rahchmawati, W.C. (2019) Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku. Malang: Wineka Media.

Rhamadianto, M.I. and Shalihah, N.M. (2025) 'Edukasi Kesehatan Permasalahan Remaja Reproduksi sebagai Upaya Preventif', Room of Civil Society Development, 4(5), pp. 769–778.

Rivanica, R., Bahri, A.S. and Handayani, S. (2025) 'Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi DIII Kebidanan', Jurnal 'Aisyiyah Medika, 10(1), pp. 171–182.

Sabilla, K. El (2022) Dinamika Psikobiologis Menstruasi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Safitri, F. et al. (2024) 'Factors Affecting Adolescents ' Knowledge of Sexually Transmitted Diseases at SMA Negeri 4 Banda Aceh City', Journal of Healtcare Technology and Medicine, 10(2), pp. 260–271.

Simarmata, E., Murdiningsih and Indriani, P.L.N. (2023) 'Hubungan Pengetahuan, Tingkat Kecemasan Remaja Putri dan Indeks Masa Tubuh dengan Kejadian Dismenore', Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, 15(2), pp. 185–196.

Sudayono (2019) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Mix Method. Kedua. PT RajaGrafindo Persada.

Sugiyono (2019) Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.

Sulymbona, N. (2024) 'Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap dalam Menghadapi Dismenore Pada Remaja Putri di Kelas X SMAN N 1 Salem Kabupaten Brebes', Media Ilmiah Kesehatan Indonesia, 2(1), pp. 10–18. Available at: https://doi.org/10.58184/miki.v2i1.214.

Sumiaty et al. (2021) 'Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhae) dengan Kompres Hangat', Jurnal Bidan Cerdas, 3(1), pp. 31–37. Available at: https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.130.

Suryani, S. and Lismayanti, L. (2026) 'Literature Review : Pengaruh kompres hangat terhadap

dismenore ditingkat SMK', Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa, 4(1), pp. 109–116.