

## PERBEDAAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI SEBELUM DAN SESUDAH HERBAL THERAPY COMPRESS BALL PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 TABANAN

Putu Pradnya Wulandari<sup>1\*</sup>, Ni Wayan Suarniti<sup>2</sup>, Gusti Ayu Eka Utarini<sup>3</sup>

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Bali, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : 023putupradnyawulandari@gmail.com

### ABSTRAK

Dismenorea terjadi pada 90% perempuan Indonesia, dan 10% mengalami dismenorea berat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan dismenorea dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penanganan non farmakologi yaitu menggunakan herbal therapy compress ball. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah herbal therapy compress ball pada siswi kelas X-XI di SMA Negeri 2 Tabanan. Desain penelitian ini yaitu pre-eksperimental dengan rancangan one grup pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan Non Probability Sampling jenis Purposive Sampling dengan jumlah 20 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar pengukuran skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale). Hasil uji normalitas data didapatkan data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah Herbal Therapy Compress Ball dengan nilai  $p = 0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ). Tingkat nyeri menstruasi remaja putri didapatkan skor pretest terendah adalah empat dan skor tertinggi adalah enam, dan nilai median lima. Sedangkan, hasil posttest didapatkan skor terendah adalah satu dan skor tertinggi tiga, dan median dua. Sehingga membuktikan bahwa terdapat perbedaan bermakna intensitas nyeri menstruasi remaja putri sebelum dan sesudah diberikan Herbal Therapy Compress Ball.

**Kata kunci** : *herbal therapy compress ball, nyeri menstruasi, remaja putri*

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea occurs in 90% of Indonesian women, and 10% experience severe dysmenorrhea that interferes with daily activities. Dysmenorrhoea can be treated pharmacologically and non-pharmacologically. One non-pharmacological treatment is using herbal therapy compress balls. The aim of this research was to determine the difference in the intensity of menstrual pain before and after herbal compress ball therapy in class X-XI female students at SMA Negeri 2 Tabanan. The design of this research is pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The sampling technique used Non Probability Sampling, Purposive Sampling type with a total of 20 respondents. The instrument used was the NRS (Numeric Rating Scale) pain scale measurement sheet. The results of the data normality test showed that the data was not normally distributed, so the analysis used the Wilcoxon test. The results of data analysis show that there is a difference before and after the Herbal Therapy Compress Ball with a value of  $p = 0.000$  ( $\alpha < 0.05$ ). The level of menstrual pain among young women obtained from the lowest pretest score was four and the highest score was six, and the median value was five. Meanwhile, the posttest results showed that the lowest score was one and the highest score was three, and the median was two. So it proves that there is a significant difference in the intensity of menstrual pain in young women before and after being given the Herbal Therapy Compress Ball.*

**Keywords** : *herbal therapy compress ball, menstrual pain, teenage girls*

### PENDAHULUAN

Remaja atau dalam istilah asing yaitu adolescence adalah tumbuh kearah kematangan (World Health Organization, 2015). Remaja adalah seseorang yang memiliki rentang usia 10-19 tahun (World Health Organization, 2015). Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami

sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013). Dimana kondisi tersebut dimaknai dengan kondisi pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi.

Menstruasi yang dialami kenyataannya banyak disertai dengan berbagai keluhan diantaranya adalah nyeri haid (dismenorea). *World Health Organization* (WHO) mengatikan wanita yang mengalami dismenorea sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenorea primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (Nurwana dan Yusuf Sabilu, 2017). Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 54,89% yang terdiri dari dismenorea primer sebesar 54,89% dan dismenorea sekunder 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenorea ringan. Dismenorea menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari lebih banyak perempuan yang mengalami dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat di pastikan secara mutlak. Dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea (Nurkhasanah & Fetrisia, 2014).

Upaya untuk mengatasi rasa nyeri biasanya menggunakan penanganan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan farmokologi pada nyeri haid dapat melalui intervensi farmakologis, dilakukan kolaborasi dengan dokter atau tenaga medis lainnya pada pasien. Obat-obatan ini dapat menurunkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan-jaringan yang mengalami trauma dan inflamasi yang menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitif terhadap stimulus menyakitkan sebelumnya, contoh obat anti inflamasi nonsteroid adalah aspirin dan ibu profen (Bare dan Smeltzer dalam Lestari, 2013). Penggunaan obat anti inflamasi nonsteroid secara terus-menerus juga menimbulkan efek samping yaitu mual, muntah, gastritis, pusing, nyeri kepala hingga gangguan fungsi hati dan ginjal. Terapi non-farmokologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan sehingga efek samping yang mungkin timbul hanya sedikit. Penanganan non-farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya dengan menggunakan *Herbal Therapy Compress Ball* (Muslimah, 2021).

*Herbal Therapy Compress Ball* adalah berasal dari Thailand selama ratusan tahun sebagai terapi tradisional (Baeha, 2018). *Herbal Therapy Compress Ball* ini sebagai pengobatan muskuloskeletal, terapeutik dan rehabilitatif. *Herbal Therapy Compress Ball* biasanya berbahan dasar pala, cengkeh dan jahe dapat digunakan dengan cara dipotong-potong terlebih dahulu kemudian diremas dengan garam dan dikukus selama 10-15 menit sebelum digunakan untuk mengaktifkan konduksi panas serta meningkatkan aliran darah, anti inflamasi efek dari bahan herbal, dan relaksasi efek minyak atsiri aromatik dari bahan herbal. Kandungan *Herbal Therapy Compress Ball* bervariasi tergantung tersedianya ramuan tumbuhan dari setiap daerah (Kamsanam, 2018).

Pengobatan tradisional lain yang diteliti oleh Maidartati (2018) yang berjudul “Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Bandung” menyatakan bahwa ada efek yang signifikan dari terapi kompres hangat untuk mengurangi dismenorea. Keterbaruan dari penelitian ini dari penelitian sebelumnya metode yang digunakan dalam meredakan dismenorea yaitu kompres hangat, sedangkan pada penelitian ini alternative untuk meredakan dismenorea yaitu menggunakan *Herbal Therapy Compress Ball*. Pengambilan data awal yang dilakukan di SMA Negeri 2 Tabanan, diketahui jumlah siswa sebanyak 504 siswa yang terdiri dari 235 siswa laki-laki dan 269 siswa

perempuan. Telah dilakukan wawancara terhadap 10 orang siswa perempuan, didapati 8 diantaranya mengalami dismenorea. Upaya pihak sekolah dalam menangani kejadian dismenorea yaitu dengan cara memberikan obat pereda nyeri, menggunakan minyak kayu putih, dan terkadang siswa menghilangkan rasa nyerinya dengan dibiarkan saja sampai nyeri mereda. Berdasarkan wawancara dengan guru di SMA Negeri 2 Tabanan, diketahui disana belum pernah dilakukan penelitian penggunaan Herbal Therapy Compress Ball untuk mengatasi nyeri menstruasi pada para siswi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah herbal therapy compress ball pada siswi kelas X-XI di SMA Negeri 2 Tabanan.

## METODE

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Tabanan yang beralamat di Jl.Mawar No.80, Delod Peken, Tabanan. Lokasi ini dipilih karena di sekolah tersebut belum pernah dilakukan penelitian sejenis. Pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan 3 bulan yaitu dimulai dari Februari 2023 hingga April 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X-XI yang berjumlah 269 orang. Berdasarkan rumus yang digunakan, didapatkan total sampel pada penelitian ini yaitu 20 orang siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik Non Probability Sampling jenis Purposive Sampling yaitu dengan memilih sampel dari populasi yang sudah ditetapkan secara acak, sehingga dapat mewakili karakteristik yang telah dikenal sebelumnya. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa lembar kuisioner untuk mengetahui tingkat nyeri menstruasi yang dialami siswi kelas X-XI SMAN 2 Tabanan. Skala nyeri yang dirasakan pasien dikaji menggunakan metode numeric rating scale (NRS).

## HASIL

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi di SMA Negeri 2 Tabanan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 20 orang.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Nyeri Menstruasi Remaja Putri Berdasarkan Usia dan Menstruasi Hari Ke- di SMA Negeri 2 Tabanan**

	Karakteristik	Frekuensi(f)	Persentase (%)
Umur	15 Tahun	5	25
	16 Tahun	6	30
	17 Tahun	9	45
	<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
Menstruasi Hari Ke-	Hari ke-1	9	45
	Hari ke-2	11	55
	<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 1 merupakan karakteristik subjek penelitian di SMA Negeri 2 Tabanan. Berdasarkan tabel di atas, umur responden sebagian besar berusia 17 tahun (45%) dan sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi pada hari ke-2.

**Tabel 2. Tes Normalitas Data**

	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	20	,001
<i>Posttest</i>	20	,001

Hasil uji normalitas data dengan uji *Shapiro Wilk* menunjukkan data berdistribusi tidak normal, sehingga data disajikan dalam bentuk nilai median, minimum dan maksimum.

### Tingkat Nyeri Menstruasi Remaja Putri Sebelum Diberikan *Herbal Therapy Compress Ball*

Hasil observasi tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan oleh 20 responden remaja putri sebelum diberikan *Herbal Therapy Compress ball* disajikan pada tabel 3.

**Tabel 3. Tingkat Nyeri Menstruasi Remaja Putri Sebelum Diberikan Intervensi (*Herbal Therapy Compress Ball*) di SMA Negeri 2 Tabanan**

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Median	Min	Max
4	8	40	5	4	6
5	6	30			
6	6	30			

Penyajian data pada tabel 3, dapat diketahui bahwa sebelum pemberian intervensi (*Herbal Therapy Compress Ball*) intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. Intensitas nyeri terbanyak berada pada tingkat nyeri empat sebanyak delapan orang dengan persentase 40%. Skor terendah empat, tertinggi enam dan median lima.

### Intensitas Nyeri Menstruasi Remaja Putri Setelah Diberikan *Herbal Therapy Compress Ball*

**Tabel 4. Tingkat Nyeri Menstruasi Remaja Putri Setelah Diberikan Intervensi (*Herbal Therapy Compress Ball*) di SMA Negeri 2 Tabanan**

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Median	Min	Max
1	5	25			
2	11	55	2	1	3
3	4	20			

Penyajian data pada tabel 4, dapat diketahui bahwa setelah pemberian intervensi (*Herbal Therapy Compress Ball*) intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Tabanan, intensitas nyeri terbanyak berada pada tingkat nyeri dua sebanyak 11 orang dengan persentase 55%. Skor terendah satu, tertinggi tiga dan median dua.

### Perbedaan Intensitas Nyeri Menstruasi Remaja Putri Sebelum dengan Sesudah Diberikan *Herbal Therapy Compress Ball*

Hasil uji normalitas data pada penelitian ini didapatkan data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji *Wilcoxon*. Sebelum melakukan uji *Wilcoxon*, terlebih dahulu ditentukan nilai maksimum dan minimum pada frekuensi intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan *Herbal Therapy Compress Ball*, sehingga dapat ditentukan nilai median pada masing-masing distribusi frekuensi nyeri menstruasi sebagai pembanding.

Tabel 5 terjadi penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri setelah intervensi. Nilai median sebelum intervensi lebih tinggi yaitu lima dan menurun setelah intervensi menjadi dua dengan selisih nilai median tiga. Perbedaan juga tampak pada Intensitas nyeri minimum dan maksimum.

Hasil uji analisis bivariat dengan *Wilcoxon Test* didapatkan nilai Z sebesar -3.972 dengan nilai p value =0,000 ( $\alpha < 0,005$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang

signifikan intensitas nyeri menstruasi remaja putri sebelum dengan setelah diberikan *Herbal Therapy Compress Ball*. Dengan demikian *Herbal Therapy Compress Ball* bermanfaat untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi remaja putri.

**Tabel 5. Perbedaan Intensitas Nyeri Menstruasi Remaja Putri Sebelum dan Setelah di Berikan *Herbal Therapy Compress Ball* di SMA Negeri 2 Tabanan**

<i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	Nilai Tingkat Nyeri			Nilai Z	Nilai $\rho$
	Median	Minimum	Maksimum		
Sebelum	5	4	6	-3.972 <sup>b</sup>	0,00
Sesudah	2	1	3		

## PEMBAHASAN

### **Intensitas Nyeri Menstruasi Remaja Putri Sebelum diberikan *Herbal Therapy Compress Ball***

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan remaja putri sebelum diberikan *Herbal Therapy Compress Ball* yaitu tingkat nyeri empat sebanyak delapan responden (40%). Menurut Diajeng, dkk (2021) penyebab terjadinya dismenorea yaitu ketidakseimbangan hormon di dalam ovarium saat terjadinya pelepasan sel telur (ovulasi). Ketidaknyamanan pada perut bagian bawah saat menstruasi terjadi karena prostaglandin yang lepas secara berlebihan sehingga terjadi peningkatan kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi.

Nyeri haid muncul akibat kontraksi disritmik myometrium yang menampilkan suatu gejala atau lebih, mulai dari nyeri yang ringan sampai berat di perut bagian bawah, bokong, dan nyeri spasmodik di sisi medial paha. Menurut Arista (2021) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dismenorea antara lain umur, menarche, endokrin, lama menstruasi, dan faktor stress. Berdasarkan tabel 2, sebagian besar usia responden yaitu 17 tahun (45%) dan paling banyak mengalami nyeri menstruasi pada hari ke-2 yaitu 11 orang (55%).

### **Intensitas Nyeri Menstruasi Remaja Putri Setelah diberikan *Herbal Therapy Compress Ball***

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan remaja putri sebelum diberikan *Herbal Therapy Compress Ball* yaitu tingkat nyeri empat sebanyak delapan responden dengan persentase 40% dan setelah diberikan *Herbal Therapy Compress Ball* menjadi tingkat nyeri dua sebanyak 11 responden dengan persentase 55%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata skala nyeri. Angka tersebut menunjukkan terjadinya penurunan rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan *Herbal Therapy Compress Ball*.

Sesuai dengan penelitian Maidarti (2018) dan Ati, dkk (2016) bahwa setelah diberikan intervensi dengan kompres hangat dan kompres jahe lebih banyak remaja putri mengalami nyeri menstruasi dengan tingkat ringan. Sehingga pemberian *Herbal Therapy Compress Ball* dapat menjadi solusi alternatif dalam mengatasi nyeri menstruasi remaja putri dan sekaligus mendukung pengobatan nyeri secara non farmakologi.

### **Pengaruh Pemberian *Herbal Therapy Compress Ball* Terhadap Nyeri Menstruasi Remaja Putri**

Data dilakukan pengujian normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk* berdasarkan hasil analisis data, hasil uji normalitas data pada penelitian ini didapatkan data berdistribusi tidak



normal, sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis data perbedaan intensitas nyeri menstruasi remaja putri sebelum dengan sesudah diberikan *Herbal Therapy Compress Ball* menunjukkan bahwa *Herbal Therapy Compress Ball* dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi remaja putri dengan nilai  $p = 0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ). Terdapat penurunan nilai minimum, maksimum dan median pada tingkat nyeri yang dirasakan responden sebelum dan sesudah diberikan *Herbal Therapy Compress Ball*. Tingkat nyeri menstruasi remaja putri didapatkan skor *pretest* skor terendah adalah empat dan skor tertinggi adalah enam, dan nilai median lima. Sedangkan, hasil *posttest* didapatkan skor terendah adalah satu dan skor tertinggi tiga, dan median dua. Sehingga membuktikan bahwa terdapat pengaruh bermakna antara pemberian *Herbal Therapy Compress Ball* terhadap intensitas nyeri menstruasi remaja putri.

Efektivitas pemberian terapi non farmakologi untuk mengatasi keluhan nyeri berupa terapi kompres hangat juga didukung oleh penelitian Arisda, dkk (2020) yang menyatakan bahwa terapi non farmakologi kompres hangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi remaja putri. Terapi kompres hangat dapat menjadi penghambat dalam penghantaran stimulasi nyeri kedalam tubuh. Sehingga penderita nyeri menstruasi remaja putri dapat menggunakan *Herbal Therapy Compress Ball* yang bersifat non farmakologi sebagai alternatif pengobatan nyeri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data ditemukan *Herbal Therapy Compress Ball* bermanfaat untuk menurunkan intensitas nyeri dengan uraian sebagai berikut. Intensitas nyeri menstruasi remaja putri sebelum diberikan *Herbal Therapy Compress Ball* yaitu dengan skor terendah adalah empat dan skor tertinggi adalah enam, dan nilai median lima. Intensitas nyeri menstruasi remaja putri sesudah diberikan *Herbal Therapy Compress Ball* yaitu dengan skor terendah adalah satu dan skor tertinggi tiga, dan median dua. Terdapat perbedaan bermakna intensitas nyeri menstruasi remaja putri sebelum dengan sesudah diberikan *Herbal Therapy Compress Ball*.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah membimbing saya dalam pembuatan jurnal ini, kepada SMA Negeri 2 Tabanan yang telah bersedia memberikan izin untuk melakukan penelitian serta bersedia membantu peneliti dalam proses penelitian, kepada responden yang telah menyediakan waktu dalam penelitian ini, serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanti dan Sofia. (2013). Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kecerdasan Moral.
- Ambarawati, D. A. M. A. (2022). 'Pengaruh Herbal Therapy Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Dr. Putu Mastiningsih, S. St., Sh., M. Biomed'. Doctoral dissertation, STIKES Bina Usaha Bali.
- Agustina, A. D. J. (2021). 'Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Peran Orang Tua Mengenai *Hot Herbal Compress* Di Smkk Prima Indonesia', *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, pp 53-58.
- Alegantina, S. D. M. (n.d.). Pengembangan dan Potensi Pala. *Kefarmasian Indo*, 64-70.

- Arista, W. (2021). 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, Vol. 8 No. 1, Page : 8–17.
- Beha, L. N. (2018). 'Pengaruh *Herbal Therapy Compres Ball* Terhadap Penuruna Nyeri Otot Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia', *Junal Mutiara Ners*, 1(2):81-89.
- Elisabeth, S. Y. T. S. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. 2018. "ST nta be th Me da n ST th Me da n".
- Haddad, B. (2014). 'Herbs And Steam The Healing Power Of Thai Herbal Compresses', *Journal University Chiang Mai, Thailand*.
- Heryana, A. (2020). *Buku Ajar Mata Kuliah : Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Ishak, F. D. (2022). 'Pengaruh Kompres Jahe Hangat terhadap Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo', *MPPKI*, Vol.5, No.5, Page : 710-715.
- Karomika, A. A. Y. (2019). 'The Comparison in The Effectiveness of Warm and Ginger Compresses to The Menstruation Pain Toward The Students of Smk 2 Al-Hikmah 1 Sirampog', *Public Health Perspectives Journal*, 179-187.
- Kamsanam, W. D. (2018). 'The improvement on thermal performance of herbal therapy ball compress". in MATEC Web of Conferences'.
- Kusmiyati. (n.d.). 'Nyeri Haid, Penyebab, Dan Penanggulangannya', *Jurnal Pijar MIPA*, Vol. VI No.1, Page : 18 - 23.
- Maidarti, D. (2018). 'Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung,' *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. VI No. 2 Page : 156-164.
- Mintarsih, S. S. (2018). Kompres Jahe Berkhasiat Untuk Menurunkan Nyeri Haid Prime. *STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta*.
- Nelvi, W. (2020). 'Efektivitas Kompres Hangat Dan Rebusan Kunyit Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Smp', *Maternal Child Health Care Journal*, Volume 2. No.3.
- Ping, L. A. (2010). 'International Journal of Gynecology and Obstetrics Dysmenorrhea in a multiethnic population of adolescent Asian girls', *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 108(2), pp. 139-142.
- Prasasti, D. K. A. (2021). 'Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri pada Dismenore', *Literature Review Vol.11. No.3* Page : 156-162.
- Pujiastuti, M., Baeha, L. N. F., & Pane, J. (2018). 'Pengaruh herbal compress ball terhadap penurunan nyeri otot pada lansia di upt pelayanan sosial lanjut usia Binjai tahun 2018', *Jurnal Mutiara Ners*, 1(2), 81-89.
- skla nyeri haid kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya', *Jurnal Universitas Tanjungpura*.
- Riyandi. (2017). 'Penilaian Nyeri', *Jurnal Simdos UNUD*.
- Setiadi. (2013). *Konsep Penelitian Riset Keperawatan (1st ed)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sinaga, E. D. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.
- Surioka, B. S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan (1st ed)*. Denpasar: Pustaka Panasea.
- Usman, H. (2018). *Pengantar Statistik (2nd ed)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yusharmen, F.S, Kementerian Pendidikan, D. A. N. (2017). Kebudayaan, Republik Indonesia, Naomi F. Munthe, Meilina Indh Fitrianda, Titiek Suryaningsih dan Muji Raharjo. 2017. Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember.
- World Health Organization (WHO). (2015). *Orientation on Adolescent Health for Health-care Providers*.