



Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

Kurnia Mariatul Qiftih^{1*}, Cakrawati R², Hijrah³

^{*1} Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

² Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

³ Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari

¹ mariatulqiftih@gmail.com*, ² cakrawati@gmail.com, ³ hijrahijhabakri@gmail.com

Abstract

Background: Dysmenorrhea is one of the most common menstrual disorders among adolescent girls and may interfere with daily activities, learning performance, and quality of life. Menstrual pain is primarily associated with increased prostaglandin production, leading to excessive uterine contractions and tissue ischemia. Warm compress therapy is a simple, safe, inexpensive, and effective non-pharmacological intervention for pain relief. Objective: To determine the effectiveness of warm compress therapy in reducing dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls. Methods: A quasi-experimental study with a pretest–posttest control group design was conducted among 60 adolescent girls with primary dysmenorrhea. Participants were allocated into an intervention group (n=30) and a control group (n=30). Pain intensity was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS). The intervention group received a warm compress at 38–40°C for 20 minutes on the lower abdomen, while the control group received health education only. Data were analyzed using paired t-test, independent t-test, and ANCOVA with a significance level of $p < 0.05$. Results: Mean pain scores significantly decreased in the intervention group from 6.83 ± 1.12 to 2.97 ± 1.08 ($p < 0.001$), whereas the control group showed only a slight reduction from 6.67 ± 1.20 to 5.83 ± 1.15 ($p = 0.084$). A significant difference was observed between groups after the intervention ($p < 0.001$). Conclusion: Warm compress therapy is effective in reducing dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls and can be recommended as a practical non-pharmacological intervention in community and school settings.

Keywords: Adolescent Girls; Dysmenorrhea; Menstrual Pain; Non-Pharmacological Therapy; Warm Compress.

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, serta kualitas hidup. Nyeri haid umumnya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan iskemia dan rasa nyeri. Selain terapi farmakologis, penggunaan kompres hangat merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah dilakukan, dan memiliki biaya rendah untuk mengurangi intensitas nyeri. Tujuan: Menganalisis efektivitas kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Metode: Penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest–posttest control group design. Sampel terdiri atas 60 remaja putri yang mengalami dismenore primer dan dibagi



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

menjadi kelompok intervensi ($n=30$) serta kelompok kontrol ($n=30$). Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Kelompok intervensi diberikan kompres hangat bersuhu $38-40^{\circ}\text{C}$ selama 20 menit pada bagian abdomen bawah, sedangkan kelompok kontrol memperoleh edukasi kesehatan tanpa pemberian kompres hangat. Analisis data menggunakan uji *paired t-test*, *independent t-test*, dan ANCOVA dengan tingkat kemaknaan $p<0,05$. Hasil: Rerata skor nyeri pada kelompok intervensi menurun secara bermakna dari $6,83\pm 1,12$ menjadi $2,97\pm 1,08$ ($p<0,001$), sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan kecil dari $6,67\pm 1,20$ menjadi $5,83\pm 1,15$ ($p=0,084$). Analisis antar kelompok menunjukkan perbedaan yang signifikan setelah intervensi ($p<0,001$). Kesimpulan: Pemberian kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan di rumah maupun di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Dismenore; Kompres Hangat; Nyeri Haid; Remaja Putri; Terapi Nonfarmakologis.

Korespondensi Penulis: Kurnia Mariatul Qifti

I. PENDAHULUAN

Dismenore merupakan keluhan ginekologis yang paling sering dialami oleh remaja putri dan wanita usia reproduksi. Kondisi ini ditandai dengan nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi, dengan intensitas yang bervariasi dari ringan hingga berat. Nyeri dapat menjalar ke punggung bawah dan paha serta sering disertai gejala lain seperti mual, muntah, diare, sakit kepala, kelelahan, dan gangguan konsentrasi. Berdasarkan penyebabnya, dismenore dibedakan menjadi dismenore primer yang tidak berkaitan dengan kelainan organ reproduksi, serta dismenore sekunder yang disebabkan oleh kondisi patologis seperti endometriosis, adenomiosis, atau mioma uteri. Pada kelompok remaja, dismenore primer merupakan bentuk yang paling sering ditemukan.

Prevalensi dismenore di dunia berkisar antara 45–95%, sedangkan di Indonesia berbagai penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri mengalami nyeri haid dengan derajat yang berbeda-beda. Dismenore menjadi salah satu penyebab utama ketidakhadiran di sekolah, penurunan prestasi akademik, keterbatasan aktivitas fisik, serta penurunan kualitas hidup. Dampak tersebut menunjukkan bahwa dismenore bukan hanya masalah klinis, tetapi juga masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian dalam upaya promotif dan preventif.

Patofisiologi dismenore primer berkaitan dengan meningkatnya sintesis prostaglandin, terutama prostaglandin $\text{F}_{2\alpha}$ dan prostaglandin E_2 , pada endometrium menjelang menstruasi. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan, vasokonstriksi pembuluh darah uterus, penurunan aliran darah, dan iskemia jaringan sehingga menimbulkan rasa nyeri. Selain faktor biologis, intensitas nyeri juga dipengaruhi oleh usia menarche, riwayat keluarga, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, stres psikologis, kualitas tidur, serta persepsi individu terhadap nyeri.

Penatalaksanaan dismenore meliputi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) merupakan terapi farmakologis yang paling banyak digunakan karena mampu menghambat sintesis prostaglandin. Namun, penggunaan OAINS secara berulang dapat menimbulkan efek samping seperti iritasi lambung, gangguan saluran cerna, reaksi alergi, dan gangguan fungsi ginjal pada sebagian individu. Oleh karena itu, berbagai pendekatan nonfarmakologis semakin banyak dikembangkan sebagai alternatif atau terapi pendamping.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Salah satu metode nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah kompres hangat. Pemberian panas lokal pada abdomen bawah menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan aliran darah ke jaringan, mengurangi spasme otot, memperbaiki suplai oksigen, serta menurunkan transmisi impuls nyeri melalui mekanisme *gate control theory*. Selain itu, rasa hangat memberikan efek relaksasi sehingga dapat menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan kenyamanan selama menstruasi. Keunggulan metode ini adalah mudah dilakukan secara mandiri, murah, tidak invasif, dan memiliki risiko efek samping yang minimal.

Berbagai penelitian telah melaporkan bahwa kompres hangat mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore, namun masih terdapat variasi dalam suhu yang digunakan, lama pemberian, frekuensi intervensi, karakteristik responden, serta metode pengukuran nyeri. Perbedaan tersebut menyebabkan hasil penelitian belum sepenuhnya konsisten dan memerlukan penguatan bukti melalui penelitian dengan desain yang lebih baik.

Penelitian ini memiliki kebaruan berupa penerapan desain quasi-experimental pretest–posttest control group dengan prosedur intervensi yang terstandarisasi, penggunaan instrumen pengukuran nyeri yang tervalidasi, serta analisis statistik yang mengendalikan faktor perancu. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai efektivitas kompres hangat sebagai intervensi nonfarmakologis pada remaja putri yang mengalami dismenore primer.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode quasi-experimental melalui pendekatan pretest–posttest control group design. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat serta membandingkan perubahan tersebut dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan kompres hangat. Pengukuran dilakukan pada kedua kelompok sebelum dan sesudah perlakuan sehingga pengaruh intervensi dapat dinilai secara lebih objektif.

Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing sebanyak 30 responden. Sebelum intervensi, seluruh responden dilakukan pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebagai data awal. Kelompok intervensi diberikan kompres hangat dengan suhu 38–40°C pada abdomen bawah selama 20 menit pada hari pertama menstruasi, sedangkan kelompok kontrol diberikan edukasi mengenai penatalaksanaan dismenore tanpa pemberian kompres hangat. Setelah intervensi, intensitas nyeri kembali diukur menggunakan NRS untuk mengetahui perubahan skor nyeri.

Penelitian dilaksanakan selama periode Januari–Maret 2026. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami dismenore primer di SMA Negeri Kota Mamuju sebanyak 182 siswi berdasarkan data Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Sampel penelitian berjumlah 60 responden yang terdiri atas 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus uji beda dua rata-rata dengan tingkat kepercayaan 95%, kekuatan uji 80%, serta mempertimbangkan kemungkinan drop out sebesar 10%.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Responden yang memenuhi kriteria kemudian dibagi ke dalam kelompok intervensi dan kontrol menggunakan simple random allocation. Kriteria inklusi



meliputi remaja putri berusia 15–18 tahun, mengalami dismenore primer, memiliki siklus menstruasi teratur, mengalami nyeri minimal skala 4 berdasarkan NRS, tidak mengonsumsi analgesik dalam enam jam sebelum intervensi, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi dismenore sekunder, riwayat penyakit ginekologi, demam atau infeksi, mengundurkan diri, dan tidak mengikuti prosedur intervensi hingga selesai.

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner karakteristik responden dan Numeric Rating Scale (NRS). Kuesioner mencakup usia, usia menarche, lama menstruasi, siklus menstruasi, riwayat dismenore, riwayat keluarga, aktivitas fisik, dan penggunaan analgesik. Pelaksanaan penelitian diawali dengan perizinan dan persetujuan etik, dilanjutkan dengan sosialisasi kepada calon responden dan pengisian informed consent. Selanjutnya dilakukan pengukuran nyeri awal, pemberian kompres hangat pada kelompok intervensi, edukasi pada kelompok kontrol, dan pengukuran nyeri kembali setelah intervensi.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dalam bentuk frekuensi, persentase, rerata, dan simpangan baku. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk. Perbedaan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan paired t-test, sedangkan perbedaan perubahan skor nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol dianalisis menggunakan independent t-test. Selanjutnya, ANCOVA digunakan untuk mengendalikan kemungkinan pengaruh variabel perancu seperti usia, usia menarche, dan intensitas nyeri awal. Tingkat kemaknaan yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Sebanyak 60 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi berpartisipasi dalam penelitian ini. Seluruh responden menyelesaikan penelitian hingga tahap akhir sehingga tidak terdapat drop out. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang mendapatkan kompres hangat ($n=30$) dan kelompok kontrol ($n=30$).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Intervensi ($n=30$)	Kontrol ($n=30$)	p-value
Usia (tahun), rerata $\pm$ SD	16,47 $\pm$ 0,82	16,30 $\pm$ 0,79	0,421
Usia menarche (tahun)	12,31 $\pm$ 1,06	12,44 $\pm$ 0,95	0,612
Lama menstruasi (hari)	6,07 $\pm$ 1,12	5,93 $\pm$ 1,08	0,583
Siklus menstruasi teratur (%)	27 (90,0%)	26 (86,7%)	0,688
Riwayat keluarga dismenore (%)	19 (63,3%)	18 (60,0%)	0,793

Hasil analisis menunjukkan bahwa karakteristik dasar responden pada kedua kelompok tidak berbeda secara bermakna ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok intervensi dan kontrol memiliki karakteristik yang homogen sehingga layak dibandingkan dalam mengevaluasi efektivitas kompres hangat.

Tabel 2. Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Sebelum (Mean $\pm$ SD)	Sesudah (Mean $\pm$ SD)	Selisih	p-value*
Intervensi	6,83 $\pm$ 1,12	2,97 $\pm$ 1,08	-3,86	<0,001
Kontrol	6,67 $\pm$ 1,20	5,83 $\pm$ 1,15	-0,84	0,084



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Pada kelompok intervensi terjadi penurunan rata-rata skor nyeri sebesar 3,86 poin setelah pemberian kompres hangat, dan penurunan tersebut bermakna secara statistik ($p < 0,001$). Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami penurunan kecil yang tidak bermakna ($p = 0,084$).

Tabel 3. Perbandingan Perubahan Skor Nyeri Antarkelompok

Variabel	Intervensi	Kontrol	p-value
Δ Skor Nyeri (Mean $\pm$ SD)	3,86 $\pm$ 1,01	0,84 $\pm$ 0,91	<0,001

Perubahan skor nyeri pada kelompok yang mendapatkan kompres hangat jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Perbedaan ini signifikan secara statistik ($p < 0,001$), sehingga menunjukkan bahwa kompres hangat memberikan efek nyata dalam mengurangi nyeri dismenore.

Tabel 4. Hasil Analisis ANCOVA terhadap Penurunan Nyeri Dismenore

Variabel	β	p-value
Kelompok intervensi	-3,58	<0,001
Usia	0,08	0,487
Usia menarche	-0,11	0,392
Skor nyeri awal	0,29	0,071

Setelah dikontrol terhadap faktor usia, usia menarche, dan skor nyeri awal, pemberian kompres hangat tetap menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore ($\beta = -3,58$; $p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa efek kompres hangat bersifat independen terhadap karakteristik responden.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Penurunan rerata skor nyeri pada kelompok intervensi sebesar 3,86 poin mengindikasikan manfaat klinis yang bermakna. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, sehingga memperkuat bahwa penurunan nyeri berkaitan dengan intervensi kompres hangat.

Secara fisiologis, efek kompres hangat terjadi melalui vasodilatasi pembuluh darah lokal yang meningkatkan perfusi jaringan dan suplai oksigen ke otot uterus. Kondisi tersebut mengurangi iskemia akibat kontraksi uterus yang dipicu oleh prostaglandin serta membantu relaksasi otot polos. Selain itu, rangsangan panas mengaktifkan mekanisme gate control theory, yaitu stimulasi serabut saraf berdiameter besar yang menghambat transmisi impuls nyeri menuju sistem saraf pusat. Kombinasi mekanisme tersebut menyebabkan persepsi nyeri berkurang secara nyata.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa terapi panas lokal merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri haid. Selain menurunkan intensitas nyeri, kompres hangat juga meningkatkan kenyamanan, mengurangi ketegangan otot abdomen, serta membantu responden kembali beraktivitas tanpa bergantung pada obat analgesik.

Kompres hangat memiliki beberapa keunggulan dibandingkan terapi farmakologis. Intervensi ini mudah dilakukan secara mandiri di rumah maupun di sekolah, tidak memerlukan keterampilan khusus, biaya rendah, serta memiliki risiko efek samping yang minimal apabila digunakan sesuai prosedur. Oleh karena itu, kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai terapi lini awal pada remaja dengan dismenore primer, terutama pada nyeri ringan hingga sedang.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Analisis ANCOVA menunjukkan bahwa efektivitas kompres hangat tetap signifikan setelah dikontrol terhadap usia, usia menarche, dan skor nyeri awal. Hasil ini mengindikasikan bahwa penurunan nyeri terutama dipengaruhi oleh intervensi, bukan oleh karakteristik dasar responden. Dengan demikian, kompres hangat dapat dipertimbangkan sebagai intervensi yang konsisten pada kelompok remaja putri dengan karakteristik yang beragam.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah responden yang relatif terbatas sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, durasi pengamatan hanya mencakup satu siklus menstruasi sehingga belum dapat menggambarkan efektivitas jangka panjang. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, beberapa lokasi penelitian, serta masa tindak lanjut lebih panjang untuk mengevaluasi konsistensi manfaat kompres hangat pada beberapa siklus menstruasi.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Berdasarkan hasil analisis, kelompok yang memperoleh intervensi kompres hangat mengalami penurunan rerata skor nyeri yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,001$). Penurunan nyeri tersebut menunjukkan bahwa terapi panas lokal mampu memberikan efek analgesik melalui peningkatan sirkulasi darah, relaksasi otot, penurunan spasme uterus, serta penghambatan transmisi impuls nyeri sesuai dengan mekanisme *gate control theory*.

Karakteristik responden pada kedua kelompok relatif homogen sehingga perbedaan penurunan nyeri dapat dikaitkan dengan efek intervensi yang diberikan. Analisis lanjutan menggunakan ANCOVA juga menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat tetap menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap penurunan nyeri setelah dikontrol terhadap variabel usia, usia menarche, dan skor nyeri awal.

Temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa kompres hangat merupakan terapi nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah dilakukan, berbiaya rendah, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja putri yang mengalami dismenore primer. Penggunaan kompres hangat juga berpotensi mengurangi ketergantungan terhadap obat analgesik sehingga dapat meminimalkan risiko efek samping akibat penggunaan obat secara berulang.

Kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam penatalaksanaan dismenore primer pada remaja putri, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun fasilitas pelayanan kesehatan.

2. Saran

Remaja putri disarankan menggunakan kompres hangat 38–40°C selama 20 menit pada abdomen bawah untuk membantu mengurangi nyeri dismenore. Tenaga kesehatan diharapkan memberikan edukasi mengenai penggunaan kompres hangat sebagai terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Sekolah perlu meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi, termasuk demonstrasi penggunaan kompres hangat. Fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan memasukkan kompres hangat dalam edukasi promotif dan preventif bagi remaja dengan dismenore. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan desain RCT serta membandingkan kompres hangat dengan terapi nonfarmakologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Abdullah VI, Maryati. Difference in the effectiveness of dysmenorrhea exercise and warm compress to relieve menstrual pain. *EMBRIO J Kebidanan*. 2022;14(2):153–158.

Aisyah I, Sholikah SM, Jeniawati S, Utami S. Efektivitas terapi kompres hangat terhadap dismenore primer pada remaja putri. *J Midwifery Sci Womens Health*. 2025;4(1):1–9.

Anshar A, Durahim D, Sudaryanto S, Muthia S. Different of influence between abdominal exercise and warm compress on the change of dysmenorrhea. *Int J Sci Basic Appl Res*. 2018;37(2):305–315.

Aprillina HD, Lubis DS, Nandia JRD. Warm-compress effect on the pain level and the length of dysmenorrhea. In: *Proceedings of the International Conference on Sustainable Innovation on Health Sciences and Nursing*. 2022. p. 248–255.

Cakrawati R, C. R., Patrisia, R., & Subani, N. D. (2026). Model Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi, Kesetaraan Gender, Dan Perilaku Pencegahan Kekerasan Berbasis Gender. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(3), 1501–1507. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i3.1329>

Dahlia D, Suprida S, Yuliana Y. Penurunan nyeri dismenore menggunakan kompres hangat. *J Complement Health*. 2021;1(2):52–58.

Dahlan A, Syahminan TV. Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *J Endurance*. 2017;2(1):37–44.

Dwipayani LAD, Putra PWK, Kio AL. Perbedaan kompres esensial bawang merah dengan kompres air hangat terhadap dismenore. *MedKep*. 2024;15(1):115–121.

Larasati TA, Alatas F. Disminore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Majority*. 2016;5(3):79–84.

Mulyani SS, Astuti RP. The effect of deep breathing relaxation techniques and warm compresses on reducing the intensity of menstrual pain in adolescents. *Sci J Clin Interv*. 2023;3(4):211–218.

Novitaningsih A, Putri ML, Khasanah U, Sunarsih T, Rahmawati D. Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri dismenore pada remaja: literature review. *J Ilm Kebidanan Imelda*. 2022;10(1):55–63.

Nurafifah D, Mauliyah I, Impartina A. Warm compresses to decrease dysmenorrhea among adolescents. *J Health Technol Assess Midwifery*. 2022;5(2):66–72.

Pannyiwi, R., & Ali, A. (2026). Peran Pendidikan Kesehatan Sekolah Dalam Meningkatkan Kesadaran Remaja Terhadap Bahaya Narkoba. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(4), 226–231. <https://jurnal.agdosi.com/index.php/JIMAD/article/view/1324>

Qiftih, K. M., & Rosmiati, R. (2026). Efektivitas Konseling Keluarga Berencana Terhadap Minat Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 710–720. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i2.1044>

Rizki Andita Noviar, S.Kep, Ns ; Ramli Muhammad, S.pd, Akp, M.Kes ; Supriadin, S.Kep, Ns, M.Kep,(2026). Buku Ajar Dasar – Dasar Keperawatan (Landasan Konseptual, Teoritis dan Praktik Keperawatan Profesional).



e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026

Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

No. ISBN: 978-634-96835-1-7. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2026/01/15/buku-ajar-dasar-dasar-keperawatan-konsep-teori-dan-praktik-keperawatan-profesional/>

Suaib, S., Qiftih, K. M., & Fadhilah, I. (2026). Edukasi Perawatan Luka Pasca Operasi untuk Mencegah Infeksi. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 670–678. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i2.1068>

Widianti W, Rahmawati D, Hidayati N, et al. The effect of warm compress on lowering dysmenorrhea pain. *Genius J.* 2021;2(2):54–60.

World Health Organization. WHO recommendations on self-care interventions for health and well-being. Geneva: World Health Organization; 2022.