

**EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DALAM
MENURUNKAN DISMENOREA PADA REMAJA
PUTRI DI SMP NEGERI 5 MENGWI**



SKRIPSI

LUH AYU BIJA ASTARI

A1121004

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DALAM
MENURUNKAN DISMENOREA PADA REMAJA
PUTRI DI SMP NEGERI 5 MENGWI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

**LUH AYU BIJA ASTARI
NIM: A1121004**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Luh Ayu Bija Astari

Nim : A1121004

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Nyeri
Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 5 Mengwi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sangsi atas perbuatan tersebut.

Badung, 10 Juni 2025



Luh Ayu Bija Astari
Nim. A1121004

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DALAM
MENURUNKAN DISMENOREA PADA REMAJA
PUTRI DI SMP NEGERI 5 MENGWI**

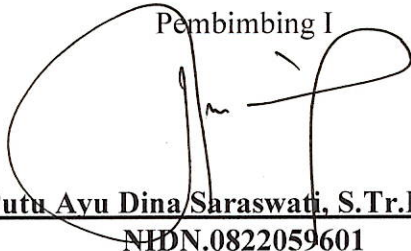
Diajukan Oleh :

LUH AYU BIJA ASTARI
NIM: A1121004

Badung, 10 Juli 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb
NIDN.0822059601

Pembimbing II



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M. Kes
NIDN.0821098803



Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN.0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DI SAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

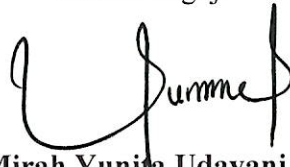
Tanggal: 17 Juli 2025

Diajukan oleh :

**LUH AYU BIJA ASTARI
NIM : A1121004**

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN.0808068701

Sekretaris Penguji



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb
NIDN.0822059601

Anggota Penguji

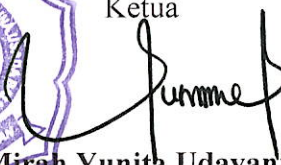


Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M. Kes
NIDN.0821098803

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN.0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI
SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juli 2025

Luh Ayu Bija Astari

Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 5 Mengwi.

(xiv + 90) halaman + 5 tabel + 4 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Remaja usia 10-19 umumnya sudah mendapatkan menstruasi. Selama menstruasi terjadi biasanya akan timbul berapa masalah yang di alami selama menstruasi satunya adalah dismenorea. dismenorea merupakan rasa nyeri yang dirasakan diarea perut bagian bawah, di area punggung dan paha. Dismenorea bisa sangat mengganggu aktivitas sehari-hari terutama bagi siswi yang mengalaminya, dismenorea dapat mengganggu konsentrasi saat belajar. Dismenorea bisa ditangani dengan pengobatan farmakologi seperti obat-obatan dan non farmakologi seperti yoga, teknik relaksasi, dan kompres hangat. Kompres hangat merupakan metode perpindahan panas yang menimbulkan rasa nyaman. Penggunaan kompres hangat yaitu dengan cara meletakkan botol yang sudah diisi air hangat dengan suhu 40°C di area simpisis selama 20 menit dengan dialasi kain yang memiliki ukuran 19x31 dengan ketebalan 0,1 cm yang diberikan selama dua hari yaitu dihari pertama dan hari kedua menstruasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri di SMP Negeri 5 Mengwi.

Desain penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 30 orang remaja putri yang mengalami dismenorea di SMP Negeri 5 Mengwi. Dalam penelitian ini data diolah dengan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 5 Mengwi. Penelitian ini diharapkan bisa memudahkan pengobatan dismenorea dengan non farmakologi yaitu kompres hangat.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Nyeri Dismenorea, Remaja

Daftar Pustaka : 31 (2015-2024)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND MIDWIFE PROGRAM**

Undergraduate thesis, July 2025

Luh Ayu Bija Astari

The Effectiveness of Warm Compresses in Reducing Dysmenorrhea Among Adolescent Girls at SMP Negeri 5 Mengwi

(xiv + 90 pages + 5 tables + 4 figures + 13 appendices)

ABSTRACT

Adolescents aged 10–19 generally begin to experience menstruation. During menstruation, various issues may arise, one of which is dysmenorrhea. Dysmenorrhea refers to pain typically felt in the lower abdomen, back, and thighs. It can significantly interfere with daily activities, especially among female students, as it may disrupt their concentration while studying. Dysmenorrhea can be managed through both pharmacological treatments (e.g., medications) and non-pharmacological methods such as yoga, relaxation techniques, and warm compresses. A warm compress is a heat transfer method that induces comfort. The application of a warm compress in this study involved placing a bottle filled with warm water (at 40°C) on the suprapubic area for 20 minutes, using a cloth pad measuring 19x31 cm and 0.1 cm thick. The intervention was carried out on the first and second days of menstruation. This study aimed to determine the effectiveness of warm compresses in reducing pain intensity caused by dysmenorrhea among adolescent girls at SMP Negeri 5 Mengwi.

This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 adolescent girls experiencing dysmenorrhea, selected from SMP Negeri 5 Mengwi. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis, with the Wilcoxon test applied for statistical significance.

The results showed a significant difference in dysmenorrhea pain levels before and after the warm compress intervention, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that warm compresses effectively reduce the intensity of dysmenorrhea among adolescent girls. This study recommends warm compresses as a simple and non-pharmacological alternative for managing menstrual pain.

Keywords : Warm Compress, Dysmenorrhea Pain, Adolescents

Bibliography : 31 (2015–2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat-Nyalah skripsi dengan judul “Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 5 Mengwi” dapat diselesaikan tepat waktu. Sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri melainkan berkat dorongan bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Sartika, M.M, selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang sudah memberikan kesempatan untuk mengikuti Pendidikan sarjana kebidanan.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T.,M.Keb, selaku Ketua Program sarjana kebidanan dan profesi bidan di STIKES Bina Usada Bali, yang telah banyak memberikan pengarahan selama Pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb, selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan meluangkan waktu untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan dan masukan serta mengarahkan kelengkapan materi dalam pengusunan skripsi ini.

4. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes, selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dalam penulisan maupun isi materi dalam kelengkapan skripsi ini.
5. I Wayan Sutarsa, S.Pd., M.Pd, selaku kepala SMP Negeri 5 Mengwi yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
6. Kepada responden yang sudah membantu meluangkan waktunya untuk menyelesaikan penelitian ini.
7. Keluarga dan semua pihak yang sudah memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan semoga kekurangan ini menjadi pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang, oleh karena itu peneliti menerima masukan maupun kritik atau saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teoritis	6
1. Remaja	6
2. Dismenorea	12
3. Kompres Hangat	17
B. Kajian Empiris	20
C. Kerangka Teori	23
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN	
DEFINISI OPERASIONAL	24
A. Kerangka Konsep.....	24
B. Hipotesis	24
C. Definisi Operasional	26
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Rencana Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sempel.....	28
1. Populasi.....	28
2. Sempel.....	28
C. Tempat Penelitian	29
D. Waktu Penelitian	29

E. Etika Penelitian	29
F. Alat Pengumpulan Data	32
1. Instrumen Penelitian	32
2. Validitas dan Reliabilitas	32
G. Prosedur Pengumpulan Data	32
1. Prosedur Adminitrasi	32
2. Prosedur Teknis	34
H. Pengolahan Data	35
1. <i>Editing</i>	35
2. <i>Coding</i>	36
3. Tabulasi.....	36
I. Teknik Analisis Data.....	36
1. Univariat	36
2. Bivariat.....	36
BAB V HASIL PENELITIAN	38
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	38
B. Hasil Penelitian	38
BAB VI PEMBAHASAN	43
A. Interpretasi dan Diskusi Penelitian	43
B. Keterbatasan Penelitian.....	46
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kebidanan, Pendidikan, dan Penelitian	47
BAB VII PENUTUP	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	27
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Usia <i>Menarche</i> , Lama Haid...	39
Tabel 5.2 Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum Diberikan Kompres Hangat Pada Remaja Putri	40
Tabel 5.3 Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Setelah Diberikan Kompres Hangat Pada Remaja Putri	41
Tabel 5.4 Intensitas Nyeri Haid Primer Sebelum dan Setelah Diberikan Tindakan Kompres Hangat	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Skala Pengukuran Nyeri	16
Gambar 2.2	Kerangka Teori	23
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	24
Gambar 4.1	Paradigma <i>One Grup Pre-Post Test</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Jadwal Peneliti
Lampiran	2	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran	3	Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran	4	Surat Bukti Lolos Etik
Lampiran	5	Surat Ijin Penelitian
Lampiran	6	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran	7	Surat Pengantar Kuesioner
Lampiran	8	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran	9	Kuesioner <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)
Lampiran	10	SOP Kompres Hangat
Lampiran	11	Hasil Olah Data
Lampiran	12	Dokumentasi
Lampiran	13	Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
SEFT	; <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
KEPK	: Komisi Etik Penelitian
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
KEMENKES RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

- Adhistry, Y. (2023). Edukasi Nyeri Haid (Disminore) Pada Usia Remaja Di Smp It Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 1(1), 2.
- Amalia, A. R., Susanti, Y., & Haryanti, D. (2020). Efektivitas kompres air hangat dan air dingin terhadap. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), 7–15. <http://www.jurnal.poltekkesmamaju.ac.id/index.php/b/article/view/207/92>
- Arifin, M. (2014). Instrumen Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Pengembangan. *Implementation Science*, 39(1), 1.
- Arnita Maharani. (2021). kompres hangat.
- Artawan, I. P., IKetut Alit Adianta, Ik. A. A., & Ida Ayu Manik Damayanti, I. A. M. D. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Disminore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itokes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94–99. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412>
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). manajemen menstruasi (p. 6).
- Dahlia, Suprida, & . Y. (2022). Penurunan Nyeri Disminore Menggunakan Kompres Hangat. *Journal of Complementary in Health*, 1(2), 47–53. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i2.1125>
- dariyo A. (2023). Psikologi Perkembangan Remaja.
- Dewi, R. (2021). Pengaruh Kemampuan Kerja, Motivasi dan Pengembangan Karier Terhadap Kinerja Karyawan PT. Bina Buana Semesta. *JEBI Jurnal Ekonomi Bisnis Indonesia*, 16(1), 19–25. www.jurnal.stiebi.ac.id
- Endang. (2021). Mengkaji Efisiensi Kompres Air Hangat Untuk Perempuan Endang Susilowati dan Hidayatus Sholikhah Universitas Islam Sultan Agung Semarang Email : esusilowati@unissula.ac.id dan hidayatssholikhah99@gmail.com Diterima : Abstrak Direvisi : Disetujui : Mengkaj. 1, 469–476.
- Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338–1355. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.751>
- Izzani, T. A., Octaria, S., Studi, P., Konseling, B., Tarbiyah, F., & Ilmu, D. (2024). *Perkembangan Masa Remaja*. 3(2), 259–273.

- Kemenkes RI. (2022). *skala nyeri*.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/67/skala-nyeri-pada-anak-usia-sekolah-dan-remaja
- Lindiawati, L., Hisni, D., & Suralaga, C. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Penatalaksanaan Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Cimpaeun Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 245–257. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5910>
- Mahua, H., Mudayatiningsih, S., & Perwiraningtyas, P. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang. *Nursing News*, 3(1), 259–268.
- Maidartati. (2018). Pengurangan dismenorea dengan kompres hangat. *Nal Keperawatann*, VI(2), 156–165.
- Mastaida Tambun, & Martaulina Sinaga. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 363–372. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i3.668>
- Misliani, A., Mahdalena, M., & Firdaus, S. (2019). Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Dismenore Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswi Kelas X Di Man 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32. <https://doi.org/10.31964/jck.v7i1.100>
- Nengsih, W., & Angraeni, N. (2020). Efektivitas Kompres Hangat Dan Rebusan Kunyit Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Smp. *Maternal Child Health Care*, 2(3), 389–397.
- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 103–109. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i2.84>
- P, I. H., Siringo, M., Hutapea, S. T., Jl, A., Terompet, B., Selayang, K. M., Medan, K., & Utara, S. (2024). *Gambaran Sikap Penanganan Dismenore pada Remaja Puteri di SMA Swasta St. Petrus Medan Tahun 2024 D3 Keperawatan , STIKes Santa Elisabeth Medan , Indonesia disminore bagi penderita nyeri dismenore karena waktu penerapan 15-20 menit semasa 2 kali*. 4, 1–11.
- Pratiwi, A. I., Herlina, N., & Purdani, K. S. (2023). *Terapi Hydro (Kompres Air Hangat) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri Hydro Therapy (Warm Water Compress) on Reducing the Intensity of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Teenage Girl*. 11(2), 142.
- Rinrin Dila Nuryanti, Popi Sopiah, & Rafika Rosyda. (2023). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narative literatur review.

TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika, 10(2), 266–273.
<https://doi.org/10.37373/tekno.v10i2.539>

- Rukoyah, O. S., Triwahyuningsih, R. Y., Kumalasary, D., & Nurfitia, N. R. (2024). Efek Kompres Hangat dan Pemberian Air Kelapa terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri Pondok Pesantren Modern Al Ikhlah Putri Kuningan. *Amerta Nutrition*, 8(1SP), 76–82.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1SP.2024.76-82>
- Saalino, V., Sampe, L., Rante, R., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Toraja, T. (2023). Pengaruh Nyeri haid (Dismenorhea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara Abstrak (indonesia). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Promotif*, 8(1), 26–39.
- Salsabila Putri, J., Triana Nugraheni, W., & Tri Ningsih, W. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599.
<https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.508>
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). - Faktor yang Berhubungan Faktor dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8, 219–231.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Thasmara, G., Raharjo, W., & Ardiani Putri, E. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi The Relationship Between Lifestyle with The Incident of Primary Dysmenorrhea in Medical Faculty Female Students of Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Vol. 1, Issue 1).
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 1–10.
<https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga. In *Buku monograf dismenore*. <http://repository.mercubaktijaya.ac.id/100/1/BUKU> Monograf DESMINORE.pdf

Wulandari, T. N., & Reba, Y. A. (2022). *Layanan Informasi dengan Media Brosur untuk Meningkatkan Pemahaman Karier Siswa*. 1(2), 66–77.
<https://doi.org/10.31957/cjce.v1i2.2563>