

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



SKRIPSI

Oleh :

MADE DWICAHYANI SUYASA

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

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

SKRIPSI

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

**Oleh :
MADE DWICAHYANI SUYASA
NIM : A1225052**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

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

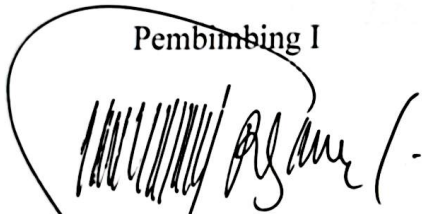
Diajukan oleh :

MADE DWICAHYANI SUYASA
NIM : A1225052

Badung, 21 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



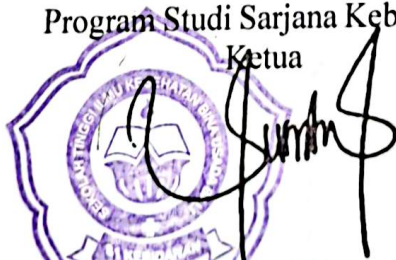
Bdn.Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes.
NIDN. 0809018701

Pembimbing II



Bd.Ni Putu Yunita Sri Lestari, S. Keb., M.Keb.
NIDN. 0801019503

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 28 Juli 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji:

Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes
NIDN.0825068901

Sekretaris Penguji

Bdn.Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes.
NIDN. 0809018701

Anggota Penguji

Bd.Ni Putu Yunita Sri Lestari, S. Keb., M.Keb.
NIDN.0801019503

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Made Dwicahyani Suyasa
NIM : A1225052
Jurusan : S1 Kebidanan
Judul Proposal : Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang
Dismenore dan Tindakan Kompres Hangat dalam
Mengurangi Nyeri Dismenore di SMPN 3 Semarapura

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan 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 sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung 21 Juli 2026

Meterai Pempel 10000
74691AOX082578229
Made Dwicahyani Suyasa

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

Skripsi, Juni 2026

Made Dwicahyani Suyasa

Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore dan Tindakan Kompres Hangat dalam Mengurangi Nyeri Dismenore di SMPN 3 Semarapura

xiii + 64 halaman + 5 tabel + 2 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Tingginya kejadian dismenore pada remaja putri menjadikan penanganan nyeri menstruasi sebagai salah satu kebutuhan penting dalam kesehatan reproduksi remaja. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore adalah kompres hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang nyeri dismenore dan kompres hangat dalam pengurangan nyeri dismenore di SMPN 3 Semarapura. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 56 remaja putri yang dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang nyeri dismenore sebanyak 41 responden (73,2%), pengetahuan cukup 14 responden (25,0%), dan pengetahuan kurang 1 responden (1,8%). Tingkat pengetahuan tentang kompres hangat dalam pengurangan nyeri dismenore menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 49 responden (87,5%), pengetahuan cukup 5 responden (8,9%), dan pengetahuan kurang 2 responden (3,6%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMPN 3 Semarapura memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang nyeri dismenore dan kompres hangat dalam pengurangan nyeri dismenore. Diperlukan edukasi kesehatan reproduksi yang berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait siklus menstruasi normal dan penggunaan kompres hangat dalam mengatasi dismenore.

Kata kunci: dismenore, kompres hangat, pengetahuan

Daftar pustaka: 61 (2019 – 2026)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM AND
PROFESSIONAL**

Undergraduate Thesis, June 2026

Made Dwicahyani Suyasa

Adolescent Girls' Knowledge of Dysmenorrhea and Warm Compress Application for Reducing Dysmenorrheal Pain at SMPN 3 Semarapura

xiii + 64 pages + 5 tables + 2 schematics + 13 appendices

ABSTRACT

The high prevalence of dysmenorrhea among adolescent girls has made menstrual pain management an important aspect of adolescent reproductive health. One of the non-pharmacological interventions commonly used to relieve dysmenorrheal pain is the application of a warm compress. This study aimed to assess adolescent girls' level of knowledge regarding dysmenorrhea and the use of warm compresses for alleviating dysmenorrheal pain at SMPN 3 Semarapura. This study employed a quantitative descriptive research design. The sample consisted of 56 adolescent girls selected using a total sampling technique. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed through univariate analysis, with the findings presented as frequency distributions and percentages. The results showed that the majority of respondents demonstrated a good level of knowledge regarding dysmenorrhea (41 respondents; 73.2%), while 14 respondents (25.0%) had a moderate level of knowledge and 1 respondent (1.8%) had a poor level of knowledge. Regarding knowledge of warm compress application for reducing dysmenorrheal pain, most respondents also demonstrated a good level of knowledge (49 respondents; 87.5%), whereas 5 respondents (8.9%) had moderate knowledge and 2 respondents (3.6%) had poor knowledge. In conclusion, most adolescent girls at SMPN 3 Semarapura possess a good level of knowledge regarding dysmenorrhea and the use of warm compresses to relieve menstrual pain. Continuous reproductive health education is recommended to improve further adolescents' understanding of the normal menstrual cycle and the appropriate application of warm compresses as a non-pharmacological approach to managing dysmenorrhea.

Keywords: dysmenorrhea, warm compress, knowledge

References: 61 (2019 – 2026)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore dan Tindakan Kompres Hangat dalam Mengurangi Nyeri Dismenore di SMPN 3 Semarang”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.

Penyusunan skripsi ini telah mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Bersama ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, SE., MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh Pendidikan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani,,SST.,M.Keb. selaku Kaprodi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga,dan pikiran untuk menguji serta memberikan saran dan masukan yang sangat berharga dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, memberikan pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.

5. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S. Keb., M.Keb. selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moral maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Rekan-rekan sejawat mahasiswa S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	4
D. Manfaat	4
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
B. Kajian Empiris.....	46
C. Kerangka Teori.....	50
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	51
A. Kerangka Konsep	51
B. Hipotesis.....	51
C. Definisi Operasional	51
BAB IV METODE PENELITIAN	54
A. Rancangan Penelitian.....	54
B. Populasi dan Sampel.....	54
C. Tempat Penelitian	55
D. Waktu Penelitian.....	55

E. Etika Penelitian.....	55
F. Alat Pengumpulan Data	58
G. Prosedur Pengumpulan Data	61
H. Analisis Data	62
BAB V HASIL PENELITIAN	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian	65
C. Analisis Univariat	66
BAB VI PEMBAHASAN	73
A. Interpretasi Penelitian	73
B. Keterbatasan Penelitian	87
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan dan Penelitian	87
BAB VII PENUTUP	90
A. Simpulan	90
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	47
Tabel 5.1	Karakteristik Responden.....	61
Tabel 5.2	Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Nyeri Dismenore...	62
Tabel 5.3	Distribusi Jawaban Remaja Putri Tentang Nyeri Dismenore.....	62
Tabel 5.4	Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tindakan Kompres Hangat dalam Pengurangan Nyeri Dismenore.....	64
Tabel 5.5	Distribusi Jawaban Remaja Putri Tentang Tindakan Kompres Hangat dalam Pengurangan Nyeri Dismenore.....	64
Tabel 5.6	Crosstab Pengetahuan tentang Nyeri Dismenore dengan Pengetahuan tentang Tindakan Kompres Hangat dalam Pengurangan Nyeri Dismenore.....	66

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka teori	49
Skema 3.1 Kerangka konsep	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Permohonan Studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian

Lampiran 5. *Ethical Clearance*

Lampiran 6. Lembar Pengantar Kuesioner

Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 8. Kuesioner Pengetahuan Remaja Putri Tentang Nyeri Dismenore

Lampiran 9. Kuesioner Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tindakan Kompres

Hangat dalam Mengurangi Nyeri Dismenore

Lampiran 10. Kisi-Kisi Kuesioner

Lampiran 11. Hasil Jawaban Responden

Lampiran 12. Hasil Analisis

Lampiran 13. Dokumentasi

Lampiran 14. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
NSAID	: <i>Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
WHO	: World Health Organization

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.
- Cahyani, N.L.A.C., Tirtawati, G.A. and Wirata, I.N. (2024) 'Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Usia 10-15 Tahun Tentang Penanganan Pada Dismenore Primer', *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), pp. 372–383. Available at: <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>.

- Chen, L. *et al.* (2022) 'Association between height growth patterns in puberty and stature in late adolescence : A longitudinal analysis in chinese children and adolescents from 2006 to 2016', *Frontiers in Endocrinology*, 13, pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.3389/fendo.2022.882840>.
- Dewi, M.A.C., Wulandari, M.R.S. and Suryasmin, K.A. (2026) 'Efektivitas Pijat Effleurage terhadap Nyeri Dismenore Primer pada Remaja: Tinjauan Literatur Effectiveness of Effleurage Massage on Primary Dysmenorrhea in Adolescents: A Literature Review', *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 5(1), pp. 62–74. Available at: <https://jurnal.itk-avicenna.ac.id/index.php/jkma/>.
- Dewi, N.K.R.K. (2021) *Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam penanganan dismenore di sma negeri 1 abiansema*. ITEKES Bali.
- Diana, S., Herdiana, H. and Prima, E. (2023) 'Pengaruh Menarche Dini, Stress dan Perilaku Konsumsi Fast-Food dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMPN 01 Sukalarang', *SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), pp. 1265–1274.
- Elsera, C. *et al.* (2022) 'Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri', *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), pp. 48–54. Available at: <https://doi.org/10.61902/involusi.v12i2.427>.
- Endrayanto, H.Y.S. (2021) *Strategi Menilai Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi*. Palembang: PT Kanisius.
- Fahmiah, N.A., Huzaimah, N. and Hannan, M. (2022) 'Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja', *Jurnal Keperawatan Profesional*, 3(1), pp. 81–87.
- Fakhriyah, Anhar, V.Y. and Noor, I.H. (2025) *Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Putri: Mempertimbangkan Situasi Bencana*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Fauziah, F. *et al.* (2023) 'Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar', *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), pp. 200–223.
- Fidora, I. and Utami, A.S. (2022) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja', *JKA (Jurnal Keperawatan Abdurrah)*, 05(02), pp. 73–82. Available at: https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=fidora+2022&btnG=#d=gs_qabs&t=1739882887222&u=%23p%3DCACnPk6SmoJ.

- Gregersen, P.K. *et al.* (2020) 'Menstruation : science and society', *American Journal of Obstetrics & Gynecology MFM*, 223(5), pp. 624–664. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>.
- Gustina and Arifarahmi (2024) 'Pengaruh Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(1), pp. 121–128. Available at: <https://doi.org/10.36565/jab.v13i1.791>.
- Hanriyani, F. and Suazini, E.R. (2022) 'Perubahan Fisik, Emosi, Sosial dan Moral Pada Remaja Putri', *Jurnal Medika Cendikia*, 09(01), pp. 60–8–68.
- Heleen, L.M. (2021) *Perbedaan siklus, lama menstruasi dan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa kebidanan sebelum dan pada masa pandemi covid-19*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Hendra, P., Tjendera, M. and Dwitanto, R.F. (2024) 'Perbandingan Efektivitas antara Ibuprofen dan Asam Mefenamat Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Batam', *Zona Kedokteran*, 14(1), pp. 70–78.
- Imawan, V.S. and Husain, F. (2024) 'Persepsi Pasien terhadap Terapi Akupresur dalam Mengatasi Insomnia di Sebuah Klinik Kota Semarang', *ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial dan Budaya*, 13(3), pp. 381–399.
- Islami, N. (2024) *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Denpasar*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Isroani, F. *et al.* (2023) *Psikologi Perkembangan*. Solok: Tim Mitra Cendekia Media.
- Jatnika, G., Badrujamaludin, A. and Yuswandi, Y. (2022) 'Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore', *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), pp. 263–269. Available at: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.7290>.
- Kamal, S.A.S., Citrawati, N.K. and Abadi, M.F. (2024) 'Tingkat Pengetahuan Remaja Awal dalam Penanganan Nyeri Dismenore di SMP Negeri 10 Denpasar Utara', *Journal Nursing Research Publication Media*, 3(3), pp. 125–132. Available at: <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i3.134>.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2022) *Dismenore (Nyeri Haid)*, *Kemendes RI*. Available at: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid/ (Accessed: 2 January 2026).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2025) *Remaja 10-18 Tahun*, *Kemendes RI*. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja/>

(Accessed: 5 January 2026).

- 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-1 β 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.
- Rhamadiano, 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 Healthcare 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 (Dysmenorrhoe) 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.

- Swarjana, I.K. (2022) *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan - Lengkap dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, dan Contoh Kuesioner*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Swarjana, I.K. (2023) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Syamson, M.M., Murtini, M. and M, R. (2022) ‘Pengaruh Promosi Kesehatan Menstrual Hygiene Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Menstruasi Awal’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 89–95. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.700>.
- Tefa, S.E. *et al.* (2025) ‘Tingkat Pengetahuan Remaja Terkait Kompres Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Siswi Smpn 1 Nekamese Kabupaten Kupang’, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 5(2), pp. 44–55.
- Ulliya, S. *et al.* (2025) ‘Penerapan Intervensi Non-Farmakologis dalam Upaya Manajemen Stres Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Kabupaten Semarang’, *Jurnal Proactive*, 4(1), pp. 52–61.
- Ummiyati, M., Dewi, E.S. and Wulandari, E. (2023) *Terapi Komplementer Dysmenorrhea*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Wati, M. *et al.* (2024) ‘Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat’, *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(6), pp. 5730–5745.
- Widiarti, A., Hanifa, F. and Hindayani (2024) ‘Efektivitas Endorphine Massage dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di TPMB D Kabupaten Cianjur Tahun 2023’, *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), pp. 6227–6237.
- Wirmalinda, V., Fajria, L. and Mahathir (2024) ‘Indonesian Journal of Global Health Research’, *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(6), pp. 4057–4064.
- World Health Organization (2022) *WHO statement on menstrual health and rights*, WHO. Available at: <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights/> (Accessed: 2 January 2026).
- World Health Organization (2025) *Adolescent health*, WHO. Available at: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health/> (Accessed: 5 January 2026).