

## Terapi Nonfarmakologis Dismenorea: Kombinasi Kompres Hangat dan Relaksasi Napas Dalam

Salsabilla Firda Hartanto<sup>1</sup>, Eka Darmayanti Putri Siregar<sup>2\*</sup>, Susanti<sup>3</sup>, Yeti Mareta Undaryati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

\*Corresponding Author e-mail: [ekadarmayanti96@ubt.ac.id](mailto:ekadarmayanti96@ubt.ac.id)

**Abstract:** *Adolescence refers to individuals aged 10 to 19 years, a stage distinguished by physical, hormonal, social, and psychological changes collectively known as the signs of puberty. One of the common pubertal signs in adolescent girls is menstruation, which in some cases is accompanied by anxiety due to pain, known as dysmenorrhea. Dysmenorrhea can be managed through both pharmacological and non-pharmacological approaches. Among the non-pharmacological methods, warm compresses and deep breathing relaxation techniques are considered effective, easily applied, and affordable options for pain management. This case study intends to present Adolescent midwifery care was provided to Miss A using a combination of warm compress and deep breathing relaxation to alleviate dysmenorrhea, conducted in the Mamburungan Public Health Center area. The case involved an adolescent experiencing dysmenorrhea, who underwent the intervention six times over three days during her menstrual period. The findings revealed a notable decrease in the intensity of dysmenorrhea, shifting from moderate to mild after the applied treatment. The combination this nonpharmacological treatment was shown to be effective in decreasing the severity of dysmenorrhea and is recommended as a non-pharmacological alternative that adolescents may adopt.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Warm Compress, Deep Breathing Relaxation*

**Abstrack:** Remaja ialah individu yang berusia 10 hingga 19 tahun, suatu fase kehidupan yang ditandai oleh berbagai perubahan mencakup aspek fisik, hormonal, sosial, dan psikologis.; kondisi ini dinamakan tanda pubertas. Tanda pubertas yang dialami oleh remaja putri salah satunya yaitu menstruasi. Pada sebagian perempuan, menstruasi dapat menyebabkan rasa cemas karena menimbulkan rasa nyeri (dismenorea). Dismenorea Dismenorea dapat ditangani melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif adalah pemberian kompres hangat serta penerapan teknik relaksasi dengan pernapasan dalam; pilihan terapi yang efektif, mudah diterapkan dan terjangkau dalam manajemen nyeri. Studi kasus ini bertujuan memberikan asuhan kebidanan remaja putri dengan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi dismenorea. Studi kasus ini melibatkan Nn. A yang mengalami dismenorea dan beralamat di Wilayah Puskesmas Mamburungan. Kombinasi terapi nonfarmakologis dilakukan enam kali selama tiga hari masa menstruasi. Hasil dari studi kasus menunjukkan terdapat penurunan intensitas dismenorea yang semula sedang menjadi ringan setelah diberikan intervensi. Kombinasi kedua terapi tersebut terbukti efektif untuk mengurangi dismenorea pada remaja dan diharapkan para remaja dapat menggunakannya sebagai alternatif intervensi non-farmakologis.

**Kata Kunci:** *Dismenorea, Kompres Hangat, Relaksasi Napas Dalam*

### Pendahuluan

Remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2025). Pada tahap ini terjadi proses pubertas yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, mencakup aspek fisik, hormonal, sosial, maupun psikologis, yang menandai terjadinya pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri adalah menstruasi (Toar & Sitompul, 2022). Menstruasi merupakan proses fisiologis berupa pengeluaran darah dari uterus akibat peluruhan lapisan endometrium yang umumnya terjadi pada usia 9–16 tahun (Safitri et al., 2023). Perubahan hormonal selama menstruasi dapat menimbulkan ketidaknyamanan berupa nyeri, yang dikenal sebagai dismenorea (Ariyanti et al., 2022).

Dismenorea didefinisikan sebagai nyeri atau ketidaknyamanan yang muncul selama siklus menstruasi (Musyarofah et al., 2024). Kondisi ini dibedakan menjadi dua tipe, yakni dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer biasanya tidak berhubungan dengan adanya gangguan atau kelainan patologis pada organ reproduksi, melainkan akibat ketidakseimbangan hormonal, sedangkan dismenorea sekunder berhubungan dengan kelainan



pada organ reproduksi (ER, 2018). Dismenorea dapat menimbulkan gangguan aktivitas harian, kecemasan, hingga penurunan kualitas hidup (Febrina, 2021).

Data yang dilaporkan oleh *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi dismenorea di dunia cukup tinggi, yaitu sekitar 45–95% perempuan, dengan 10–15% mengalami nyeri berat yang mengganggu aktivitas (Iacovides et al., 2015) (Febrianti et al., 2024). Prevalensi dismenorea pada perempuan mencapai 64,25 yang terdiri atas 54,89% kasus primer dan 9,36% kasus sekunder di Indonesia dengan 60–75% di antaranya dialami oleh remaja perempuan (Shifa et al., 2021). Data di Kalimantan Utara dan Kota Tarakan masih terbatas, penelitian di wilayah Kalimantan Timur menunjukkan bahwa dismenorea juga menjadi masalah kesehatan yang umum dijumpai (Nuraini et al., 2021).

Penanganan dismenorea dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) (Mulyani & Astuti, 2024), meskipun efektif, penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis seperti istirahat yang cukup, aktivitas fisik teratur, kompres hangat, serta teknik relaksasi pernapasan dalam merupakan alternatif penanganan yang lebih aman. (Khoirunnisa et al., 2023) (Rattu et al., 2020).

Berbagai studi terdahulu menunjukkan efektivitas metode non-farmakologis, khususnya Kombinasi kompres hangat dan teknik relaksasi pernapasan dalam efektif digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi (Afrina & Agustin, 2022) (Holida & Oktaviani, 2022). Kompres hangat bekerja melalui mekanisme konduksi panas yang meningkatkan aliran darah dan relaksasi otot sehingga mengurangi kram uterus (Dhirah & Sutami, 2019) (Harianja, 2019), sementara itu, teknik relaksasi napas dalam membantu meningkatkan oksigenasi, menurunkan ketegangan otot, serta merangsang pelepasan opioid endogen yang berperan dalam penghambatan nyeri (Noor, 2014). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil serupa bahwa kombinasi kedua metode ini lebih efektif dibandingkan jika diterapkan secara terpisah (Afrina & Agustin, 2022) (Maharani & Hermawati, 2024).

Kebaruan ilmiah dalam kajian ini terletak pada penerapan kombinasi terapi panas lokal dan latihan pernapasan dalam sebagai intervensi nonfarmakologis mudah dilakukan oleh remaja secara mandiri di wilayah kerja Puskesmas Mamburungan. Studi pendahuluan yang dilakukan penulis terhadap lima remaja putri di wilayah Kampung 6 menunjukkan bahwa empat di antaranya mengalami dismenorea dan hanya mengandalkan obat pereda nyeri karena kurangnya pengetahuan mengenai penanganan non-farmakologis. Salah satu responden, Nn. A (usia 13 tahun, menarche usia 12 tahun), mengeluhkan nyeri setiap siklus menstruasi.

Berdasarkan fenomena tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji keefektifan terapi nonfarmakologis berupa kompres hangat yang dipadukan dengan relaksasi napas dalam pada remaja putri guna meredakan dismenore.

## **Metode Penelitian**

Studi ini merupakan penelitian analitik yang berbasis pada desain studi kasus.. Tempat pelaksanaan dilakukan di kediaman Nn. A pada tanggal 28-31 Mei 2025. Data yang dikumpulkan adalah data primer dan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian.

Kriteria subjek secara inklusi maupun eksklusi diperhatikan dalam studi kasus ini; kriteria inklusi meliputi: (1) perempuan remaja berusia 13–19 tahun yang mengalami dismenorea pada hari pertama menstruasi; (2) berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Mamburungan; (3) belum pernah mendapatkan asuhan kebidanan berupa kompres hangat dan teknik relaksasi napas dalam; (4) bersedia tidak mengonsumsi obat pereda nyeri selama intervensi berlangsung; serta (5) bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi meliputi: (1) remaja putri berusia 13–19 tahun yang tidak mengalami dismenorea pada hari pertama menstruasi; (2) berdomisili di luar wilayah kerja Puskesmas Mamburungan; dan (3) tidak bersedia menjadi responden studi kasus.

Kuesioner yang diadaptasi dari (Hardyanti Sapna Dewi et al., 2021) digunakan sebagai instrumen utama dalam penelitian ini untuk penilaian derajat dismenorea. Kuesioner ini terdiri atas enam pertanyaan dengan masing-masing jawaban memiliki skor 1–3. Nilai total dari keseluruhan pertanyaan kemudian diakumulasikan dan diinterpretasikan menjadi empat kategori, yaitu: 0 = asimtomatik (tidak ada gejala dismenorea); 5–8 = dismenorea ringan; 9–12 = dismenorea sedang; dan 13–17 = dismenorea berat.

Alat yang digunakan untuk intervensi kompres hangat meliputi buli-buli panas, air hangat, dan termometer batang untuk memastikan suhu aman dan efektif, sementara teknik relaksasi napas dalam dilakukan dengan panduan peneliti, yaitu latihan pernapasan dalam dan perlahan selama beberapa menit untuk mencapai kondisi relaksasi optimal. Analisis hasil studi kasus dilakukan dengan membandingkan nilai derajat dismenorea pada tahap pra dan pasca intervensi, yaitu pre-test dan post-test. Perbandingan hasil tersebut digunakan untuk menilai efektivitas kombinasi terapi nonfarmakologis menurunkan tingkat dismenore yang dirasakan oleh remaja perempuan.

## Hasil dan Pembahasan

Pemberian metode non-farmakologis berupa kombinasi terapi nonfarmakologis untuk mengurangi dismenorea pada remaja telah banyak dilakukan berbagai penelitian dan menunjukkan hasil yang bermanfaat secara klinis. Pada Nn. A, seorang remaja berusia 13 tahun mengalami dismenorea, dilakukan pemberian terapi kompres hangat dan Latihan relaksasi pernapasan dalam sebanyak enam kali, dengan masing-masing durasi selama 15 menit.

Klien mengisi kuesioner penilaian derajat dismenorea, sebelum diberikan terapi, Hasil dari kuesioner penilaian derajat dismenorea diperoleh hasil 11 poin yaitu dismenorea sedang.

Pada hari pertama, klien diberikan asuhan kebidanan sebanyak 1 kali pada pukul 16.40 WITA, klien melakukan asuhan kebidanan secara mandiri sebanyak 2 kali pada pukul 18.30 dan 21.00 WITA. Tingkat dismenorea terjadi penurunan dari 11 poin (dismenorea sedang) menjadi 9 poin (dismenorea sedang) (Tabel 1)

Pada hari kedua, klien diberikan asuhan kebidanan sebanyak 1 kali pada pukul 10.30 WITA dan klien melakukan asuhan kebidanan secara mandiri sebanyak 1 kali pada pukul 19.30 WITA. Tingkat dismenorea terjadi penurunan juga dari 8 poin (dismenorea ringan) menjadi 7 poin (dismenorea ringan) (Tabel 2)

**Tabel 1 Observasi Pertama**

Waktu	Asuhan Kebidanan	Deskripsi Perasaan Nn. A	Tingkat Dismenorea
16.40 WITA	Terapi kombinasi antara kompres hangat dan latihan pernapasan dalam.	Klien mengatakan nyeri yang dialami terjadi 30 menit - 1 jam dalam sehari, sifat nyeri yang dirasakan konstan atau sering, Keluhan nyeri terasa semakin tajam dengan penjalaran hingga punggung bawah. Klien tetap dapat menjalankan kegiatan ringan seperti berdiri dan membaca, tetapi mengalami penurunan suasana hati selama episode nyeri berlangsung. Klien tidak mengkonsumsi pereda rasa nyeri dikarenakan nyeri hilang sendiri	10 poin yaitu dismenorea sedang
18.30 WITA			
21.00 WITA			

**Tabel 2 Observasi kedua**

<b>Waktu</b>	<b>Asuhan Kebidanan</b>	<b>Deskripsi Perasaan Nn. A</b>	<b>Tingkat Dismenorea</b>
10.30 WITA		Klien mengatakan nyeri yang dialami terjadi 30 menit-1 jam dalam sehari, sifat nyeri yang dirasakan sementara atau hilang timbul, sensasi nyeri tampak lebih terasa dengan penjalaran ke area punggung bawah. Walau terdapat sedikit rasa tidak nyaman, aktivitas sehari-hari tetap dapat dilakukan dengan baik. Klien tidak mengkonsumsi pereda rasa nyeri dikarenakan nyeri hilang sendiri	8 poin yaitu dismenorea ringan
19.30 WITA	Terapi kombinasi antara kompres hangat dan latihan pernapasan dalam.	Klien mengatakan nyeri yang dialami terjadi 30 menit-1 jam dalam sehari, sifat nyeri yang dirasakan sementara atau hilang timbul, ntensitas nyeri meningkat dan menyebar hingga ke punggung bawah. Rasa tidak nyaman sedikit dirasakan, namun tidak mengganggu kemampuan beraktivitas. Klien tidak mengkonsumsi pereda rasa nyeri dikarenakan nyeri hilang sendiri	7 poin yaitu dismenorea ringan

Pada hari ketiga, klien diberikan asuhan kebidanan sebanyak 1 kali pada pukul 11.30 WITA. Tingkat dismenorea terjadi penurunan lagi dari 6 poin (dismenorea ringan) menjadi 5 poin (dismenorea ringan), hal ini menunjukkan terjadinya penurunan tingkat dismenorea secara bertahap (Tabel 3)

**Tabel 3 Observasi ketiga**

<b>Waktu</b>	<b>Asuhan Kebidanan</b>	<b>Deskripsi Perasaan Nn. A</b>	<b>Tingkat Dismenorea</b>
11.30 WITA	Kompres hangat dan teknik relaksasi napas dalam	Klien mengatakan nyeri yang dialami terjadi kurang dari 30 menit, sifat nyeri yang dirasakan sementara atau hilang timbul, dirasakan nyeri ringan menyerupai tusukan kecil di area perut bagian bawah. Walaupun terdapat sedikit rasa tidak nyaman, aktivitas sehari-hari masih dapat dilaksanakan tanpa hambatan berarti. Klien sudah tidak mengkonsumsi pereda rasa nyeri lagi dikarenakan nyeri hilang sendiri	5 poin yaitu dismenorea ringan

Dismenorea merupakan nyeri perut akibat kontraksi rahim yang terjadi selama periode menstruasi. Ketidaknyamanan ini dimulai sejak awal menstruasi serta dapat menetap dalam kurun waktu beberapa jam sampai beberapa hari, disertai dengan kecenderungan semakin parah seiring waktu. Dismenorea umumnya muncul satu hingga tiga tahun setelah menstruasi pertama kali, terutama pada masa remaja atau ketika seseorang berusia antara 10 sampai 19 tahun. Banyak perempuan mengalami masalah ini, namun hanya sedikit yang mengetahui cara pengobatannya (Khotimah & Lintang, 2022).

Dismenorea memiliki dampak buruk yakni dalam jangka pendek ataupun panjang. Dalam durasi yang lama, dismenore berpotensi menyebabkan infertilitas, dan bahkan bisa terkait dengan masalah medis lainnya dapat berakibat fatal. Dalam jangka pendek, dismenorea dapat mengganggu tugas sehari-hari remaja seperti kesulitan berkonsentrasi, pengumpulan emosional, stres, kecemasan, perasaan tidak nyaman, terkadang mengantuk selama jam pelajaran, dan absen dari kegiatan sekolah (Maharani & Hermawati, 2024).

Dismenorea dapat diatasi melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis meliputi pemberian obat pereda nyeri, pengobatan hormonal, dan obat antiinflamasi nonsteroid (Swandari et al., 2022). Beragam pendekatan non-farmakologis terbukti efektif dalam mengurangi rasa nyeri meliputi istirahat, menjaga rutinitas olahraga teratur, memijat area panggul, kompres hangat dan teknik relaksasi napas dalam. Penanganan dismenorea sangat penting selama masa remaja karena gejala yang tidak diobati dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Banyak remaja tidak menyadari cara mengatasi dismenorea, yang menyebabkan kesulitan setiap kali mereka mengalami menstruasi (Nisa & Kamidah, 2023).

Cara yang digunakan untuk mengatasi dismenorea pada Nn. A dengan menggunakan metode non-farmakologis yaitu Pelaksanaan kompres hangat menggunakan buli-buli berisi air bersuhu 40°C pada perut bagian bawah tepatnya di atas rahim bersamaan dengan teknik relaksasi napas dalam selama 15 menit. Penerapan kompres hangat memanfaatkan prinsip perpindahan panas secara konduksi, yaitu dengan menempelkan botol berisi air bersuhu 37–40°C atau suhu hangat pada area perut selama kurang lebih 15 menit (Nisa & Kamidah, 2023). Teknik relaksasi napas dalam adalah metode relaksasi melibatkan latihan teknik pernapasan yang lambat dan tenang, bukan yang tergesa-gesa, yang memberikan panduan tentang cara bernapas dengan lembut. Metode relaksasi pernapasan dalam dilakukan selama 15 menit (Afrina & Agustin, 2022).

Kompres hangat merupakan teknik non-farmakologis yang diketahui mampu mengurangi intensitas nyeri serta membantu merilekskan otot yang mengalami kram. Proses penghantaran panas terjadi melalui tiga jalur utama, yakni konveksi, konduksi, dan konversi. Cedera, kram otot, dan radang sendi sering kali membaik dengan penggunaan panas, karena membantu memperlebar pembuluh darah serta Membantu melancarkan peredaran darah di bagian tubuh yang terasa nyeri. Penerapan panas menggunakan kompres hangat membantu mengurangi rasa tidak nyaman dengan mengeliminasi zat-zat penyebab peradangan salah satunya prostaglandin yang berkontribusi terhadap nyeri lokal (Wafiroh & Wulandari, 2022).

Kasus ini juga melibatkan penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai bagian dari intervensi non-farmakologis. Teknik tersebut termasuk metode non-farmakologis yang berfokus pada pengaturan pernapasan guna menurunkan intensitas nyeri. Klien mendapatkan instruksi tentang cara melakukan pernapasan dengan menarik napas dalam, menahan napas sebanyak mungkin, dan mengembuskannya perlahan. Secara fisiologis, tubuh memiliki kemampuan untuk menjaga kestabilan lingkungan internal, terutama melalui peran sistem saraf otonom yang mencakup jaringan saraf perifer. Proses ini dapat menimbulkan rasa rileks dalam tubuh, bila dilakukan secara konsisten dapat memberikan rasa nyaman dan dapat membantu remaja mengatasi rasa sakit yang timbul akibat dismenorea. Gabungan terapi kompres hangat dengan teknik relaksasi napas dalam menunjukkan hasil yang lebih signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri pada remaja dengan dismenorea dibandingkan jika dilakukan secara terpisah (Khotimah & Lintang, 2022).

Pada hari pertama siklus menstruasi, Nn. A mengalami dismenore kategori sedang sebelum menerima intervensi berupa kompres hangat dan latihan napas dalam. Pada hari kedua dengan dismenorea sedang, serta hari ketiga dengan dismenorea ringan. Hasil dari studi kasus ini sejalan dengan Maharani & Hermawati, bahwa sebelum mendapatkan asuhan kebidanan untuk mengurangi dismenorea; nyeri yang responden alami tergolong sedang dan berat (Maharani & Hermawati, 2024). Hasil yang sama juga dilaporkan pada penelitian Zangga et al, bahwa skala nyeri yang dialami remaja sebelum mendapatkan asuhan kebidanan untuk mengurangi dismenorea yaitu dismenorea sedang (Zangga et al., 2023).

Pelaksanaan terapi kompres hangat dan relaksasi napas dalam memberikan efek positif dalam mengurangi tingkat dismenorea pada remaja. Kompres hangat bermanfaat untuk merilekskan otot, mengurangi rasa nyeri akibat ketegangan otot, serta memberikan sensasi hangat di area tertentu. Selain itu, kompres hangat dapat memperbaiki aliran darah dan meredakan iskemia. Sementara itu, teknik relaksasi napas dalam berfungsi mengendalikan nyeri dengan menurunkan respon sistem saraf simpatis dalam sistem saraf otonom. Prinsip dasar pengurangan nyeri dengan metode ini berkaitan dengan kerja fisiologis sistem saraf otonom, sehingga dapat membantu mengurangi persepsi terhadap nyeri (Holida & Oktaviani, 2022).

Hasil observasi setelah pelaksanaan kompres hangat dan relaksasi napas dalam menunjukkan bahwa tingkat dismenorea pada Nn. A menurun, yaitu hari pertama dengan dismenorea sedang, hari kedua dengan dismenorea ringan, serta hari ketiga dengan dismenorea ringan. Hasil dari studi kasus ini sejalan dengan Mulyani & Astuti, bahwa setelah mendapatkan asuhan kebidanan untuk mengurangi dismenorea yaitu skala nyeri 4 atau dismenorea sedang dan skala nyeri 2 atau dismenorea ringan (Mulyani & Astuti, 2024). Hasil yang sama juga dilaporkan pada penelitian Nurmulia, bahwa skala nyeri yang dialami remaja setelah mendapatkan asuhan kebidanan untuk mengurangi dismenorea yaitu 3 responden dengan dismenorea ringan dan 2 responden dengan dismenorea sedang (Nurmulia, 2024).

Hasil dari studi kasus ini sejalan dengan Masyita & Astuti, didapatkan hasil adanya intervensi kompres hangat dikombinasikan dengan teknik relaksasi napas dalam efektif mereduksi nyeri menstruasi di kalangan siswi (Masyita & Astuti, 2023). Konsistensi hasil juga terlihat pada studi yang dilakukan oleh Afrina dan Agustin; intervensi berupa kompres hangat dan teknik relaksasi napas dalam terbukti berperan dalam menurunkan derajat nyeri dismenorea pada remaja perempuan (Afrina & Agustin, 2022). Hasil pengukuran tingkat dismenorea dengan menggunakan penilaian derajat dismenorea sebelum dan setelah diberikan asuhan kebidanan menggunakan kombinasi terapi nonfarmakologi mampu memberikan efek nyata dalam mengurangi keluhan dismenorea yang dialami oleh Nn. A.

## **Kesimpulan**

Intervensi kebidanan berupa kombinasi kompres hangat dan latihan relaksasi napas dalam menunjukkan efektivitas yang baik dalam mereduksi tingkat nyeri haid pada remaja di area pelayanan Puskesmas Mamburungan. Penurunan skor nyeri menstruasi terjadi yang awalnya terkategori sedang menjadi ringan setelah dilakukan tindakan selama tiga hari berturut-turut. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa pendekatan non-farmakologis adalah sederhana, aman, dan dapat diaplikasikan secara mandiri oleh individu serta berkontribusi dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi pada remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi kedua metode tersebut dapat dijadikan alternatif efektif dalam asuhan kebidanan remaja yang mengalami dismenorea.

## **Rekomendasi**

Remaja putri disarankan untuk menerapkan kombinasi kompres hangat disertai teknik relaksasi napas dalam secara mandiri sebagai strategi yang aman dan mudah dilakukan dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Remaja juga perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya penanganan nyeri menstruasi tanpa ketergantungan pada obat pereda nyeri. Puskesmas Mamburungan juga diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi mengenai teknik ini dalam program kesehatan reproduksi remaja, melalui penyuluhan dan pendampingan oleh tenaga kesehatan agar remaja memiliki keterampilan praktis dalam mengatasi dismenorea secara mandiri dan efektif.

## Daftar Pustaka

- Afrina, R., & Agustin, Y. (2022). Efektifitas Kompres Hangat dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Stikes X Tahun 2021. *Jurnal Antara Keperawatan*, 5(1), 22–27. <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v5i1.690>
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Winangsih, R. (2022). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 58–65. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.612>
- Dhirah, U. H., & Sutami, A. N. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 270–279. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v5i2.457>
- ER, Heni. S. (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. In *UNIMMA PRESS*.
- Febrianti, C. P., Khoiriah, R., Angely, D., & Kawenggo, B. (2024). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorhea Pada Remaja Putri Di Desa D Kabupaten Kepulauan Talaud Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2024. *Bunda Edu-Midwifery Journal ( BEMJ )*, 7(2), 521–529.
- Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 187. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>
- Hardyanti Sapna Dewi, Y., Aryani, R., & Amalia, H. (2021). *Prosiding KONSTELASI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU) 5 Hubungan Jumlah Neutrofil pada Jaringan Histopatologi dengan Derajat Dismenore pada Kista Endometriosis*. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimukes/article/view/17844/5998>
- Harianja. (2019). Panduan tatalaksana nyeri operatif. In *Perhimpunan Dokter Spesialis Anestesiologi dan Terapi Intensif Indonesia*. (p. 37).
- Holida, S. S., & Oktaviani. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Haid. *Healthy Journal*, 11(1), 21–30. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v11i1.1087>
- Iacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. (2015). What we know about primary dysmenorrhea today: A critical review. *Human Reproduction Update*, 21(6), 762–778. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv039>
- Khoirunnisa, Sinti, Y., Nurhafifah, S., Jati, B. I. M., Rahmawati, S., & Kurniawan. (2023). Intervensi Non-Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja: Narrative Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 917–926. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.954>
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletahan Health Journal*, 9(3), 343–352.
- Maharani, D. R., & Hermawati. (2024). Penerapan Kompres Hangat Elektrik dan Relaksasi Nafas dalam terhadap Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Sragen. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(4), 16–26. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i4.362>
- Masyita, G., & Astuti, W. (2023). “ Pengaruh Kompres Hangat dan Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Sangalla Kabupaten Tana Toraja ” “ The Effect of Warm Compresses and Relaxation on Reducing Menstrual Pain For Young Girls at Sangalla 1 Public Middle . 6(1), 110–121.
- Mulyani, S. S., & Astuti, R. P. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore Primer) pada Remaja. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(4), 737–743. <https://doi.org/10.53801/sjki.v3i4.216>

- Musyarofah, Karo, M. B., & Reninche. (2024). Efektifitas Hypnoterapi Pada Remaja Putri dalam Mengurangi Skala Nyeri. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 14(4), 305–312.
- Nisa, K., & Kamidah. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Remaja Putri. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 90–100.
- Noor, A. (2014). Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstriasi (Dismenorrhea) Pada Siswi MTS. Ibtidaul Falah Samirejo Dawe Kudus Tahun 2013. *JIKK*, 5(1), 14–22.
- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S., & Fitriany, E. (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(3), 443–450. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.398>
- Nurmulia, A. (2024). Effectiveness of Warm Compresses Against Dysmenorrhea in Adolescents in the Sumowono Community Health Center Working Area. *Internasional Conference On Multidisciplinary Approaches In Health Science*, 1, 23–30.
- Rattu, O. S., Malisngorar, M. S. J., & Nastiti, E. T. (2020). Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Kepulauan Kelang Tahun 2020. *Global Health Science (Ghs)*, 5(3), 151–154. <https://doi.org/10.33846/ghs5310>
- Safitri, I., Fitria, N. E., & Furwasyih, D. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMA N 7 Kerinci Tahun 2023. *Menara Ilmu*, 17(1), 46–52. <https://doi.org/10.31869/mi.v17i1.4801>
- Shifa, A. R. Al, Mahmud, N. U., & Sartika. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru. *Window of Public Health Journal*, 2(4), 707–715. <https://doi.org/10.33096/woph.v2i4.224>
- Swandari, A., Putri, F., Abdullah, K., Romadhona, N. F., & Gerhanawati, I. (2022). *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore* (I. Gerhanawati & N. F. Romadhona, Eds.). UM Publishing.
- Toar, S., & Sitompul, M. (2022). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Dalam Mengurangi Dismenore Di SMA Advent Tomposo. *JINTAN : Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(2), 177–184.
- Wafiroh, P. S., & Wulandari, P. (2022). Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore. *Program Studi Ners Universitas Widya Husada Semarang*, 1–7.
- WHO. (2025). *Adolescent Health*. WHO. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Zangga, B. Y., Dwihestie, L. K., & Arifah, S. (2023). The Therapeutic Benefits of Warm Compresses in Alleviating Menstrual Pain (Dysmenorrhea) Among Young Woman. *Journal of Public Health Sciences*, 2(01), 49–57. <https://doi.org/10.56741/jphs.v2i01.289>