

**PENGARUH KOMPRES HANGAT DAN KOMPRES DINGIN TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI SMA NEGERI 1 CIBUNGBULANG**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

LUCIANA OKTAVERIN SALSABELA

NIM. 512023039

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2024**

**PENGARUH KOMPRES HANGAT DAN KOMPRES DINGIN TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI SMA NEGERI 1 CIBUNGBULANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh:

LUCIANA OKTAVERIN SALSABELA

NIM. 512023039

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

LUCIANA OKTAVERIN SALSABELA
NIM. 512023039

**Pengaruh Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap
Penurunan Skala Nyeri Menstruasi Pada Remaja
Putri di SMA Negeri 1 Cibungbulang**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Ujian Sidang Skripsi
Tanggal 29 Juli 2024

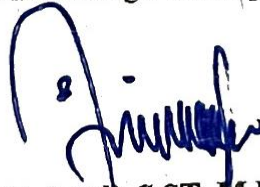
Oleh :

Pembimbing Utama



Nurhayati, S.ST., M.Keb., Bdn
NPP. 2015171287058

Pembimbing Pendamping



Dian Siti Awal, S.ST., M.Kes., Bdn
NPP. 2020300379113

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**Pengaruh Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap
Penurunan Skala Nyeri Menstruasi Pada Remaja
Putri di SMA Negeri 1 Cibungbulang**

Disusun Oleh:

LUCIANA OKTAVERIN SALSABELA
NIM. 512023039

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung
dan menyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Bandung, 12 Agustus 2024

Penguji I



Anita Yuliani, S.ST.,M.KM.,Bdn

Penguji II



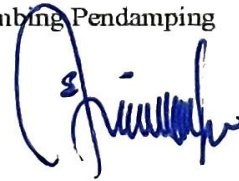
Bdn.Imas Masdinarsyah,S.ST.,M.Tr.Keb

Pembimbing Utama



Nurhayati, S.ST.,M.Keb.,Bdn

Pembimbing Pendamping



Dian Siti Awali,S.ST.,M.Kes.,Bdn

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Luciana Oktaverin Salsabela

NIM : 512023039

Program Studi : Sarjana Kebidanan RPL

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau Penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul:

**“Pengaruh Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap
Penurunan Skala Nyeri Menstruasi Pada Remaja
Putri di SMA Negeri 1 Cibungbulang”**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pertanyaan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 29 Juli 2024

Yang



Luciana Oktaverin Salsabela

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan.” (QS. Al-Alaq: 1)
“Allah telah menciptakan segala sesuatu dengan ukuran.” (QS. Al-Qamar: 49) “Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami.” (QS. Al-Ankabut: 69)

”Ya Allah, berilah kabar gembira padaku perihal apa yang kuniatkan dalam hatiku, karena Engkau sebaik-baik pemberi kabar gembira”

”Perbanyak bersyukur, kurangi mengeluh. Buka mata, jembarkan telinga, perluas hati. Sadari kamu ada pada sekarang, bukan kemarin atau besok, nikmati setiap momen dalam hidup, berpetualanglah.” - Ayu Estiningtyas

PERSEMBAHAN

Peneliti persembahkan skripsi ini kepada orang tua saya tercinta, Ibu H. Eros Rosita dan Bapak H. Triono Nopianto yang senantiasa memberikan do’a terbaik tiada hentinya, dukungan kepada peneliti, serta motivator dan selalu memberikan semangat selama saya menjalankan perkuliahan. Saudara lelaki saya yang bernama Rizki Maulana Yusup yang selalu memberikan semangat, dan dukungannya. Kepada Keluarga besar yang selalu memberikan semangat kepada peneliti tiada hentinya selama perkuliahan. Teman-teman seperjuangan yang selalu membuat saya terpacu untuk menyelesaikan skripsi almamater Universitas ’Aisyiyah Bandung sebagai tempat saya menimba ilmu pengetahuan kebidanan

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat pada waktunya. Sholawat serta salam semoga selalu sampai kepada nabi besar kita Muhammad SAW kepada keluarganya, sahabatnya, tabi'in dan tabi'atnya dan semoga selalu sampai kepada kita selaku umatnya.

Skripsi yang berjudul “ Pengaruh Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Cibungbulang” ditujukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

Pada proses penyusunan skripsi ini tentu saja tidak mudah, banyak hambatan maupun kendala dalam proses penyusunan, namun dengan semangat, tekad, dan do'a dari semua pihak, alhamdulillah semua hambatan dan kendala bisa diatasi. Dalam hal ini penulis menyadari banyak mendapatkan bantuan maupun dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kep.,M.Kep.,Ners.Sp.Kep.An selaku rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung
2. Dr. Sitti Syabariyyah, S.Kep.MS.Biomed selaku wakil rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung
3. Nandang Jamiat, S.Kep.,M.Kep.,Ners.Sp.Kep.Kom selaku wakil rektor II Universitas ‘Aisyiyah Bandung
4. Popy Siti Aisyah, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
5. Anggriyana Tri Widiанти, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
6. Hendra Gunawan, S.Pd., M.KM selaku wakil Dekan 2 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
7. Mulyanti, S.ST.,M.Keb.,Bdn selaku ketua program Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan sekaligus sebagai dosen pengampu mata kuliah metodologi penelitian yang memberikan motivasi selama masa perkuliahan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
8. Nurhayati, S.ST.,M.Kes.,Bdn selaku pembimbing utama yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Dian Siti Awali, S.ST.,M.Kes.,Bdn. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Para dosen dan staff kebidanan universitas aisyiah yang telah membantu saya dalam penyusunan skripsi ini

11. Drs. Windu Sarwono, M.Pd yang telah membantu peneliti memberikan izin untuk melakukan penelitian dan terimakasih atas dukungannya selama penyusunan skripsi ini
12. Kedua orang tua tercinta, Ayah Triono Nopianto dan Mamah Eros Rosita yang telah membesarkan, mendidik, memotivasi, memberikan do'a yang tulus dan mendukung penuh baik secara materi maupun psikologi dalam penyusunan skripsi ini.
13. Kakak dan adik tercinta, Rizki Maulana Yusup dan Muhammad Kahfi Maulana, serta kakak ipar saya, Citra Awaliya Deferinanda yang selalu memberikan semangat dan perhatian lebih kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
14. Gadis-gadis Bandung, Syifa Fitriani, S.Keb, Nadisyia Siti Az'zahra, dan Dewi Nurul Akmaliah teman seperjuangan yang selalu mendengarkan keluhan dan saling memberikan semangat selama penyusunan skripsi ini.
15. Hafidz Midzran Adzani sebagai tunangan saya yang InsyaaAllah akan menjadi suami saya kelak, yang telah mendukung penuh baik secara materi, motivasi dan mendengarkan keluh kesah saya dalam penyusunan skripsi ini.
16. Rekan - Rekan seperjuangan yang telah memberikan dukungan, informasi, motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
17. Remaja Putri di SMAN 1 Cibungbulang Kabupaten Bogor, selaku responden yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

18. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan, kritikan, dan saran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang jauh lebih baik atas kebaikan ibu, bapak, dan semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak agar penulis dapat menjadi lebih baik untuk kedepannya. Seluruh isi skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya untuk peneliti, umumnya untuk pembaca yang berminat dalam asuhan kebidanan pada kesehatan reproduksi remaja.

Bandung, 2024

Penulis

Luciana Oktaverin Salsabela

ABSTRAK

Luciana Oktaverin Salsabela
512023039

PENGARUH KOMPRES HANGAT DAN KOMPRES DINGIN TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 CIBUNGBULANG

Mayoritas wanita mengalami siklus menstruasi yang disertai dengan keluhan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, yang menjadi penyebab utama dari banyaknya absensi para wanita di sekolah. Penanganan nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan metode farmakologi maupun nonfarmakologi, salah satunya dengan terapi kompres hangat dan kompres dingin. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan intensitas nyeri saat menstruasi. Dengan desain *Quasi Experimental*, rancangan *Non Equivalent Control Group Pretest-Pottest control*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 78 siswi. Penelitian ini dilaksanakan dari 13 Mei 2024 sampai 7 Juli 2024, menggunakan skala nyeri NRS yang dibagikan dalam bentuk form untuk pengumpulan data. Perlakuan kompres dengan buli-buli dibagian perut bawah selama 10 menit dan diulang ketika masih dirasa nyeri. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala nyeri sebelum dan setelah kompres hangat (6,21) menjadi (2,37). Sedangkan sebelum dan setelah dilakukan kompres dingin adalah (5,29) menjadi (2,87). Analisis data dengan Uji *Mann Whitney* didapatkan perbedaan sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat dengan nilai Sig. (0,010) dan kompres dingin dengan nilai Sig. (0,000). Karena pada uji normalitas terdapat satu data berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan hasil ($p = 0,000$) maka ada pengaruh nyeri menstruasi dengan kompres hangat dan kompres dingin. Kesimpulan: kompres hangat lebih efektif dalam penurunan intensitas nyeri menstruasi.

Kata kunci : Kompres Hangat dan Kompres dingin, Nyeri Menstruasi, Skala Nyeri
Kepustakaan : 30 buah (2017-2023)

ABSTRACT

Luciana Oktaverin Salsabela
512023039

THE EFFECT OF WARM COMPRESS AND COLD COMPRESS ON REDUCING MENSTRUAL PAIN SCALE IN ADOLESCENT GIRLS IN SENIOR HIGH SCHOOL 1 CIBUNGBULANG

The majority of women experience menstrual cycles accompanied by complaints that can interfere with daily activities, which are the main cause of the large number of absences of women in school. Handling menstrual pain can be done with pharmacological and non-pharmacological methods, one of which is warm compress and cold compress therapy. This study was conducted to analyze the effect of warm compresses and cold compresses on reducing menstrual pain intensity. With a Quasi Experimental design, Non Equivalent Control Group Pretest-Pottest control design. The sample in this study amounted to 78 female students. This study was conducted from May 13, 2024 to July 7, 2024, using the NRS pain scale which was distributed in the form of a form for data collection. Compress treatment with buli-buli in the lower abdomen for 10 minutes and repeated when still in pain. The results showed that the average pain scale before and after warm compresses (6.21) became (2.37). While before and after the cold compress was (5.29) to (2.87). Data analysis with the Mann Whitney Test found differences before and after warm compresses with a Sig value. (0.010) and cold compress with Sig value. (0,000). Because in the normality test there is one normally distributed data, so the hypothesis test uses the Wilcoxon Test with the results ($p = 0.000$) so there is an effect of menstrual pain with warm compresses and cold compresses. Conclusion: warm compresses are more effective in reducing the intensity of menstrual pain.

Keywords: Warm Compress and Cold Compress, Menstrual Pain, Pain Scale

Literature: 30 pieces (2017-2023)

**SURAT PERNYATAAN
KETERSEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Luciana Oktaverin Salsabela
NIM : 512023039
Program Studi : S1 Kebidanan RPL

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

"Pengaruh Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Cibungbulang"

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 29 Juli 2024
Yang Menyatakan,



Luciana Oktaverin Salsabela

Mengetahui,
Tim Pembimbing

Nama

1. Nurhayati, S.ST.,M.Keb.,Bdn
2. Dian Siti Awali.,S.ST.,M.Kes.,Bdn

Tanda Tangan



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
SURAT PERNYATAAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Sistematika Penelitian	12
BAB II PEMBAHASAN	13
A. Landasan Teori.....	13

B.	Hasil Penelitian Yang Relevan.....	52
C.	Kebaruan Penelitian	59
D.	Kerangka Pemikiran.....	59
E.	Hipotesis Penelitian.....	61
BAB III METODE PENELITIAN		63
A.	Rancangan Penelitian	63
B.	Variabel Penelitian	64
C.	Populasi dan Sampel	67
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	71
E.	Instrumen Penelitian.....	72
F.	Prosedur Penelitian.....	73
G.	Prosedur Intervensi.....	77
H.	Tahapan dan Uji Analisis Data	78
I.	Tempat dan Waktu Penelitian	82
1.	Tempat.....	82
J.	Etika Penelitian	82
MANUSKRIP		86
DAFTAR PUSTAKA		103
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Skala Nyeri.....	46
Tabel 2. 2 Hasil Penelitian yang Relevan	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori Penelitian	60
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skala Deskriptif Verbal.....	44
Gambar 2. 2 Numeric Rating Scales	45
Gambar 2. 3 Visual Analog Scale	46
Gambar 2. 4 Gambar Skala Intensitas Nyeri Wajah	47
Gambar 2. 5 Skala Nyeri VLACC	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Etik (*Ethical Approval*)
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Bimbingan
- Lampiran 6 Persetujuan Sidang Akhir Skripsi
- Lampiran 7 Surat Keterangan Bebas Administrasi
- Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Instrumen Penelitian
- Lampiran 10 Hasil Penelitian
- Lampiran 11 Daftar Hadir Penelitian
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 Hasil Cek Turnitin
- Lampiran 14 Formulir Persetujuan Hasil Revisi Sidang Akhir
- Lampiran 15 Formulir Persetujuan Pengumpulan Skripsi
- Lampiran 16 *Curriculum Vitae*

DAFTAR PUSTAKA

- Kusumaningrum, I. D. (2020). Mengenal Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri. *Journal Of Community Empowerment*, 1-6.
- Ernita, C., Djamaudin, D., & Yulendasari, R. (2022). Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Pada Remaja Putri Usia 12-15 Tahun Di SMPN 13 Pesawaran. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(9), 3181–3188. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7299>
- Maharani.A. (2023). *Pemberian Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi (Nyeri menstruasi) di MAN 2 Kota Semarang*. 40–45. http://repository.unissula.ac.id/29816/1/Ilmu%20Keperawatan_30901900016_fullpdf.pdf
- Rosyada Amalia, A., Susanti, Y., Haryanti, D., (2022). Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Kendal, M., & Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Kendal, D. *Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore* (Vol. 1, Issue 1). <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b>
- Wahyuningsih, M., Kesehatan, F., & Yogyakarta, U. R. (2021). *Effektivitas Kompres Dingin Terhadap Skala Nyeri Dismenorea Remaja Putri Di SMAN 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta*.
- Kemenkes R. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja : Permasalahan dan Upaya Pencegahan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan.
- Umi Salamah. (2019) *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore*. Ilmiah Kebidanan Indonesia.9(3):1–5.
- Israwijayanti, Indriastut D, Ananda S.H. (2020) *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Penanganan Dismenorhea pada Remaja Putri*. 1–9.
- Anggraini, A. A., Mustikarani, K. I., & Irdianty, S. M. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Perubahan Mood Dengan Tingkat Keparahan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Jatisrono*. Naskah Publikasi.
- DR. Adiyatma, Y. (2023, January). *Cara Mudah Atasi Nyeri menstruasi Tanpa Minum Obat*. Kemenkes RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2045/cara-mudah-atasi-nyeri-haid-tanpa-minum-obat
- DR. Umami, Ida. ,M. Pd. K. (2019). *PSIKOLOGI REMAJA*. Efrianti, R. (2019, March). *Gambaran Tingkat Nyeri menstruasi Berdasarkan Wallid Score di SMA 22 Bandung*. <https://repository.bku.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1674/RIANITA>

- [%20EFRIANTI%20AK115086%20%282019%29-1-42.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)
- Israwijayanti, Diah Indriastut, & Siti Hadrayanti Ananda. (2020, November 1). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Penanganan Dismenorea pada Remaja Putri*.
- Kemendes, R. (2022, June 10). *Kesehatan Reproduksi Remaja : Permasalahan dan Upaya Pencegahan*. https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_artikel/29/Kesehatan-Reproduksi-Remaja-Permasalahan-Dan-Upaya-Pencegahan.
- Kusuma, D. (2021). *Pengertian Penanganan Menurut Para Ahli*. Edukasi. <https://www.menurut.id/pengertian-penanganan-menurut-para-ahli>
- Lubis, D. S., Hasanah, O., & Woferst, R. (2023). *Gambaran Intensitas Nyeri menstruasi (Dismenore) dan Upaya Penanganannya Pada Mahasiswi*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(1), 363–371. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Anggraini, A. A., Mustikarani, K. I., & Irdianty, S. M. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Perubahan Mood Dengan Tingkat Keparahan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Jatisrono*. Naskah Publikasi.
- DR. Adiyatma, Y. (2023, January). Cara Mudah Atasi Nyeri Haid Tanpa Minum Obat. Kemendes RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2045/cara-mudah-atasi-nyeri-haid-tanpa-minum-obat
- DR. Umami, Ida. ,M. Pd. K. (2019). PSIKOLOGI REMAJA.
- Efrianti, R. (2019, March). *Gambaran Tingkat Nyeri menstruasi Berdasarkan Wallid Score di SMA 22 Bandung*. <https://repository.bku.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1674/RIANITA%20EFRIANTI%20AK115086%20%282019%29-1-42.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kusuma, D. (2021). *Pengertian Penanganan Menurut Para Ahli*. Edukasi. <https://www.menurut.id/pengertian-penanganan-menurut-para-ahli>
- Lubis, D. S., Hasanah, O., & Woferst, R. (2023). *Gambaran Intensitas Nyeri menstruasi (Dismenore) dan Upaya Penanganannya Pada Mahasiswi*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(1), 363–371. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Maharani.A. (2023). *Pemberian Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi (Nyeri menstruasi) di MAN 2 Kota Semarang*. 40–45. http://repository.unissula.ac.id/29816/1/Ilmu%20Keperawatan_30901900016_fullpdf.pdf
- Nurrafi, W., Umarianti, T., Studi Kebidanan, P., & Kusuma Husada Surakarta, U. (2023). *Perbandingan Kompres Dingin dan Hangat Terhadap Nyeri menstruasi di Pondok Pesantren Ngawi*. Jurnal Ilmu Kebidanan, 12. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>
- Sebayang, W. (2018). *Perilaku Seksual Remaja* (W. Sebayang, E. R. Sidabutar, & Y. D. Gultom, Eds.). CV BUDI UTAMA.

- https://www.google.co.id/books/edition/Perilaku_Seksual_Remaja/sTeBDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Perilaku+Seksual+Remaja&printsec=frontcover
- Sihotang, H. (2023, October). *Metode Penelitian Kuantitatif*. UKI Press. <http://repository.uki.ac.id/13063/1/MetodePenelitianKuantitatif.pdf>
- Sinaga, E., Saribanon Nonon, Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, A. Y., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *BUKU-MANAJEMEN-KESEHATAN-MENSTRUASI-OKE*.
- Suryana, E. (2022). *Perkembangan Remaja Awal, Menengah, dan Implikasinya Terhadap Pendidikan*. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8, 1921.
- Syifa, A. (2021). *Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Remaja Putri Tentang Penanganan Nyeri menstruasi di SMA Negeri 9 Kota Bogor*. Poltekkes Bandung.
- Thabroni, G. (2021, February 10). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Serupa.Id. <https://serupa.id/metode-penelitian-kuantitatif-pengertian-karakteristik-jenis/>
- Wirenviona, R. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University Press.
- Yani, E. S., Novianty, K., & Fauziah, N. A. (2022). Hubungan Aktivitas Belajar Dengan Disminore Primer Pada Remaja Putrid di Desa Kemang. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 118–126. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i2.413>