P-ISSN : 2685-7960
e-ISSN : 2685-7979

JURNAL MEDICAL

Article

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI USIA (14-16 TAHUN) DI DESA PURWOSONO

Islamic Fikrya [1], Homsiatur Rohmatin [2], Ika Rahmawati [3]

[1-3] Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

SUBMISSION TRACK

Recieved: September 20, 2026
Final Revision: Oktober 05, 2026
Available Online: Oktober 13, 2026

KEYWORDS

Warm Compress, Dysmenorrhea, Adolescent Girls.

CORRESPONDENCE

E-mail : islamic455@gmail.com

A B S T R A C T

Dysmenorrhea is one of the most common complaints experienced by adolescent girls during menstruation and can interfere with daily activities and reduce quality of life. One of the non-pharmacological interventions that can be used to alleviate dysmenorrhea pain is the application of warm compresses, which can improve blood circulation and provide a relaxing effect on the muscles. The purpose of this study was to analyze the effect of warm compresses on reducing the intensity of dysmenorrhea pain among adolescent girls aged 14–16 years in Purwosono. This study employed a pre-experimental research design with a one-group pre-test and post-test approach. The population and sample consisted of all adolescent girls aged 14–16 years who experienced dysmenorrhea in Purwosono, totaling 36 respondents selected using a total sampling technique. The instruments used in this study included the Standard Operating Procedure (SOP) for warm compress application, an observation sheet, and the Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire. The results of the Wilcoxon statistical test showed a p-value of 0.000 ≤ α = 0.05; therefore, H_0 was rejected and H_1 was accepted, indicating that warm compresses had a significant effect on reducing the intensity of dysmenorrhea pain among adolescent girls aged 14–16 years in Purwosono. It is expected that adolescent girls can apply warm compresses as a safe, simple, and effective non-pharmacological method to reduce dysmenorrhea pain.

I. INTRODUCTION

Remaja putri termasuk kelompok usia yang memiliki kerentanan tinggi terhadap gangguan kesehatan reproduksi, salah satu masalah yang sering muncul berupa dismenore atau nyeri haid. Kondisi tersebut umumnya terjadi saat fase awal menstruasi serta ditandai rasa nyeri di area perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung hingga paha. Intensitas nyeri haid yang dirasakan sering menghambat aktivitas harian remaja putri, menurunkan kemampuan konsentrasi belajar, memicu ketidakhadiran sekolah, serta berpengaruh terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Dismenore sering dianggap sebagai keluhan

Attribution-NonCommercial 4.0 International. Some rights reserved

fisiologis yang wajar, tetapi nyeri yang tidak memperoleh penanganan adekuat tetap memerlukan perhatian karena berpotensi menimbulkan dampak fisik maupun psikologis remaja (Dharma, Napisah and Hernawati, 2024).

Dismenorea merupakan keluhan yang banyak terjadi pada kelompok remaja tengah (usia 14–16 tahun). Pada fase ini, sistem reproduksi telah berkembang dan sebagian besar remaja sudah memiliki siklus menstruasi yang lebih teratur dibandingkan remaja awal. Siklus yang mulai bersifat ovulatoar menyebabkan peningkatan produksi prostaglandin di endometrium, sehingga kontraksi uterus menjadi lebih kuat dan menimbulkan nyeri haid. Selain faktor fisiologis, remaja tengah juga sedang berada pada fase penyesuaian fisik dan emosional, sehingga persepsi terhadap nyeri cenderung lebih tinggi.Selain itu, remaja tengah umumnya belum memiliki pengalaman dan keterampilan koping yang memadai dalam menangani nyeri menstruasi. Berbeda dengan remaja akhir yang biasanya sudah lebih memahami siklus tubuhnya serta mampu melakukan penanganan mandiri seperti istirahat cukup, kompres hangat, olahraga ringan, atau penggunaan analgetik sesuai anjuran, remaja tengah seringkali masih merasa cemas dan belum mengetahui ara mengatasi nyeri secara tepat (Mardiana and Heriyanti, 2023).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2022 dalam (Filus, dkk., 2023) menyatakan angka kejadian dismenoredi dunia sangat besar dengan rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Menurut Profil Kesehatan tahun 2021, angka kasus dengan dismenore mencapai 64,25%, yang terdiri dari dismenore primer sebanyak 54,89% dan dismenore sekunder sebanyak 9,36%, hal ini menunjukkan angka terjadinya dismenore di Indonesia masih cukup besar. Laporan tingkat provinsi di Jawa Timur tahun 2024 juga menunjukkan prevalensi dismenore yang masih cukup tinggi, yaitu sekitar 65–70% (Dharma dkk., 2024). Tingginya angka kejadian ini menyebabkan dismenore menjadi salah satu alasan utama remaja putri mencari pelayanan kesehatan terkait masalah menstruasi. Hasil studi pendahuluan tanggal 9 Januari 2026 di Posyandu remaja desa Purwosono menunjukkan bahwa dari 7 remaja putri yang menstruasi, ada 6 orang mengalami dismenore. Dari keenam remaja tersebut, sebagian besar menyatakan bahwa nyeri haid yang dirasakan bersifat berulang pada setiap siklus menstruasi, terutama pada hari pertama, kedua dan ketiga mesntruasi.

Penelitian sebelumnya oleh Andini dan Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di lingkungan sekolah menengah atas. Penelitian tersebut menggunakan desain quasi-experimental dengan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi, dan hasilnya menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan intervensi kompres hangat dan pendekatan kuantitatif untuk mengukur perubahan intensitas nyeri. Namun, perbedaannya terletak pada rentang usia responden yang lebih luas (remaja 15–18 tahun) serta lokasi penelitian di wilayah perkotaan, sehingga belum secara khusus menggambarkan kondisi remaja usia 14–16 tahun di wilayah pedesaan seperti Desa Purwosono.

Penelitian lain oleh Lestari, Handayani, dan Putri (2023) meneliti efektivitas kompres hangat dibandingkan dengan teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri haid pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode efektif, tetapi kompres hangat memberikan efek yang lebih cepat dalam menurunkan nyeri. Persamaan dengan penelitian ini adalah penggunaan kompres hangat sebagai terapi non-farmakologis. Perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada perbandingan dua

intervensi, sehingga tidak menekankan besarnya pengaruh kompres hangat secara tunggal pada kelompok usia tertentu. Selain itu, karakteristik responden tidak dibatasi secara spesifik pada usia 14–16 tahun.

Selanjutnya, penelitian oleh Sari dan Wulandari (2024) menemukan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan nyeri dismenore primer pada mahasiswi dengan usia 18–22 tahun. Meskipun hasilnya signifikan, penelitian tersebut dilakukan pada kelompok usia dewasa awal di lingkungan kampus. Persamaannya adalah sama-sama mengkaji kompres hangat sebagai intervensi terhadap dismenore primer. Namun perbedaannya terletak pada perbedaan tahap perkembangan responden, karena remaja usia 14–16 tahun berada pada fase awal remaja yang memiliki perbedaan fisiologis dan psikologis dibandingkan mahasiswi.

Dismenore muncul akibat peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi rahim secara berlebihan sehingga menimbulkan rasa nyeri. Kondisi tersebut dapat diperberat oleh faktor psikologis seperti stres, kelelahan, serta kecemasan yang meningkatkan persepsi nyeri. Nyeri dismenore yang tidak mendapatkan penanganan tepat berpotensi menyebabkan keterbatasan aktivitas harian, gangguan waktu istirahat, serta kecenderungan penggunaan obat analgesik secara terus-menerus. Pemakaian obat pereda nyeri berulang tanpa pengawasan berisiko menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan pilihan penanganan alternatif yang lebih aman serta mudah diterapkan secara mandiri oleh remaja putri. (Ridha Al Shifa, Mahmud and Sartika, 2025).

Penatalaksanaan dismenorea secara non farmakologis dapat dilakukan melalui beberapa metode alami yang aman dan mudah diterapkan, seperti kompres hangat pada perut bagian bawah untuk membantu merelaksasi otot uterus dan melancarkan aliran darah, melakukan olahraga ringan seperti stretching atau yoga untuk mengurangi ketegangan otot, serta teknik relaksasi napas dalam guna menurunkan persepsi nyeri. Selain itu, istirahat yang cukup, pijatan lembut pada area abdomen, konsumsi minuman hangat, dan menjaga pola makan sehat juga dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid. Pendekatan non farmakologis ini bertujuan meningkatkan kenyamanan tanpa efek samping obat, sehingga cocok diterapkan pada remaja sebagai upaya awal dalam mengatasi dismenorea (Mardiana and Heriyanti, 2023).

Salah satu metode nonfarmakologis yang dinilai efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore adalah kompres hangat. nyeri dismenore terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin di endometrium saat menstruasi yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan, vasokonstriksi pembuluh darah uterin, dan iskemia jaringan sehingga merangsang nosiseptor dan menimbulkan nyeri. Pemberian kompres hangat sebagai terapi nonfarmakologi dapat mengurangi nyeri dismenore melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah di area abdomen bawah, yang meningkatkan aliran darah lokal, menurunkan iskemia, serta membantu relaksasi otot uterus dan otot sekitar panggul (Mardiana and Heriyanti, 2023).

Rangsangan panas juga mengaktivasi serabut saraf sensorik berdiameter besar (A-beta) yang bekerja berdasarkan teori gate control, sehingga menghambat transmisi impuls nyeri dari serabut A-delta dan C ke sistem saraf pusat. Selain itu, panas dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik endogen, sehingga persepsi nyeri berkurang. Kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore melalui kombinasi mekanisme fisiologis dan neurofisiologis(Mardiana and Heriyanti, 2023). Berdasarkan uraian data tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri

dismonorea pada remaja putri di desa Purwosono".

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan one group pre-test and post-test. Populasi dan sampel penelitian mencakup seluruh remaja putri usia 14–16 tahun yang mengalami dismenore di Desa Purwosono sebanyak 36 responden menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi SPO Teknik kompres hangat, lembar observasi dan kuesioner Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian di uji menggunkan statistik uji *Wilcoxon*.

III. RESULT

Hasil penelitian berdasarkan uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai p value 0,000 ≤ α 0,05, sehingga H0 ditolak dan H1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri usia 14–16 tahun di Desa Purwosono.

Tabel 1 Karakteristik Intensitas Nyeri Dismenorea Responden Sebelum Intervensi Pada Remaja Putri di Desa Purwosono

Intensitas Nyeri	Frekuensi	*Prosentase (%)*
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	20	55,6
Nyeri Sedang	13	36,1
Nyeri berat	3	8,3
Jumlah	36	100

Dari hasil tabel 1 dapat di interpretasikan bahwa sebelum intervensi kompres hangat sebgaian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 20 responden (55,6%).

Tabel 2 Intensitas Nyeri Dismenorea Responden Sesudah Intervensi Pada Remaja Putri di Desa Purwosono

Intensitas Nyeri	Frekuensi	*Prosentase (%)*
Tidak Nyeri	32	88,9
Nyeri Ringan	4	11,1
Nyeri Sedang	0	0
Nyeri berat	0	0
Jumlah	36	100

Dari hasil tabel 2 dapat di interpretasikan bahwa sesudah intervensi kompres hangat hampir seluruhnya responden tidak mengalami nyeri yaitu sebanyak 32 responden (88,9%).

Tabel 3 Analisis pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismonore pada remaja putri di desa Purwosono

Intensitas Nyeri	Kompres Hangat			
	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak Nyeri	0	0	32	88,9
Nyeri Ringan	20	55,6	4	11,1
Nyeri Sedang	13	36,1	0	0
Nyeri berat	3	8,3	0	0
Jumlah	36	100	36	100
P value= 0,000 α = 0,05				

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkatan nyeri dismenorea sebelum kompres air hangat sebagian besar sebanyak 20 orang (55,6%) mengalami nyeri kategori ringan, menjadi tidak nyeri dismenorea setelah kompres air hangat. Berdasarkan uji statistic wilcoxon, diketahui bahwa nilai P Value 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi < α maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismonore pada remaja putri di desa Purwosono.

IV. Discussion

1. Identifikasi Intensitas Nyeri Dismenorea Sebelum Intervensi Pada Remaja Putri Di Desa Purwosono

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei dengan melibatkan dua orang kader sebagai enumerator (berusia 39 tahun dan berpendidikan terakhir SMA). Berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap remaja putri di Desa Purwosono, ditemukan bahwa sebelum diberikan intervensi kompres hangat sebagian besar mengalami dismenorea nyeri ringan yaitu sebanyak 20 responden (55,6%). Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berusia 15 tahun sebanyak 16 responden, yang termasuk dalam kategori remaja pertengahan.

Pada usia 15 tahun, remaja umumnya masih berada pada masa awal penyesuaian

terhadap perubahan hormonal dan fungsi reproduksi setelah menarche, sehingga dismenorea (nyeri haid) cenderung lebih sering terjadi dan dapat dirasakan dengan intensitas yang lebih tinggi. Dibandingkan dengan remaja berusia 16 dan 17 tahun, remaja usia 15 tahun umumnya masih memiliki adaptasi yang belum optimal terhadap siklus menstruasi dan cenderung memiliki pengalaman yang lebih sedikit dalam mengelola nyeri haid. Sementara itu, pada usia 16 dan 17 tahun, sistem reproduksi dan pola siklus menstruasi biasanya mulai lebih stabil sehingga sebagian remaja dapat beradaptasi lebih baik dan keluhan dismenorea cenderung lebih terkontrol

Nyeri dismenorea pada remaja putri umumnya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin di lapisan endometrium selama menstruasi. Prostaglandin berperan dalam merangsang kontraksi otot rahim (uterus) untuk membantu meluruhkan dinding rahim, namun jika produksinya berlebihan maka kontraksi menjadi lebih kuat dan menyebabkan nyeri. Selain itu, kontraksi yang berlebihan juga dapat menurunkan aliran darah ke jaringan rahim (iskemia) sehingga memperparah rasa nyeri. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kadar prostaglandin yang tinggi berkaitan erat dengan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri (Ridha dkk., 2025).

Nyeri dismenorea juga dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, stres, pola makan yang tidak seimbang, serta status gizi. Remaja putri dengan aktivitas fisik rendah cenderung mengalami sirkulasi darah yang kurang lancar sehingga memperberat nyeri saat menstruasi. Selain itu, stres dapat meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap nyeri melalui mekanisme hormonal. Penelitian setelah tahun 2022 menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik, stres, dan pola makan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri, sehingga faktor-faktor tersebut berperan penting dalam memperparah atau mengurangi nyeri menstruasi (Safitri dkk., 2023).

Intensitas nyeri umumnya diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang skor 0–10, di mana skor 0 menunjukkan tidak ada nyeri, skor 1–3 menunjukkan nyeri ringan, skor 4–6 menunjukkan nyeri sedang, dan skor 7–10 menunjukkan nyeri berat. Penggunaan skala ini memudahkan peneliti dalam mengevaluasi perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi (Anjani dkk., 2025).

Menurut peneliti, sebelum dilakukan intervensi kompres hangat sebagian besar responden mengalami dismenorea dengan nyeri ringan, yang menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan masih dalam batas toleransi namun tetap dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus, namun belum dalam intensitas yang berat. Selain itu, faktor seperti aktivitas fisik, pola hidup, dan kemampuan individu dalam mengelola nyeri juga berperan sehingga sebagian besar responden hanya mengalami nyeri ringan sebelum diberikan intervensi.

2. Identifikasi Intensitas Nyeri Dismenorea Seudah Intervensi Pada Remaja Putri Di Desa Purwosono

Hasil penelitian mendapatkan bahwa responden sesudah intervensi kompres hangat hampir seluruhnya responden tidak mengalami nyeri yaitu sebanyak 32 responden (88,9%).

Kompres air hangat merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri. Terapi ini bekerja dengan cara meningkatkan aliran darah ke area perut dan panggul sehingga dapat mengurangi spasme atau kontraksi berlebihan pada otot rahim. Selain itu, suhu hangat memberikan efek relaksasi pada otot polos uterus sehingga ketegangan berkurang dan rasa nyeri menurun secara bertahap. Penelitian oleh Bella Mutia dkk. (2024) menunjukkan bahwa kompres hangat efektif menurunkan tingkat nyeri dismenorea primer pada remaja putri.

Kompres air hangat memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi. Hasil penelitian oleh Irna Safitri dkk. (2023) menunjukkan nilai $\rho = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$), yang berarti terdapat pengaruh nyata pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea. Hal ini disebabkan karena panas yang diberikan mampu merangsang vasodilatasi,

memperlancar sirkulasi darah, serta menurunkan sensitivitas saraf terhadap nyeri sehingga memberikan rasa nyaman.

Menurut peneliti, pemberian kompres air hangat terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea karena mampu memberikan efek relaksasi pada otot rahim serta meningkatkan sirkulasi darah di area panggul, sehingga kontraksi yang berlebihan dapat berkurang. Selain itu, sensasi hangat yang dihasilkan juga memberikan rasa nyaman dan menenangkan, yang secara tidak langsung menurunkan persepsi nyeri pada remaja putri. Dengan demikian, kompres air hangat tidak hanya bekerja secara fisiologis tetapi juga secara psikologis, sehingga layak dijadikan sebagai alternatif penanganan awal nyeri dismenorea yang aman dan mudah dilakukan.

3. Analisis Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismonore Pada Remaja Putri di Desa Purwosono

Berdasarkan uji statistic wilcoxon, diketahui bahwa nilai P Value 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi < α maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismonore pada remaja putri di Desa Purwosono

Kompres air hangat merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. Pemberian kompres hangat bekerja dengan cara meningkatkan aliran darah di area perut dan panggul sehingga dapat mengurangi spasme atau kontraksi berlebihan pada otot uterus yang menjadi penyebab utama nyeri saat menstruasi. Selain itu, suhu hangat memberikan efek relaksasi pada otot polos rahim sehingga ketegangan berkurang dan rasa nyeri menurun secara bertahap. Penelitian oleh Amelia Irsa Pratiwi dkk. (2023) menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea karena mampu meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi pada tubuh (Pratiwi, Herlina and Purdani, 2023).

Penelitian oleh Irna Safitri dkk. (2023) juga membuktikan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri dengan nilai ρ = 0,000 (p < 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi karena panas yang diberikan mampu merangsang vasodilatasi, memperlancar sirkulasi darah, serta menurunkan sensitivitas saraf terhadap nyeri. Dengan demikian, kompres air hangat dapat dijadikan sebagai alternatif penanganan nyeri dismenorea yang aman, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping sehingga cocok digunakan oleh remaja putri sebagai terapi mandiri di rumah (Safitri, Fitria and Furwasyih, 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri maupun mahasiswi. Andini dan Rahmawati (2022) menemukan adanya penurunan nyeri yang signifikan pada remaja putri di sekolah menengah atas menggunakan desain quasi-experimental, sedangkan Lestari, Handayani, dan Putri (2023) melaporkan bahwa kompres hangat lebih cepat menurunkan nyeri dibandingkan teknik relaksasi napas dalam. Selain itu, Sari dan Wulandari (2024) juga membuktikan efektivitas kompres hangat pada mahasiswi usia 18–22 tahun. Persamaan penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan kompres hangat sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri dismenore. Namun, penelitian ini memiliki kebaruan karena secara khusus berfokus pada remaja putri usia 14–16 tahun di Desa Purwosono, sehingga dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh kompres hangat pada kelompok usia remaja awal dengan karakteristik fisiologis, psikologis, dan lingkungan pedesaan yang berbeda dari penelitian sebelumnya

Menurut peneliti, terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di Desa Purwosono, yang ditunjukkan dengan adanya penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan intervensi. Hal ini terjadi karena kompres hangat mampu memberikan efek relaksasi pada otot uterus serta meningkatkan sirkulasi darah di area panggul sehingga kontraksi yang berlebihan dapat berkurang. Selain itu, sensasi hangat juga membantu menurunkan persepsi nyeri dan memberikan rasa

nyaman, sehingga remaja putri lebih mampu mengontrol nyeri yang dirasakan selama menstruasi.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismonore pada remaja putri di desa Purwosono. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi kompres hangat sebgaian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 20 responden (55,6%).
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah intervensi kompres hangat hampir seluruhnya responden tidak mengalami nyeri yaitu sebanyak 32 responden (88,9%).
3. Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismonore pada remaja putri di desa Purwosono.nilai P Value 0,000 dengan $\alpha < 0,05$.

REFERENCES

Anjani, D. *et al.* (2025) 'Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 278 Jakarta.', *Nusantara Hasana Journal.* https://doi.org/10.6475/nhj.V53i4.759 .

Dharma, N.K., Napisah, P. and Hernawati, Y. (2024) 'Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Arum.', *Jurnal Sehat Masada*, 18(2). Available at: https://doi.org/10.38037/Jsm.V18i2.468.

Fitriani, A. and Hidayat, R. (2022) *Kesehatan Reproduksi Remaja: Konsep Dan Penanganan Nyeri Haid.* Yogyakarta: Nuha Medika. ISBN 978-602-425-287-6.

Handayani, S., Nugraha, A. and Syafar, M. (2023) *Asuhan Kebidanan Pada Remaja: Nyeri Menstruasi Dan Pendekatannya.* Surabaya: Airlangga University Press. ISBN 978-623-218-351-1.

Handayani, S.R.H.S. and Novita, R.V.T. (2022) 'Body Mass Index And Warm Compress Are Associated With Severity Of Dysmenorrhea In Jakarta Private High Schools.', *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(2), pp. 142–149. https://doi.org/10.23917/bik.v15i2.17539.

Herminingsih, A. and Juliana, R. (2021) *Praktikum Kebidanan: Penanganan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja.* Bandung: Alfabeta. ISBN 978-979-769-915-3.

Irianti, D.A. and Suryanti, L. (2024) *Manajemen Nyeri Haid Dan Dismenorea Pada Remaja.* Jakarta: Deepublish. ISBN 978-602-291-748-7.

Mardiana, M. and Heriyanti, H. (2023) 'Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Binanga.', *Mega Buana Journal Of Nursing*.https://doi.org/10.59183/Gcj1mc93.

Mutia, B., Novhriyanthi, D. and Alamsyah, M.S. (2024) 'Efektivitas kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer', *Journal of Public Health Innovation*, 4(2). https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1003.

Nugraheni, C. and Prajayanti, E.D. (2025) 'Penerapan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Tanjung Sukoharjo.', *Jurnal Anestesi*, 2(4), p. 1385. https://doi.org/10.59680/Anestesi.V2i4.1385.

Pratiwi, A.I., Herlina, N. and Purdani, K.S. (2023) 'Terapi Hydro (Kompres Air Hangat) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri', *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 11(2). https://doi.org/10.38037/pkpk.V25i2.826.

Ridha Al Shifa, A., Mahmud, N.U. and Sartika, P. (2025) 'Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Ddi Mangkoso, Barru.', *Window Of Public Health Journal*, 2(4), p. 224. https://doi.org/10.33096/Woph.V2i4.224.

Safitri, I., Fitria, N.E. and Furwasyih, D. (2023) 'Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMA N 7 Kerinci Tahun 2023', *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*, 17(1). https://doi.org/10.6489/Mi.V54b2

Satriawati, A.C., Nugraheny, E. and Kusmiyati, Y. (2025) 'The Effect Of Combination Of Warm Compression And Chocolate Against Menstrual Pain Reduction (Dysmenorrhea) In Teens In Smp Negeri 1 Bangkalan.', *Jnki (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia).* https://doi.org/10.9316/ijnm.Vi32.432.

Widoyanti, V.W. *et al.* (2025) 'Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas 7 Di Smp Muhammadiyah 14 Surabaya.', *Jurnal Medicare*, 4(3), p. 280. Available at: https://doi.org/10.62354/Jurnalmedicare.V4i3.280.

Yuliani, S. and Katarina, F. (2025) *Pendekatan Holistik Kesehatan Reproduksi Perempuan: Fisiologi, Patologi, Dan Terapi Non-Farmakologis.* Surabaya: Pustaka Pelajar. ISBN 978-623-496-112-6.

Yulianti, L. (2025) 'Pengaruh Kompres Hangat Pada Abdomen Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Kebidanan Politeknik Bhakti Asih Purwakarta.', *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(8), pp. 3348–3357. https://doi.org/10.59188/Jurnalsostech.V5i8.32379.