

Edukasi Kompres Hangat untuk Menurunkan Nyeri Disminore Primer pada Remaja Putri

Warm Compress Education to Reduce Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls

Septi Maisyaroh Ulina Panggabean^{1*}, Chintia Amita², Silvina Cecillia Oktaviyani³,
Melani Imtinan Nabilah⁴, Siti Marliyati⁵, Dita Prihardina Pertiwi⁶

¹⁻⁶Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros, Batam

*Penulis korespondensi: septi.panggabean190989@gmail.com

Riwayat artikel:

Naskah Masuk: 25 Mei 2026;

Revisi: 19 Juni 2026;

Diterima: 26 Juli 2026;

Terbit: 30 Juli 2026

Keywords: *First Dysmenorrhea; Health Counseling; Quality of Life; Warm Compress; Young Women.*

Abstract. *Primary dysmenorrhea is one of the reproductive health problems that adolescent girls often experience and can interfere with daily activities. Lack of knowledge about non-pharmacological treatment causes many adolescents to not be able to cope with menstrual pain independently. This community service activity aims to increase the knowledge of young women about giving warm compresses as a simple method to reduce the intensity of primary dysmenorrhea pain. The activity will be held on May 14, 2026 at PMB Veronika Sinaga, Batam City with a target of 12 young women aged 13–18 years. The implementation method is in the form of health counseling through lectures, discussions, demonstrations, and post-test evaluations. The results of the activity showed that all participants participated in the activity until it was finished, actively participated, and 100% obtained a post-test score of ≥ 70 . The education provided increased participants' understanding of the meaning of dysmenorrhea, the benefits of warm compresses, how to use them correctly, and signs that require examination of health workers. This activity proves that health counseling is effective in increasing the knowledge of adolescent girls in handling dysmenorrhea independently. Increased knowledge is expected to encourage the appropriate application of warm compresses to reduce menstrual pain complaints and improve quality of life. Reproductive health education activities like this need to be carried out in a sustainable manner with the active role of health workers, especially midwives, in providing promotive and preventive education.*

Abstrak

Disminore primer merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kurangnya pengetahuan mengenai penanganan nonfarmakologis menyebabkan banyak remaja belum mampu mengatasi nyeri menstruasi secara mandiri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pemberian kompres hangat sebagai metode sederhana untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore primer. Kegiatan dilaksanakan pada 14 Mei 2026 di PMB Veronika Sinaga Kota Batam dengan sasaran 12 remaja putri berusia 13–18 tahun. Metode pelaksanaan berupa penyuluhan kesehatan melalui ceramah, diskusi, demonstrasi, dan evaluasi *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai, berpartisipasi aktif, serta 100% memperoleh nilai *post-test* ≥ 70 . Edukasi yang diberikan meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengertian dismenore, manfaat kompres hangat, cara penggunaan yang benar, serta tanda yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan. Kegiatan ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam penanganan dismenore secara mandiri. Peningkatan pengetahuan diharapkan mendorong penerapan kompres hangat secara tepat untuk mengurangi keluhan nyeri menstruasi dan meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan peran aktif tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam memberikan edukasi promotif dan preventif.

Kata kunci: Disminore Primer; Kompres Hangat; Kualitas Hidup; Penyuluhan Kesehatan; Remaja Putri.

1. PENDAHULUAN

Disminore primer merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri. Disminore ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, mengurangi produktivitas, bahkan menyebabkan ketidakhadiran di sekolah (Kemenkes RI, 2024). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di wilayah PMB Bd. Veronika Sinaga, S.Keb, ditemukan bahwa disminore merupakan masalah kesehatan dengan prioritas tertinggi dibandingkan anemia dan personal hygiene pada remaja putri. Hasil analisis menggunakan metode USG menunjukkan bahwa disminore memperoleh skor tertinggi yaitu 15 sehingga ditetapkan sebagai masalah prioritas yang memerlukan intervensi kesehatan.

Tingginya kejadian disminore pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan mengenai penyebab dan penanganan nyeri haid, terbatasnya edukasi kesehatan reproduksi, kurangnya dukungan lingkungan, serta minimnya sarana dan media edukasi kesehatan. Sebagian besar remaja menganggap nyeri haid sebagai kondisi yang normal sehingga tidak melakukan upaya penanganan yang tepat. Selain itu, aktivitas sekolah yang padat, stres, pola makan yang kurang baik, dan rendahnya aktivitas fisik juga dapat memperberat nyeri menstruasi yang dialami remaja putri (Safitri, et al., 2024).

Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri disminore adalah kompres hangat. Kompres hangat bekerja melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan merelaksasikan otot uterus sehingga dapat menurunkan rasa nyeri. Metode ini relatif aman, mudah dilakukan secara mandiri, murah, dan dapat diterapkan oleh remaja tanpa efek samping yang berarti. Oleh karena itu, edukasi mengenai penggunaan kompres hangat perlu diberikan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja. (Susilawati, et al., 2024, Herawati, et al., 2024, Pratiwi, et al., 2022)

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri disminore. Nuryanti, Sopiah, dan Rosyda (2023) melaporkan bahwa kompres hangat efektif mengurangi nyeri haid pada remaja putri (Nuryanti, et al., 2023). Novitaningsih dkk. (2024) dalam literature review menyimpulkan bahwa terapi kompres hangat mampu menurunkan intensitas nyeri disminore secara signifikan (Novitaningsih et al., 2024). Islami dkk. (2024) juga menemukan adanya penurunan tingkat nyeri disminore setelah pemberian kompres hangat pada siswi SMA (Islami, et al., 2024). Penelitian dalam *Journal of Public Health Innovation* (2024) menunjukkan bahwa kompres hangat merupakan intervensi

nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan pada remaja (Putri, et al., 2025). Selain itu, Jurnal Midwifery Update (2024) melaporkan bahwa penggunaan kompres hangat memberikan hasil yang baik dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri (Pratiwi, et al., 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai edukasi pemberian kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dismenore, manfaat kompres hangat, serta cara penerapannya yang tepat sehingga remaja mampu melakukan penanganan nyeri haid secara mandiri dan aman.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan mengenai edukasi pemberian kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di PMB Bd. Veronika Sinaga, S.Keb Kota Batam. Sasaran kegiatan adalah 12 remaja putri usia 13–18 tahun yang berada di wilayah kerja PMB Bd. Veronika Sinaga, S.Keb. Kegiatan ini berlangsung selama ± 1 bulan dengan intensitas pertemuan yang disesuaikan dengan jadwal peserta.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode pelatihan partisipatif, yaitu pendekatan yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam seluruh proses kegiatan. Metode ini dipilih karena mampu mendorong peserta untuk belajar secara langsung melalui praktik serta meningkatkan interaksi sosial antar anggota.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan :

- a. Observasi awal untuk mengidentifikasi masalah Kesehatan dengan prioritas tertinggi dibandingkan anemia dan personal hygiene
- b. Penentuan prioritas masalah dilakukan menggunakan metode Urgency, Seriousness, dan Growth (USG) sehingga diperoleh skor tertinggi pada masalah dismenore.
- c. Koordinasi dengan bidan pembimbing dan peserta penyuluhan.
- d. Penyusunan media penyuluhan meliputi penyusunan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), materi edukasi, dan pembuatan leaflet.
- e. Penyiapan sarana dan prasarana pendukung kegiatan

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan secara bertahap, meliputi :

- a. Metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi. Metode penyuluhan dipilih karena efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi kesehatan reproduksi (Syafika, 2022).
- b. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai dismenore dan penggunaan kompres hangat. Pengenalan gerakan dasar tari, untuk memberikan pemahaman awal kepada peserta
- c. Penyampaian materi mengenai pengertian dismenore, faktor risiko, dampak dismenore, manfaat kompres hangat, serta cara penggunaan kompres hangat yang benar dan aman.
- d. Setelah materi diberikan, peserta mengikuti demonstrasi penggunaan kompres hangat secara langsung.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan, perkembangan peserta, serta pemahaman peserta. Evaluasi dilakukan melalui :

- a. Pengamatan langsung terhadap partisipasi dan keterlibatan peserta.
- b. Penilaian pos-test terhadap kemampuan peserta dalam mengikuti penyuluhan.
- c. Refleksi bersama peserta mengenai pengalaman selama mengikuti kegiatan.

Teknik Pengumpulan Data

Data dalam kegiatan ini dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu :

- a. Observasi, untuk mengamati proses kegiatan dan perkembangan peserta
- b. Wawancara, untuk mengetahui tanggapan dan pengalaman peserta
- c. Dokumentasi, berupa foto dan catatan kegiatan sebagai bukti pelaksanaan

Instrumen Penilaian

Penilaian peserta dilakukan melalui observasi selama proses penyuluhan berlangsung. Observasi dilakukan menggunakan beberapa indikator, yaitu:

- a. Keberanian bertanya dan aktif menjawab,
- b. Partisipasi aktif selama penyuluhan,
- c. Interaksi dan komunikasi dengan penyuluh.
- d. Menjawab pre-test dan post-test

Setiap indikator pre-test dan post-test dinilai menggunakan skala 0-1 dengan kategori:

- a. 0 = Salah,
- b. 1 = Benar,

Hasil observasi kemudian diolah menjadi persentase untuk melihat perkembangan

tingkat kepercayaan diri peserta pada setiap tahap kegiatan.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif, dengan tahapan :

- a. Reduksi data (memilih data yang relevan)
- b. Penyajian data dalam bentuk narasi
- c. Penarikan kesimpulan berdasarkan hasil kegiatan

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai edukasi pemberian kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2026 di PMB Bd. Veronika Sinaga, S.Keb Kota Batam. Sasaran kegiatan adalah remaja putri usia 13–18 tahun dengan jumlah peserta sebanyak 12 orang. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 35 menit yang meliputi pembukaan, pre-test, penyampaian materi, demonstrasi penggunaan kompres hangat, diskusi, post-test, dan penutup. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir sehingga tingkat kehadiran mencapai 100%.

Materi yang disampaikan meliputi pengertian dismenore, jenis dismenore, penyebab dan faktor risiko, dampak nyeri haid terhadap aktivitas sehari-hari, manfaat kompres hangat, cara penggunaan kompres hangat yang benar dan aman, serta tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi dengan bantuan media leaflet.

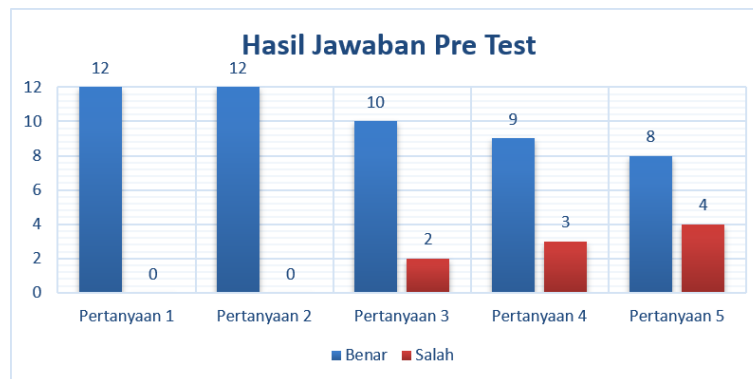
Selama kegiatan berlangsung peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam menjawab pertanyaan, mengikuti demonstrasi, serta berpartisipasi dalam sesi diskusi. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, seluruh peserta mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan serta memahami langkah-langkah penggunaan kompres hangat sebagai metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Kegiatan Penyuluhan.

Indikator	Target	Hasil
Jumlah Kegiatan Penyuluhan	1 Kegiatan	1 Kegiatan
Jumlah Peserta	12 Orang	12 Orang
Kehadiran Peserta	≥ 80%	100%
Peserta dengan Nilai Post Test ≥ 70	12 Orang	12 Orang
Kepuasan Peserta	100%	100%

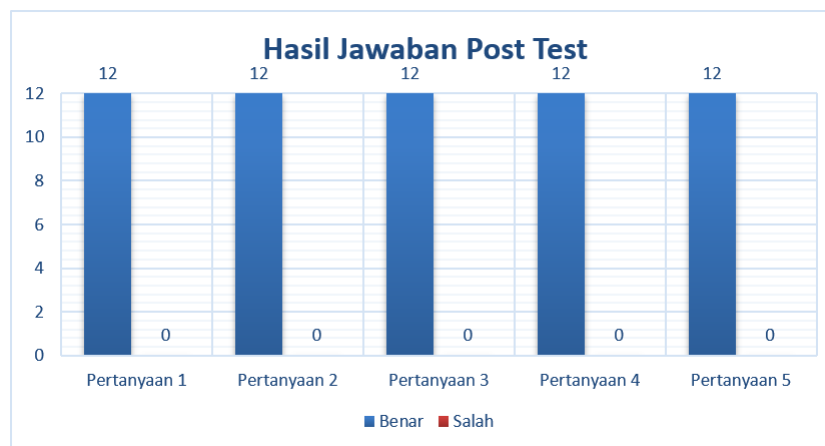
Sumber : Data Hasil Kegiatan Penyuluhan Tahun 2026.

Diagram hasil pre-test sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Hasil Pre-test.

Diagram hasil pre-test sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Hasil Post-test.

Data tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan mengenai pemberian kompres hangat sebagai metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta. Peningkatan ini terjadi karena peserta memperoleh penjelasan materi secara langsung, mengikuti demonstrasi penggunaan kompres hangat, serta terlibat aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Keterlibatan peserta selama proses penyuluhan membantu mereka memahami manfaat, cara penggunaan, serta langkah-langkah penerapan kompres hangat yang benar. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta memperoleh nilai post-test ≥ 70 , yang mengindikasikan bahwa tujuan pembelajaran telah tercapai sesuai dengan target yang ditetapkan.

Berdasarkan hasil observasi, peningkatan pemahaman peserta terlihat dari kemampuan mereka menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan, menjawab pertanyaan dengan benar, serta mendemonstrasikan langkah-langkah penggunaan kompres hangat secara tepat. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan, ditandai dengan keaktifan dalam mengikuti demonstrasi, berdiskusi, dan mengajukan pertanyaan. Suasana penyuluhan yang interaktif dan partisipatif turut mendukung terciptanya proses belajar yang

efektif, sehingga peserta lebih mudah memahami materi dan termotivasi untuk menerapkan kompres hangat sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri haid.

3. DISKUSI

Penyuluhan kesehatan mengenai edukasi pemberian kompres hangat merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore primer. Berdasarkan hasil pengkajian awal, dismenore merupakan masalah kesehatan yang memiliki prioritas tertinggi dibandingkan masalah kesehatan lainnya pada remaja putri di wilayah PMB Bd. Veronika Sinaga, S.Keb. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan remaja mengenai penyebab dan penanganan nyeri haid, belum optimalnya edukasi kesehatan reproduksi, serta terbatasnya media edukasi yang tersedia (Safitri, et al., 2024).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu memahami materi yang diberikan dan memperoleh pengetahuan mengenai penggunaan kompres hangat sebagai salah satu terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri menstruasi. Peningkatan pemahaman peserta terlihat dari kemampuan peserta menjelaskan kembali pengertian dismenore, faktor risiko, manfaat kompres hangat, serta cara penggunaannya yang benar. Hasil ini menunjukkan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta (Syafika, 2022).

Secara fisiologis, kompres hangat bekerja dengan meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, memperlancar sirkulasi darah, dan memberikan efek relaksasi pada otot uterus sehingga dapat membantu mengurangi nyeri yang muncul saat menstruasi. Selain mudah dilakukan, metode ini juga relatif aman, murah, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja putri di rumah. Oleh karena itu, edukasi mengenai kompres hangat menjadi penting untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam melakukan penanganan dini terhadap dismenore (Susilawati, et al., 2024, Herawati, et al., 2024, Pratiwi, et al., 2022).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Nuryanti, Sopia, dan Rosyda (2023) yang menyatakan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitian Novitaningsih dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat mampu memberikan efek relaksasi otot sehingga intensitas nyeri menstruasi berkurang. Selain itu, Islami dkk. (2024) melaporkan bahwa penggunaan kompres hangat dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mengatasi dismenore primer pada remaja putri. (Nuryanti, et al., 2023, Islami, et al., 2024).

Keberhasilan kegiatan penyuluhan ini didukung oleh beberapa faktor, yaitu dukungan

dari bidan pembimbing, penggunaan media leaflet yang mudah dipahami, tersedianya alat demonstrasi kompres hangat, serta tingginya antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Namun demikian, terdapat beberapa hambatan seperti keterbatasan waktu pelaksanaan dan perbedaan tingkat pengetahuan awal peserta. Hambatan tersebut dapat diatasi melalui penggunaan bahasa yang sederhana, penyampaian materi yang interaktif, dan pemberian leaflet sebagai bahan bacaan tambahan bagi peserta (Syafika, et al., 2022).



Gambar 3. Banner Penyuluhan.





Gambar 4. Pemberian Materi Kegiatan.



Gambar 5. Pre-test dan Post-test.



Gambar 6. Dokumentasi Pelaksanaan Kamis, 14 Mei 2026.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai edukasi pemberian kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri telah terlaksana dengan baik di PMB Bd. Veronika Sinaga, S.Keb Kota Batam. Berdasarkan hasil pengkajian, dismenore merupakan masalah kesehatan prioritas pada remaja putri yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan mengenai penanganan nyeri haid serta belum optimalnya edukasi kesehatan reproduksi (Safitri, et al., 2024). Pelaksanaan penyuluhan melalui metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi kompres hangat mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai dismenore dan cara penanganannya secara nonfarmakologis (Indarwati, et al., 2024). Edukasi kompres hangat memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada remaja putri untuk melakukan penanganan mandiri terhadap nyeri menstruasi secara aman, mudah, dan efektif (Widiarti, et al., 2024, Putri, et al., 2025, Wati, et al., 2024). Dengan meningkatnya

pengetahuan peserta, diharapkan remaja putri mampu menerapkan kompres hangat secara mandiri saat mengalami dismenore sehingga dapat mengurangi gangguan aktivitas sehari-hari dan meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi mereka. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan reproduksi mengenai penanganan dismenore perlu dilakukan secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan, sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan remaja putri.

PENGAKUAN

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada PMB Veronika Sinaga Kota Batam sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta remaja putri yang telah berpartisipasi aktif, menunjukkan antusiasme, serta bekerja sama selama proses penyuluhan berlangsung, sehingga kegiatan dapat berjalan secara optimal dan mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan, baik dalam bentuk tenaga, waktu, maupun dukungan teknis lainnya. Penulis juga menyampaikan penghargaan kepada institusi asal yang telah memberikan dukungan moral dan akademik dalam penyusunan artikel ini. Semoga kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan serta menjadi kontribusi nyata dalam upaya pemberdayaan perempuan khususnya remaja putri.

DAFTAR REFERENSI

- A. I. Pratiwi, N. Herlina, dan K. S. Purdani. (2022). Terapi Hydro (Kompres Air Hangat) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, vol. 11, no. 2.
- A. Widiarti, F. Hanifa, dan Hidayani. (2024). Efektivitas Endorphine Massage dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Disminore pada Remaja Putri di TPMB D Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Innovative: Journal of Social Science Research*, vol. 4, no. 3.
- D. Novitaningsih, A. Fitriani, dan Y. Sari. (2024). Literature Review: Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Disminore Primer pada Remaja. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Indonesia*, vol. 15, no. 1, pp. 22–30.
- D. S. Putri dan T. L. Handayani. (2025). Efektivitas Kompres Hangat dan Senam Disminore dalam Menurunkan Nyeri Disminore Primer: Literature Review. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 4, no. 2.
- I. Safitri, N. E. Fitria, dan D. Furwasyih. (2024). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri di SMA N 7 Kerinci Tahun 2023. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*.
- I. Syafika. (2022). Studi Literatur Efektivitas Intervensi Kompres Hangat terhadap Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri. *Jurnal Pinang Masak*, vol. 1, no. 1.

- Indarwati, F. Hanifa, dan M. T. Putri. (2024). Efektivitas Massage Effleurage dan Kompres Air Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenorhea pada Remaja Putri di PMB I Kabupaten Pandeglang Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 5, no. 2.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “Kesehatan Reproduksi Remaja,” 2024.
- M. Wati, S. Ningrum, S. Sutini, W. Dari, H. Febriyanti, dan N. A. Putri. (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*, vol. 4, no. 6.
- N. Nuryanti, S. Sopiah, dan R. Rosyda. (2023). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol. 18, no. 2, pp. 45–52.
- O. S. Rukoyah, R. Y. Triwahyuningsih, D. Kumalasary, dan N. R. Nurfita. (2024). The Effects of Warm Compress and Coconut Water Administration on the Primary Dysmenorrhea in Teenage Girls. *Amerta Nutrition*, vol. 8, no. 1 Supplementary Edition, pp. 76–82.
- R. Herawati, S. M. Br. Siahaan, dan M. Janiarli. (2024). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2024. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, vol. 12, no. 2.
- R. Islami, N. Putri, dan M. Rahmawati. (2024). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SMA. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, vol. 16, no. 3, pp. 125–132.
- S. Susilawati, R. Wulandari, dan A. S. Rini. (2024). Efektivitas Air Kelapa Hijau dan Kompres Air Hangat untuk Mengurangi Dismenore Primer pada Remaja Putri di PMB S Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 5, no. 2.
- World Health Organization (WHO), “Adolescent Health,” 2024.