



# Kompres Hangat pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenoreia di Lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri

Lusianah Meinawati<sup>1</sup>✉, Nurlia Isti Malatuzzulfa<sup>2</sup>  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia <sup>(1)</sup>

✉ Corresponding author  
(lusianameinawati85@gmail.com)

Article Info	Abstrak
<p><b>Kata kunci:</b> dismenore, kompres hangat, remaja putri</p>	<p><i>Pendahuluan: Gangguan menstruasi atau sering disebut pre menstrual syndrome yang sering terjadi pada perempuan salah satunya adalah dismenore. Kejadian dismenoreia pada remaja putri khususnya akan memberikan dampak terhadap penurunan kualitas aktivitas fisik. Tujuan: Menganalisis pengaruh terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri. Metode: Desain penelitian ini adalah pre-test and post-test design with control group. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore di lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri. Sampel berjumlah 50 responden, teknik sampling menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan melalui observasi, lalu dianalisis dengan paired samples t-test and independent samples t-test. Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa rerata dismenore sebelum pemberian kompres hangat adalah 7,00 dan setelahnya adalah 4,95, dengan p-value = 0,000, sehingga ada perbedaan dismenore antara sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Hasil uji perbedaan antar kelompok menghasilkan p-value = 0,003, sehingga ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri di lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri. Kesimpulan: Pemberian kompres hangat efektif memberikan dampak untuk mengatasi masalah dismenoreia pada remaja putri dengan nilai p-value (p=0,000). Saran: Pemberian edukasi oleh guru tentang pentingnya kompres hangat untuk mengurangi nyeri dismenoreia</i></p>
<p><b>Keywords:</b> dysmenorrhea, warm compresses, young women</p>	<p><i>Introduction: Menstrual disorders or often called pre menstrual syndrome that often occurs in women one of which is dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea in young women in particular will have an impact on the decline in the quality of physical activity. Goal: Analyze the effect of warm compress therapy on the reduction of dysmenorrhea pain in young women in the Hamalatul Qur'an Boarding School Pare - Kediri. Method: The design of this study is pre-test and post-test design with control group. The population in this study was young women who experienced dysmenorrhea in Hamalatul Qur'an Boarding School Pare - Kediri. The sample numbered 50 respondents, sampling techniques using purposive sampling. Data is collected through observation, then analyzed with paired samples t-test and independent samples t-test. Results: Research shows that the average dysmenorrhea before warm compress is 7.00 and after that is 4.95, with a p-value = 0.000, so there is a difference in dysmenorrhea between before and after a warm compress. The results of the difference test between the groups resulted in p-value = 0.003, so there was an effect of warm compress therapy on dysmenorrhea in young women in Hamalatul Qur'an</i></p>

*Boarding School Pare - Kediri. Conclusion: Giving warm compresses effectively has an impact to overcome the problem of dysmenorhea in adolescent girls with a value of p-value ( $p = 0.000$ ). Advice: Educating by the teacher about the importance of warm compresses to reduce dysmenorhea pain*

## 1. PENDAHULUAN

Setiap perempuan pasti melalui masa remaja yang merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan, yang merupakan tanda menuju ke arah usia dewasa. Menstruasi merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah menunaikan faalnya. Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (Nirwana, 2019).

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau suatu proses tumbuh ke arah kematangan yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Salah satu perubahan yang menjadi tanda telah memasuki masa pubertas mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan menstruasi pada wanita). Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi perempuan. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenore. Dismenore adalah rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. Dismenore terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri. (Dewi, H. E, 2020)

Di Amerika prevalensi dismenore sekitar 80% dan Australia sekitar 72%. Prevalensi dismenore di Asia lebih tinggi, seperti di Thailand mencapai sebesar 68%, di Malaysia 58,9%. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 112.657 jiwa (69,35%), yang terdiri dari 59 ribu jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9 ribu jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Sedangkan, di Jawa Timur angka kejadian dismenore sebesar 72% yang terdiri dari 60% dismenore primer dan 12% dismenore sekunder.

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore Primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami dismenore sekunder sebanyak 365 orang (9,75%). Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. 40-70% wanita pada masa reproduksi mengalami nyeri haid, dan sebesar 10% mengalaminya hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas akademis, sosial dan olahraga (Puji, 2021).

Dismenore pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan aktifitas fisik. Gangguan fisik ditimbulkan karena adanya nyeri. Remaja putri dapat mengalami nyeri saat menstruasi (dismenore) dengan tingkatan sakit berat hampir setengah dari dismenore (47,0%), sedangkan tingkatan sakit sedang dan ringan terdapat 47,7%. Hasil studi akibat dismenore menyatakan bahwa 10% sampai 18% remaja putri tidak masuk sekolah dikarenakan dampak lanjut dari dismenore yaitu dapat mengganggu proses kegiatan belajar remaja putri dan tidak optimal hasil atau prestasi belajarnya.

Kejadian dismenore dan dampaknya hendaknya mendapatkan perhatian untuk penanganan yang efektif. Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pemakaian terapi farmakologi dapat memberikan efek samping yang tidak diinginkan. Terapi non farmakologi lebih aman bagi perempuan yang mengalami dismenore. Upaya untuk mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan Terapi Kompres Hangat. Terapi nonfarmakologi dengan kompres hangat adalah terapi komplementer yang sederhana bagi remaja putri yang mengalami dismenore. Kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh remaja putri di rumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore (Lusianah, 2018).

Mansjoer (2019) menyatakan bahwa dismenore dapat di kurangi secara farmakologis dan non farmakologis. Cara farmakologis tersebut menyebabkan ketergantungan dan memiliki kontraindikasi yaitu hipersensitifitas, ulkus peptik (tukak lambung), perdarahan atau perforasi gastrointestinal, insufisiensi ginjal, dan resiko tinggi perdarahan. Sedangkan cara non farmakologis yaitu seperti kompres hangat aromaterapi lavender yang memberikan efek ganda yaitu kompres hangat dan aromaterapi lavender yang dapat menurunkan tingkat dismenore.

Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. Dismenore terjadi karena reaksi kontraksi otot miometrium yang mengakibatkan kontraksi berlebih yang membuat perut terasa mulas / nyeri, dan nyeri ini dapat diturunkan dengan kompres air hangat. Suhu yang hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadinya vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun (Mansjoer 2019).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada remaja putri di lingkungan Pondok Pesantren

Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri, dari 18 remaja putri berusia 15-17 tahun yang diwawancarai dengan melakukan identifikasi didapatkan hasil bahwa 12 orang (75%) mengaku mengalami dismenore primer dan 6 orang (25%) tidak mengalami dismenore. Dari 12 remaja putri 3 diantaranya masih dapat beraktivitas saat dismenore, 7 diantaranya dapat melanjutkan aktivitas setelah mengkonsumsi obat seperti asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri, sering kali meminta izin untuk segera pulang dari sekolah, dan 2 diantaranya merasakan nyeri hebat, nyeri yang dirasakan tidak dapat terkontrol walaupun setelah mengkonsumsi obat seperti ibuprofen dan asam mefenamat untuk mengurangi nyeri tetapi masih tetap tidak dapat melakukan aktivitas apapun dan hanya berbaring saja pada hari pertama dan kedua saat menstruasi. Dari 12 remaja putri yang mengalami dismenore primer mengatakan belum pernah melakukan terapi kompres hangat sebagai upaya untuk mengatasi dismenore tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri di lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri..

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, dengan pendekatan pre- test and post- test design with control group. Tempat penelitian dilakukan di lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri. Waktu penelitian dilakukan selama 1 bulan (tanggal 20 Juli sampai 20 Agustus 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan remaja putri yang mengalami dismenore di lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri dengan jumlah sampel 50 responden diambil dengan teknik purposive sampling. Kelompok pertama mendapatkan intervensi berupa kompres hangat, sedangkan kelompok kedua sebagai kontrol.

Pengumpulan data tentang dismenore dilakukan menggunakan kuesioner. Data kategorik disajikan berupa frekuensi dan persentase, sedangkan data numerik disajikan dalam bentuk mean dan standard deviation (SD), lalu dilakukan uji normalitas (Shapiro Wilk Test) dan dilanjutkan dengan uji perbedaan dismenore (paired samples t-test dan independent samples t-test). Etika penelitian meliputi: informed consent, anonymity dan confidentiality.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan hasil sebelum dilakukan kompres hangat pada remaja putri, terdapat 50 (100%) remaja putri yang mengalami dismenorrhea, sesudah dilakukan kompres hangat pada remaja putri menunjukkan hasil sebanyak 34 remaja (68%) tidak mengalami nyeri dysmenorrhea dan sebanyak 16 (32%) masih mengalami nyeri dysmenorrhea.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kondisi Dismenorrhea Sebelum dan Sesudah diberikan Kompres Hangat Pada Santr di lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri

Kompres Hangat	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Pre</i>		
Dismenorrhea	50	100
Normal	0	0
Total	25	100
<i>Post</i>		
Dismenorrhea	16	32
Normal	34	68
Total	50	100

Tabel 2 Analisis Bivariat Kondisi Dismenorrhea Sebelum dan Sesudah diberikan Kompres Hangat Pada Remaja Putri di lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri.

Variabel	Pretest		Posttest		p-Value
	n	%	n	%	
Dismenorrhea	16	32	34	68	0,000
Normal	0	0	0	0	

Tabel diatas menunjukkan hasil uji Wilcoxon di dapatkan p-Value 0,000. Dari nilai p-Value yaitu 0,000 (<0,005) menunjukkan ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorrhea pada remaja putri di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

### Pembahasan

Hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat dismenore sebelum diberikan kompres hangat pada remaja putri dengan 50 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri dismenoreia sebanyak 34 (68%). Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat (Prawirohardjo, 2019). Potter, Patricia A. (2015), yang menyatakan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi nyeri seseorang, dimana salah satunya adalah faktor usia. Menurut manuaba (dalam Mansjoer, 2018) menjelaskan bahwa gangguan haid atau dismenore mencapai puncaknya pada usia 17 sampai 25 tahun dan berkurang atau bahkan sembuh setelah wanita tersebut menikah (usia diatas 25 tahun).

Karakteristik responden dalam penelitian ini yakni pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mayoritas remaja putri berumur 15 tahun, dan mayoritas derajat dismenore (nyeri haid) yang dialami pada kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak ada perbedaan artinya kedua kelompok tersebut mempunyai karakteristik yang sama, sehingga dapat dilakukan uji coba dengan memberikan terapi kompres hangat pada kelompok eksperimen dan tanpa pemberian terapi kompres hangat pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan dismenore antara sebelum diberikan terapi kompres hangat dan setelah diberikan terapi kompres hangat pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan kompres hangat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran) pembuluh darah sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan sirkulasi darah maka oksigen akan mudah bersirkulasi, mengurangi ketegangan otot (relaksasi) akibat spasme (kekakuan) otot sehingga nyeri yang dirasakan berkurang.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Lowdermilk, dkk dalam (Mansjoer, 2018) dimana nyeri dismenoreia dapat berkurang dengan terapi non-farmakologi berupa kompres hangat yaitu memberikan rasa aman pada pasien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Hal ini berakibat terjadi pemindahan panas ke perut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat, terjadi pelebaran pembuluh darah di bagian yang mengalami nyeri serta meningkatkannya aliran darah pada daerah tersebut sehingga nyeri dismenoreia yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Secara non-farmakologis Kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri dismenoreia dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus (kekurangan suplai darah ke uterus) sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang.

Menarche juga sebagai salah satu faktor terjadinya dismenore. Hal tersebut dikarenakan saat menarche terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi (Setyoadi, 2018). Selain itu faktor yang mempengaruhi dismenore yaitu

lama menstruasi. Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan hormon yang belum seimbang didalam tubuh dan remaja yang dismenore memiliki kadar prostaglandin 5- 13 kali lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak mengalami dismenore. Lamanya menstruasi disertai nyeri haid yang berlebihan maka dicurigai adanya penyakit tertentu (Proverawati, 2019).

Muttaqin (2020), pemberian kompres panas pada perempuan dengan dismenore dapat menimbulkan efek bagi rahim yakni, melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi diritmik tadi dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi pembuluh darah sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. Dengan demikian, darah menstruasi akan mudah keluar diikuti penurunan konsentrasi prostaglandin, sehingga nyeri haid akan berkurang.

Pemberian kompres hangat dilakukan secara periodik, dengan pemberian secara periodik dapat mengembalikan efek vasodilatasi sehingga penggunaan kompres hangat pada perut bagian bawah saat nyeri menstruasi dapat menurunkan intensitas nyeri.

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan rasa hangat. Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi nyeri atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Kompres hangat yang digunakan berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, mengurangi kekakuan, dan menghilangkan sensasi rasa sakit. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik, terapi kompres hangat dilakukan selama 30 menit dengan 2 kali pemberian. Kompres hangat adalah tindakan sederhana yang efektif untuk mengurangi kejang otot, juga merangsang serat saraf yang menutup gerbang sehingga transmisi implus nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat dihambat (Kusyati, 2020)

Terapi kompres hangat juga berpengaruh terhadap aktivitas serabut saraf yang berdiameter besar dan kecil. Implus nyeri dihantarkan oleh serabut saraf berdiameter kecil yang membuka pintu gerbang sum- sum tulang belakang kemudian diteruskan ke farmatioretikulo batang otak selanjutnya dilanjutkan ke thalamus atau korteks untuk diinterpretasikan sebagai nyeri. Kompres hangat merangsang serabut saraf berdiameter besar akan menyebabkan pintu gerbang spinal cord menutup sehingga implus nyeri tidak dapat memasuki spinal cord dan tidak diteruskan ke korteks awareness untuk diinterpretasikan sebagai nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nirwana, 2019) yang menyatakan bahwa

terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan terapi kompres hangat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa *warm compresses are more effective in reducing primary dysmenorrhea pain*.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Match Pair Test* di atas menunjukkan hasil *p-Value* 0,000. Dari nilai *p-Value* yaitu 0,000 (<0,005) menunjukkan ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenorhhea* pada remaja putri di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

*Dismenore* adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat *prostaglandin*. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. Penyebab nyeri berasal dari otot rahim. Seperti semua otot lainnya, otot rahim dapat berkontraksi dan relaksasi. Saat menstruasi kontraksi lebih kuat. Kontraksi yang terjadi adalah akibat suatu zat yang namanya *prostaglandin*. *Prostaglandin* di buat oleh lapisan dalam dari rahim. Sebelum menstruasi yang terjadi zat ini meningkat dan begitu menstruasi terjadi, kadar *prostaglandin* menurun. Hal ini dapat menjelaskan mengapa sakit cenderung berkurang setelah beberapa hari pertama menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2019: 83).

Kompres hangat bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa nyeri dan merangsang peristaltik usus, memperlancar pengeluaran getah radang (eksudat), memberi rasa nyaman/ hangat dan tenang. Selain dari fungsi kompres hangat yang mempunyai efek penurunan nyeri, aromaterapi lavender juga efektif untuk penurunan nyeri. Aromaterapi lavender diberikan dengan cara pengompresan yang sesuai dengan teori bahwa aromaterapi lavender akan diserap oleh pembuluh-pembuluh kapiler pada kulit, dan melalui mekanisme tertentu akan mengurangi nyeri *dismenore*. Secara tidak langsung juga aromaterapi lavender yang diberikan secara kompres akan tercium oleh responden sehingga penggunaannya mempunyai efek ganda yaitu melalui sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman, sehingga penggunaan kompres hangat aromaterapi lavender ini sangat praktis dan efektif untuk penanganan *dismenore* (Judha, 2020)

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti berkesimpulan bahwa ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap *dismenore* pada remaja putri. Remaja putri disarankan untuk mengaplikasikan kompres hangat untuk penanganan *dismenore* serta menambah wawasan tentang cara penanganan *dismenore* terutama pengaruh kompres hangat dalam penanganan *dismenore* dengan cara membaca buku atau dari sosial media dan juga mengikuti seminar-seminar tentang kesehatan.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dewi.H.E. (2020). *Memahami Perkembangan Fisik Remaja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2012). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika
- Judha. M. (2020). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kusyati. E. (2020). *Ketrampilan dan Prosedur Laboratorium*. Jakarta: EGC
- Lusianah & indaryani. E. D. (2018). *Prosedur Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Mansjoer. A. (2019). *Kapita Selekta Kedokteran Edisi Ketiga Jilid 1*. Jakarta: Media Aesculapius
- Manuaba. A. S. K. D. S. *Buku Ajar Ginekologi Untuk Mahasiswa Kebidanan*. 2009. Jakarta: EGC
- Muttaqin. (2020). *Modalitas asuhan keperawatan klien dengan gangguan system persyarafan*.
- Nirwana. A. B. (2019). *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoatmodjo. S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Prawirohardjo. S. (2011). *Ilmu Kandungan Edisi Ketiga*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Proverawati. Atikah. (2019). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Media
- Setyoadi. (2019). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika