

KOMPRES HANGAT AROMATERAPI LAVENDER PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI DISMENOREA DI PONDOK PESANTREN AL-MA'RUF KOTA KEDIRI

Shinta Kristianti¹, Triatmi Andri Yanuarini², Lailatul Khusna³
^{1,2} Poltekkes Kemenkes Malang
³ Praktisi Kebidanan
Email: kristiantishinta@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a disorder of menstrual flow or menstrual pain. In Indonesia the figure is estimated to be 55% of women of childbearing age who are tormented by pain during menstruation. Approximately 70-90% of cases of menstrual pain occur during adolescence and adolescents who experience menstrual pain will be affected academic, social and sports activities. This study aims to determine differences in the level of dysmenorrhea before and after given warm compresses of aromatherapy lavender in girls. The design of this study was pre-experimental with one group pretest-posttest design. A simple random sampling technique was obtained by a sample of 49 people who were administered on 13 June to 18 July 2017. The data were collected using a checklist by taking primary data of dysmenorrhea level before and after being given warm compresses of lavender aromatherapy. Analysis data used wilcoxon macth pair test. The result of ststistic test is $0.000 < 0.05$ so it shows there is difference of dysmenorrhea level before and after given warm compress of aromatherapy lavender in young woman. Thus advised young women can perform dysmenorrhea treatment by giving warm compresses of lavender aromatherapy so that pain can be reduced and can perform activities as usual.

Keywords: *Dysmenorrhea Level, Warm Compress Lavender Aromatherapy*

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 (Kusmiran, 2011: 20).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka prosentasenya sekitar 60% dan di swedia sekitar 72%. Sementara di

Indonesia angkanya di perkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Proverawati & Misaroh, 2009).

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, 2011).

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 (Yuliatin, 2008: 37).

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.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dan menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Sampelnya yaitu sebagian remaja putri yang dismenore di Pondok Pesantren Al-Ma'rif yang memenuhi kriteria inklusi sejumlah 49 orang.

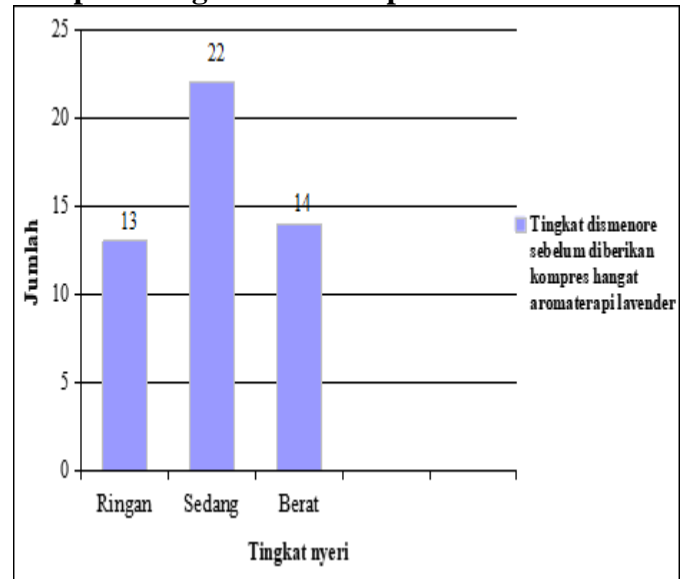
Teknik Sampling menggunakan *simple random sampling*. Variabel independen atau bebasnya adalah perlakuan kompres hangat aromaterapi lavender dan variabel dependen atau terikatnya adalah tingkat dismenore.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *check list*. Dalam penelitian ini ada dua *check list* yang digunakan untuk pengumpulan data, yaitu *check list* pertama diberikan sebelum di beri kompres hangat aromaterapi lavender dan *check list* yang ke dua diberikan setelah diberi kompres hangat aromaterapi lavender selama 20 menit. Data yang didapat dari penelitian di uji statistik dengan menggunakan *wilcoxon Match Pair Test*.

HASIL

Data Khusus

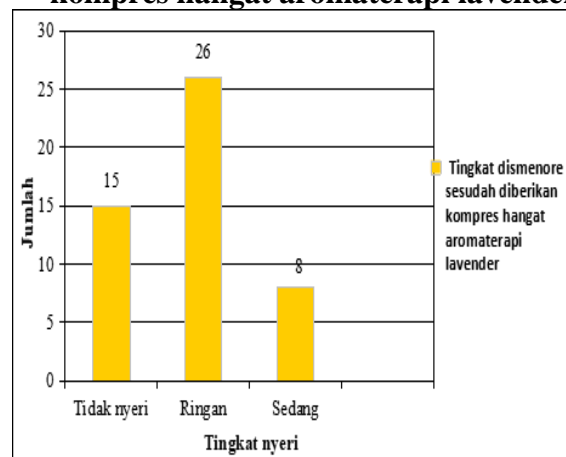
a. Tingkat dismenore sebelum diberikan kompres hangat aromaterapi lavender.



Gambar 1. Grafik tingkat dismenore sebelum diberikan kompres hangat aromaterapi lavender

Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore dengan tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 22 responden (44,9%).

b. Tingkat dismenore sesudah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender.



Gambar 2. Grafik tingkat dismenore sesudah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender

Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar

responden sesudah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender mengalami dismenore dengan tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 26 responden (53,1%).

c. Perbedaan tingkat dismenore sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender .

Tabel 1. Perbedaan tingkat dismenore sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender

| Tingkat Dismenorea | | Sesudah | | | | Jumlah |
|--------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------|
| | | Tidak Nyeri | Nyeri Ringan | Nyeri Sedang | Nyeri Berat | |
| Sebelum | Tidak Nyeri | | | | | |
| | Nyeri Ringan | 10 | 3 | | | 13 |
| | Nyeri Sedang | 5 | 14 | 3 | | 22 |
| | Nyeri Berat | | 9 | 5 | | 14 |
| Jumlah | | 15 | 26 | 8 | | |

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan kompres hangat aromaterapi lavender mengalami tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 22 responden dan sebagian besar responden sesudah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender mengalami tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 26 responden.

Tabel Uji Statistik Perbedaan Skala Nyeri Dismenore Primer Sebelum dan Setelah Diberikan Kompres Hangat Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Match Pair Test* di atas menunjukkan hasil Z sebesar -5,070 dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,000 (α). karena nilai $\alpha \leq 0,005$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan skala nyeri dismenore primer sebelum dan setelah diberikan kompres hangat.

PEMBAHASAN

Nyeri dismenore primer sebelum diberi kompres hangat

Hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat dismenore sebelum diberikan kompres hangat pada remaja putri dengan 49 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore dengan tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 22 responden (44,9%).

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, 2011: 182). Potter, Patricia A. (2005), yang menyatakan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi nyeri seseorang, dimana salah satunya adalah faktor usia. Menurut Manuaba (dalam Mansjoer, 2001) 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).

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

Test Statistics^a

| | | posttest – pretest |
|------------------------|--|---------------------|
| Z | | -5,070 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,000 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi (Ehrenthal, 2006). 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 (Aulia, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan remaja putri yang mengalami tingkat dismenore pada nyeri berat dari 29 responden yang mempunyai rentang 5- 8 tahun dari umur menarche sebanyak 6 responden dan dari 8 responden yang mempunyai rentang 1- 4 tahun dari umur menarche sebanyak 3 responden, sedangkan dari 11 responden yang mempunyai rentang 9-12 tahun sebanyak 5 responden. Hal ini sesuai dengan teori bahwa semakin lama rentang dari umur menarche tingkat dismenore semakin berkurang.

Lama menstruasi juga mempengaruhi tingkat dismenore. Hasil penelitian menunjukkan remaja putri yang mengalami tingkat dismenore pada nyeri berat dari 5 responden yang mempunyai lama menstruasi 3-6 hari sebanyak 1 responden dan dari 43 responden yang mempunyai lama menstruasi 7-10 hari sebanyak 11 responden, sedangkan dari 1 responden yang mengalami lama menstruasi 11-15 hari juga mengalami nyeri berat. Hal ini sesuai dengan teori bahwa semakin lama menstruasi maka semakin tinggi tingkat dismenorenya.

Sebagian besar pada rentang 5- 8 tahun setelah menarche terjadi. Hal ini sesuai dengan teori nyeri haid atau dismenore yang dapat di alami oleh setiap wanita. Tingkat nyeri setiap wanita berbeda-beda, ada nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat dan nyeri sangat berat, sesuai dengan teori bahwa nyeri haid dapat bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami tingkat nyeri sedang yaitu 22 responden, dan sebagian lagi pada tingkat nyeri ringan berjumlah 13 responden dan tingkat nyeri berat berjumlah 14 responden. Sebagian besar responden yang mengalami dismenore berusia 21- 23 tahun berjumlah 24 responden, usia 17- 20 tahun berjumlah 22 responden dan usia 13- 16 tahun

berjumlah 3 responden. Lama menstruasi setiap responden berbeda-beda, sebagian besar responden mengalami lama menstruasi 3- 7 hari yaitu berjumlah 31 responden, dan sebagian lagi mengalami lama menstruasi >7 hari sejumlah 18 responden.

Nyeri dismenore primer setelah diberi kompres hangat Aromaterapi Lavender

Hasil penelitian mengenai tingkat nyeri dismenore sesudah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender pada remaja putri dengan 49 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat dismenore menjadi nyeri ringan yaitu sebanyak 26 responden (53,1%) dan sebagian kecil menjadi nyeri sedang sebanyak 8 responden (16,3%).

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya. Tujuannya yaitu memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa nyeri dan merangsang peristaltik usus, memperlancar pengeluaran getah radang (eksudat), memberi rasa nyaman/ hangat dan tenang (Kusyati, 2006: 204).

Mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Bila diminum atau dioleskan pada permukaan kulit, minyak esensial akan diserap tubuh, yang selanjutnya akan dibawa oleh sistem sirkulasi baik sirkulasi darah maupun sirkulasi limfatik melalui proses pencernaan dan penyerapan kulit oleh pembuluh-pembuluh kapiler. Selanjutnya, pembuluh-pembuluh kapiler mengantarnya ke susunan syaraf pusat dan oleh otak akan dikirim berupa pesan ke organ tubuh yang mengalami gangguan atau ketidakseimbangan (Primadiati, 2002: 32).

Organ penciuman merupakan satu-satunya alat perasa dengan berbagai reseptor syaraf yang berhubungan langsung dengan dunia luar berupa suatu saluran langsung ke otak sehingga mengilhami beberapa ahli syaraf untuk meneliti

penggunaan aromaterapi untuk pengobatan penyakit syaraf akibat penuaan, yang disebut penyakit Alzheimer. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Sebagai contoh, bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkafalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan sejahtera (Primadiati, 2002: 34). Jenis Aromaterapi yang digunakan tergantung gejala yang ditemukan, misalnya nyeri haid menggunakan *chamomile*, lavender, pala, *cypress* (Jaelani, 2009: 18).

Hasil penelitian menunjukkan sesudah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender tingkat dismenore remaja putri menurun. Hanya 6 remaja yang mengalami tingkat dismenore tetap setelah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender. Kompres hangat aromaterapi ini sangat efektif untuk penanganan dismenore. Setelah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender responden yang terbebas dari nyeri berjumlah 15 responden, sebagian besar tingkat nyeri responden menurun menjadi tingkat nyeri ringan berjumlah 26 responden, sebagian lagi menjadi tingkat nyeri sedang berjumlah 8 responden. Tingkat nyeri dismenore yang sebelumnya pada tingkat nyeri berat setelah dikompres hangat aromaterapi lavender menurun menjadi tingkat nyeri sedang bahkan menjadi tingkat nyeri ringan. Tingkat nyeri yang semula pada nyeri sedang berubah menjadi nyeri ringan bahkan sampai tidak nyeri.

Kompres hangat aromaterapi lavender merupakan kombinasi dari kompres hangat dan pemakaian aromaterapi lavender. Kompres hangat akan memberikan rasa hangat pada daerah abdomen sehingga menimbulkan kenyamanan dan akan mengurangi ketegangan otot sehingga nyeripun berkurang. Selain efek dari kompres hangat sendiri, aromaterapi lavender yang

meresap pada kulit juga memberikan efek pengurangan nyeri.

Pemberian kompres hangat aromaterapi lavender sangat efektif untuk pengurangan tingkat dismenore. Hampir seluruh responden mengalami penurunan setelah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender. Sebelum diberikan kompres hangat aromaterapi lavender, responden yang mengalami dismenore pada tingkat nyeri ringan sejumlah 13 responden dan 10 responden mengalami penurunan menjadi tidak nyeri, 3 responden mengalami nyeri tetap dan tidak ada yang mengalami kenaikan tingkat nyeri. Sebagian lagi responden mengalami dismenore pada tingkat nyeri sedang sejumlah 22 responden dan setelah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender 14 responden mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri ringan, 5 responden turun menjadi tidak nyeri dan 3 responden mengalami tingkat nyeri tetap. Responden yang mengalami tingkat nyeri berat sejumlah 14 responden, setelah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender 9 responden mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan dan 5 responden mengalami nyeri sedang. Pemberian kompres hangat aromaterapi lavender terhadap 49 responden ini menurunkan nyeri responden sejumlah 43 responden, 6 responden mengalami nyeri tetap dan tidak ada yang mengalami kenaikan nyeri.

Pengaruh Kompres Hangat Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Dismenor Primer pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Match Pair Test* di atas menunjukkan hasil Z sebesar $-5,962$ dengan tingkat signifikansi (α) sebesar $0,000$ (α). karena nilai $\alpha \leq 0,005$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan tingkat dismenore sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender.

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, 2009: 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 (Kusyati, 2006: 204).

Aromaterapi merupakan salah satu di antara metode pengobatan kuno yang masih dapat bertahan hingga kini. Metode penyembuhan ini sudah berlangsung secara turun temurun. Sehingga wajar apabila ketertarikan dan respon masyarakat terhadap aromaterapi menjadi semakin besar. Sekalipun metode yang digunakannya tergolong sederhana, namun cara terapi ini memiliki beberapa keunggulan dan kelebihan dibandingkan dengan metode penyembuhan lainnya seperti cara pemakaiannya yang tergolong praktis dan efisien dan efek yang ditimbulkannya tergolong cukup aman bagi tubuh (Jaelani, 2009: 18). Mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman (Primadiati, 2002: 32).

Aromaterapi lavender termasuk golongan ester, golongan ini bersifat fungisida (membunuh jamur), sedatif

(menenangkan), dan sangat aromatik. Minyak lavender berkhasiat memberikan ketenangan, rasa nyaman dan mengurangi stress (sedatif), antispasmodik, analgesik, antiseptik (Suranto, 2011: 23).

Sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid. Sebelum diberikan kompres hangat aromaterapi lavender responden sebagian besar mengalami dismenore pada nyeri sedang sejumlah 22 responden dan setelah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender sebagian responden mengalami dismenore pada nyeri ringan sejumlah 26 responden. Dari 49 remaja yang diberikan kompres hangat aromaterapi lavender hampir seluruhnya mengalami penurunan nyeri, dan hanya 6 responden yang nyerinya tetap.

Dismenore bisa dialami oleh setiap wanita dengan berbagai tingkatan nyeri. Dismenore bisa terjadi sewaktu-waktu saat menstruasi. Sebagian remaja bisa memprediksikan kapan terjadi dismenore. Responden mulai mengalami dismenore mulai hari ke 1, ada juga yang baru terasa mulai hari ke 2, dan mulai hilang pada hari ke 2 atau ke 3. Lama dismenore setiap remaja pun berbeda-beda. Responden mengalami dismenore paling sebentar yaitu beberapa jam dan paling lama yaitu berkisar 2-3 hari saat menstruasi. Hal ini dipengaruhi karena berbedanya jumlah hormon prostaglandin setiap responden.

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.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Skala nyeri dismenore primer sebelum diberikan kompres hangat pada remaja putri di pondok pesantren Al-Ma'ruf Bandar Lor Kediri yaitu sebagian besar mengalami nyeri sedang sejumlah 22 responden (44,9%).

Skala nyeri dismenore primer setelah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender pada remaja putri di pondok pesantren Al-Ma'ruf Bandar Lor Kediri yaitu sebagian besar mengalami nyeri ringan sejumlah 26 responden (53,1%).

Ada pengaruh kompres hangat aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore primer pada remaja putri di pondok pesantren Al-Ma'ruf Bandar Lor Kediri dengan hasil analisa menggunakan *Wilcoxon Match Pair Test* didapatkan hasil Z sebesar -5.070 dengan nilai signifikansi (α) sebesar 0.000 ($\alpha \leq 0.05$). Karena nilai $\alpha \leq 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

SARAN

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.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto.S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
_____. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Dewi.H.E. 2012. *Memahami Perkembangan Fisik Remaja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
Hidayat, A.Aziz Alimul. 2012. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika
Judha. M. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika
Kusyati. E. 2006. *Ketrampilan dan Prosedur Laboratorium*. Jakarta :EGC
Lusianah & indaryani. E. D . 2012. *Prosedur Keperawatan*. Jakarta : CV.Trans Info Media
Mansjoer. A. 2009. *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. 2008. *Modalitas asuhan keperawatan klien dengan gangguan system persyarafan*.
Nirwana. A. B. 2011. *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui)*. Yogyakarta : Nuha Medika
Notoatmodjo. S. *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. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Media
Setyoadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
_____. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA
_____. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
Sukardi. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktinya*. Jakarta: PT Bumi Aksara

- Sigalingging. 2012. Buku panduan laboratorium kebutuhan dasar manusia. *Jakarta: EGC*
- Tamsuri. 2006. *Tanda-Tanda Vital Suhu Tubuh*. Jakarta: EGC
- Uliyah. Musrifatul. 2006. *Ketrampilan Dasar Praktek Klinik Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Yuliatun. Laily. 2008. *Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Non Farmakologi*. Malang: Bayumedia Publishing
- Agustiani. 2014. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswi Fisioterapi*. Tersedia di <http://www.repository.unhas.ac.id/files/disk1>. [Diakses tanggal 16 april 2016]
- Marni. 2014. *Perbedaan Antara Relaksasi dan Kompres Terhadap Penurunan Skla Nyeri Haid* [Online] (update 2014). <http://eprints.uns.ac.id>. [Diakses tanggal 15 April 2016]
- Puji. 2011. *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putrid Di SMUN 5 Semarang*. Tersedia di <http://eprints.undip.ac.id> [Diakses tanggal 15 April 2016].
- Qittun. 2008. *Konsep Dasar Nyeri*. <http://qittun.blogspot.co.id>. [Diakses tanggal 03 Mei 2016]