



Pemberdayaan *Peer Group*: Edukasi Penggunaan Terapi Komplementer sebagai Alternatif dalam Menurunkan Intensitas Dismenore Primer di MA Al-Qodiri Jember

Rifzi Devi Nurvitasari*¹, Merissa Pramudita², Andriya Syahriyatul Masrifah³, Descha Giatri Cahyaningrum⁴, Gallyndra Fatkhu Dinata⁵

^{1,2,3}STIKes Bhakti Al-Qodiri

^{4,5}Politeknik Negeri Jember

^{1,2,3}Program Studi D3 Kebidanan

⁴Program Studi D3 Produksi Tanaman Perkebunan Jurusan Produksi Pertanian

⁵Program Studi D3 Produksi Tanaman Holtikultura Jurusan Produksi Tanaman

*e-mail: rifzidevin@gmail.com¹

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 081331133692

Abstrak

Primary dysmenorrhea is an unpleasant sensation centered in the lower abdomen. One of the treatments for primary dysmenorrhea is complementary therapy. From the results of the MA Al-Qodiri Jember pre-survey, information was obtained that the majority of students experienced primary dysmenorrhea which was mild to severe in intensity, and no information was obtained from health workers regarding the use of additional medication to reduce primary menstruation. This activity aims to form an MA Al-Qodiri peer group that provides education and early care to young women suffering from primary dysmenorrhea. Implementation steps include: forming a peer group; health education about the concept of dysmenorrhea and its treatment, as well as intensification of the use of warm compress therapy and relaxation techniques. The assessment carried out is in the form of an assessment of knowledge and abilities. Follow-up activities include peer group mentoring. The results of this activity showed that when given training on the concept and treatment of dysmenorrhea, knowledge increased by 85,7%, and MA Al-Qodiri students were able to practice deep breathing relaxation techniques and hot compresses for primary dysmenorrhea well. This community service aims to provide an opportunity for young women at MA Al-Qodiri to educate their peers about the concept of dysmenorrhea and complementary therapies that are safe for health, effective, and efficient in everyday use.

Kata kunci: *Peer group; Edukasi; Dismenore primer; Terapi komplementer*

Abstract

Dismenore primer adalah sensasi tidak menyenangkan yang berpusat di perut bagian bawah. Salah satu pengobatan dismenore primer adalah terapi komplementer. Dari hasil pra survei MA Al-Qodiri Jember diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswa mengalami dismenore primer yang intensitasnya ringan sampai berat, dan tidak diperoleh informasi dari tenaga kesehatan mengenai penggunaan pengobatan tambahan untuk menguranginya haid primer. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membentuk peer group MA Al-Qodiri yang memberikan edukasi dan perawatan dini pada remaja putri penderita dismenore primer. Langkah-langkah penerapannya meliputi: membentuk kelompok sejawat; pendidikan kesehatan tentang konsep dismenore dan pengobatannya, serta demonstrasi penggunaan terapi kompres hangat dan teknik relaksasi. Penilaian yang dilakukan berupa penilaian terhadap pengetahuan dan kemampuan. Kegiatan tindak lanjutnya meliputi pendampingan kelompok sejawat. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa ketika diberikan pelatihan konsep dan pengobatan dismenore, pengetahuannya meningkat sebesar 85,7%, dan siswa MA Al-Qodiri mampu mempraktekkan teknik relaksasi nafas panjang dan kompres panas untuk dismenore primer dengan baik. Pengabdian masyarakat ini hendaknya memberikan kesempatan kepada remaja putri MA Al-Qodiri untuk mengedukasi teman sebayanya tentang konsep dismenore dan terapi komplementer yang aman bagi kesehatan, efektif dan efisien dalam penggunaan sehari-hari.

Keywords: *Peer groups, Education, Primary dysmenorrhea, Complementary therapy*

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mengatakan jumlah kasus dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Data WHO menunjukkan bahwa 1.769.425 wanita, atau 90% dari populasi, mengalami dismenore, dengan 10% hingga 15% di antaranya mengalami tingkat dismenore yang berat. Ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di berbagai negara, yang menunjukkan bahwa lebih dari 50% kasus dismenore primer terjadi di setiap negara [1][2]. Insidensi dismenore pada wanita muda rata-rata antara 16,8 dan 81%. Salah satu penyebab paling sering remaja perempuan di Amerika Serikat yang tidak hadir di sekolah dianggap sebagai menstruasi. Selain itu, survei yang dilakukan pada 113 wanita di Amerika Serikat menunjukkan bahwa mereka berjumlah 29-44%, dengan rentang usia tertinggi 18 hingga 45 tahun. Data WHO juga menunjukkan bahwa di Indonesia, lima puluh lima persen orang usia produktif mengalami dismenore, dan lima belas persen mengeluh bahwa mereka tidak dapat melakukan apa-apa tentang masalah ini [3][4][5].

Dismenore adalah penyakit yang sangat umum di seluruh dunia. Data WHO menunjukkan bahwa 1.769.425 wanita, atau 90% dari populasi, mengalami dismenore, dengan 10% hingga 15% di antaranya mengalami tingkat dismenore yang berat [6]. Menurut penelitian yang dilakukan di Jawa Barat, jumlah wanita yang mengalami dysmenorrhea cukup tinggi, dengan 54,9 persen wanita mengalaminya, terdiri dari 24,5 persen yang mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28 persen yang mengalami dysmenorrhea sedang, dan 9,36 persen yang mengalami dysmenorrhea berat. insidensi pada wanita muda rata-rata antara 16,8 dan 81%. Remaja dengan dismenore mengalami penurunan aktifitas dan konsentrasi belajar[7][8].

Salah satu penyebab paling sering remaja perempuan di Amerika Serikat yang tidak hadir di sekolah dianggap sebagai menstruasi. Selain itu, seperti yang ditunjukkan oleh survei yang dilakukan pada 113 wanita di Amerika Serikat, mereka berjumlah 29-44%, dengan rentang usia tertinggi 18 hingga 45 tahun [9][10]. Selain itu, data WHO menunjukkan bahwa lima puluh lima persen orang dewasa di Indonesia mengalami dismenore, dan lima belas persen di antaranya mengeluh tentang masalah aktivitas. Dismenore adalah gejala yang disebabkan oleh kelainan rongga panggul yang mengganggu aktivitas perempuan dan seringkali mengganggu remaja usia sekolah karena mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Tidak seperti penyakit, dismenore bukanlah penyakit. Karena dismenore yang dialami siswi selama proses belajar mengajar, mereka tidak dapat berkonsentrasi dan tidak akan ingin belajar [11].

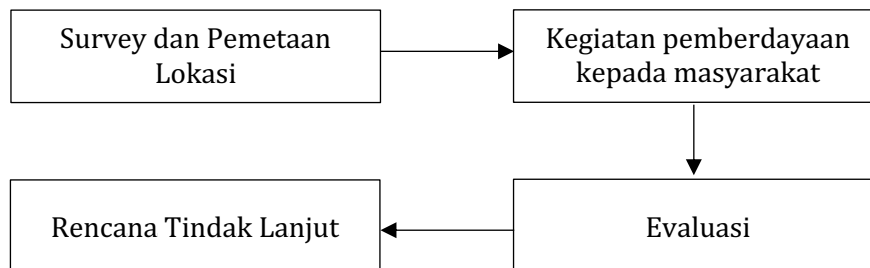
Terapi non farmakologis telah banyak disebutkan dalam penelitian sebelumnya untuk mengatasi dismenore primer; sekitar 15,5-79,3% wanita dengan dismenore primer telah menggunakan terapi komplementer. Untuk mengurangi dismenore primer, kompres hangat, tidur di tempat tidur, relaksasi, latihan fisik, dan penggunaan obat adalah beberapa jenis terapi komplementer yang terbukti efektif [12]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi komplementer ini mengurangi dismenore primer. Namun, remaja putri mungkin tidak mengetahui terapi ini karena mungkin dianggap tidak efektif dan membutuhkan waktu untuk digunakan. Hal ini juga didukung oleh penggunaan obat anti inflamasi non steroid dan analgesik untuk meredakan dismenore primer. Remaja putri dengan dismenore primer harus dididik tentang pentingnya terapi komplementer dalam pengobatan dismenore primer jika dianggap berhasil dalam jangka panjang [13][14].

Oleh karena itu, terapi non-farmakologi seperti terapi komplementer harus digunakan untuk mengantisipasi dismenore sejak awal menstruasi. Semua informasi di atas menunjukkan betapa pentingnya mengajarkan remaja tentang penggunaan terapi komplementer. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pelatihan tentang penggunaan terapi komplementer untuk mengurangi nyeri dismenore. Proses operasi akan dibagi menjadi tiga fase: perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan pengawasan.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di MA Al-Qodiri Jember pada bulan Februari 2024 mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan hingga evaluasi dan monitoring. Tahap perencanaan diawali dengan survey lokasi dan pengumpulan data ukuran kelas. Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan adalah: 1) membentuk *peer group*; 2) pendidikan kesehatan tentang konsep dismenore dan pengobatannya; 3) pengenalan terapi kompres hangat dan teknik relaksasi pernapasan dalam.

Dalam kegiatan ini, prosedur pelaksanaannya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program

Kelompok remaja putri sebaya dibentuk pada pertemuan pertama. Sebelum kegiatan berakhir, peserta dievaluasi melalui pre-test untuk mengukur pengetahuan mereka sebelumnya tentang materi kursus. Selanjutnya, kursus membahas definisi, klasifikasi, dan perawatan utama dismenore. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan PowerPoint dan materi kursus. Setelah kegiatan berakhir, peserta diberi tes tambahan untuk mengevaluasi seberapa baik mereka memahami materi kursus. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan sebesar 85,7%. Pada pertemuan kedua, pelatihan tentang penggunaan kompres hangat dengan toples atau botol kaca panas dan teknik distraksi nafas dalam untuk mengurangi nyeri haid primer dilakukan. Metode yang digunakan termasuk demonstrasi dengan alat dan bahan seperti termometer air, botol dan air panas, toples atau handuk panas, dan toples atau botol kaca panas.

Setelah demonstrasi, kemampuan peserta dalam mendemonstrasikan penggunaan kompres panas dengan botol air panas/botol kaca dan teknik pernapasan panjang untuk mengurangi dismenore primer dinilai dengan mengacu pada formulir checklist yang telah dipersiapkan sebelumnya. Hasil dari kegiatan ini, kemampuan peserta dalam melatih pernafasan panjang meningkat sebesar 88,2%. Implementasi yang akan dilakukan sebagai wujud implementasi dari rencana monitoring kegiatan ini berupa *peer training* secara online dengan membentuk grup WA "MA Al-Qodiri *Peer group*" dan memantau perkembangan *peer group* melalui grup WA. Kegiatan edukasi seperti konsultan dysmenorea dan pengobatannya kepada teman sejawat serta kemungkinan masalah dismenore dibahas dalam grup WA.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan pembentukan Grup Remaja MA Al-Qodiri Jember, yang terdiri dari 56 siswi kelas XI yang mengalami dismenore primer. Diharapkan bahwa kelompok ini akan mampu mengajarkan dan membantu teman sebaya yang menderita dismenore primer. Setelah pembentukan kelompok, kegiatan selanjutnya akan membahas konsep dan pengobatan dismenore. Karena topik ini sangat penting bagi wanita muda yang mengalami perubahan fisik dan psikologis terkait organ dan proses reproduksinya, informasi ini penting untuk pendidikan remaja dan pubertas. Hasil kajian psikologi perkembangan menunjukkan bahwa kelompok teman sebaya adalah kelompok utama di mana remaja sosialisasi, komunikasi,

perubahan seksual, dan proses reproduksi terjadi [15]. Dibandingkan dengan interaksi antara orang tua, keluarga, guru, dan profesional kesehatan, kelompok teman sebaya menciptakan interaksi komunikatif yang mendorong pengembangan pengetahuan dan sikap tentang masalah kesehatan reproduksi dan seks.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan kelompok rekan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi 1,5 kali lipat dibandingkan dengan konseling [16]. Ada beberapa keuntungan dari metode pembelajaran peer group, seperti: materi secara fundamental berkaitan dengan kebutuhan masyarakat untuk membantu remaja menghadapi perubahan tantangan perkembangan teknologi; pendekatan peerkompatibel dengan psikologi [17]. Melalui pendidikan untuk pertukaran informasi dan pengetahuan serta pembentukan kelompok yang termotivasi untuk mempengaruhi kelompok lain, pendekatan ini dapat memiliki efek multiplier yang besar.



Gambar 1. Kegiatan Pemberdayaan *Peer Group* pada Remaja mengenai Penggunaan Terapi Komplementer dalam Menurunkan Intensitas Dismenore Primer



Gambar 2. Dokumentasi Akhir Kegiatan

Dalam kegiatan ini, peserta dididik tentang konsep dan pengobatan dismenore primer, seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1. Kegiatan ini menarik bagi peserta. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan pengetahuan peserta setelah tes. Setelah kelompok teman dibentuk, kegiatan edukasi dilakukan tentang konsep dismenore primer dan pengobatannya dengan terapi komplementer. Hasil *pre* dan *post test* berikut menunjukkan tingkat pengetahuan peserta tentang konsep tersebut:

Tabel 1. Pengetahuan dan Penanganan Dismenore dengan Terapi Komplementer

Tingkat Pengetahuan	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	16	28,6	48	85,7
Cukup	33	58,9	8	14,3
Kurang	7	12,5	0	0
Total	56	100	56	100

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri memiliki pemahaman yang cukup tentang konsep dan pengobatan dismenore primer pada saat pre-test sebesar 58,9%, dan hasil post-test menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri, 85,7%, memiliki pemahaman yang cukup. Dalam penelitian sebelumnya oleh Ningsih et al. (2017), 30 siswa SMA menerima promosi kesehatan dismenore sebelum dan sesudah. Penelitian ini menemukan bahwa pengetahuan mereka meningkat dari 63,4% menjadi 70% dibandingkan dengan penelitian sebelumnya.

Remaja putri dapat membantu beradaptasi dengan ketidaknyamanan yang dialaminya selama menstruasi dengan mengetahui cara mengidentifikasi, mengklasifikasikan, dan mengurangi dismenore primer melalui pengobatan komplementer. Ini karena menstruasi adalah proses reproduksi yang tidak dapat dihindari. Akibatnya, sikap remaja putri terhadap pengurangan gejala dismenore primer dapat dipengaruhi. Pendidikan kesehatan dapat mengatasi kurangnya kesadaran tentang dismenore dan keterbatasan akses terhadap pengobatannya [18][19]. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang adalah melalui pendidikan kesehatan, yang memungkinkan mereka, paling tidak, untuk memperbaiki masalah mereka sendiri dan berbagi pengetahuan mereka dengan orang lain yang membutuhkannya [20]. Hal ini juga dapat memberi perempuan lebih banyak kontrol atas kehidupan mereka. Informasi dapat diperoleh melalui media massa, media elektronik, buku panduan, tenaga kesehatan, poster, dan kerabat dekat [21].

Kegiatan selanjutnya adalah bagaimana mempraktekkan beberapa terapi komplementer untuk mengurangi nyeri haid. Peragaan ini terdiri dari teknik pencampuran nafas panjang dan kompres panas dengan mug panas atau botol kaca. Kegiatan selanjutnya adalah demonstrasi, pelatihan penurunan dismenore primer dengan terapi kompres panas dengan kandung kemih atau botol kaca panas dan gangguan pernafasan panjang. Dalam kegiatan demonstrasi ini, setiap peserta diajarkan cara mengukur suhu air yang digunakan dalam terapi kompres panas, alat apa yang ideal digunakan, berapa lama penggunaan kompres panas, dan cara menggunakan teknik relaksasi nafas panjang. untuk secara efektif mengurangi layanan primer dismenore.

Hasil RCT menunjukkan bahwa suhu ideal untuk mengurangi dismenore primer adalah 40–45 °C, yang dapat diterapkan dengan makanan hangat, handuk, atau botol kaca. Untuk mengurangi dismenore primer, kompres hangat bekerja dengan cara vasodilatasi, yang melancarkan sirkulasi dan mengendurkan ketegangan otot perut bagian bawah yang disebabkan oleh spasme yang berlebihan di sekitar rahim [22]. Studi lain yang berkaitan dengan penelitian di Ghana menemukan bahwa hampir separuh (31%) remaja di Ghana menggunakan terapi kompres panas untuk mengurangi nyeri haid awal. Teknik distraksi nafas dalam adalah pelatihan tambahan dalam pengabdian masyarakat ini. Kelebihan metode ini adalah tidak memerlukan biaya atau peralatan apa pun untuk digunakan [23]. Oleh karena itu, mendidik remaja perempuan sangatlah efektif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik pernafasan dalam dapat mengurangi intensitas dismenore primer. Studi lain, Hapsari dan Anasari (2013), menemukan bahwa teknik relaksasi nafas dalam mengurangi intensitas dismenore primer lebih baik daripada konsumsi cokelat [15].

Metode tambahan untuk mengurangi dismenore primer adalah teknik pernafasan, yang melibatkan pernafasan yang dalam, perlahan, dan perlahan. Teknik relaksasi pernafasan adalah

teknik mandiri yang bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri dengan meningkatkan ventilasi paru-paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Relaksasi otot rangka, di sisi lain, diyakini dapat mengurangi nyeri dengan mengendurkan ketegangan otot yang menopang nyeri. Jika Anda memiliki postur tubuh yang baik, lingkungan yang tenang, dan pikiran yang tenang, teknik pernafasan dalam yang menyebar ini dapat membantu mengurangi dismenore primer. Di akhir demonstrasi, peserta diuji kemampuan mereka untuk menggunakan kompres hangat dengan toples atau botol kaca panas serta teknik pengurangan pernafasan berkepanjangan untuk mengurangi dismenore primer. Hasilnya disajikan dalam Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Penilaian Penggunaan Kompres dan Distraksi Nafas Panjang

Kemampuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Penggunaan Kompres Hangat	20	80,5
Melakukan Teknik Distraksi Nafas Panjang	36	88,2

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta mampu menggunakan kompres hangat dengan toples atau botol kaca; 20 peserta (80,5%) juga mampu menggunakan teknik distraksi nafas panjang (88,2%) setelah terapi komplementer diberikan secara demonstrasi. Hasil pengabdian masyarakat Mayangsari dkk. (2020) tentang pengobatan dismenore primer sebelum mereka menerima pendidikan kesehatan mendukung hal ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 20 siswi memiliki kemampuan yang rendah (55,6%) dan 28 siswi (77,8%) dapat mengobati dismenore primer dengan baik. Pendidikan kesehatan adalah proses perencanaan, pengorganisasian, dan pendidikan sosial yang memungkinkan masyarakat menerapkan gaya hidup dan perilaku sehat untuk menghilangkan atau mengurangi kesehatan, mencegah penyakit, dan faktor risiko yang mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup mereka. Pendidikan kesehatan juga meningkatkan kesadaran kesehatan peserta kegiatan dengan memberikan informasi yang lebih baik dan mengarahkan perhatian peserta pada pengobatan dismenore primer dengan terapi komplementer, yang dapat menyebabkan perilaku kesehatan yang lebih baik [24].

Hasil demonstrasi kepada peserta menunjukkan bahwa peserta memiliki keterampilan yang baik dalam teknik distraksi nafas panjang dibandingkan dengan terapi kompresi hangat dengan toples atau botol kaca panas. Ini mungkin karena peserta tidak biasa menggunakan kompres hangat dan biasa melakukannya setiap hari, sehingga mereka tidak perlu menyiapkan alat dan bahan yang mungkin baru pertama kali melihat kegiatan ini. Idarahyun dkk. melakukan penelitian tentang pengetahuan siswi SMA tentang teknik pernapasan panjang yang lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan kompres hangat untuk mengurangi dismenore. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 62%, cukup sadar, sedangkan sedikit yang tidak sadar, yaitu 62%, kurang sadar, 20%, dan 18%. Ditunjukkan dengan jelas kepada peserta bagaimana memperlambat pernapasan dan mengontraksi otot diafragma untuk mengalirkan udara ke dalam tubuh dan menciptakan keadaan rileks.

Untuk menunjukkan penggunaan terapi komplementer dan membentuk peer group, kegiatan pendampingan ini dilaksanakan melalui pembentukan grup WhatsApp (WA). Selain itu, untuk memastikan keberlanjutan peer group dan memberikan bantuan kepada peserta ketika mereka menghadapi kesulitan dalam menjalankannya. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar peserta pelatihan dapat menjadi instruktur sebaya tentang masalah kesehatan reproduksi, terutama dismenore dan pengobatannya. Kelompok teman sebaya ini menumbuhkan kepercayaan dibandingkan dengan orang tua, terutama orang tua [25]. Namun, tidak boleh diabaikan bahwa orang tua berfungsi sebagai mentor bagi remaja atau anak ketika mereka menghadapi masalah.

Remaja juga sering membentuk kelompok berdasarkan kesamaan, sehingga forum ini adalah tempat yang bagus untuk berbagi keinginan dan pendapat. Di sana, mereka juga dapat

menjadi pelatih atau guru kesehatan bagi teman-temannya. setelah mendapatkan bimbingan atau bimbingan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Chen et al. (2019) terhadap 2.555 siswi di Changsha, Tiongkok, tentang strategi manajemen diri untuk dismenore primer menunjukkan bahwa 79% dari responden mengelola dismenore primer melalui interaksi dengan teman sebaya atau teman sekelas [26]. Remaja perempuan lebih suka berbagi pengalaman mereka dengan teman atau teman sekelas.

4. KESIMPULAN

Mengangkat tema pemberdayaan peer group dengan mengajarkan masyarakat tentang penggunaan perawatan komplementer sebagai elemen penting penurunan dismenore. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang dismenore dan pengobatannya, serta kemampuan untuk mengurangi dismenore primer dengan terapi kompres hangat dan teknik pengurangan stres pernapasan berkepanjangan. Peer group di MA Al-Qodiri Jember diharapkan dapat memberikan edukasi dan layanan dasar kepada remaja putri atau teman sebaya yang menderita dismenore primer. Sehingga, untuk generasi muda lainnya, diperlukan pendampingan dan bimbingan yang berkelanjutan tentang masalah kesehatan reproduksi untuk kelompok sebaya ini. Selain itu, kegunaan kelompok ini harus dievaluasi kembali.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada LPPM STIKes Bhakti Al-Qodiri yang telah memberikan dana untuk kegiatan pengabdian. Kami juga berterima kasih kepada pihak-pihak pengabdian yang telah memberikan izin dan membantu menyediakan lokasi. Selain itu, tim mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menjalankan pelayanan sehingga operasional ini dapat berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Anjani, T. Wahyuningsih, L. Mei Winarni, and U. Yatsi Madani, "PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 278 JAKARTA The Effect Of Giving Warm Compress On Reducing Dymenorore Pain In Adolescent Women At Junior High School 278 Jakarta," *Nusant. Hasana J.*, vol. 2, no. 5, p. Page, 2022.
- [2] D. Y. Ginting and M. Widuri, "The Effect of Warm Compress on Reducing Dymenorrhic Pain: Literature Review," *J. Kebidanan Kestra*, vol. 6, no. 1, pp. 112–117, 2023, doi: 10.35451/jkk.v6i1.1877.
- [3] A. Ridha Al Shifa, Nur Ulmy Mahmud, and Sartika, "Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru," *Wind. Public Heal. J.*, vol. 2, no. 4, pp. 707–715, 2021, doi: 10.33096/woph.v2i4.224.
- [4] E. T. Susanti, Rusminah, and A. K. Putri, "Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore," *J. Keperawatan*, vol. 2, no. 1, pp. 1–6, 2016, [Online]. Available: <http://ejournal.akperkbn.ac.id/index.php/jkkb/article/download/14/19>
- [5] D. Apriani and S. Andriyanti, "Penerapan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri," *J. Qual. Heal. Res. Case Stud. Reports*, vol. 2, no. 2, pp. 54–59, 2023, doi: 10.56922/quilt.v2i2.296.
- [6] B. Lubis and N. Sari, "The Effect of A Warm Compress to Decrease the Degree of Menstral Pain in Teenage Girl at Sekip Village, Lubuk Pakam Districts, Deli Serdang Regency 2022," *J. Kebidanan Kestra*, vol. 6, no. 1, pp. 14–19, 2023, doi: 10.35451/jkk.v6i1.1646.
- [7] Y. Adhistry, "Edukasi Nyeri Haid (Disminore) Pada Usia Remaja Di Smp It Abu Bakar Yogyakarta," *J. Pengabdi. Masy. Mulia Madani Yogyakarta*, vol. 1, no. 1, p. 2, 2023.

- [8] A. J. Rifiana, S. Mirantika, and T. Indrayani, "Pengaruh Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja," *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 5, no. 1, pp. 37–42, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1272>
- [9] F. R. Saputri *et al.*, "The Effectiveness of Warm Compress Against Primary Dysmenorrhea Pain," *Univ. Res. Colloquium*, pp. 128–133, 2022.
- [10] S. Fatimah *et al.*, "Pengaruh Pembentukan Peer Educator TERHADAP PENGETAHUAN KESPRO PADA REMAJA," *Pros. Semin. Nas. Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, vol. 1, pp. 146–161, 2019.
- [11] F. N. Anggraini and K. Kusnanto, "Pengaruh Edukasi Metode Simulasi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea di Kelas 11 SMKS Pelita Alam," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 3 SE-Articles, pp. 9320–9334, 2023, [Online]. Available: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3241>
- [12] Y. E. Silviani, B. Karaman, and P. Septiana, "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea," *Hasanuddin J. Midwifery*, vol. 1, no. 1, p. 30, 2019, doi: 10.35317/hajom.v1i1.1791.
- [13] N. P. Fajriyati, Y. Koto, and Y. Handayani, "Berpengaruh Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer (Menstrual Disorder Therapy)," *J. Ilmu Kesehat. Mandira Cendikia*, vol. 2, no. 10, pp. 150–161, 2022.
- [14] Y. Handayani, H. Putri, and Y. S. Nurita, "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore," *J. MID-Z (Midwifery Zigot) J. Ilm. Kebidanan*, vol. 5, no. 1, pp. 41–47, 2022, doi: 10.56013/jurnalmidz.v5i1.1257.
- [15] F. Aningsih, N. L. P. E. Sudiwati, and N. Dewi, "Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang," *Nurs. News (Meriden)*, vol. 3, no. 1, pp. 95–107, 2018.
- [16] Hartanti, Walin, and E. D. Widayanti, "Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effleurage terhadap Nyeri Dismenore Hartati Walin Esti Dwi Widayanti Jurusan Keperawatan Purwokerto Poltekkes Kemenkes Semarang," *J. Ris. Kesehat.*, vol. 4, no. 3, pp. 793–797, 2015, [Online]. Available: <https://media.neliti.com/.../131278-ID-pengaruh-teknik-relaksasi-front-effleura.pdf>
- [17] Ernawati, T. Hartiti, and I. Hadi, "Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang," *Pros. Semin. Nas.*, no. 18, pp. 106–113, 2010, [Online]. Available: <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/778/832>
- [18] Mastaida Tambun and Martaulina Sinaga, "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8," *SEHATMAS J. Ilm. Kesehat. Masy.*, vol. 1, no. 3, pp. 363–372, 2022, doi: 10.55123/sehatmas.v1i3.668.
- [19] Suriani and Hermansyah, "Pengaruh Peer Group terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja," *J. Ilmu Keperawatan*, pp. 23–29, 2014, [Online]. Available: <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/5186/4352>
- [20] K. Owa, M. S. Sekunda, and I. Budiana, "Peer Group Education Meningkatkan Pengetahuan Dan Perilaku Sadari Remaja Putri SMAKN," *Midwifery Journal*, vol. 2, no. 1, pp. 27–35, 2020.
- [21] R. D. Nurvitasari, E. S. Utami, S. M. Qutsiah, and S. Khatijah, "Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Kesehatan Reproduksi melalui Peer Group Education di MTs. Unggulan Al-Qodiri 1 Jember," *Jpma J. ...*, vol. 2, no. 1, pp. 6–10, 2022, [Online]. Available: http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/JPMA_STIKESAlQodiri/article/view/154
- [22] I. D. Sari and U. D. Listiarini, "Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri," *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, vol. 21, no. 1, p. 215, 2021, doi: 10.33087/jiubj.v21i1.1154.
- [23] C. Kristina, O. Hasanah, and R. M. Zukhra, "Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif

- dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau,” *Heal. Care J. Kesehat.*, vol. 10, no. 1, pp. 104–114, 2021, doi: 10.36763/healthcare.v10i1.96.
- [24] R. D. Nurvitasari, D. G. Cahyaningrum, E. S. Utami, and F. Adella, “Edukasi Kesehatan Prenatal Yoga Sebagai Upaya Persiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III,” *J. Pengabd. Masy. Al-Qodiri*, vol. 2, no. 2, pp. 102–109, 2023, [Online]. Available: http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/JPMA_STIKESAlQodiri/article/view/256
- [25] R. D. Nurvitasari, D. G. Cahyaningrum, E. S. Utami, and M. Nur, “Pendidikan Kesehatan tentang Pemanfaatan Rebusan Air Daun Kelor (*Moringa oleifera*) pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting,” vol. 2, no. 1, pp. 46–53, 2023.
- [26] M. Komariah, A. M. Mulyana, S. Maulana, A. D. Rachmah, and F. Nuraeni, “Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan,” *J. Med. Hutama*, vol. 02, no. 01, pp. 402–406, 2021.