

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13nk219>

Integrasi Intervensi Komplementer pada Asuhan Keperawatan Komunitas Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Penanganan Kesehatan Remaja di Masa Pandemi COVID-19

Muflih

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta; muflih@respati.ac.id (koresponden)

Istianna Nurhidayati

Prodi Ilmu Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Klaten; istiannanurhidayati@gmail.com

Sang Ayu Made Adyani

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta; adyani.sangayu@upnvj.ac.id

ABSTRACT

A common health problem is the less than optimal handling of dysmenorrhea during the COVID-19 pandemic due to restrictions on mobility and access to public health services. Teaching complementary nursing interventions can enable the improvement of adolescent health, because it can be done independently. This study aims to analyze the effectiveness of the integration of complementary interventions in community nursing care on the knowledge and handling of adolescent health independently during the COVID-19 pandemic. The research used action research methods. The sample was 10 participants. Nursing care was given for 4 weeks by providing intervention teaching the disease process and teaching procedures/treatment complementary interventions in the form of warm compress therapy, deep breathing relaxation techniques, and music therapy which are carried out in 1-4 meetings. After being given the intervention, there was an increase in knowledge of the disease process related to dysmenorrhea and its drugs and complementary intervention procedures from a limited level to a high level. It was concluded that the integration of complementary interventions could increase the level of knowledge and treatment of adolescent health during community nursing care.

Keywords: youth; dysmenorrhea; complementary nursing

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan yang umum terjadi adalah penanganan dismenore yang kurang maksimal di masa pandemi COVID-19 akibat pembatasan mobilitas dan akses pelayanan kesehatan umum. Pengajaran intervensi keperawatan komplementer bisa memungkinkan terjadinya perbaikan kesehatan remaja, karena dapat dilakukan secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas integrasi intervensi komplementer pada asuhan keperawatan komunitas terhadap pengetahuan dan penanganan kesehatan remaja secara mandiri di masa pandemik COVID-19. Penelitian menggunakan metode *action research*. Sampel sebanyak 10 partisipan. Asuhan keperawatan diberikan selama 4 minggu dengan memberikan intervensi pengajaran proses penyakit dan pengajaran prosedur/perawatan intervensi komplementer berupa terapi kompres hangat, teknik relaksasi nafas dalam, dan terapi musik yang dilakukan sebanyak 1-4 kali pertemuan. Setelah diberikan intervensi didapatkan peningkatan pengetahuan proses penyakit terkait dismenore dan obat-obatannya dan prosedur intervensi komplementer dari level terbatas menjadi level banyak. Disimpulkan bahwa integrasi intervensi komplementer dapat meningkatkan level pengetahuan dan penanganan kesehatan remaja selama dilakukan asuhan keperawatan komunitas.

Kata kunci: remaja; dismenore; keperawatan komplementer

PENDAHULUAN

Pemberian asuhan keperawatan komunitas tetap perlu diberikan di masa pandemik COVID-19, supaya dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatan remaja. Permasalahan kesehatan yang umum terjadi adalah dismenore. Permasalahan ini kurang mendapatkan perhatian karena keterbatasan mobilitas dan bantuan pelayanan dari fasilitas kesehatan umum akibat dari perubahan prioritas pelayanan kesehatan.⁽¹⁾ Dampak sulitnya pelayanan kesehatan remaja yang diperoleh, maka perlu diberikan asuhan keperawatan berbasis kelompok/komunitas yang bertujuan menciptakan kemandirian remaja dalam menangani masalah kesehatan dismenore. Oleh karena itu, intervensi komplementer perlu diintegrasikan ke dalam pemberian intervensi pada saat perawat melakukan asuhan keperawatan komunitas.

Asuhan keperawatan komunitas dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatan berupa pemberian intervensi keperawatan baik secara individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam mengatasi berbagai masalah keperawatan yang dihadapinya dalam kehidupan sehari-hari.⁽²⁾ Asuhan keperawatan komunitas lebih menekankan kepada upaya promosi kesehatan dan pencegahan terhadap berbagai gangguan kesehatan dengan

tidak melupakan upaya-upaya pengobatan, perawatan, serta pemulihan bagi yang sedang menderita penyakit.^(2,3) Pemerian asuhan keperawatan diberikan kepada semua kalangan, termasuk kelompok remaja.

Masa remaja terjadi perubahan fisik maupun psikis yang berisiko terjadi permasalahan kesehatan remaja, seperti dismenore yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan bahkan nyeri hebat.⁽⁴⁾ Kondisi ini dapat diperparah pada remaja yang memiliki riwayat keluarga, siklus tidak teratur, dan persepsi yang kurang tepat akibat level pengetahuan dan pola penanganan yang rendah.⁽⁵⁾ Jika dibiarkan akan berdampak munculnya defisiensi kesehatan pada kelompok remaja berkepanjangan. Oleh karena itu, perlu adanya peran perawat untuk memberikan asuhan keperawatan komunitas dengan memberikan intervensi pengajaran proses penyakit (*dismenore* dan obat-obatannya) dan pengajaran prosedur/perawatan yang diperlukan. Intervensi tersebut ditambahkan dengan terapi keperawatan komplementer yang diharapkan dapat memperoleh hasil yang lebih baik.

Integrasi intervensi komplementer berupa terapi kompres hangat, teknik relaksasi nafas dalam, dan terapi musik yang bertujuan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan penanganan masalah kesehatan remaja secara mandiri. Model asuhan keperawatan seperti ini belum banyak dilaporkan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian agar dapat dijadikan penguatan dasar ilmiah dalam pemberian asuhan keperawatan komunitas yang intervensinya mengintegrasikan terapi komplementer.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *action research* bertujuan untuk memahami dan mengembangkan solusi atas pelaksanaan intervensi keperawatan sesuai dengan kondisi dan situasi yang ada. Penelitian dilakukan di wilayah Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta pada Agustus 2020 kepada sejumlah 10 partisipan. Sampel diambil berdasarkan kriteria inklusi terdiri dari; jenis kelamin perempuan, berusia 16-19 tahun, tidak terkonfirmasi COVID-19, tidak memiliki riwayat penyakit berat lainnya dan mengalami kesulitan akses pelayanan kesehatan akibat pembatasan mobilitas selama pandemik. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dengan wawancara terstruktur dan observasi.

Tahapan penelitian dimulai dari proses pengamatan data permasalahan kesehatan kelompok remaja, merancang intervensi keperawatan, mengevaluasi hasil pelaksanaan kegiatan, dan refleksi diri serta menyusun ulang rencana intervensi keperawatan yang berkelanjutan. Rancangan intervensi yang dilakukan adalah pengajaran proses penyakit terkait dismenore dan obat-obatannya serta pengajaran prosedur/perawatan intervensi komplementer berupa terapi kompres hangat, teknik relaksasi nafas dalam, dan terapi musik yang dilakukan sebanyak 1-4 kali pertemuan. Evaluasi dan refleksi diri berdasarkan perubahan level pengetahuan proses penyakit dan kemampuan penanganan prosedur intervensi komplementer.

HASIL

Hasil pengamatan atau pengkajian didapatkan masalah keperawatan pada remaja yaitu defisien kesehatan komunitas terkait dismenore dengan kondisi sering nyeri saat menstruasi, tidak pernah diikutsertakan dalam program kesehatan yang ada di lingkungannya, merasa kesulitan dalam pengelolaan kesehatan, kesulitan proses pengobatan di rumah ketika sakit, kesulitan mencari solusi saat sakit, tidak mempunyai P3K di rumah, sering menggunakan handphone untuk mengakses informasi tentang kesehatan, sebagian tidak mendapatkan penyuluhan kesehatan. Hal ini dipermudah dengan kesadaran, motivasi dan kemauan remaja untuk mengatasi permasalahannya yang cukup tinggi.

Peneliti melaksanakan intervensi keperawatan yang telah direncanakan dengan evaluasi hasil yang didapatkan sebagai berikut:

Pengetahuan Proses Penyakit (Dismenore)

Setelah dilakukan 1 kali pertemuan pengetahuan proses penyakit (definisi, jenis, tanda dan gejala serta penanganan dismenore) didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu dari pengetahuan terbatas menjadi pengetahuan banyak. Dimana dari 10 remaja hanya 9 remaja yang mengikuti pertemuan dikarenakan 1 remaja berhalangan hadir karena sakit.

“..... nyeri haid adalah nyeri menjelang atau saat haid, tanda dan gejala nyeri haid adalah diare, nyeri perut, nyeri punggung, mual muntah, sering buang air kecil, jenis nyeri haid yaitu primer dan sekunder, penanganan nyeri haid yaitu olahraga yang teratur, mengkonsumsi vitamin B kompleks, kompres hangat, istirahat yang cukup, minum air yang banyak...” (Partisipan 2)

Sebanyak 6 remaja bisa menjawab pengertian dismenore, Sebanyak 7 remaja bisa menjawab tanda dan gejala dismenore, sebanyak 7 remaja bisa menjawab jenis dismenore, sebanyak 7 remaja bisa menjawab penanganan dismenore.

Pengetahuan Proses Penyakit (Obat Dismenore)

Setelah dilakukan 1 kali pertemuan pengetahuan proses penyakit (definisi, enam prinsip benar obat, jenis obat dan kontraindikasi obat) didapatkan hasil terjadi peningkatan pengetahuan yaitu dari pengetahuan terbatas menjadi pengetahuan sedang. Dimana 10 remaja dapat mengikuti pertemuan yang dilaksanakan.

Hasil evaluasi awal yang dilakukan yaitu sebanyak 10 Remaja menjawab pengertian farmakologi belum tepat. Sebagian besar remaja menjawab farmakologi adalah untuk menghilangkan rasa sakit dan menyembuhkan penyakit hanya 1 remaja menjawab enam prinsip benar obat sudah tepat dan 9 remaja menjawab hanya lima prinsip enam benar obat. Semua Remaja menjawab satu jenis obat untuk menurunkan nyeri dismenore. Satu remaja menjawab obat dismenore tidak dapat dikonsumsi dalam keadaan memiliki penyakit jantung, 1 remaja menjawab saat haid, 1 remaja menjawab dalam keadaan lemas dan 7 remaja menjawab tidak tahu. Hasil evaluasi akhir diperoleh sebanyak 7 remaja menjawab pengertian farmakologi sudah tepat dan 3 remaja menjawab farmakologi belum tepat. Delapan Remaja menjawab enam prinsip benar obat sudah tepat dan 2 remaja menjawab enam prinsip benar obat belum tepat. Enam remaja menjawab empat jenis obat untuk menurunkan nyeri dismenore. Satu remaja menjawab tiga jenis obat, 1 remaja menjawab dua jenis obat dan 2 remaja menjawab satu jenis obat. Semua remaja menjawab kontraindikasi obat untuk menurunkan nyeri dismenore sudah tepat.

Pengetahuan: Prosedur Penanganan Dismenore

Setelah dilakukan 3 kali pertemuan pengetahuan prosedur penanganan dismenore dengan terapi music, relaksasi nafas dalam dan kompres hangat, manfaat terapi relaksasi nafas dalam dan terapi music, didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan dari pengetahuan terbatas menjadi pengetahuan banyak.

".....manfaat dari pembelajaran terapi kompres hangat jadi lebih mengetahui terapi apa saja yang akan dilakukan saat nyeri menstruasi itu ada serta relaksasi nafas dalam dan terapi music membuat rileks, menurunkan nyeri dan mengurangi stress, remaja mengatakan yang diketahui tentang terapi music dan relaksasi nafas dalam menarik nafas melalui hidung ditahan selama 3 detik dalam hitungan ke3 dihembuskan melalui mulut, remaja juga mengatakan bahwa terapi relaksasi nafas dalam dan terapi music dapat menurunkan nyeri". (Partisan 1)

Sejumlah 7 remaja bisa menjawab prosedur penanganan dismenore, 8 remaja bisa menjawab tujuan prosedur dismenore serta yang menjawab langkah-langkah prosedur dismenore dibandingkan data awal yang hanya terdapat 5 remaja yang bisa menjawab dengan tepat. Sebanyak 7 remaja mengetahui tentang terapi relaksasi nafas dalam dan terapi music. Sebanyak 10 remaja mengetahui manfaat terapi relaksasi nafas dalam dan terapi music. Sebanyak 9 remaja mengatakan terapi music dan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri. Sebanyak 9 remaja mengatakan pernah melakukan relaksasi nafas dalam dan terapi musik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terlihat bahwa pengetahuan remaja tentang dismenore dalam kategori sedang, dimana remaja sudah memahami tentang definisi, jenis, tanda dan gejala serta penanganannya. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu untuk terbentuknya tindakan seseorang yang mencakup kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik.^(6,7) Pengetahuan tentang menstruasi sangat penting diberikan pada remaja karena akan mempengaruhi psikis remaja dalam menghadapi menstruasi. Dengan pengetahuan tentang dismenore remaja juga dapat melakukan upaya meredakan dismenore dengan pengetahuan yang sudah mereka ketahui.⁽⁸⁾

Dismenore atau nyeri haid adalah keluhan ginekologi yang paling umum terjadi dan menjadi penyebab utama ketidakhadiran di sekolah pada kalangan remaja perempuan.⁽⁹⁾ Hal ini didukung oleh penelitian lain bahwa tidak sedikit yang mengalami menstruasi disertai dengan keluhan, sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan dalam melaksanakan suatu kegiatan. keluhan pada saat menstruasi salah satunya berupa dismenore yang terjadi pada saat menstruasi atau setelah menstruasi.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan data setelah intervensi dapat disimpulkan pengetahuan remaja tentang obat meningkat dari pengetahuan terbatas menjadi pengetahuan sedang. Peningkatan terlihat dari perubahan pemahaman remaja tentang dimenorea.

Dismenorea pada sebagian perempuan menimbulkan gejala-gejala seperti pegal dibagian paha, sakit pada payudara lelah, dan kadang mengalami rasa sakit saat haid.⁽¹¹⁾ Selain adapun gejala yang biasa muncul menurut penelitian lain ditemukan bahwa gejalanya bisa rasa sakit yang datang secara tidak teratur, tajam dan kram bagian bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang, terus kaki, pangkal paha dan vulva.⁽¹²⁾ Dalam penatalaksanaan tindakan keperawatan nyeri dapat dikurangi atau dihentikan dengan dua terapi yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan cara pemberian obat analgesik, yang

digunakan untuk memblokir transmisi stimulus agar terjadi perubahan persepsi dengan mengurangi kortikal terhadap nyeri.⁽¹³⁾

Penatalaksanaan dismenore ada dua macam yang pertama farmakologi (Pemberian obat anti-inflamasi nonsteroid (OAINS). Upaya farmakologi yang dapat dilakukan dengan memberikan obat analgesic sebagai penghilang rasa sakit, kedua non farmakologi yaitu dengan cara istirahat yang cukup olahraga secara teratur, pemijatan, yoga, kompres hangat di daerah perut, relaksasi nafas dalam, buah dan herbal.⁽¹⁴⁾

Penanganan dismenore dengan terapi farmakologis memegang peranan yang sangat penting terhadap dismenore primer. Pengetahuan tentang penanganan dismenorea masih banyak yang belum diketahui oleh para perempuan, sehingga pemberian pendidikan kesehatan sangat diperlukan.⁽¹⁵⁾ Penggunaan terapi farmakologi salah satunya dengan pemberian obat analgesik, dimana obat analgesik yang sering digunakan adalah preparat kombinasi aspirin, fenasetin, kafein.⁽¹⁶⁾

Nyeri dismenore disebabkan oleh peningkatan prostaglandin di dalam darah sehingga berdampak pada malas untuk bergerak, padahal penanganan awal dapat diberikan tindakan non farmakologis yaitu kompres hangat.⁽¹⁷⁾ Kompres hangat dapat menimbulkan efek fisiologis tubuh menghasilkan endorphin sebagai obat penenang alami, menstimulasi serabut besar (A-β) yang menghambat rangsang nyeri, merelaksasikan otot, melebarkan pembuluh darah, meningkatkan sel darah putih, peningkatan sirkulasi darah, tekanan oksigen dan karbondioksida dalam darah meningkat, dan derajat keasaman darah mengalami penurunan.⁽¹⁸⁾ Pengompresan dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas atau botol kaca yang dibungkus kain dan ditempelkan pada abdomen bawah.

Hasil ini sesuai dengan penelitian lain bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada banyak partisipan pada daerah abdomen (perut).⁽¹⁹⁾ Kesesuaian tersebut disebabkan oleh salah satu faktor yaitu saat satu hari menjelang ovulasi hormon estrogen akan turun, dan hormon progesteron akan meningkat.⁽²⁰⁾

Pada penelitian ini peneliti mengajarkan cara melakukan nafas dalam, nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan disertai mendengarkan musik. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan intervensi keperawatan secara mandiri untuk meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah serta sebagai metode yang paling efektif terutama pada pasien yang mengalami nyeri.⁽²¹⁾ Teknik relaksasi nafas dalam dapat memproduksi zat endorphins yang menghambat transmisi impuls nyeri di sistem saraf pusat. Manfaat teknik relaksasi nafas dalam adalah mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri yang terjadi pada individu tersebut, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas, juga praktis dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam tersebut tanpa harus mengeluarkan biaya.⁽²³⁾

Relaksasi nafas dalam secara bertahap dapat merelaksasikan otot tanpa perlu menegangkan otot-otot tersebut, kemudian otak mengaktifkan gelombang alfa dan merangsang hipotalamus mengeluarkan hormon endorphine sehingga persepsi nyeri berkurang.⁽²⁴⁾ Efek teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 15 menit dapat merelaksasikan tubuh secara umum, memberikan rasa nyaman sehingga intensitas nyeri yang dirasakan berangsur menghilang.⁽²⁵⁾

Musik bekerja pada sistem limbik yang akan dihantarkan kepada sistem saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh.⁽²²⁾ Terapi musik merupakan salah satu terapi non farmakologi yang mudah untuk mengalihkan perhatian dan fokus, lebih simpel, mudah dimengerti dan hampir semua orang menyukainya. Musik klasik dapat menurunkan intensitas nyeri haid (dysmenorrhea) yang tidak menimbulkan efek samping dalam menurunkan kejadian nyeri haid (*dysmenorrhea*).⁽²⁷⁾

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi setelah diberikan intervensi kepada remaja semua tujuan intervensi yang dilakukan tercapai dengan hasil evaluasi terjadi kenaikan level pengetahuan dan penanganan kesehatan remaja dari level terbatas menjadi level banyak. Maka dapat disimpulkan bahwa intervensi komplementer yang terintegrasi dalam asuhan keperawatan komunitas yang telah diberikan dapat mengatasi masalah yang dialami oleh remaja. Berdasarkan hasil intervensi ini, maka peneliti memberikan saran kepada remaja dapat lebih menjaga kesehatan selama pandemi COVID-19 serta dapat mempraktekkan intervensi komplementer saat mengalami nyeri haid secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rusman ADP. Pelayanan Kesehatan Reproduksi Di Masa Pandemi Covid-19. Optimisme Menghadapi Tantangan Pandemi COVID-19: Gagasan dan Pemikiran Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. 2021;110.
2. Efendi F, Makhfudli M. Keperawatan Kesehatan Komunitas: teori dan praktik dalam keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2009.

3. Nurmala I, Rahman F, Nugroho A, Erlyani N, Laily N, Anhar VY. Promosi Kesehatan. Surabaya: Airlangga University Press; 2018.
4. Angelia LM, Sitorus RJ, Etrawati F. Model Prediksi Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Sma Negeri Di Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2017;8(1).
5. Hidayanti N, Adiwiryo RM. Determinan Gejala Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka Jakarta. *Jurnal Pendidikan Kesehatan (e-Journal)*. 2021;10(1):67-75.
6. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan & ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
7. Rasfayana R. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Dismenorea dengan Perilaku Penanganan Dismenorea pada Mahasiswi FK UMI Makassar Angkatan 2013. *UMI Medical Journal*. 2018;3(2):37-45.
8. Sabaruddin HF, Arifah S, Fitriahadi E. Hubungan Pengetahuan Tentang Dysmenorhea Dengan Perilaku Penanganan Dysmenorhea Di Pesantren As-Syalafiah Mlangi Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Aisyiah Yogyakarta; 2017.
9. Angelia LM, Sitorus RJ, Etrawati F. Model Prediksi Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Sma Negeri Di Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2017;8(1).
10. Fatmawati M, Riyanti E, Widjanarko B. Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus pada Siswi SMK Negeri 11 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*. 2016;4(3):1036-1042.
11. Rustam E. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015;4(1).
12. Oktaviana A, Imron R. Menurunkan nyeri dismenorea dengan kompres hangat. *Jurnal Keperawatan*. 2016;8(2):137-141.
13. Aprilyadi N, Feri HJ, Ridawati ID. Efektifitas Hypnotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi Sma. *Jurnal Perawat Indonesia*. 2018; 2(1):10-19.
14. Muflih M. Upaya Pengurangan Nyeri Dismenore Pada Remaja Dengan Pemanfaatan Olahan Tanaman Herbal Rosella. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*. 2018;1(1).
15. Nurmusazanah E. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Melalui Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan, Perilaku, dan Daya Terima Siswi di SMK Surakarta. Doctoral Dissertation. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
16. Nurdin A, Zakiyuddin Z. Hubungan Perilaku Remaja Putri Terhadap Efek Penggunaan Obat Pereda Nyeri Haid. *Jurnal Aceh Medika*. 2019;3(2):90-100.
17. Putri YR, Dewi R, Yuliani Y. Efektifitas Pengaruh Abdominal Streaching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *Real in Nursing Journal*. 2019;2(1):38-46.
18. Prianti AT, Handayani R, Rahmawati R. Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Universitas Megarezky. In *Prosiding Seminar Nasional Universitas Indonesia Timur*. 2019;1(1):332-343.
19. Nida RM, Sari DS. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence of Warm Compress Decrease in Dysmenorhea Eleventh Grade Students of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. 2016;1(2).
20. Novadela NIT, Hardini RA, Mugiati M. Perbandingan Terapi Air Putih Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. 2019;14(2):219-225.
21. Hartiti T, Hadi I. Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*. 2010;1(1).
22. Heryani R, Utari MD. Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) Dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhoea Primer. *Jurnal Ipteks Terapan*. 2017;11(4):283.
23. Aningsih F, Sudiwati NLPE, Dewi N. Pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2018;3(1).
24. Arie R, Kunnati, Megan. Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya. 2019;53(9):1689-1699.
25. Nurindasari Z, Hengky HK. Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren Ddi Ad Mangkoso. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. 2020;3(2):199-205.
26. Fidiarti M, Widyoningsih, Engkartini. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Dan Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 2018;9(2):133-138.