



EFEKTIVITAS BULI-BULI SASAK (BUSA) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI

Ristina Adi¹, I Gusti Ayu Putu Sri Wahyuni², Rita Sopiatun³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram Jl. Kesehatan V/10 Mataram

Abstrak

Latar Belakang: Dismenoreia merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami remaja putri. Prevalensinya mencapai 64,25% di Indonesia, dengan dampak serius pada aktivitas belajar, kualitas hidup, hingga absensi sekolah. Penanganan farmakologis seperti analgesik efektif tetapi berisiko efek samping. Intervensi nonfarmakologis seperti kompres hangat dapat menjadi pilihan, salah satunya dengan *Buli-Buli Sasak* (BUSA) berbasis kearifan lokal. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas *Buli-Buli Sasak* (BUSA) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenoreia pada remaja putri kelas VIII di SMPN 19 Mataram. **Metode:** Desain penelitian *quasi experiment* dengan *pretest-posttest with control group*. Sampel berjumlah 34 siswi yang dibagi dua kelompok (BUSA dan massage menstruasi). Intensitas nyeri diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, *paired sample T-Test*, dan *independent T-Test*. **Hasil:** Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri sedang. Setelah diberikan BUSA, 94,12% responden mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Sebaliknya, pada kelompok massage menstruasi, mayoritas masih berada pada kategori nyeri sedang (64,70%). Uji *paired T-Test* menunjukkan nilai $p=0,000$ pada kedua kelompok, sedangkan *independent T-Test* menunjukkan BUSA lebih efektif dibanding massage menstruasi (mean difference 2,0867 vs 1,2066). **Kesimpulan:** *Buli-Buli Sasak* (BUSA) terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri dismenoreia pada remaja putri dan lebih unggul dibanding massage menstruasi.

Kata Kunci: *Buli-Buli Sasak, dismenorea, nyeri menstruasi, remaja putri*

EFFECTIVENESS OF BULI-BULI SASAK (BUSA) ON DYSMENORRHEA PAIN

Abstract

Background: Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health issues experienced by adolescent girls. Its prevalence reaches 64.25% in Indonesia, posing serious impacts on learning activities, quality of life, and school absenteeism. Pharmacological treatments, such as analgesics, are effective but carry risks of side effects. Non-pharmacological interventions, like warm compresses, serve as a viable alternative—one of which is the *Buli-Buli Sasak* (BUSA), based on local wisdom. **Objective:** To determine the effectiveness of *Buli-Buli Sasak* (BUSA) in reducing the intensity of dysmenorrhea pain among 8th-grade female students at SMPN 19 Mataram. **Methods:** This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The sample consisted of 34 female students divided into two groups: the BUSA group and the menstrual massage group. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk normality test, paired sample T-test, and independent T-test. **Results:** Prior to the intervention, the majority of respondents experienced moderate pain. After the BUSA intervention, 94.12% of respondents saw a reduction to mild pain. Conversely, in the menstrual massage group, the majority (64.70%) remained in the moderate pain category. The paired T-test showed a p -value of 0.000 for both groups, while the independent T-test demonstrated that BUSA was more effective than menstrual massage (mean

difference of 2.0867 vs. 1.2066). Conclusion: Buli–Buli Sasak (BUSA) is proven effective in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls and is superior to menstrual massage.

Keywords: *Buli–Buli Sasak, dysmenorrhea, menstrual pain, adolescent girls.*

Pendahuluan

Dismenorea atau nyeri haid adalah masalah kesehatan reproduksi yang dialami hampir 50–90% wanita usia reproduktif. Pada remaja, dismenorea berdampak serius terhadap kualitas hidup karena menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, absensi sekolah, hingga gangguan psikososial.

Menurut WHO, prevalensi dismenorea di dunia mencapai lebih dari 50%. Di Indonesia prevalensinya sebesar 64,25% dengan 54,89% berupa dismenorea primer. Data di Nusa Tenggara Barat menunjukkan 7,14% remaja mengalami dismenorea, dengan hanya 1,07–1,31% yang memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan.

Penanganan nyeri dismenorea terbagi atas terapi farmakologis (analgesik, NSAID, terapi hormonal) dan nonfarmakologis (kompres hangat, massage, senam, aromaterapi). Terapi farmakologis meskipun efektif, memiliki efek samping seperti mual, konstipasi, hingga gangguan tidur. Oleh sebab itu, terapi nonfarmakologis lebih disarankan, salah satunya kompres hangat menggunakan *Buli–Buli Sasak* (BUSA).

BUSA adalah modifikasi *warm water bag* berbahan kain tenun khas Sasak yang dapat diisi air panas dengan suhu 37–40°C. Terapi ini diharapkan menurunkan nyeri melalui mekanisme vasodilatasi, peningkatan aliran darah, serta relaksasi otot uterus. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas BUSA dibandingkan dengan massage menstruasi pada remaja putri SMPN 19 Mataram.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan quasi – eksperimen, penggunaan (pretest-posttest) untuk membandingkan nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat selama 15 dan 20 menit disertai pengukuran intensitas nyeri setiap selesai melakukan kompres air hangat dengan skala ukur nyeri memakai penilaian numerik (Numeric Rating Scale, NRS).

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi di SMPN 19 Mataram, sampel penelitian dipilih dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik Sampling yang digunakan yaitu accidental sampling. Adapun Kriteria inklusi penelitian yaitu : Siswi kelas VIII yang bersedia menjadi responden dengan menanda tangani informed consent, Siswi yang menderita dismenore primer (tidak disertai gangguan kesehatan lain). Tempat penelitian ini dilakukan di SMPN 19 Mataram wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Babakan, tahun 2025.

Instrumen dalam penelitian ini yaitu lembar kuesioner (pre dan post test), pedoman pengukuran, alat kompres hangat dan prosedur kompres hangat. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dalam penelitian yaitu karakteristik dari umur, kelas, durasi nyeri, hari muncul nyeri, siklus menstruasi, dan intensitas nyeri. Dan analisis bivariat menggunakan uji parametrik yaitu Uji Paired T-Test.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambaran Karakteristik Responden (umur, usia menarche, lama menstruasi dan siklus menstruasi)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswi Kelas VIII

Variabel	Frekuensi	Percentase
Umur (Tahun)		
13	11	36,67%
14	23	63,33%
Total	34	100%
Usia Menarche (Tahun)		
<12	15	44,11%
12-14	18	52,94%
>14	1	2,94%
Total	34	100%
Lama menstruasi (Hari)		
3-7	29	85,29%
>7	5	14,70%
Total	34	100%
Siklus Menstruasi (Hari)		
<21	29	85,29%
28	4	11,43%
>35	1	2,94%
Total	34	100%

Tabel 1. menunjukkan sebaran karakteristik responden yaitu sebagian besar berumur 14 tahun (63,33%), dengan usia menarche sebagian besar berusia 12-14 tahun (52,94%), dan lama menstruasi sebagian besar 3-7 hari sebanya 29 orang (85,29%), dan mayoritas memiliki siklus menstruasi <21 Hari (81,3%). Hasil ini didukung Didukung oleh penelitian Sari et al (2023) tentang Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri, bahwa seseorang dengan usia dini lebih banyak mengalami dismenorea dimana rata-rata responden berusia <12 Tahun.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum Diberikan Buli – Buli Sasak (BUSA) Dan Massage Menstruasi

Intensitas Nyeri	Buli – Buli Sasak (BUSA)		Massage Menstruasi	
	Sebelum (n=17)	%	Sebelum (n=17)	%
Nyeri Ringan	0	0	1	5,88
Nyeri Sedang	16	94,12	14	82,35
Nyeri Berat	1	5,88	2	11,76

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada remaja putri kelas VIII dengan nyeri dismenorhea di SMP Negeri 19 Mataram dengan jumlah responden 34 orang dengan dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 17 orang sebagai kelompok intervensi dan 17 orang sebagai kelompok kontrol dan diukur menggunakan Ceklis Numeric Rating Scale (NRS). Sebelum diberikan terapi Buli – Buli Sasak (BUSA) hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar nyeri dismenoreia pada remaja putri berada dikategori nyeri sedang yaitu sebanyak 16 orang (94,12%), dan diikuti kategori nyeri berat yaitu sebanyak 1 orang (5,88%).

Penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitia ini yaitu Mouzila et al., (2023) diketahui bahwa skala nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat sebanyak 4 orang (20,0%) dengan nyeri sedang sebanyak 14 orang (70,0%) dengan nyeri berat, 2 orang (10,0%) nyeri yang tak tertahankan. Diketahui bahwa skala nyeri haid sesudah diberikan kompres hangat sebanyak 16 orang (80,0%) dengan nyeri sedang, sebanyak 4 orang (20,0%) dengan nyeri berat. Saat haid merupakan saat yang paling berat karena berbagai kesulitan timbul bersamaan, selain nyeri emosi juga menjadi labil, sakit kepala migrain, perut terasa kembung, perdarahan hebat kesulitan buang air besar dan mengidam makanan tertentu bila nyeri berlangsung lebih dari 2 hari pertama tidak hilang dengan obat anti nyeri atau menggunakan kompres hangat artinya bukan nyeri normal

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratiwi et al., (2023) yang menyatakan bahwa Pemberian kompres hangat dengan buli-buli air panas bersuhu 40°C akan menghantarkan panas ke tubuh, hal ini mengakibatkan pembuluh darah melebar dan otot menjadi rileks, mengurangi dan menghilangkan rasa sakit yang dirasakan, dismenoreia dapat dikurangi dengan mengompres dengan suhu 40°C pada perut bagian bawah yang nyeri selama 15-20 menit, kompres hangat digunakan untuk meredakan nyeri haid. Kompres hangat diterapkan untuk memenuhi kebutuhan akan rasa nyaman, mengurangi atau menghilangkan nyeri, mengurangi atau mencegah kejang otot, dan menimbulkan rasa hangat pada area tertentu (perut).

Pengobatan non farmakologis selain dengan kompres hangat ada juga metode massage menstruasi yang dapat mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi. Massase menstruasi bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Massase menstruasi merupakan Teknik relaksasi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (N. T. Putri et al., 2024).

Massage menstruasi merupakan suatu teknik pijat yang bertujuan untuk meredakan nyeri dan ketidaknyamanan yang sering dialami wanita saat menstruasi, seperti kram perut dan nyeri pinggul akibat menstruasi (Wulan Ratna Dewi & Sandriani, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Studi et al., 2024) Hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas partisipan setelah diberikan effleurage massage selama 15 menit selama 3 hari berturut-turut merasakan adanya penurunan skala nyeri haid, sehingga intervensi effleurage massage mampu mengurangi skala rasa nyeri yang dialami mahasiswa dengan memberikan efek pada penurunan rasa nyeri sebanyak 1-2 skala nyeri.

Tabel. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Menstruasi Setelah Diberikan Buli – Buli Sasak (BUSA) Dan Massage Menstruasi Di SMPN 19 Mataram, Tahun 2025

Intensitas Nyeri	Buli – Buli Sasak (BUSA)		Massage Menstruasi	
	Setelah (n=17)	%	Setelah (n=17)	%
Nyeri Ringan	16	94,12	6	35,30
Nyeri Sedang	1	5,88	11	64,70
Nyeri Berat	0	0	0	0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada remaja putri yang mengalami nyeri dismenoreia di SMP Negeri 19 Mataram dengan jumlah responden 34 orang dengan menggunakan ceklis NRS. Setelah diberikan terapi Buli – Buli Sasak (BUSA) dan masasage menstruasi, hasil *posttest* menunjukan bahwa sebagian besar responden yang mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan yakni untuk terapi Buli – Buli Sasak (BUSA) sebanyak 16 orang (94,12%), dan nyeri sedang

sebanyak 1 orang (5,88%). Adapun untuk responden yang diberikan terapi massage menstruasi memiliki tingkat nyeri ringan sebanyak 6 orang (35,30%) dan nyeri sedang sebanyak 11 orang (64,70%)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mustaghfiroh & Widyastuti, (2022) Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan buli-buli panas pada perut sehingga akan sehingga akan terjadi perpindahan panas dari buli - buli panas ke dalam perut, sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan rata-rata antara skala nyeri menstruasi sebelum pemberian terapi kompres hangat dan sesudah pemberian terapi kompres hangat. Dari hasil analisis data yang diperoleh hal ini terbukti pada hasil perlakuan yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada 17 remaja putri pada sebelum pemberian dan sesudah pemberian kompres hangat ternyata mampu menurunkan nyeri menstruasi secara bermakna. Hal ini sejalan dengan penelitian di Jepara dan Majalengka, bahwa kompres hangat efektif menurunkan nyeri menstruasi (Amany, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Rusdin et al., (2020) tentang Implementasi Mesage Effleurage Dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi Pada Atlet Voly Stkip Taman Siswa Bima yakni setelah diberikan mesase effleurage didapatkan data bahwa sebagian besar responden memiliki respon nyeri sedang yaitu sebanyak 52% dan respon nyeri ringan sebanyak 48%. Data ini menjelaskan bahwa respon nyeri yang dialami oleh responden mengalami perubahan skala nyeri setelah diberikan mesage effleurage. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi responden yang telah dilakukan oleh peneliti, dimana responden dengan kategori nyeri sedang yang memiliki rentang nyeri pada skala nyeri 5 turun menjadi skala 3 juga skala 4 sedangkan responden dengan kategori sedang yang memiliki rentang nyeri pada skala 4 turun menjadi skala 3 dan skala 2, sedangkan responden dengan kategori nyeri berat yang memiliki rentang nyeri skala 6 turun menjadi skala 4 dan skala 5. Responden dengan skala nyeri 5 dengan kategori sedang turun menjadi skala 3 dengan kategori yang sama tetapi dari hasil observasi responden menunjukkan bahwa responden masih mendesis dan menyeringai tetapi tidak seintens sebelum diberikan massage effleurage, mampu menunjukkan lokasi nyeri yang dirasakan, dari hasil wawancara responden mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan lebih ringan hanya seperti ditusuk tusuk jarum yang timbul saat kontraksi saja serta mampu mengikuti perintah dengan baik. Hasil uji statistik t test di peroleh hasil bahwa t hitung sebesar 15,482 dengan db= 24 dan sign (2-tailed) sebesar 0,039 dengan p= 0,05 (95%) masih lebih kecil dari nilai batas kritis $\alpha= 0,05$ ($0,039 \leq 0,05$). Data ini menjelaskan bahwa ada pengaruh terapi massage effleurage terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan oleh atlet voly STKIP Taman Siswa Bima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Dimana kompres hangat dan massage menstruasi dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri.

Analisis Efektivitas Buli – Buli Sasak (Busa) Dan Massage Menstruasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas VIII

Tabel 4. Hasil uji Independent T-Test Pretest Intensitas Nyeri Dismenorea Dengan Terapi Buli - Buli Sasak dan Massage Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 19 Mataram Tahun 2025

	Mean	N	Standar Deviation	P-Value
Buli – Buli Sasak (BUSA)	2.0867	17	.79375	.000
Massage Menstruasi	1.2066	17	.74351	

Berdasarkan hasil penelitian rata rata atau mean dari skor intensitas nyeri pada kelompok Buli – Buli Sasak (BUSA) sebesar 2.0867 dengan nilai standar deviation .79375. sedangkan nilai

mean intensitas nyeri pada kelompok massage menstruasi yaitu 1.2066 dengan nilai *standar deviation* 74351. Hasil uji *Independent T-Tes* diperoleh nilai *p-value* adalah 0,000 atau nilai *p-value* (0,000) < α (0,05) yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang artinya perbedaan yang signifikan skor intensitas pada. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Buli – Buli Sasak (BUSA) lebih efektif untuk menurunkan intensitas nyeri dismenoreia pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 19 Mataram.

Uraian diatas sejalan dengan penelitian Annida et al., (2024) Sebagian besar siswi di SMA Gemilang Yasifa yang mengalami dismenore berusia 16 tahun dan siklus menstruasi tidak teratur. Pada kelompok intervensi 15 menit, sebagian responden mengalami penurunan nyeri dari tingkat sedang menjadi ringan. Pada kelompok intervensi 20 menit, sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri dari tingkat sedang menjadi ringan dan bahkan tidak merasakan nyeri. Perbedaan rata- rata skala nyeri intervensi 15 menit yaitu 1,5 sedangkan intervensi 20 menit yaitu 1,88. Hasil uji secara statistik diketahui adanya pengaruh pengaruh pemberian kompres hangat baik pada intervensi 15 menit maupun 20 menit terhadap penurunan intensitas nyeri pada siswi di SMA Gemilang Yasifa. Kompres hangat selama 20 menit lebih efektif dalam menurunkan intensitas dismenore pada siswi SMA Gemilang Yasifa Tahun 2023.

Adapun hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikan terapi massage menstruasi. Intensitas nyeri dismenoreia remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 19 Mataram sebelum diberikan terapi massage menstruasi termasuk dalam kategori nyeri sedang sebanyak 14 orang (82,35%) dan nyeri berat sebanyak 2 orang (11,76%) dan nyeri ringan 1 sebanyak 1 orang (5,88%). Sesudah diberikan terapi massage menstruasi, intensitas nyeri dismenoreia pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 19 Mataram termasuk dalam kategori nyeri ringan sebanyak 6 orang (35,30%) dan kategori nyeri sedang sebanyak 11 orang (64,70%).

Uraian diatas sejalan dengan Rusdin et al., (2020) penelitian Tentang Pengaruh Massage Punggung Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Semidang Alas Maras, menunjukkan hasil Hasil penelitian yakni sebelum dilakukan massase punggung didapatkan 10 orang mengalami nyeri ringan dan 28 orang mengalami nyeri sedang, adapun Setelah dilakukanmassase punggung didapatkan 29 orang mengalami nyeri ringan dan 9 orang mengalami nyeri sedang, sehingga didapatkan yakni terdapat pengaruh massage punggung terhadap dismenore pada remaja putri dengan $Z=5,767$ dengan $p=0,000 <0,05$

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu terdapat pengaruh terapi Buli – Buli Sasak (BUSA) dan Massage Menstruasi terhadap Intensitas nyeri dismenoreia pada remaja putri dan terdapat perbandingan penurunan intensitas nyeri antara pemberian terapi Buli – Buli Sasak (BUSA) dan Massage Menstruasi Terhadap penurunan intensitas nyeri dismenoreia pada remaja dan Buli-Buli Sasak (BUSA) lebih efektif menurunkan intensitas nyeri disminore dibandingkan dengan massage menstruasi.

Daftar Pustaka

- A. Ridha Al Shifa, Nur Ulmy Mahmud, & Sartika. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru. *Window of Public Health Journal*, 2(4), 707–715. <https://doi.org/10.33096/woph.v2i4.224>
- Adam, F. I., Kadir, S., & Abudi, R. (2022). RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX (BMI) AND AGE OF MENARCHE IN ADOLESCENT GIRLS AT Mts NEGERI 3 GORONTALO REGENCY. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health And*

- Science Community*, 6(3), 272–283. [Https://Doi.Org/10.35971/Gojhes.V6i3.16117](https://doi.org/10.35971/gojhes.v6i3.16117)
- Alam. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(03), 200–207.
- Alfiah, T., Hikmanti, A., Hanum, F., & Adriani, N. (2025). *Implementasi Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja*. 4(2), 218–224.
- Alya Nuretha, A., Netra Wirakhmi Fakultas Kesehatan, I., Harapan Bangsa, U., Raden Patah No, J., & Tengah, J. (2024). *Studi Kasus Terapi Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Pada Nn. a Terhadap Nyeri Sindrom Piriformis*. 6, 2309–2316. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Amany, F. Z. (2022). Hubungan Status Gizi Dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Smp Swasta Al-Azhar Medan. *Sport and Nutrition Journal*, 4(2), 15–23. <https://doi.org/10.15294/spnj.v4i2.58311>
- Ananda, Kiki Rizki, Julkarnain, M. & N. (2020). Sistem Informasi Pengolahan Data. *Jurnal JINTEKS*, 2, 32-39.
- Annida, F. I., Tika, N. P., Humaira, A. N., & Resty, J. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Siswi di SMA Gemilang Yasifa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 123–135.
- Anurogo & Wulandari. (2021). *Pengaruh Aktivitas belajar terhadap nyeri menstruasi*. 5 (6), 15–16.
- Anyeq, S., Ariestantia, D. R., & Mayangsari, R. N. (2024). *JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN] Pengaruh Buli-Buli Hangat Pada Remaja Putri Terhadap Menurunkan Nyeri Disminorea Di Desa Muara Ritan Kecamatan Tabang JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN]*. 6(1), 248–253.
- Astari at al. (2020). *Terapi Komplementer Nyeri Menstruasi*. 12(8), 113–114.
- Autoridad Nacional del Servicio Civil. (2021). cara pengambilan sampel dalam metodologi penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11)(951–952), 2013–201.
- Azis, A., & Idris, F. (2025). *Hubungan Durasi Menstruasi dan Aktivitas Remaja dengan Kejadian Dismenorhea Pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Tareta*. 4(1), 9–16.
- Badan Pusat Statistika Kota Mataram. (2023). *Badan Pusat Statistik Kota Mataram*.
- Baiq Dhiya Salsabila. (2024). *JURNAL Midwifery Update (MU) PERBEDAAN TINGKAT NYERI DISMENORE PADA PEMBERIAN DIFFERENCES IN THE LEVEL OF DYSMENORRHOEA PAIN IN THE ADMINISTRATION OF " SEMETON " (DYSMENORRHOEA EXERCISE FOR PAIN) AND WARM COMPRESSES WITH HEAT PAD Pendahuluan Pada saat*. 6(1), 63–71.
- Dahlan. (2019). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*, 2(1), 37.
- Dahliana, Suprida, & Yuliana. (2022). Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat. *Journal of Complementary in Health*, 1(2), 47–53. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i2.1125>
- Di & Sari. (2020). *Kualitas Nyeri Dismenorea Primer*. Anggi Persadanta.
- Dinas Kesehatan Kota Mataram. (n.d.). *Dinas Kesehatan Kota Mataram*.
- Effendi, S., Pratiknyo, D., Sugiono, E. (2019). *Manajemen Operasional*. Jakarta: LPU-UNAS.
- Fauzia, N. S., Nuraida, I., Raharsari, R. T., & Putri, D. L. (2023). Dampak Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore. *Jurnal Ilmiah Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya*, 18(1), 71–75. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v18i1.252>
- Fikra & Gojali. (2021). Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Juh untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi. *Jurnal Syifa Al-Qulub*, 12217, 1–24.
- Fitria, F. dan Haqqattiba'ah, A. (2020). Populasi dan sampel Penelitian dakam metodologi penelitian. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 7(1)(Pp), 073–081.
- Gusti Putu Ngurah Adi. (2021). HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN UMUR TERHADAP DAYA TAHAN UMUM (KARDIOVASKULER) MAHASISWA PUTRA

- SEMESTER II KELAS A FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN IKIP PGRI BALI. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 151, 10–17.
- Indrayani, L., & Aniroh, U. (2023). Jurnal Keperawatan Jiwa, Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 53(9), 16–21.
- Irma Maya et.al. (2022). Terapi massage Efflurage untuk Mengurangi Nyeri Dismenorrhoe. *Jurnal Kebidanan*, 1(6), 23–25.
- Juwita, L. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Nyeri Dismenore a Primer Pada Remaja Putri. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2), 33–43. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i2.242>
- Kencanasari & Saudia. (2019). Perbedaan Efektifitas Senam Disminore dan Aromaterapi Terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Mahasiswa Tingkat I Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. *JurnalMidwiferyUpdate(MU)*, 1(1), 10.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352.
- Kim & Park, S. H. (2019). populasi dan sampel penelitian. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 37(9), 1499–1506.
- Kozier, B., Glenora Erb, A. B. dan S. J. S. (2019). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Kurniawan & Agustina. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan dalam Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*.
- Maidartati & Hasanah. (2018). Efektifitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 156–164.
- Manggabrani. (2020). Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*.
- Misliani, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Mouzila, N., Chaniago, A. D., & Insani, S. D. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Atau Dismenore Di SMK Raksana Medan Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 121–127.
- Mulya & Surianto. (2019). Self concept in adolescents with obesity (qualitative study) at abdi wacana high school pontianak. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1).
- Mumford. (2019). pengaruh massage menstruasi terhadap penurunan nyeri haid pada siswi MTS Nurussobah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(12)(952-, 24–25.
- Mustaghfiroh, L., & Widyastuti, W. (2022). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1(0), 2374–2379. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.1073>
- Notoadmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Selemba Medika.
- Oktobriariani, R. R. (2019). Hubungan Usia Menarche (Haid Pertama) Dengan Sikap Menghadapi Haid Pada Siswi MTS Negeri Kauman Ponorogo. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 1–6.
- Pangastuti. (2021). pemberian massage dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 2(8), 232–235.
- Permata Sari, D., & Sat Titi Hamranani, S. (2019). Pengaruh Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 123–126. <https://doi.org/10.61902/motorik.v14i2.29>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2019). *terapi nyeri dismenore primer dan sekunder*. Jakarta: Renata Komalasari.
- Pramita. (2019). Pengaruh Abdominal Streching Exercise Dengan Lantunan Ayat Suci Al-Quran Terhadap Skala Nyeri Haid (Disminore) pada remaja di Panti Asuhan Darrul Ulum

- Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 163.
- Pratiwi & Hasanah. (2020). Efektifitas Spiritual Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Jurnal of Ners and Midwife)*, 7(2), 264–269.
- Pratiwi, A. I., Herlina, N., & Purdani, K. S. (2023). *Terapi Hydro (Kompres Air Hangat) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri Hydro Therapy (Warm Water Compress) on Reducing the Intensity of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Teenage Girl*. 11(2), 142.
- Priharyanti. (2020). Upaya Cara Mengatasi Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 1 (1), 23–30.
- Pujiati, E. (2024). Tingkat Stres Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri: Studi - Cross Sectional. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 15(1), 110–118. <https://doi.org/10.26751/jikk.v15i1.2190>
- Putri, I. W. S., & Gati, N. W. (2023). Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2541>
- Putri, N. T., Putri, D., & Nilam, R. (2024). *DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI TAHUN 2024 sekunder . Dismenorhea sekunder dapat disebabkan oleh endometrioses , fibroid , penya-*. 5(2), 118–123.
- Rahayu, E., & Sundayani, L. (2021). Study Literatur Pengaruh Senam Peroudik (Peregangan Otot Perut Dan Kompres Dingin) Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 3(1), 54. <https://doi.org/10.32807/jmu.v3i1.108>
- Rahmadhayanti. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMAKaryaIbuPalembang. *JurnalKesehatan*, 8(3), 369.
- Ratnasari. (2023). Industri Budaya dan Komoditas (Studi Kasus Tenun Tradisional Nusa Tenggara Barat sebagai Komoditas dan Seni dalam Kerangka Budaya dan Religi). *Jurnal Komunity Online*, 3(2), 201–218.
- Riyandi & Mardana. (2019). Penilaian Nyeri. *Penilaian Nyeri*.
- Rosita, D., Kartika, R. P., Al, U., Jepara, H., & Kebidanan, P. S. (2023). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadapnyeri Menstruasi Pada Mahasiswauniversitas Al Hikmah Jepara. *Hikmah:Journal of Health*, 1, 14–19.
- Rusdin, Andriani, M., & Yanti, S. (2020). Implementasi Mesase Effleurage Dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi Pada Atlet Voly Stkip Taman Siswa Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 35–39.
- Sahrir, S. . (2022). *Metodologi Penelitian*. KMB Indonesia.
- Santrock, john w. (2010). *Remaja*. 2010.
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8, 219–231.
- Sedianoetama. (2009). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi*. Dian Rakyat.
- Shahr et al. (2019). The Effect of Self-Aromatherapy Masseage of the Abdomen on the Primary Dysmenorrhoea. *Jurnal Kesehatan*, 23(14), 11–12.
- Sholihah, A. N. (2022). Mengatasi Nyeri Dysmenorhea Dengan Abdominal Massage Teknik Effleurage. *Jenggala: Jurnal Riset Pengembangan Dan Pelayanan* ..., 2(1), 49–53. <https://www.jurnal.iik.ac.id/index.php/jenggala/article/view/48>
- Silalahi, V. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.213>
- Studi, P., Poltekkes, K., & Palembang, K. (2024). *Efektifitas effleurage massage dalam penurunan skala nyeri haid pada mahasiswa kebidanan*. 18(8), 949–956.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.

- Sulaeman & Yanti. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Jurnal)*, 1(2), 25.
- Tsamara, Raharjo, & P. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Wulan Ratna Dewi, S., & Sandriani. (2022). Edukasi tentang Teknik Pijat untuk Mengurangi Nyeri Haid. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(6), 465–469. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v2i6.178>
- Yuliatun. (2020). Teknik Massage Effurage dalam penurunan nyeri haid. *Jurnal Kebidanan Komprehensif*, 3(5), 12–13.
- Zainurridha, Y. A., Jannah, M., Afton, A. A., & Fitriyati, U. (2024). *Penerapan Teknik Butterfly Hug untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Penderita Tuberkulosis Paru Berbasis Self Care*. 183–187.
- Zuraida & Aslim. (2022). efektifitas effurage massage dalam penurunan nyeri haid. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(12b), 12–15.