

SKRIPSI

**PENGARUH KOMPRES HANGAT HERBAL JAHE MERAH
TERHADAP DISMENORE DI SMK RADEN RAHMAT
MOJOSARI KABUPATEN MOJOKERTO**



ANANDA UTAMI

NIM: 202205018

**PRODI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SKRIPSI

PENGARUH KOMPRES HANGAT HERBAL JAHE MERAH TERHADAP DISMENORE DI SMK RADEN RAHMAT MOJOSARI KABUPATEN MOJOKERTO

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan Pada
Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto



ANANDA UTAMI

NIM: 202205018

**PRODI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO**

2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ANANDA UTAMI
NIM : 202205018
Prodi : S1 KEBIDANAN
Fakultas : FIKES
Judul : PENGARUH KOMPRES HANGAT HERBAL JAHE MERAH TERHADAP
DISMENORE DI SMK RADEN RAHMAT MOJOSARI KABUPATEN MOJOKERTO

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 8/17/2026



A6E1AAOX089502262

ANANDA UTAMI

202205018

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk disajikan dalam upaya ujian skripsi dalam program studi S1 Ilmu Kebidanan

Judul : Pengaruh Kompres Hangat Herbal Jahe Merah Terhadap Dismenore di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto

Nama : Ananda Utami

NIM : 202205018

Pada Tanggal : 28 Juli 2026

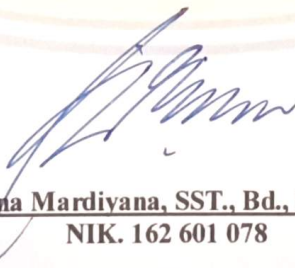
Oleh :

Pembimbing I :



Indra Yulianti, SST., Bd., M.Kes
NIK.162 601 106

Pembimbing II :



Rina Mardiyana, SST., Bd., M.Kes
NIK. 162 601 078



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : ANANDA UTAMI
NIM : 202205018
Program Studi : Ilmu Kebidanan
Pada Tanggal : 18 Agustus 2026
Judul Skripsi : "Pengaruh Kompres Hangat Herbal Jahe Merah Terhadap Dismenore Di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Heni Purwati, SST., M.Keb (.....)
Penguji 1 : Indra Yulianti, SST., Bd., M. Kes. (.....)
Penguji 2 : Rina Mardiyana, SST., Bd., M. Kes. (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 18 Agustus 2026

Ka. Prodi Ilmu Kebidanan

Indra Yulianti, SST., Bd., M. Kes.

NIK : 162.601.106

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis mengucapkan terima kasih atas diberikan restu, kelancaran, dan kemudahan kepada sang pencipta. Untuk menyelesaikan Skripsi dengan judul **“PENGARUH KOMPRES HANGAT HERBAL JAHE MERAH TERHADAP DISMENORE DI SMK RADEN RAHMAT MOJOSARI KABUPATEN MOJOKERTO”**. Selesaiannya penulisan Skripsi ini merupakan bukti dari bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan memanfaatkan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns., M.Kes Selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto, atas kesempatan yang berikan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan di Fakultas Kesehatan, Universitas Bina Sehat PPNI, Kabupaten Mojokerto.
2. Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep.Ns., M.Kes Sebagai Dekan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
3. Indra Yulianti, SST., Bd., M.Kes Sebagai Ketua Prodi S1 Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
4. Heni Purwati, SST., M. Keb Selaku penguji I skripsi yang telah meluangkan waktu dalam menguji penulis
5. Rina Mardiyana, SST., Bd., M.Kes Selaku pembimbing II skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis

6. Para staff di Universitas Bina Sehat PPNI, Kabupaten Mojokerto, yang telah berkontribusi dalam penyelesaian proses pendidikan.

Terakhir, penulis juga menyadari bahwa Skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis terbuka terhadap saran dan kritik konstruktif yang dapat membantu memperbaiki Skripsi ini.

Mojokerto, 28 Juli 2026

Penulis



ANANDA UTAMI

NIM 202205018

DAFTAR ISI

COVER 1	i
COVER 2	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
LEMBAR PENGAJUAN KEBERSEDIAAN MENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	ix
MOTTO	xi
PERSEMBAHAN.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR SINGKATAN.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Telaah Pustaka	8
2.1.1 Konsep Dasar Remaja Putri	8

2.1.2	Konsep Dasar Dismenore Primer.....	10
2.1.3	Konsep Dasar Jahe Merah.....	22
2.1.4	Konsep Kompres Hangat	25
2.2	Kerangka Teori	32
2.3	Kerangka Konsep	33
2.4	Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN		35
3.1	Desain / Rancangan Penelitian	35
3.2	Populasi, Sampling dan Sampel	36
3.2.1	Populasi.....	36
3.2.2	Sampling	36
3.2.3	Sampel.....	38
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	38
3.3.1	Variabel Penelitian	38
3.3.2	Definisi Operasional.....	39
3.4	Pengumpulan Data	39
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	39
3.4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
3.4.3	Prosedur Penelitian.....	41
3.5	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.6	Analisa Data	44
3.6.1	Analisa Data	44
3.6.2	Pengolahan Data.....	46
3.7	Etik Penelitian	48
3.8	Keterbatasan	49
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		50
4.1	Hasil Penelitian.....	50
4.1.1	Data Umum	51
4.1.2	Data Khusus	53
4.2	Pembahasan	55

4.2.1	Nyeri disminore sebelum intervensi intervensi kompres hangat herbal jahe merah	55
4.2.2	Nyeri disminore setelah intervensi intervensi kompres hangat herbal jahe merah	60
4.2.3	Pengaruh sebelum dan sesudah kompres hangat herbal jahe merah di SMK Raden Rahmat Mojokerto..	61
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN		64
5.1	Kesimpulan	64
5.2	Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....		66



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Skala Nyeri	18
Tabel 2. 2 Tabel SOP Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah	28
Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian	35
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	39
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto.....	51
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan hari menstruasi di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto.....	51
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia menarche di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto.....	52
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto.....	52
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan riwayat keluarga dismenore di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto	53
Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Nyeri dismenore sebelum di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto	53
Tabel 4. 7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Nyeri dismenore setelah di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto	54
Tabel 4. 8 Tabulasi silang Pengaruh sebelum dan sesudah kompres hangat herbal jahe merah di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skala Nyeri Verbal Rating Scale (VRS).....	16
Gambar 2. 2 Skala Numeric Rating Scale (NRS)	17
Gambar 2. 3 Skala Wajah (Wong-Baker Faces Pain Rating Scale)	18
Gambar 2. 4 Jahe Merah (Sumber : ramuanherbal.id).....	22
Gambar 2. 5 Kerangka Teori Pengaruh Kompres Hangat Herbal Jahe Merah Terhadap Dismenore	32
Gambar 2. 6 Kerangka Konsep Pengaruh Kompres Hangat Herbal Jahe Merah	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar ACC Judul	71
Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian.....	72
Lampiran 3. Balasan Surat Izin	73
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i>	74
Lampiran 5. Lembar Observasi.....	76
Lampiran 6. Tabulasi Data	78
Lampiran 7. Hasil Analisis Data	79
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	85
Lampiran 9. Lembar Bimbingan Proposal Bab 1-3	88
Lampiran 10. Lembar Revisi Bimbingan Proposal.....	92
Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi Bab 4-5	95
Lampiran 12. Formulir Uji Similaritas	97
Lampiran 13. Hasil Uji Similaritas	98
Lampiran 14. Jadwal Kegiatan/POA.....	99
Lampiran 15. Standar Operasional Prosedur (SOP)	101



DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. doi:10.46799/jhs.v3i11.677
- Andini, N., & Rahmadiyah, D. C. (2022). Penerapan kompres hangat jahe untuk menurunkan nyeri pada sendi: studi kasus. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 2(2), 92–107.
- Anggreni, D. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Aprianti, R. Z., Lestari, N. E., & Wahyu P, E. R. (2024). Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja di Mts Tanwiriyyah Cianjur. *An-Najat*, 2(2), 92–100. doi:10.59841/an-najat.v2i2.1153
- Arisandy, W., Suherwin, S., & Nopianti, N. (2023). Penerapan kompres hangat dengan jahe merah pada rheumatoid arthritis terhadap nyeri kronis. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(1), 230–239.
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., ... Smith, C. A. (2019). The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Women's Health*, 28(8), 1161–1171. doi:10.1089/jwh.2018.7615
- Astuti, B. H., Cessaria, D. E., Kumalasari, M., Nasruddin, N. I., Marlina, T., Amalia, L., ... Tukaryanto. (2023). *Kesehatan reproduksi remaja dan lansia*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Barbosa-Silva, J., Avila, M. A., de Oliveira, R. F., Dedicação, A. C., Godoy, A. G., Rodrigues, J. C., & Driusso, P. (2024). Prevalence, pain intensity and symptoms associated with primary dysmenorrhea: a cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 24(1), 92. doi:10.1186/s12905-023-02878-z
- Bingan, Eline Carla Sabatina. (2020). Terapi musik instrumental Dayak terhadap pengurangan nyeri haid (dysmenorrhoe) pada remaja putri Kota Palangka Raya. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 14–20. doi:10.36086/jpp.v15i1.454
- Bingan, Eline Charla Sabatina. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60. doi:10.33490/jkm.v7i1.159
- Bintari, N., Sulistyowati, P., & Priyatin, W. (2025). Overview of red ginger boiled water administration for reducing primary dysmenorrhea pain in adolescent

- girls in Karangcengis Village. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(4), 4862–4867. doi:10.62567/micjo.v2i4.1428
- Harnis, Z. E., Saberlan, J. S., & Facrunisa, D. (2024). Sosialisasi dan edukasi pembuatan minuman serbuk instan jahe merah untuk kesehatan di SMK Negeri 1 Patumbak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 4(3), 34–39. doi:10.36656/jpmph.v4i3.1848
- Herawati, I. E., & Saptarini, N. M. (2019). Studi Fitokimia pada Jahe Merah (*Zingiber officinale* Roscoe Var. Sunti Val). *Majalah Farmasetika*, 4(Suppl 1), 22–27.
- Hernani, A. (2016). *Standar Operasional Prosedur Terapi Non-Farmakologis: Kompres Hangat dan Herbal*. Jakarta: Penerbit Keperawatan Indonesia.
- Hernani, & Winarti, C. (2014). *Kandungan bahan aktif jahe dan pemanfaatannya dalam bidang kesehatan*. Bogor: Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. doi:10.35790/jkp.v9i1.36767
- Ishak, F., Asikin, Z. F., & Hiola, F. A. (2022). Pengaruh kompres jahe hangat terhadap nyeri haid (dysmenorrhea) pada remaja putri di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3).
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. doi:10.4082/kjfm.21.0103
- Juliza, W. T., Nita, Y., Putri, V. D., Kharisna, D., & Irfan, M. Z. (2025). The effect of warm red ginger compress on dysmenorrhea pain scale in female students of IKES Payung Negeri Pekanbaru. *Proceeding of the 3rd Payung Negeri International Health Conference: Integrated Innovation and Digital Technologies Enhance Sustainable Impact of Health Systems*, 3(1), 444–452.
- Juwita, L. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2), 33–43. doi:10.54040/jpk.v13i2.242
- Kartika, E., & Lisca, S. M. (2024). Efektivitas penurunan rasa nyeri dismenore dengan terapi yoga pada remaja putri di MTs HI Karawang. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 60–66. doi:10.47560/keb.v13i1.552

- Kasi, Z., Agustin, A., & Nurwijaya, F. (2024). Pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri menstruasi (dysmenorrhea) pada mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 377–382.
- Kazama, M., Maruyama, K., & Nakamura, K. (2021). Prevalence of Dysmenorrhea and Its Correlating Lifestyle Factors in Japanese Female Junior High School Students. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 236(2), 107–113. doi:10.1620/tjem.236.107
- Komariah, N., Napisah, P., & Hernawati, Y. (2023). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Cempaka Arum. *Jurnal Sehat Masada*, 18(2), 92–100.
- Lestari, S. V., & Anggraeny, N. L. A. (2023). Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenoreia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Sigi. *Jurnal Bidan Cendrawasih Palu*, 5(2), 52–57.
- Machali, I. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Mariza, A., & Sunarsih, S. (2019). Manfaat minuman jahe merah dalam mengurangi dismenoreia primer. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1). doi:10.33024/jkm.v5i1.886
- Msovela, J., Shija, A. E., Ntuyeko, H., Imeda, C., Mugula, A., Mgina, E., & Egidio, A. A. (2025). Puberty and Menstruation Knowledge, Information Sources and Needs among Secondary School Adolescent Girls and Boys in Kibaha, Tanzania. *PLOS Global Public Health*, 5(3), e0004176. doi:10.1371/journal.pgph.0004176
- Mulyani, N., Sudaryanti, L., & Dwiningsih, S. R. (2022). The relationship between age of menarche and duration of menstruation with the incidence of primary dysmenorrhea. *Journal of Health Education and Literacy*, 4(2), 104–110. doi:10.31605/j-health.v4i2.1432
- Nataya, Y., Kana, R., Mazidu, R., Sholihin, S., Pitaloka, C. P., Zuhkrina, Y., ... Noor. (2024). *Dasar kesehatan reproduksi*. Banten: PT Sada Kurnia Pustaka.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdyansyah, F., & Widyastuti, D. A. (2022). *Jahe Merah (Senyawa Bioaktif, Manfaat, dan Metode Analisisnya)*. Jawa Barat: CV Widina Media Utama.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing (9th ed.)*. St. Louis: Elsevier.

- Riana, I. (2024). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang*. Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
- Saputri, R., Zalila, R., & Alfiansyah, G. A. (2023). Penatalaksanaan terapi kompres air hangat untuk mengatasi nyeri pada asuhan keperawatan dyspepsia di ruang rawat inap rumah sakit. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 3(1), 10–18.
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.): Review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11–18. doi:10.32678/tropicalbiosci.v1i2.5246
- Simarmata, M. (2020). Kadar Prostaglandin F2 α (PGF2 α) Pada Mahasiswa Dismenore Primer Akper Dan Akbid Harapan Mama Tahun 2017. *Excellent Midwifery Journal*, 3(2), 36–40. doi:10.55541/emj.v3i2.133
- Soputri, N., Ratuningrum, R. A., Supriarti, T. M., Sirait, S. H., Risnawati, Y. K., Putri, D. P., & Abdullah, V. I. (2025). *Masalah dan gangguan pada sistem reproduksi*. Jakarta: GET Press Indonesia.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: tinjauan psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 9–36.
- Susanti, R., Sari, K., & Susilo, J. (2023). Pengaruh Minuman Jahe Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di Kelurahan Candirejo. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 6(2), 161–168. doi:10.35473/ijm.v6i2.2713
- Swandari, A., Putri, F., Abdullah, K., Romadhona, N. F., & Gerhanawati, I. (2022). *Intervensi fisioterapi pada kasus dismenore*. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Utama, I. H., & Putri, E. (2026). Hubungan antara pengetahuan remaja putri (pubertas) dengan perilaku kesehatan reproduksi siswa kelas VII (A-F) di SMP Negeri 1 Sungai Raya tahun 2024. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 87–95. doi:10.33486/jurnalkebidanan.v14i1.258
- Wati, R. S. (2017). *Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri siswi kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan*. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Madiun.

- Wiyatagati, F. A., & Suprayogi, A. (2025). Variabilitas derajat dismenore pada wanita: peran prostaglandin. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 278–286.
- Yunianingrum, E., Widyatuti, Y., & Margono. (2018). *Pengaruh kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di Pondok Pesantren As Salafiyah dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.
- Zuhair, M. N. (2021). *Hubungan intensitas nyeri dengan status fungsional penderita low backpain (LBP) di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo*. Universitas Hasanuddin, Makassar.

