

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP TINGKAT NYERI PADA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF

Halimatus Saidah¹, Cristina Sri Healthyni², Antonious Puguh Wardaya³
Halimatus.saidah@unik-kediri.ac.id
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri¹

ABSTRACT

Ibu yang akan melahirkan sering mengalami nyeri, sensasi nyeri umumnya dirasakan sangat berat terutama oleh ibu yang baru menjalani persalinan anak pertama. Cara yang dapat dilakukan untuk menanggulangi rasa nyeri pada saat persalinan tersebut antara lain adalah kompres hangat pada daerah punggung bawah ibu yaitu bagian *Sacrum*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri Pada ibu bersalin kala I Fase Aktif. Rancangan penelitian dalam penelitian ini berdasarkan lingkup penelitian termasuk jenis penelitian Eksperimen dengan *One Group Pre Test Post Test Design*, Populasi sebanyak 34 responden ibu bersalin yang melahirkan di TPMB NY “N” Kota Kediri, teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total populasi. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi, data diuji dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberi kompres hangat intensitas nyerinya dalam kategori sedang, sebagian besar responden setelah diberi kompres hangat intensitas nyerinya dalam kategori tidak nyeri. Berdasarkan hasil uji statistic *Wilcoxon* di dapatkan hasil nilai Z hitung sebesar $4,508 > \text{nilai } Z \text{ tabel } 1,375$ sedangkan nilai $p: 0,000 < \alpha: 0,05$ sehingga disimpulkan ada pengaruh kompres hangat dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB NY “N” Kota Kediri tahun 2022. Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan kompres hangat pada ibu bersalin untu mengurangi rasa nyeri sehingga ibu bersalin akan menjalani proses persalinan secara aman dan nyaman.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Tingkat Nyeri, Persalinan Kala I

PENDAHULUAN

Nyeri pada persalinan bukan hal yang baru dikenal sekarang tetapi sudah ada sejak zaman dahulu. Ibu yang akan melahirkan sering mengalami nyeri dan tidak jarang nyeri akan menimbulkan rasa cemas, otot menjadi spastik, kaku, jalan lahir menjadi sempit dan kurang relaksasi. Selain itu juga dapat menyebabkan keletihan dan penurunan kontraksi uterus. Nyeri yang hebat

akan berpengaruh buruk pada fisiologis persalinan, walaupun nyeri merupakan salah satu mekanisme pertahanan alami tubuh yaitu suatu peringatan akan adanya bahaya (Suheimi, 2018). Sensasi nyeri umumnya dirasakan sangat berat terutama oleh ibu yang baru menjalani persalinan anak pertama (Ahmad, 2008). Penanggulangan nyeri pada persalinan sangat penting bagi ibu dan janin. Cara yang dapat dilakukan untuk menanggulangi rasa nyeri pada saat persalinan tersebut antara lain masase pada punggung, kompres hangat atau dingin pada punggung bawah dan pengobatan. (Nugraha, 2013)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gulardi dan Basalamah (2006) dalam Kasdu (2010), didapatkan data bahwa dari 64 rumah sakit di Jakarta terdapat 17.665 kelahiran dimana sebanyak 33,7–55,3%-nya melahirkan dengan operasi sesar. Bahkan diketahui sebanyak 13,9% operasi sesar dilakukan tanpa pertimbangan medis. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Ny “ N” Kota Kediri tahun 2022. Didapatkan data bahwa sebanyak 20 ibu bersalin dalam satu bulan, dari 20 ibu bersalin sebagian besar yaitu 12 orang (60%) merasakan nyeri persalinan yang hebat, 6 ibu bersalin (30%) telah dilakukan kompres hangat dan rasa nyeri persalinan semakin menurun.

Penyebab terjadinya nyeri persalinan dikarenakan kekurangan oksigen pada otot rahim, otot rahim yang berkontraksi terlalu kuat, peregangan serviks (mulut rahim), adanya tarikan pada tuba (saluran telur), ovarium dan ligamen penyangga uterus, penekanan pada saluran dan kandung kemih dan rectum, dan adanya regangan otot dasar panggul. Lebih dari itu berbagai hambatan fisik dan psikologis pada ibu saat persalinan akan menambah rasa nyeri yang terjadi (Suheimi, 2008). Kondisi nyeri yang hebat pada kala I persalinan memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling gampang dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri. Fenomena yang terjadi saat ini ibu memiliki kecenderungan untuk melakukan operasi sesar walau tanpa indikasi yang jelas. Akibatnya seringkali terjadi perdarahan hebat menjelang operasi sesar dan tidak sedikit yang mengalami infeksi, hal ini memperbesar kemungkinan semakin tingginya angka kesakitan dan kematian ibu serta janin.

Upaya yang dilakukan oleh para bidan dalam memperkecil terjadinya nyeri salah satunya adalah menggunakan kompres hangat yang merupakan salah satu metode non- farmakologi dianggap sangat efektif dalam menurunkan kasus nyeri. Kompres hangat merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat (Hidayat, 2016). Menurut Nugraha (2013) kompres hangat adalah metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat atau dingin pada bagian tubuh yang memerlukan. Panas yang disalurkan melalui kompres panas dapat meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk inflamasi, seperti bradikinin, histamine, dan prostaglandin yang akan menimbulkan nyeri lokal. Panas juga merangsang seraf saraf yang menutup gerbang sehingga transmisi implus nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat dihambat (Price, 2015).

Pada umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. Panas meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi. Kompres hangat dapat menyebabkan pelepasan endorfin tubuh sehingga memblok transmisi stimulasi nyeri. Menurut teori gate-control kompres hangat dapat mengaktifkan (merangsang) serat-serat non-nosiseptif yang berdiameter besar ($A-\alpha$ dan $A-\beta$) untuk “menutup gerbang” bagi serat-serat yang berdiameter kecil ($A-\delta$ dan C) yang berperan dalam menghantarkan nyeri, sehingga nyeri dapat dikurangi. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar terapi menghilangkan nyeri (Nugraha, 2013).

Teknik kompres yang dilakukan didaerah punggung ibu yaitu daerah sacrum selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen system vaskuler dalam keadaan vasodiltasi sehingga sirkulasi darah keotot panggul menjadi homeostasis serta dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan serta beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan. (Suryani Manurung, 2013)

Berdasarkan fenomena tersebut kiranya perlu dilakukan penelitian untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri dengan cara non-

farmakologi, salah satunya adalah dengan pemberian kompres hangat maupun masase pada ibu bersalin kala I. dengan demikian peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “ Perbedaan penurunan tingkat nyeri dengan menggunakan kompres hangat dan tidak di kompres hangat pada persalinan kala I di BPS Ny. M, Amd. Keb. Dan Ny. S. Amd. Keb Desa Jetis Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto.

METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre Test Post Test Design*, dengan populasi adalah seluruh ibu bersalin di TPMB NY “N” Kota Kediri pada bulan september tahun 2022 yang berjumlah 34 responden, teknik pengambilan sampel diambil dengan menggunakan *total populasi*. Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan pada bulan September tahun 2022. Variabel penelitian penelitian terdiri dari penatalaksanaan kompres hangat dengan intensitas nyeri persalinan. Kompres hangat (Pengompresan di lakukan 30 menit dengan menggunakan botol air panas dengan suhu 34° - 37°C (93 - 98°F) di lapisi handuk, masing-masing kelompok 15 – 20 menit dan hasilnya di masukkan dalam lembar observasi, pengompresan di lakukan 1 kali, pengompresan dilakukan pada bagian punggung bagian bawah (daerah *Sacrum* ibu). Skala nyeri diukur dengan menggunakan Pengukuran nyeri berdasarkan NRS (*Numeric Rating Scale*), instrument pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi. Data diuji dengan menggunakan *uji Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

A. Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
1	<20 tahun	10	29,4
2	20-35 tahun	20	58,8
3	>35 tahun	4	11,8
	Jumlah	34	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar responden (58,8%) berumur 20-35 tahun sebanyak 20 responden (58,8%)

2. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Dasar (SD/SMP)	12	35,3
2	Menengah (SMA)	18	52,9
3	Tinggi (Akademi/S1)	4	11,8
Jumlah		34	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar responden (52,9%) berpendidikan tingkat menengah (SMA) sebanyak 18 responden.

3. Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak bekerja	23	67,6
2	Swasta	6	17,6
3	Wiraswasta	4	11,8
4	PNS	1	2,9
Jumlah		34	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa sebagian besar (67,6%) tidak bekerja sebanyak 23 responden.

4. Karakteristik responden berdasarkan Paritas

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas

No	Paritas	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Primipara	13	38,2
2	Multipara	16	47,1
3	Grandemultipara	5	14,7
Jumlah		34	100

Berdasarkan 4 didapatkan bahwa hampir setengah responden (47,1%) paritasnya multipara yaitu sebanyak 16 responden

B. Data Khusus

1. Intensitas Nyeri Sebelum Diberi Kompres Hangat

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Sebelum Diberi Kompres Hangat

No	Intensitas nyeri sebelum diberi kompres hangat	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak nyeri	3	8,8
2	Nyeri sedang	20	58,8
3	Nyeri berat	11	32,4
Jumlah		34	100

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa sebagian besar responden (58,8%) sebelum diberi kompres hangat intensitas nyerinya dalam kategori sedang sebanyak 20.

2. Intensitas Nyeri Setelah Diberi Kompres Hangat

Tabel 6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan intensitas nyeri setelah diberi kompres hangat

No	Intensitas setelah diberi kompres hangat	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak nyeri	20	58,8
2	Nyeri sedang	13	38,2
3	Nyeri berat	1	2,9
Jumlah		34	100

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa sebagian besar (58,8%) responden setelah diberi kompres hangat intensitas nyerinya dalam kategori tidak nyeri sebanyak 20 responden

3. Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberi kompres hangat

Tabel 7 Tabulasi silang perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberi kompres hangat.

Intensitas Nyeri Pre	Intensitas Nyeri Post						Total	
	Tidak nyeri		Nyeri sedang		Nyeri berat			
	f	%	F	%	f	%	f	%
Tidak nyeri	3	8,8	0	0	0	0	3	8,8
Nyeri sedang	13	38,2	7	20,6	0	0	20	58,8
Nyeri berat	4	11,8	6	17,6	1	2,9	11	32,4
Total	20	58,8	13	38,2	1	2,9	34	100

nilai ρ : 0,000 < α : 0,05

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa sebelum diberi kompres hangat intensitas nyeri responden dalam kategori sedang sebanyak 20 responden (58,8%) setelah diberi kompres hangat intensitas nyeri responden menjadi tidak nyeri sebanyak 13 responden (38,2%).

Berdasarkan hasil *Uji Wilcoxon* diperoleh hasil nilai *Z* hitung sebesar $4,508 >$ nilai *Z* tabel $1,375$ sedangkan nilai $\rho: 0,000 < \alpha: 0,05$ artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak menunjukkan ada perbedaan penurunan tingkat nyeri dengan menggunakan kompres hangat dan tidak di kompres hangat pada persalinan kala I di TPMB NY N Kota Kediri tahun 2022.

PEMBAHASAN

1. Intensitas Nyeri Sebelum Diberi Kompres Hangat

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberi kompres hangat intensitas nyerinya dalam kategori sedang sebanyak 20 responden (58,8%)

Nyeri merupakan campuran reaksi fisik, emosi, dan perilaku. Cara yang paling baik untuk memahami pengalaman nyeri, akan membantu untuk menjelaskan tiga komponen fisiologis berikut: Resepsi, Persepsi, dan Reaksi. Sekali stimulus nyeri mencapai korteks serebral, maka otak menginterpretasi kualitas nyeri dan memproses informasi tentang pengalaman dan pengetahuan yang lalu serta asosiasi kebudayaan dalam upaya mempersepsikan nyeri (Perry & Potter, 2006).

Sebelum diberi kompres hangat responden merasa nyeri sedang yang ditandai dengan ekspresi wajah jemberut, dan kurang bergairah karena menahan nyeri, hal ini menunjukkan bahwa intensitas nyeri yang dialami oleh responden tergolong sedang karena tidak sampai kejang dan masih dalam kesadaran penuh. Nyeri yang hebat akan berpengaruh buruk pada fisiologis persalinan, walaupun nyeri merupakan salah satu mekanisme pertahanan alami tubuh yaitu suatu peringatan akan adanya

bahaya. Intensitas nyeri juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden meliputi umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas.

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun sebanyak 20 responden (58,8%). Pada penelitian ini nyeri sedang ditemukan pada responden dengan usia 20-35 tahun, dengan usia ini seseorang lebih dewasa dan dapat berfikir dengan rasional, oleh karena itu sebagian besar dapat melakukan pengobatan dalam mengatasi terjadinya nyeri, hal ini terjadi sebelum dilakukan kompres hangat.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan tingkat menengah (SMA) sebanyak 18 responden (52,9%). Sebagian besar responden pendidikannya menengah yaitu SMA, dengan pendidikan tingkat SMA responden mampu menerima informasi tentang kesehatan dengan baik dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari – hari, hal ini ditunjukkan pada hasil penelitian ini bahwa responden yang melakukan kompres hangat dalam upaya menurunkan intensitas nyeri adalah responden yang berpendidikan tingkat SMA.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 23 responden (67,6%). Responden dalam penelitian ini sebagian besar tidak bekerja, artinya responden telah mempunyai waktu cukup untuk merawat dirinya sendiri dan mengupayakan agar kesehatan tetap terjaga. Sebagian besar responden yang tidak bekerja intensitas nyerinya dalam kategori ringan.

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa hampir setengah responden paritasnya multipara sebanyak (47,1%). Responden dengan paritas multipara, telah mempunyai pengalaman cukup dalam menurunkan intensitas nyeri salah satunya adalah dengan melakukan kompres hangat, sebagian besar responden dengan paritas multipara mengalami nyeri ringan.

2. Intensitas nyeri setelah diberi kompres hangat

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa sebagian besar responden setelah diberi kompres hangat intensitas nyerinya dalam kategori tidak nyeri sebanyak 20 responden (58,8%)

Indikasi Kompres Hangat dilakukan pada klien yang suhunya tinggi, perdarahan hebat, kesakitan (Suparyanto, 2011). Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan sinyal ke hypothalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas dihypotalamus dirangsang, system effektor mengeluarkan sinyal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, dibawah pengaruh hypotalamik bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi (Fauziyah, 2013).

Hal ini yang dapat meningkatkan kecepatan penurunan suhu tubuh dengan pemberian kompres hangat daerah dinding perut, dikarenakan adanya beberapa reseptor suhu disekitar perut, seperti otot perut, organ intra abdomen, arteri-arteri, dan pembuluh darah yang banyak terbanyak di organ-organ perut serta kulit perut sendiri yang memang merupakan reseptor suhu.

Kompres bisa mengatur rasa nyeri, pula membagikan rasa aman sekaligus mengurangi ketegangan. Pemanasan ialah prosedur simpel yang dipakai pada ibu buat menyurutkan rasa sakit. Dalam kelahiran, panas buatan bisa dicoba dengan metode menempatkan botol air panas yang dibungkus dengan handuk di punggung, memakai kantung kain bermuatan kulit ari beras ataupun gandum yang dipanaskan sebagian menit di microwave. Kompres hangat memanglah tidak melenyapkan keseluruhan namun setidaknya memberikan rasa nyaman. Sejalan dengan penelitian (Rini Sulistiawati, Fitri Rapika Dewi, 2020) yang menyatakan bahwa median nyeri persalinan sebelum penelitian adalah 8 dan setelah penelitian adalah 4 hal ini menunjukkan bahwa penurunan nyeri setelah diberikan kompres hangat dapat menurunkan empat derajat nyeri.

Kompres hangat bisa melancarkan perputaran darah, alhasil bisa mengurangi rasa sakit dan memberikan kenyamanan pada ibu bersalin (Abd-ella, N. Y. (2018)

3. Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberi kompres hangat

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa sebelum diberi kompres hangat intensitas nyeri responden dalam kategori sedang sebanyak 20 responden (58,8%) setelah diberi kompres hangat intensitas nyeri responden menjadi tidak nyeri sebanyak 13 responden (38,2%). Berdasarkan hasil *Uji Wilcoxon* diperoleh hasil nilai Z hitung sebesar $4,508 >$ nilai Z tabel $1,375$ sedangkan nilai $p: 0,000 < \alpha: 0,05$ artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak menunjukkan ada perbedaan penurunan tingkat nyeri dengan menggunakan kompres hangat dan tidak di kompres hangat pada persalinan kala I di TPMB Ny “N” Kota Kediri tahun 2022

Kompres hangat merupakan metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat atau dingin pada bagian tubuh yang memerlukan. Panas yang disalurkan melalui kompres panas dapat meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk inflamasi, seperti bradikinin, histamine, dan prostaglandin yang akan menimbulkan nyeri lokal. Panas juga merangsang serat saraf yang menutup gerbang sehingga transmisi implus nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat dihambat (Andriani, 2013).

Dari uraian diatas dapat dijelaskan bahwa sebelum dilakukan kompres hangat intensitas nyeri yang dialami responden dalam kategori berat dan sedang, namun dalam pelaksanaannya responden merasakan nyeri saat persalinan kala I setelah dilakukan kompres hangat intensitas nyeri responden sedikit-demi sedikit mulai berkurang, sehingga sebagian besar responden setelah dilakukan kompres hangat intensitas nyerinya menjadi ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat cukup efektif dalam upaya menurunkan intensitas nyeri, artinya terdapat perbedaan antara intensitas nyeri responden yang diberi kompres hangat dengan responden yang tidak diberi kompres hangat. Hal ini disebabkan

karena kompres hangat merupakan salah satu cara untuk menurunkan tingkat nyeri pada persalinan kala 1.

Kompres hangat yang diberikan pada ibu bersalin pada kala I dapat memberikan rasa nyaman dan juga dapat mengurangi atau bahkan membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada punggung bawah. Sehingga dengan pemberian kompres hangat sangat efektif untuk mengurangi nyeri persalinan. (Lestari, 2013)

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden sebelum diberi kompres hangat intensitas nyerinya dalam kategori sedang
2. Sebagian besar responden setelah diberi kompres hangat intensitas nyerinya dalam kategori tidak nyeri
3. Ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I di TPMB Ny “ N” Kota Kediri tahun 2022.

SARAN

Disarankan pada tenaga kesehatan agar dapat melakukan kompres hangat bagi ibu bersalin karena selama ini masih banyak ibu bersalin kala I sehingga rasa nyeri pada ibu bersalin dapat dikurangi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd-ella, N. Y. (2018). Effect of Effleurage Massage on Labor Pain Intensity in Parturient Women. *Egyptian Journal of Health Care*, 9(2), 331–341.
- Andriani, 2013. *Perbedaan Intensitas Nyeri Persalinan Sebelum Dan Sesudah Diberi Teknik Effleurage Pada Inpartu Kala 1 Fase Aktif Di Puskesmas Balowerti Kediri Tahun 2013*. Skripsi, Universitas Kadiri, Kediri. hlm. 23, 35-40

- Ekowati, 2012. *Efek Teknik Masase Efflurage pada Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Dismenore Primer Mahasiswi FKUB Malang*. Skripsi, Universitas Brawijaya, Malang. hlm.4
- Fauziyah, 2013. *Efektivitas Teknik Effleurage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Disminore Pada Siswi Sma N 1 Gresik*. Skripsi, Fakultas Kesehatan Universitas Gresik, Gresik. hlm.7
- Fitrani, 2012. *Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Ny"E" Dengan Post Operasi Kista Ovarium Di Rsud Labuang Baji Makassar Tanggal 6 S/D 8 Maret 2012*. Karya Tulis Ilmiah, Yapika, Makasar.hlm.7, 8
- Fitrianingsih Yeni, Wandani Kemala, dkk. 2018. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Persalinan Aktif di 3 BPM Kota Cirebon*. Jurnal Care Vol 6 No 1, Hal 71-8
- Lestari, 2013. *Perbedaan Efektivitas Massage Punggung Bawah Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri*. Karya Tulis Ilmiah, STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto, Mojokerto. hlm.6
- Melati, 2014. *Massage*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta. hlm. 61
- Nugraha, 2013. *Pengukuran Nyeri*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Nugroho, 2012. *Obstetri dan Ginekologi untuk kebidanan dan keperawatan*. Yogyakarta : Nuha Medika, hlm.
- Potter dan Perry, 2011. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, 2010. *Konsep dan Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Purwanti, 2013. *Analisis Perbedaan Terapi Nyeri Persalinan Dengan Metode Efflurage, Kneading*. Akademi Kebidanan YLPP, Purwokerto, hlm. 12
- Ratnasari Dwi. (2015). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Persalinan Kala I di BPM Wilkaden Imogiri Bantul Yogyakarta*. Sarjana Kebidanan ; Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta
- Sa'diyah, 2013. *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri*. Karya Tulis Ilmiah, Politeknik Kesehatan Majapahit, Mojokerto, hlm. 68
- Saryono, 2010. *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika, hlm. 74, 77

- Shopia, 2013. *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013*. Skripsi. Universita Sumatra Utara. Medan, hlm.5
- Sulandari, 2012. *Gambaran Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Dismenore*. Karya Tulis Ilmiah, STIKES ICME, Jombang, hlm. 2
- Trisnowiyanto, 2012. *Ketrampilan Dasar Massage Panduan Ketrampilan Dasar Pijat Bagi Fisioterapis, Praktisi, dan Instruktur*, hlm. 4, 6, 8, 10, 12, 22, 53
- Utami, F. S., & Putri, I. M. (2020). *Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Normal*. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 107. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1262>
- Wiknjosastro, 2010. *Ilmu Kandungan Edisi kedua*. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, hlm. 229
- Yani D, Khasanah. (2012). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Rasa Nyaman Dalam Proses Persalinan Kala I Fase Aktif*. *Kebidanan : UNIPDU*