



Pendampingan Kader Lansia dalam Edukasi Kram Perut dengan Kompres Hangat pada Daerah Perut

Rustam Aji Rochmat^{1*}, Dewi Lusiani², Wiwiek Mulyani³, Sherly Ratih Frichesyarius Santi Ajhie⁴, Roro Ajhie Ayuningtyas⁵, Indah Fitri Andini⁶

^{1,6},*Poltekkes Kemenkes Bengkulu, ²Poltekkes Kemenkes Jakarta, ³Poltekkes Kemenkes Jayapura,

⁴Puskesmas Curup Timur, ⁵Puskesmas Cibalong, Indonesia

Email korespondensi: adjieroestamadjie@gmail.com

History Artikel Received: 10-8-2025; Accepted: 16-8-2025 Published: 31-12-2025 Kata kunci : Kader Lansia;Kram Perut;dan Edukasi Kompres Hangat	ABSTRAK Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader lansia dalam memberikan pertolongan pertama pada kram perut menggunakan kompres hangat. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan dengan ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi langsung teknik kompres hangat, dilanjutkan dengan praktik peserta di bawah bimbingan fasilitator. Sasaran kegiatan adalah enam kader lansia dan dua puluh satu lansia di “Sekolah Lansia Tangguh” Desa Dusun Curup, Kabupaten Rejang Lebong. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah penyuluhan dan praktik, 2 dari 6 kader lansia (33,3%) dan 4 dari 21 lansia (19,0%) mampu mendemonstrasikan secara benar cara mengatasi kram perut dengan kompres hangat. Simpulan, edukasi dan pendampingan kader lansia berpotensi meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menerapkan kompres hangat sebagai pertolongan pertama kram perut. Disarankan kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan untuk memperluas jangkauan pengetahuan dan keterampilan di masyarakat.
Keywords: <i>Elderly Cadres; Stomach cramps; and Hot Compress Education</i>	ABSTRACT <i>This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of elderly health cadres in providing first aid for abdominal cramps using a warm compress. The implementation method included health education through interactive lectures, discussions, and live demonstrations of warm compress techniques, followed by participant practice under facilitator guidance. The target audience consisted of six elderly health cadres and twenty-one elderly participants from the “Sekolah Lansia Tangguh” (Resilient Elderly School) in Dusun Curup Village, Rejang Lebong Regency. The results showed that after the counseling and practice sessions, 2 out of 6 elderly cadres (33.3%) and 4 out of 21 elderly participants (19.0%) were able to correctly demonstrate how to relieve abdominal cramps using a warm compress. In conclusion, education and mentoring for elderly health cadres have the potential to enhance community capacity in applying warm compresses as first aid for abdominal cramps. It is recommended that similar activities be carried out continuously to broaden the reach of knowledge and skills within the community.</i>



PENDAHULUAN

Kram perut adalah kondisi ketika otot-otot perut mengalami kontraksi yang menyebabkan rasa nyeri dan tegang pada area perut. Kram perut bisa disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari masalah pencernaan ringan hingga kondisi medis yang lebih serius. Kram perut seringkali disebabkan oleh gangguan pada sistem pencernaan, seperti gas, kembung, sembelit, diare, atau keracunan makanan. (Aji, 2023).

Kolik perut adalah nyeri perut persisten yang berasal dari organ-organ di dalam perut. Penyebabnya adalah infeksi pada organ perut (peradangan) dan obstruksi pada organ perut (Dian, 2023). Nyeri perut pada manusia dapat menjadi pertanda adanya gangguan pada tubuh manusia. Di era yang semakin maju ini, banyak penyakit baru bermunculan akibat infeksi virus, bakteri, atau jamur, serta penggunaan zat kimia yang berlebihan atau tidak tepat (Dian, 2023). Nyeri perut akut merupakan keadaan darurat yang dapat terjadi akibat masalah bedah maupun non-bedah. Pasien dengan nyeri perut akut datang dengan nyeri perut mendadak yang berlangsung kurang dari 24 jam (Aji, 2023).

Data survei dari populasi umum menunjukkan bahwa kasus nyeri perut lebih tinggi daripada yang ditemukan di rumah sakit atau fasilitas pelayanan kesehatan, karena hanya 20-25% yang mencari pertolongan medis. Insidensi nyeri perut tahunan diperkirakan antara 1 dan 11,5%, meskipun data epidemiologi belum tersedia di Indonesia (Aji, 2023). Kompres hangat merupakan salah satu tindakan perawatan diri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, yang pada gilirannya meningkatkan aliran darah ke jaringan, meningkatkan aliran nutrisi dan nutrisi ke sel, serta meningkatkan eliminasi zat, yang dapat mengurangi nyeri kolik perut (Abdurakhman, 2020). Kompres hangat adalah metode pemberian kehangatan dan kenyamanan pada area tertentu menggunakan cairan atau alat untuk mengurangi nyeri. Kompres hangat digunakan untuk mengobati artritis, demam, kejang otot, dan perut kembung. (Zainuri, 2024). Terapi kompres hangat pada dinding perut telah diakui sebagai pendekatan yang efektif untuk manajemen nyeri. Dengan meningkatkan suhu lokal, terapi ini dapat meredakan ketegangan otot, melancarkan sirkulasi darah, dan meredakan nyeri. (Menga Maria Kurni, 2023).

Terapi ini tentu saja bukan satu-satunya terapi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat nyeri, tetapi dapat menurunkan tingkat nyeri dari sedang hingga berat. Hal ini dibuktikan oleh penelitian terdahulu oleh (Dian, 2023) yang berjudul "Implementasi Kompres Hangat untuk Menurunkan Kolik Perut di Bangsal 2 RSUD Pantura, M.A. Santot Patrol, Indramayu," yang menunjukkan perbedaan signifikan penurunan nyeri pada pasien kolik perut setelah diberikan terapi kompres hangat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75% responden mengalami nyeri sedang dan 25% mengalami nyeri berat, yang menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri. (Darsini, 2016).

Kolik perut adalah nyeri perut yang disebabkan oleh distensi (pengencangan), obstruksi (penyumbatan), atau peradangan pada organ yang mengandung otot polos, yaitu usus, kandung empedu, ginjal, kram menstruasi, dan sebagainya. Kolik perut menimbulkan gejala berupa nyeri akut yang disertai mual dan muntah. Nyeri yang dialami pasien kolik perut dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan memengaruhi kesejahteraan fisiologis dan psikologis mereka. Nyeri dapat diatasi dengan teknik non-farmakologis, termasuk intervensi manajemen nyeri seperti kompres hangat. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi

kompres hangat dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien kolik perut, menurut Tahir Rusna (2025). Pasien dengan abdomen akut datang dengan keluhan nyeri perut mendadak. Penanganan kram perut dengan kompres hangat pada perut merupakan salah satu tindakan pertolongan pertama yang mudah diakses oleh keluarga dan masyarakat. Tujuan: Kompres hangat pada perut dapat membantu meredakan nyeri dan kram perut.

Kolik perut adalah nyeri perut persisten yang berasal dari organ-organ di dalam perut. Penyebabnya adalah infeksi pada organ perut (peradangan) dan obstruksi pada organ perut (Dian, 2023). Nyeri perut pada manusia dapat menjadi pertanda adanya gangguan pada tubuh manusia. Di era yang semakin maju ini, banyak penyakit baru bermunculan akibat infeksi virus, bakteri, atau jamur, serta penggunaan zat kimia yang berlebihan atau tidak tepat (Dian, 2023). Nyeri perut akut merupakan keadaan darurat yang dapat terjadi akibat masalah bedah maupun non-bedah. Pasien dengan abdomen akut datang dengan nyeri perut mendadak yang berlangsung kurang dari 24 jam (Aji, 2023).

Data survei dari populasi umum menemukan bahwa kasus nyeri perut lebih tinggi daripada yang ditemukan di rumah sakit atau fasilitas pelayanan kesehatan, karena hanya 20-25% yang mencari pertolongan medis. Insidensi nyeri perut tahunan diperkirakan antara 1 dan 11,5%, meskipun data epidemiologi belum tersedia di Indonesia (Aji, 2023). Menerapkan kompres hangat merupakan salah satu tindakan perawatan diri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah, yang pada gilirannya meningkatkan aliran darah ke jaringan, meningkatkan aliran nutrisi dan nutrisi ke sel, dan meningkatkan eliminasi zat, yang dapat mengurangi nyeri kolik perut (Abdurakhman, 2020). Kompres hangat adalah metode pemberian kehangatan dan kenyamanan pada area tertentu menggunakan cairan atau alat untuk mengurangi nyeri. Kompres hangat digunakan untuk mengobati artritis, demam, kejang otot, dan perut kembung. (Zainuri, 2024). Terapi kompres hangat pada dinding perut telah diakui sebagai pendekatan yang efektif untuk manajemen nyeri. Dengan meningkatkan suhu lokal, terapi ini dapat meredakan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meredakan nyeri. (Menga Maria Kurni, 2023).

Terapi ini tentu bukan satu-satunya terapi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat nyeri, namun dapat mengurangi nyeri dari tingkat sedang hingga berat. Hal ini dibuktikan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dian (2023) berjudul "*Penerapan Kompres Hangat untuk Menurunkan Kolik Abdomen di Bangsal 2 RSUD Pantura, M.A. Santot Patrol, Indramayu*", yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam penurunan nyeri pada pasien kolik abdomen setelah diberikan terapi kompres hangat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75% responden mengalami nyeri sedang dan 25% mengalami nyeri berat, yang mengindikasikan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri. (Darsini, 2016).

Terapi ini tentu bukan satu-satunya terapi nonfarmakologis yang efektif menurunkan tingkat nyeri, tetapi dapat menurunkan tingkat nyeri dari sedang hingga berat. Hal ini dibuktikan oleh penelitian terdahulu oleh (Dian, 2023) yang berjudul "*Penerapan Kompres Hangat untuk Menurunkan Kolik Perut di Bangsal 2 RSUD Pantura, M.A. Santot Patrol, Indramayu*," yang menunjukkan perbedaan penurunan nyeri yang signifikan pada pasien kolik perut setelah diberikan terapi kompres hangat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75% responden mengalami nyeri sedang dan 25% mengalami nyeri berat, yang menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri. (Darsini, 2016).

Kolik perut adalah nyeri perut yang disebabkan oleh distensi (pengencangan), obstruksi (penyumbatan), atau peradangan pada organ yang mengandung otot polos, yaitu usus, kandung empedu, ginjal, kram menstruasi, dan sebagainya. Kolik perut menimbulkan gejala seperti nyeri akut yang disertai mual dan muntah. Nyeri yang dialami pasien kolik perut dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan memengaruhi kesejahteraan fisiologis dan psikologis mereka. Nyeri dapat diatasi dengan teknik non-farmakologis, termasuk intervensi manajemen nyeri seperti kompres hangat. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi kompres hangat dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien kolik abdomen, menurut Tahir Rusna (2025). Efektivitas penerapan kompres hangat pada dinding abdomen dalam menurunkan suhu tubuh tergolong "cepat", artinya rata-rata suhu tubuh responden yang menerapkan kompres hangat pada dinding abdomen mengalami penurunan sebesar 0,5 derajat Celcius. Hal ini disebabkan oleh organ abdomen yang memiliki reseptor di kulit, otot abdomen, dan organ intra-abdomen. (Lubis Sufyan, 2015). Penerapan kompres hangat telah terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri abdomen dan meningkatkan kenyamanan pasien. Intervensi ini dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis. (Abawaini, 2025).

Tindakan keperawatan yang melibatkan terapi kompres hangat dapat mengurangi dan meredakan nyeri pada pasien dispepsia. Perawat diharapkan dapat memberikan tindakan keperawatan yang melibatkan terapi kompres hangat kepada pasien dispepsia. (Yanti Aprida Dila, 2024). Supervisi Kader Lansia dalam Edukasi Penanganan Kembang dengan Kompres Hangat pada Daerah Perut. (Lusiani, 2025). Penerapan Kompres Hangat untuk Menurunkan Hipertermia pada Anak yang Mengalami Kejang Demam Sederhana (Kusuma, 2023).

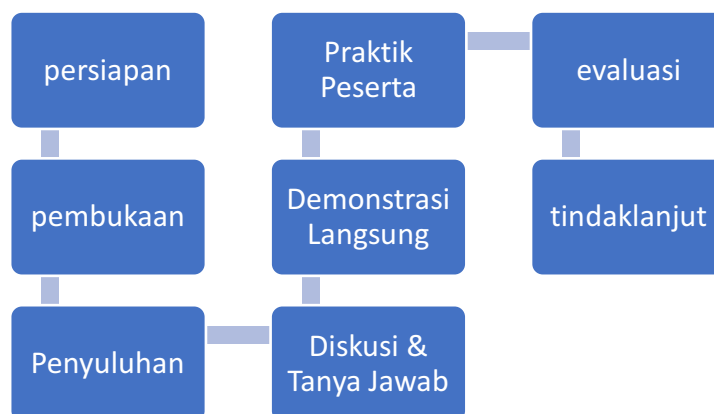
Kompres Hangat untuk Menurunkan Nyeri Tengah pada Remaja Putri (Nurrahmaton, 2023). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di Desa Sekip, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang 2022 (Lubis, 2023). Terapi Kompres Hangat untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Nyeri Akut: Studi Kasus (Mualida, 2023). Pengaruh Kompres Hangat dalam Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Pustaka (Ginting, 2023). Penerapan Kompres Hangat untuk Sakit Kepala pada Penderita Hipertensi (Nazar, 2023). Perbandingan Efektivitas Pemberian Kompres Hangat dan Kompres Dingin dalam Penanganan Dismenore: Tinjauan Sistematis (Safitri, 2023).

Kompres Hangat dalam Menurunkan Suhu Tubuh pada Pasien Hipertermia: Tinjauan Pustaka (Lismayanti, 2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Arthritis Gout (Zahroh, 2018). Terapi ini tentu saja bukan satu-satunya terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri, tetapi dapat menurunkan tingkat nyeri dari sedang hingga berat. Hal ini dibuktikan oleh penelitian sebelumnya oleh (Dian, 2023) yang berjudul "Penerapan Kompres Hangat untuk Menurunkan Kolik Abdomen di Bangsal 2 RSUD Pantura, M.A. Santot Patrol, Indramayu", yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam penurunan nyeri pada pasien kolik abdomen setelah menerima terapi kompres hangat sebelum pemberian kompres hangat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75% responden mengalami nyeri sedang dan 25% mengalami nyeri berat. Tujuan umum kegiatan ini adalah untuk mengidentifikasi luaran edukasi mengenai penatalaksanaan kembang menggunakan kompres panas pada perut. Tujuan khususnya adalah: (a) agar peserta mampu menilai kondisi kram perut, dan (b) agar peserta mampu mendemonstrasikan metode penatalaksanaan kram perut yang tepat menggunakan kompres panas.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 5 Juli 2025, pukul 09.00–11.00 WIB di Balai Desa “Sekolah Lansia Tangguh” (pendidikan nonformal untuk lansia), Desa Dusun Curup, Kabupaten Rejang Lebong, Jl. DR. A.K. Gani No. 73, RT.01, di bawah naungan Puskesmas Curup, Kota Curup. Sasaran kegiatan adalah enam kader lansia dan dua puluh satu lansia yang aktif mengikuti program Sekolah Lansia Tangguh. Metode pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi penyusunan proposal, pengurusan surat izin, pembuatan undangan, penyiapan media pembelajaran seperti poster, alat kompres hangat, dan air hangat, serta koordinasi dengan pihak Puskesmas dan Sekolah Lansia Tangguh. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Kepala Tata Usaha Puskesmas Curup, dilanjutkan dengan penyuluhan berupa ceramah interaktif mengenai kram perut dan manfaat kompres hangat.

Setelah itu dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi langsung teknik pemberian kompres hangat pada perut oleh narasumber. Peserta kemudian melakukan praktik secara langsung di bawah bimbingan fasilitator untuk memastikan keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan dengan benar. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan penilaian menggunakan daftar periksa sederhana untuk mengukur kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik kompres hangat. Sebagai tindak lanjut, direncanakan kegiatan pendampingan lanjutan untuk memperkuat pengetahuan dan keterampilan kader lansia serta masyarakat dalam penanganan kram perut secara nonfarmakologis. Untuk bagan alir kegiatan seperti dibawah ini :



Gambar 1 Bagan Alir kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sesi penyuluhan edukasi ini diikuti oleh enam kader lansia dan dua puluh satu lansia, dengan materi mengenai penanganan kram menggunakan kompres hangat pada perut. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di “Sekolah Lansia Tangguh Sehati” Desa Dusun Sawah dalam lingkup “Sekolah Lansia Tangguh”, pendidikan nonformal untuk lansia yang berlokasi di Desa Dusun Curup, Kabupaten Rejang Lebong, Jl. DR. A.K. Gani No. 73, RT.01, di bawah naungan Puskesmas Curup, Kota Curup. Setelah sesi penyuluhan, dua peserta dari enam kader lansia (33,3%) dan empat peserta dari dua puluh satu lansia (19,0%) mampu mendemonstrasikan dengan benar cara mengatasi

kram perut dengan kompres hangat. Struktur kegiatan meliputi persiapan pendampingan kader lansia, penyiapan proposal, surat izin, undangan, notulen rapat, daftar hadir, dokumentasi, serta laporan hasil kegiatan.

Proses pelaksanaan dimulai pukul 09.00–11.00 WIB pada Sabtu, 5 Juli 2025 di Balai Desa “Sekolah Lansia Tangguh” dan dibuka oleh Kepala Unit Pelaksana Teknis yang diwakili oleh Kepala Tata Usaha Puskesmas Curup. Selanjutnya dilakukan penyuluhan pendampingan kader lansia dalam penanganan kembung dengan kompres hangat, yang disampaikan oleh narasumber Dr. H. Rustam Aji Rochmat, SKP., M.Kes., dilengkapi dengan dokumentasi kegiatan yang menggambarkan proses edukasi tersebut.



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Penyuluhan dalam Penanganan Kembung dengan kompres hangat

Diskusi mengenai penanganan kram perut dengan kompres hangat pada perut dilaksanakan di "Sekolah Lanjut Usia Tangguh", sebuah lembaga pendidikan nonformal untuk lanjut usia. Desa Dusun Curup, Kabupaten Rejang Lebong. Jl. DR.AK.Gani No. 73, RT.01, Dusun Curup, di bawah naungan Puskesmas Curup, Kabupaten Kota Curup. Dalam hal ini tim kegiatan juga akan membahas faktor pendukung dan kesenjangan antara teori dan kenyataan, termasuk asesmen kram perut dan kemampuan untuk mendemonstrasikan kembali penanganan kembung dengan kompres hangat pada perut.

Hal ini sejalan dengan temuan penelitian (Darsini, 2019) yang menemukan bahwa pemberian kompres hangat bermanfaat dan efektif secara signifikan dalam mengurangi atau mengelola nyeri pada pasien kolik perut. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian (Dian, 2022) yang menemukan perbandingan sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri. Oleh karena itu, kompres hangat dinilai efektif dalam mengurangi tingkat nyeri. Penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian (Fela, 2023) yang menyimpulkan bahwa kompres hangat selama dua hari dapat mengurangi nyeri kolik. Menurut teori tersebut, kolik perut adalah nyeri perut berulang yang berasal dari organ perut, yang disebabkan oleh infeksi di dalam organ perut. Memberikan kompres hangat merupakan tindakan swadaya. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, yang pada gilirannya meningkatkan aliran darah ke jaringan, meningkatkan distribusi asam dan nutrisi ke sel, serta meningkatkan eliminasi zat, yang semuanya dapat mengurangi nyeri kolik perut (Abdurakman, 2020).

Berdasarkan fakta dan teori di atas mengenai penanganan kram perut dengan kompres hangat pada perut, peneliti menyimpulkan bahwa berkurangnya nyeri kolik perut kemungkinan disebabkan oleh perpindahan panas secara konduksi

dari permukaan kantung air hangat ke area perut, yang meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot, sehingga meredakan nyeri kolik perut pasien. Memberikan kompres hangat merupakan tindakan swadaya. Efek pemanasan dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah, yang pada gilirannya meningkatkan aliran darah ke jaringan, meningkatkan distribusi asam dan nutrisi ke sel, dan meningkatkan pembuangan zat, yang dapat mengurangi nyeri kolik perut (Abdurakman, 2020).

Berdasarkan fakta dan teori di atas, peneliti berasumsi bahwa penurunan nyeri kolik abdomen kemungkinan disebabkan oleh perpindahan panas secara konduksi dari permukaan kantung air hangat ke area lambung, yang meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot, sehingga meredakan nyeri kolik abdomen pasien.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini telah dilaksanakan di “Sekolah Lansia Tangguh” Desa Dusun Curup, Kabupaten Rejang Lebong dengan sasaran enam kader lansia dan dua puluh satu lansia. Kegiatan berupa penyuluhan, diskusi, dan demonstrasi teknik pemberian kompres hangat pada perut untuk penanganan kram perut. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa dua kader lansia (33,3%) dan empat lansia (19,0%) mampu mendemonstrasikan dengan benar teknik tersebut. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, meskipun masih diperlukan upaya pembinaan lanjutan untuk meningkatkan persentase keberhasilan. Simpulan, edukasi dan pendampingan kader lansia berpotensi meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menerapkan kompres hangat sebagai pertolongan pertama kram perut. Disarankan kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan untuk memperluas jangkauan pengetahuan dan keterampilan di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Rustam. (2023). *Interpersonal Communication*. LAMBERT Academic Publishing. ISBN: 978-620-6- 94681-6. <https://morebooks.de/shop-ui/shop/product/9786206946816>
- Dian Hadinata. (2023). *Implementation of Warm Compresses on Reducing Pain Scales in Patients with Abdominal Colic in the Bandengan 2 Ward, Pantura Regional Hospital, M.A. Sentot Patrol, Indramayu*. Health Journal, 9(1). eISSN: 2777-1083, p-ISSN: 2442-4013. LPPM Academic YPBI Nursing, Majalengka.
- Abdurakhman, N., & Indragiri, S. L. N. S. (2020). *The Effect of Warm Compresses with Warm Water Zack on Pain in Dyspepsia Patients*. 11(1), 77–82.
- Menga, M. K., et al. (2023). *Management of Giving Warm Compresses to the Abdominal Wall with Pain Problems*. Nursing Study Program, Sandi Karsa Polytechnic. *Indonesian Scientific Education*, 1(2).
- Darsini, & Praptini, I. (2019). *The Effect of Warm Compresses on Reducing Pain Scales in Patients with Abdominal Colic*. Journal of Nursing and Midwifery. Husada Health College, Jombang
- Tahir Rusna. (2025). *Application of Warm Water Compress Pain Management to Reduce Pain Levels in Abdominal Colic Patients*. *Majampangi Nursing Journal*, 2(1), 12–19.
- Abawaini. (2025). *Application of Warm Compresses to Relieve Abdominal Pain in Gastritis Patients at the Nogosari Community Health Center*. Republic of Indonesia Health Journal, 2(8), 298–303. Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Jember. E-ISSN: 3031-4291.

- Yanti Aprida Dila. (2024). *Providing Warm Compress Therapy in Overcoming Disorders*. Health Polytechnic of the Ministry of Health Tanjungkarang Nursing Department, Diploma III Study Program, Kotabumi, Lampung, Indonesia
- Kusuma, R. D. N., Suryani, R. L., & Cahyaningrum, E. D. (2023). *Warm Compresses to Address Hyperthermia in Febrile Seizure Patients*. *Journal of Nursing Education and Practice*, 2(3), 81–86.
- Nurrahmaton, N., et al. (2023). *Warm Compress for Reducing Middle Peace in Adolescent Women*. *Mid-Z (Midwifery Zigot) Journal*, 6(1), 33–41.
- Lubis, B., & Sari, N. (2023). *The Effect of a Warm Compress to Decrease the Degree of Menstrual Pain in Teenage Girls at Sekip Village, Lubuk Pakam District, Deli Serdang Regency 2022*. *Journal of Midwifery Kestra (JKK)*, 6(1), 14–19.
- Maulida, R. R. R., Ridla, A. Z., & Candra, E. Y. S. (2023). *Warm Compress Therapy to Resolve Acute Pain Nursing Problems: A Case Study*. *Indonesian Medical Emergency Journal*, 2(2), 212–222.
- Ginting, D. Y., & Widuri, M. (2023). *The Effect of Warm Compresses on Reducing Dysmenorrhic Pain: Literature Review*. *Journal of Midwifery Kestra (JKK)*, 6(1), 112–117.
- Nazar, K. A., Ayubbana, S., & Pakarti, A. T. (2023). *Application of Warm Compresses for Headaches in Hypertensive Patients*. *Young Scholars Journal*, 3(3), 386–393.
- Safitri, M., Jayanti, R. D., & Frety, E. E. (2023). *Comparison of the Effectiveness of Giving Warm Compresses and Cold Compresses in Handling Dysmenorrhea: Systematic Review*. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 18(3), 585–590.
- Lismayanti, L., et al. (2021). *Warm Compress on Lowering Body Temperature Among Hyperthermia Patients: A Literature Review*. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(3), 344–355.
- Zahroh, C., & Faizah, K. (2018). *The Effect of Warm Compresses on Reducing Pain in Patients with Gouty Arthritis*. *Journal of Nursing and Midwifery*, 5(3), 182–187.
- Fela, et al. (2023). *Implementation of Warm Compresses on Reducing Pain Scales in Patients with Abdominal Colic at Karanganyar Regional Hospital*. *Osadha Wedyah Journal*, Nursing Professional Study Program, 'Aisyiyah University, Surakarta.