

PENGETAHUAN PENATALAKSANAAN DISMENORE REMAJA PUTRI

Chori Elsera¹, Nur Wulan Agustina², Sri Sat Titi H3, Anisa Nur'aini⁴

¹²⁴Program Studi D III Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Klaten

³Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: chorielsera@gmail.com^{1*}, wulan.nur@gmail.com², sri.sattiti@gmail.com³, anisa.nur@gmail.com⁴

Abstract

Dysmenorrhea is pain during menstruation in the lower abdomen that radiates to the waist which can be accompanied by headaches that last until menstruation ends, which is characterized by emotional changes, difficulty sleeping, disturbed activities and difficulty concentrating. Based on data from the Profile of the Central Java Provincial Health Office in 2017, the number of young women aged 10-19 years was 2,899,120 people. Meanwhile, those experiencing dysmenorrhea reached 1,465,876 people. The purpose of this study was to determine the characteristics of the respondents and to describe the knowledge of young women in overcoming dysmenorrhea. This research design is a quantitative descriptive study. This study was conducted to describe the knowledge of adolescent girls in overcoming dysmenorrhea. The sampling technique in this research is purposive sampling. The sample in this study was 98 young women. The instrument used in this research is a questionnaire and analyzed using univariate analysis. The results of the study of Knowledge of Adolescent girls in overcoming dysmenorrhea at SMP N 4 Klaten obtained the average age of 14 years \pm SD (.44907), Knowledge of how to overcome dysmenorrhea was good as many as 77 (78.6%) students, Enough 17 students (17.3 %), Less 4 students (4.1%). The implication of this research is that knowledge on how to overcome dysmenorrhea needs to be socialized from an early age so that the problem of dysmenorrhea can be addressed immediately.

Keyword: Teenage Girl, Knowledge, Dysmenorrhea

Abstrak

Dismenore merupakan rasa nyeri pada saat menstruasi pada bagian perut bawah yang menjalar ke pinggang yang dapat di sertai sakit kepala yang berlangsung menjelang sampai menstruasi sampai dengan selesai, yang ditandai dengan adanya perubahan emosional, susah tidur, aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi. Berdasarkan data dari Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenore mencapai 1.465.876 jiwa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui karakteristik responden dan mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri dalam mengatasi dismenore. Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri dalam mengatasi dismenore. teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini 98 remaja putri. instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner dan dianalisa menggunakan analisa unariat. Hasil penelitian Pengetahuan Remaja putri dalam mengatasi dismenore di Smp N 4 Klaten didapatkan hasil rerata umur 14 tahun \pm SD (.44907), Pengetahuan tentang Cara mengatasi dismenore adalah baik sebanyak 77 (78,6%) siswi, Cukup 17 siswi (17,3%), Kurang 4 siswi (4,1%). Implikasi dari penelitian ini adalah pengetahuan cara mengatasi dismenore perlu disosialisasikan sejak dini agar masalah dismenore dapat segera diatasi.

Kata Kunci: Penatalaksanaan Remaja Putri, Pengetahuan, Dismenore

1. Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional dan psikologis. Pubertas merupakan usia antara 10-19 tahun dan merupakan masa matangnya organ reproduksi manusia, biasanya disebut dengan pubertas [1]. Masa pubertas merupakan masa perkembangan fisik dan mental manusia dari anak-anak hingga dewasa. Pada remaja putri dari puting susu yang berkembang dan areola yang membesar, pertumbuhan ketiak dan rambut kemaluan, pelebaran dan perkembangan panggul yang cepat, tanda-tanda *eksternal* pubertas dapat terlihat. Rahim dan *ovarium* juga sudah matang [2].

Dismenore merupakan rasa nyeri pada saat menstruasi pada bagian perut bawah yang menjalar ke pinggang yang dapat disertai sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari adanya perubahan emosional, susah tidur, aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi [3]. *Dismenore* tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas, tetapi juga memiliki efek fisik, psikologis, sosial dan ekonomi, seperti kelelahan dan amarah, dan memengaruhi wanita di seluruh dunia. Remaja dengan *dismenore* berat mendapat skor lebih rendah (6,5%), penurunan perhatian (87,1%), dan putus sekolah (80,6%). Biasanya *dismenore* terjadi pada masa pubertas, 2-3 bulan setelah haid pertama. Nyeri *dismenore* diyakini disebabkan oleh kontraksi rahim yang disebabkan oleh rangsangan *prostaglandin*. Ketika gumpalan darah atau fragmen jaringan di *endometrium* melewati serviks nyeri akan semakin parah, terutama jika saluran serviks menyempit [4]

Angka kejadian *dismenore* di seluruh dunia cukup tinggi. Kejadian rata-rata *dismenore* pada remaja putri adalah antara 16,8% dan 81%. *Dismenore* rata-rata di negara Eropa terjadi pada 45-97% remaja putri. Bulgaria memiliki angka *prevalensi* terendah (8,8%) dan Finlandia memiliki angka *prevalensi* tertinggi, mencapai 94%. *Prevalensi* *dismenore* tertinggi pada remaja putri, diperkirakan antara 20% dan 90%. Sekitar 15% remaja putri melaporkan mengalami *dismenore* yang parah. Di Amerika Serikat, *dismenore* dianggap sebagai alasan paling umum mengapa anak perempuan putus sekolah. Selain itu, survei dilakukan pada 113 wanita Amerika, dengan *prevalensi* yang dilaporkan sebesar 29-44%, terutama antara usia 18-45 [5].

Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 107.673 jiwa (64,25 %) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore primer* dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore sekunder* [6]. Remaja putri rentang usia 15-19 tahun 2021 di Kabupaten Klaten adalah 42 034 jiwa. Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenore* di propinsi Jawa Tengah mencapai 1.465.876 jiwa. Di Semarang terdapat 2,11% -3,1% dari jumlah wanita yang mengalami *dismenore* datang ke Rumah Sakit (Tetapi banyak wanita yang mengalami *dismenore* tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter atau tenaga kesehatan dan cenderung tidak menghiraukan *dismenore* tersebut).

Mengenai hal ini, pemahaman remaja putri tentang *dismenore* juga masih kurang baik, sehingga banyak remaja putri yang belum mengetahui cara mengatasi *dismenore* yang benar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Demak, diketahui bahwa 78,3% siswa memiliki pengetahuan yang kurang tentang *dismenore*, dan hanya 4,3% siswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang *dismenore* [7]. Sumber informasi pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang diberikan sekolah hanya dapat diperoleh melalui mata pelajaran biologi. Materi yang diajarkan hanya mengajarkan *anatomi* hewan dan tumbuhan, serta *anatomi* alat reproduksi beserta manfaatnya, dan tidak membahas masalah-masalah yang menyertai sistem reproduksi [7].

Beberapa remaja telah melakukan upaya pencegahan *dismenore*, namun belum ada hasil yang memuaskan, hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan tentang cara pencegahan dan pengobatan *dismenore* pada remaja. Karena itu, *dismenore* membutuhkan perhatian lebih. Padahal, gangguan menstruasi khususnya *dismenore* merupakan manifestasi dari ketidakseimbangan hormon, sehingga tidak boleh diabaikan [8]. *Dismenorea* apabila tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan terapi secara *farmakologis* atau *nonfarmakologis*. Tindakan farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi *dismenorea* biasanya menggunakan obat anti peradangan *non-steroid* yang tersedia dan dijual bebas dan bisa juga terapi *hormonal* dengan pengawasan dokter. Selain obat-obatan, rasa nyeri *dismenorea* bisa dikurangi dengan tindakan terapi [9]. Penelitian yang dilakukan oleh Erinati Pati Ningsih (2014) yang berjudul "Hubungan Pengetahuan SMA Negeri 7 Manado dengan Perilaku Pengolahan *Dismenore* Tahun 2014", penelitian menunjukkan bahwa sumber informasi yang diperoleh remaja putri adalah tentang media menstruasi tidak teratur, yaitu 29 Orang (43,9%), Orang Tua sebanyak 22 Orang (33,3%), Tenaga Kesehatan sebanyak 8 Orang (12,1%) dan Teman sebanyak 7 Orang (10,6%) [10].

Dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 3 february 2021 terhadap 5 siwi di SMP N 4 KLATEN tentang dismenore dan cara mengatasinya, dengan menanyakan kepada masing- masing siswi, apakah pernah mengalami *dismenore*, gejala apa yang dirasakan pada saat *dismenore*, dan bagaimana cara mengatasi *dismenore*. Ditemukan bahwa 5 siswi tersebut mengalami *dismenore*. Berdasarkan wawancara peneliti dengan 5 siswi yang pernah mengalami *dismenore*, 3 siswi pada saat mengalami *dismenore* mengatakan perutnya sakit seperti diremas, dan badan terasa pegel-pegel, 2 dari siswi tersebut juga mengatakan saat *dismenore* perut sakit sampai terasa ingin muntah sampai tidak kuat untuk beraktifitas. Mereka mengatakan tidak mengetahui tentang cara mengatasi *dismenore*, dan apabila pada saat mengalami *dismenore* mereka menangis dan hanya beristirahat dan dibuat tidur [11].

Dari uraian studi pendahuluan diatas, maka penulis melakukan penelitian tentang Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri dalam mengatasi *dismenore* di kelas IX SMPN 4 Klaten. Penelitian diajukan dari Februari- Juli 2021 sedangkan pengambilan data dilakukan pada bulan 14- 21 Juli 2021.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri di kelas IX SMPN 4 Klaten usia 14-15 tahun dengan jumlah 130 siswi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan tehnik *purposive sampling* yang didasarkan pada pertimbangan tertentu, Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 98 remaja putri di kelas IX SMPN 4 Klaten.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan kuisisioner *google form*. Selanjutnya peneliti melakukan penelitian dengan cara memberikan kuesioner data demografi melalui *google form* dengan bantuan ketua kelas masing- masing kelas dalam jangka waktu 3 hari untuk satu kali menjawab.

Analisis data yang digunakan adalah uji Unvariat yang digambarkan dalam bentuk presentase.

3.1 Hasil dan Pembahasan

Usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Umur (n=98)

Variabel	Min	Max	Mean	Sd
Usia	14,00	15,00	14,2755	,44907

Sumber: Data Primer tahun 2021

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata - rata umur responden 14 tahun \pm SD (,44907) Umur minimal responden 14 tahun dan umur maksimal responden 15 tahun.

Karakteristik Usia dapat mempengaruhi pengetahuan, dengan bertambahnya usia seseorang, kemudian akan terjadi perubahan pada aspek fisik, dan psikologi (mental) pada aspek psikologis atau maupun aspek mental taraf berfikir seseorang akan semakin matang dan dewasa [12] . Pada tahap ini remaja mulai mencari identitas diri, mulai timbul keinginan untuk berkenan, memiliki rasa cinta yang mendalam, mengembangkan kemampuan berfikir abstrak, dan mulai berkhayal mengenai aktivitas seksual. Depkes RI, (2011) membuktikan bahwa pada usia tersebut rasa ingin tahu semakin tinggi sehingga para remaja berusaha untuk memperoleh informasi dan pengetahuan yang lebih. Pada usia tersebut juga terjadi perkembangan mental dan pemahaman yang lebih baik serta lebih cepat dibanding dengan sehingga anak akan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas dari orang tua dengan pendidikan yang semakin tinggi. Sedangkan menurut Budiman & Riyanto A, (2013) mengemukakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah umur semakin bertambahnya umur akan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan yang dimiliki dan bagaimana cara mendapatkan informasi tersebut. Jika seseorang memiliki umur yang cukup maka akan memiliki pola pikir dan pengalaman yang matang pula.

Umur akan sangat berpengaruh terhadap daya tangkap sehingga sehingga pengetahuan diperoleh akan semakin baik [15].

Pengetahuan

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenorea di Kelas IX SMPN 4 Klaten

No.	Pengetahuan	Frekuensi
1	Baik	77
2	Cukup	17
3	Kurang	4
	Jumlah	98

Sumber: Data Primer tahun 2021

Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan cara mengatasi *dismenorea* yang baik yaitu sebanyak 77 siswi (78,65%), Cukup 17 siswi (17,3%), Kurang 4 siswi (4,1%). Kusumawardani, (2016) Mengatakan tingkat pengetahuan seseorang sangat berpengaruh terhadap penanganan *dismenore* karena semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka semakin tinggi pula upaya penanganan terhadap *dismenore*. Sebaliknya, semakin kurang pengetahuan seseorang, maka semakin kecil pula upaya melakukan penanganan terhadap *dismenore* [17]. Menurut (Notoatmodjo, 2014) menjelaskan bahwa pengetahuan adalah faktor penting untuk membentuk perilaku seseorang, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih abadi dari perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Baik atau buruknya tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor internal yang meliputi pendidikan, pekerjaan, umur serta faktor eksternal yang meliputi faktor lingkungan dan sosial budaya [18].

Menurut Purba E, Dkk., (2014) penanganan *dismenore* tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait, dengan pengetahuan yang dimiliki siswi tentang *dismenore* menjadi landasan terbentuknya perilaku untuk menangani *dismenore*. Perilaku yang baik dan sangat baik terlihat dilakukan oleh siswi yang memiliki pengetahuan yang cukup dan baik, sedangkan tingkat pengetahuan yang kurang menjadikan siswi memiliki perilaku yang berpotensi mengakibatkan resiko gangguan kesehatan [19].

Temuan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami & Prastika, (2015) yang menyatakan bahwa pengetahuan tentang penanganan *dismenore* remaja putri kelas X dan XI SMA Gajah Mada Bandar Lampung lebih banyak berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 68 responden (56,7%) [21]. Hasil ini juga sesuai dengan hasil penelitian Susiloningtyas, (2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri yaitu 46 responden (56,8%) berpengetahuan baik, hasil ini menunjukkan semakin baik pengetahuan maka semakin baik pula cara mengatasi *dismenore* [23].

Sedangkan responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 4 siswi (4,1%), Responden yang memiliki pengetahuan kurang yaitu responden yang tidak mengetahui tentang penanganan *dismenorea* ketika menstruasi, terjadi karena kurangnya kesadaran remaja putri untuk mengetahui cara penanganan yang tepat, sehingga remaja putri tidak pernah memeriksakan ke petugas kesehatan. Selain itu kurangnya ketertarikan untuk mencari berbagai informasi mengenai penanganan *dismenorea* yang baik [19] [24]. Hal ini di dukung oleh Fitriana NR (2017) [25] kurangnya pengetahuan remaja putri dalam menangani *dismenorea* ketika menstruasi terjadi karena kurangnya ketertarikan untuk mencari berbagai informasi mengenai *dismenorea* sehingga remaja putri kurang mengetahui penanganan *dismenorea* yang baik. Selain itu, kurangnya kesadaran remaja putri untuk mengetahui penyebab, gejala, dan cara penanganannya, sehingga remaja putri tidak pernah memeriksanya ke petugas kesehatan [25].

Pengobatan *Dismenore* dapat dilakukan dengan metode *farmakologis* dan *non farmakologis*. *Analgesik* dapat dicapai dengan meminum obat penenang yang dapat mengurangi kecemasan dan merangsang tidur, serta meminum *analgesik* untuk mencegah impuls saraf, termasuk *efek non*

farmakologis seperti pereda nyeri, relaksasi dan relaksasi saraf, sehingga dapat mencapai tujuan pereda nyeri. Tindakan *nonfarmakologi* dengan menggunakan tanaman herbal yaitu minuman kunyit asam yang efektif sebagai alternative dalam mengatasi *dismenore* dengan kandungan fenolik pada kunyit yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, antimikroba, anti-inflamasi serta kandungan *curcumine* pada kunyit dapat menghambat terjadinya reaksi *cyclooxygenase* sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi *uterus* yang menyebabkan *dismenore* [26] [27]. Metode lain dapat dilakukan dengan tindakan pijat, yaitu pijatan lembut pada bagian tubuh yang nyeri, sedangkan tindakan kompres panas merupakan tindakan yang meningkatkan aliran darah dan menurunkan tonus otot [28]. Penanganan atau cara mengatasi *dismenorea* artinya proses atau cara untuk mencegah, mengobati *dismenore* [29] [30] [31].

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mendapatkan data bahwa kelas IX SMP N 4 Klaten didominasi usia 14 tahun, dimana usia tersebut remaja mulai memiliki keingintahuan mengenai apa yang dialami sekarang ini, misalnya saat mengalami nyeri *dismenore*. Sebanyak 77 siswi (78,6%) dikategorikan baik. Menurut peneliti, pengetahuan berpengaruh terhadap cara mengatasi *dismenore*. Pengetahuan responden sudah baik dan hal ini dapat mempengaruhi cara mengatasi *dismenore* yang dilakukan oleh remaja, sehingga remaja di SMP N 4 Klaten termasuk dalam kategori berpengetahuan baik.

4. Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu rerata usia responden dalam penelitian ini adalah 14 tahun \pm SD (,44907) Umur minimal responden 14 tahun dan umur maksimal responden 15 tahun dan pengetahuan tentang Cara mengatasi *dismenore* pada responden adalah baik sebanyak 77 (78,6%) responden.

5. Daftar Pustaka

- [1] H Dkk Rohan, A Setyowati, E Herdyana, S Komariyah EA. kesehatan reproduksi. ntimeia; 2017.
- [2] Prayitno S. Kesehatan Organ Reproduksi Wanita (Cet. 1). Yogyakarta Saufa: 2014.
- [3] Agustin M. Hubungan Antara Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Akper As-Syafi'iyah Jakarta. J Afiat 2018;4:603-12.
- [4] Saraswati S. Mencegah dan Mengobati 52 Penyakit yang Sering Diderita Perempuan. KataHati. Yogyakarta: 2015.
- [5] Silviani YE, Karaman B, Septiana P. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. Hasanuddin J Midwifery 2019;1:30. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>.
- [6] Herawati R. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. DIII Kebidanan UPP 2017;161-72.
- [7] Nafiroh D, Devi Indrawati N. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Pada Siswi Putri Di MTs NU Mranggen Kabupaten Demak. J Ilm Kesehat Keperawatan 2013;4:157-66.
- [8] Andri Fadmawati. Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Dismenorea dan Penanganan Dismenorea pada Siswi Kelas 8 SMP Negeri 7 Wonogiri. Skripsi Tesis 2015;151:10-7.
- [9] Nugroho T dan Indra B. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Nuha Medik. Yogyakarta: 2014.
- [10] Purnamayanthi PI. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Siswi Sma Kelas Xi Tentang Menstruasi Dengan Perilaku Penanganan Dismenorrhea. Cent Res Publ Midwifery Nurs 2017;1:87-95. <https://doi.org/Doi: 10.36474/Caring.V1i1.21>.
- [11] Wulandari S, Ningrum SS. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Sikap Menghadapi Dismenorea Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sukoharjo The Relationship Between The Level Of Knowledge Of Dysmenorrhoea With The Caring Behavior Of Junior High School Student 4 Suk. Ijms-Indonesian J Med Sci 2018;5:18-22.
- [12] Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta. 2014.
- [13] Statistika Remaja dan Permasalahannya. Depkes RI 2011.
- [14] Budiman & Riyanto A. Kapita selekta kuesioner : pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan / Budiman dan Agus Riyanto. Salemba Me. Jakarta: 2014.
- [15] Wianti A, Pratiwi AC. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penanganan Dysmenorhea Pada Siswi Kelas X Di Smk Negeri 1 Kadipaten. Kampus Stikes Ypib 2018;4:1-10.
- [16] Endah kusumawardani. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Non Farmakologi Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Tanjungputra. Pap Knowl Towar a Media Hist Doc

- 2016.
- [17] Novia S. Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea Di Kelas X Tata Kecantikan Kulit Smk. Karya Tulis Ilm 2017;549:40-42.
- [18] Wawan & Dewi. Teori pengetahuan, sikap, dan ilmu perilaku. Reinka Cip. Jakarta: 2011.
- [19] Purba E, Rompas S, Karundeng M. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penanganan Dismenore Di Sma Negeri 7 Manado. J Keperawatan UNSRAT 2014;2:109923.
- [20] Vida Wira Utami MP. HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG DISMENORE DENGAN PERILAKU PENCEGAHANNYA PADA REMAJA PUTRI KELAS X DAN XI DI SMA GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2014 Vida. J KEBIDANAN Vol 1, No 1, Februari 2015 5-8 Hub 2015;1:5-8.
- [21] Husna FH, Dkk. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Disminorea Kelas X Di Smkn 1 Depok Sleman Yogyakarta The Influence Of Health Education To Female Students' Knowledge Level And Attitudes Towards Dysmenorr. Med Respati n.d.;18.
- [22] Susiloningtyas L. Hubungan pengetahuan dismenore dengan sikap penanganan dismenore. J Kebidanan 2018;X:45-52.
- [23] Novasari D, Nugroho D, Winarni S. Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Paparan Media Informasi Dengan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Santriwati Pondok Pesantren Al Ishlah Tembalang Semarang Tahun 2016. Kesehatan Masy 2016;4:186-194.
- [24] Bingarwati HAA. Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Puteri Description Of Daughter Youth Knowledge Levels Toward Haid Pain Handling Program Studi Diploma Iii Farmasi, Akademi Farmasi Indonesia Yogyakarta 2020:21-26.
- [25] Fitriana NR. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Semester VIII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Karya Tulis Ilm 2017:1-10.
- [26] Wulandari S, Ningrum SS. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Sikap Menghadapi Dismenorea di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sukoharjo The relationship between the level of knowledge of Dysmenorrhoea with the caring behavior of Junior High School student 4 Suk. IJMS-Indonesian J Med Sci 2018;5:18-22.
- [27] Kostania AKG. Perbedaan Efektifitas Ekstak Jahe Dengan Ekstrak Kunyit Dalam Mengurangi Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Di Asrama Jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta 2015;56:136-143.
- [28] Hastuti W, Widiyaningsih W. Senam Aerobic Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Ishlah Semarang. J Kesehatan Kusuma Husada 2020:86-90. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.421>.
- [29] Dimyanti. Belajar dan Pembelajaran. PT Rineka. Jakarta: 2012.
- [30] Marsaid DN, Rimbaga YA. Efektifitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo [Effectiveness Of Extract Curcumin Tamarind Against Dysmenorrhoea In Adolescent Girls In Tambang Village, Pudak Dist. Glob Heal Sci 2017;2:122-125.
- [31] D A, A W. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: CV Andi Offset; 2011.