

Pentingnya Edukasi Tentang Latihan yang Dianjurkan untuk Mengurangi Nyeri pada Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Walisongo Kec. Karangmalang Kab. Sragen

Indah Prima Rizqillah¹, Yoseph Evan Yoran², Namira Mutia Khanza³, Nastiti Pratamasari⁴, Mutia Salsabila⁵, Muhammad Zulfa Rangga Nuraminazkiya⁶, Arya Tri Prasetyo⁷, Asnatul Baida Putri⁸, Shinta Claudia Saputri⁹, Isnaini Herawati¹⁰, Agus Widodo¹¹, Wahyuni¹², Taufik Eko Susilo¹³

^{1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12,13} Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Arya Tri Prasetyo

E-mail: aryatripraetyo@gmail.com

Abstrak

Masa remaja salah satu periode dari perkembangan manusia yang sangat penting. Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis pada perempuan yaitu menstruasi. Gangguan menstruasi yang dihadapi seorang perempuan yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi perempuan yang dapat mengganggu aktivitas mereka. Salah satu gangguan menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu dismenore. Fisioterapi sangat berperan dalam mengurangi nyeri dengan memberikan efek relaksasi pada otot-otot dan sistem pembuluh darah di sekitar perut atau area abdominal. Teknik relaksasi otot perut atau Abdominal Muscle Relaxation Technique yang diberikan oleh fisioterapi adalah intervensi modalitas dengan menggunakan hot pack dan abdominal stretching exercise. metode penyuluhan yang digunakan fisioterapi dan terapi latihan untuk penanganan nyeri menstruasi dengan metode pengambilan data primer menggunakan kuesioner dengan pre-test dan post-test hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk mengetahui pemahaman atau keefektifan dari penyuluhan yang dilakukan. Kuesioner tersebut memiliki 19 pertanyaan yang dijawab dengan Benar atau Salah. Berdasarkan hasil pertanyaan pada pre test dan post test terdapat peningkatan signifikan pada pertanyaan nomor sepuluh, lima belas dan delapan belas. yaitu sebanyak 6, 8 dan 9 jawaban benar, sedangkan untuk jawaban salah juga ada beberapa jawaban yang masih sama jumlah salahnya pada saat pre test dan post test. Secara garis besar melihat dari hasil test yang dilakukan dan interaksi para peserta saat penyuluhan, para peserta sudah memahami tentang dismenore. Penelitian ini mengungkapkan pentingnya penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pemahaman remaja perempuan terhadap dismenore dan metode penanganannya. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta setelah kegiatan edukasi, dengan kenaikan skor jawaban benar sebesar 5,7%.

Kata kunci - dismenore, exercise, menstruasi, remaja, wanita.

Abstract

Adolescence is one of the most important periods of human development. One of the signs of youth that appears biologically in women is menstruation. Menstrual disorders faced by women cause physical discomfort for women that can interfere with their activities. One of the menstrual disorders that cause physical discomfort is dysmenorrhea. Physiotherapy plays a very important role in reducing pain by providing a relaxing effect on the muscles and vascular system around the abdomen or abdominal area. Abdominal Muscle Relaxation Technique given by physiotherapy is a modality intervention using hot pack and abdominal stretching exercise. counseling methods used physiotherapy and exercise therapy for handling menstrual pain with primary data collection methods using questionnaires with pre-test and post-test results of pre-test and post-test compared to determine

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

the understanding or effectiveness of the counseling conducted. The questionnaire had 19 questions that were answered with True or False. Based on the results of the questions in the pre test and post test, there was a significant increase in questions number ten, fifteen and eighteen. namely as many as 6, 8 and 9 correct answers, while for the wrong answers there were also some answers that were still the same number of wrong answers during the pre test and post test. Broadly speaking, looking at the results of the tests conducted and the interaction of the participants during counseling, the participants already understood about dysmenorrhea. This study revealed the importance of health counseling in improving adolescent girls' understanding of dysmenorrhea and methods of handling it. The pre-test and post-test results showed a significant increase in participants' understanding after the education activity, with a 5.7% increase in correct answer scores.

Keywords - dysmenorrhea, exercise, menstruation, teenagers, women.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia yang sangat penting. Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis pada perempuan yaitu menstruasi. Banyak gangguan menstruasi yang biasanya dihadapi seorang perempuan. Gangguan menstruasi ini biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang perempuan yang dapat mengganggu aktivitas mereka. Salah satu gangguan menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu dismenore.

Dismenore, sebuah kondisi yang menggelitik perut area bawah dan seringkali dibarengi dengan mual, kepala pusing, apalagi sampai pingsan. Dismenore terbagi dalam 2 macam, yaitu: dismenore primer serta dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan dismenore yang terjadi tiadanya kecacatan ataupun penyakit bagi organ reproduksi. Sementara dismenore sekunder ialah dismenore yang terjadi dikarenakan penyakit di dalam organ reproduksi, semacam endometriosis, edenoms, serta mioma uteri. Untuk mengatasi dismenore, ada dua cara yang bisa ditempuh melalui pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis (Tsamara et al., n.d. 2020).

Dismenore dapat membuat penderitanya terjadi lemas dan tidak berenergi maka dari itu berakibat negatif berdampak pada aktivitas sehari-hari misalnya sekolah, bekerja, belajar dan lain-lain (Hizkia et al., 2023). Pengetahuan mengenai dismenore memiliki dampak yang signifikan, terhadap sikap menghadapi dismenore, perempuan yang memiliki pengetahuan yang cukup dan mendapatkan penjelasan yang tepat mengenai dismenore perihal menghadapi gejala serta keluhan dengan sikap yang penuh semangat. Di sisi lain, perempuan yang abnormal memiliki pengetahuan tentang dismenore akan merasa gelisah dan tertekan secara sangat sulit merasakan masalah dismenore, serta cenderung menunjukkan sikap yang pesimis (Lindiawati et al., 2022).

Terdapat faktor yang mempengaruhi dismenore primer diantaranya yaitu riwayat keluarga, olahraga, usia menarche, lama menstruasi, tingkat stress, dan makanan cepat saji/fast food. Faktor risiko riwayat keluarga sejalan dengan penelitian dari Horman.

Prevalensi Di Indonesia kejadian dismenore sangat tinggi, yaitu 64,25% yang terdiri dari 9,36% dismenore sekunder dan 54,89% dismenore primer (Asmarani, 2020). Berdasarkan penelitian dari (Hayati et al., 2020) distribusi frekuensi dismenore primer hampir separuhnya nyeri berat yaitu sebanyak 7-9 orang sebesar 45,3%. Prevalensi dismenore pada mahasiswa ditemukan sebanyak 77,7%, dimana yang mengalami dismenore tingkat ringan 23%, dismenore tingkat sedang 49,3%, dan dismenore tingkat berat 5,4% (Dwimisti et al., 2024). Berdasarkan penelitian dari (Bahri et al., 2015) sebanyak 82,3% responden mengalami dismenore, dan sebagian besar mengalami dismenore ringan yaitu 42,7%.

Dismenore nyeri menstruasi yang sering dialami remaja perempuan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri ini disebabkan oleh kontraksi rahim yang berlebihan akibat produksi prostaglandin yang tinggi. Jika tidak ditangani, dismenore dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, seperti menurunnya konsentrasi dan meningkatnya risiko kecemasan. Oleh karena itu, pemahaman dan penanganan yang tepat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup remaja.

Fisioterapi sangat berperan dalam mengurangi nyeri dengan memberikan efek relaksasi pada otot-otot dan sistem pembuluh darah di sekitar perut atau area abdominal. Teknik relaksasi otot perut atau *Abdominal Muscle Relaxation Technique* yang diberikan oleh fisioterapi adalah intervensi modalitas dengan menggunakan hot pack dan abdominal *stretching exercise*. Kedua teknik ini bermanfaat untuk memberikan efek menenangkan pada area abdominal selama periode dismenore. *Abdominal Muscle Relaxation Technique* dengan Hot Pack merupakan pemanfaatan suhu hangat dengan terapi kompres berupa metode pemanfaatan konduksi suhu. Hotpack dengan suhu 45°C -

50,5°C dapat dilakukan dengan menempelkan kantung karet yang diisi air hangat ke daerah tubuh yang nyeri untuk memberikan efek relaksasi, vasodilatasi pembuluh darah, sehingga oksigen dan sari makanan dapat lebih banyak terserap pada jaringan tersebut yang dibuktikan dengan berkurangnya nyeri. Penggunaan hot pack untuk area yang nyeri dapat meredakan nyeri dengan cara mengurangi spasme otot akibat iskemia, menyebabkan vasodilatasi sehingga terjadi peningkatan aliran darah ke area tersebut Hotpack membuat relaksasi pada otot karena otot mendapatkan nutrisi yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun.

METODE

Pengumpulan data awal dilaksanakan melalui wawancara dengan siswi untuk mengetahui permasalahan yang dialami. Siswi SMP yang berusia 13-14 tahun. Pengumpulan data ini dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2024 pukul 08.00 di Pondok Pesantren Wali Songo, Desa Sungkul, Kec.karangmalang Kab.Sragen. Dari hasil observasi diperoleh informasi secara primer bahwa siswi pondok pesantren memiliki permasalahan kesehatan terkait nyeri menstruasi. untuk mengatasi keluhan nyeri tersebut.

metode penyuluhan yang digunakan fisioterapi dan terapi latihan untuk penanganan nyeri menstruasi dengan metode pengambilan data primer menggunakan kuesioner dengan pre-test dan post-test hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk mengetahui pemahaman atau keefektifan dari penyuluhan yang dilakukan. Kuesioner tersebut memiliki 19 pertanyaan yang dijawab dengan Benar atau Salah.

Kegiatan edukasi menggunakan metode diskusi interaktif demonstrasi dengan terapi latihan. seperti Streatching dan Latihan Pernafasan . Media promosi yang digunakan yaitu leaflet yang bagikan kepada siswi SMP.



Gambar 1.

Memperlihatkan Edukasi Manajement Nyeri Terhadap Penurununan Dismenorea

Kegiatan edukasi mengenai Manajemen Nyeri Terhadap Penurunan Dismenoreia pada siswai SMP di Desa Sungkul Kec.Karangmalang Kab.Sragen terdiri dari beberapa kegiatan yang meliputi :

- Pembukaan dan pengenalan mahasiswa KKN
- Memberikan lembaran pre-test kepada santriwati terkait dismenoreia sebelum kegiatan edukasi.
- Penyuluhan dengan disampaikan secara langsung yaitu membahas secara singkat tentang dismenoreia dan penanganan yang mudah untuk dilakukan dikehidupan sehari-hari. Setelahnya dilakukan sesi tanya jawab agar partisipan lebih memahami informasi yang diberikan.
- Memberikan demonstrasi latihan yang kemudian dipraktikkan secara bersama-sama.
- Memberikan lembaran post-test setelah selesai kegiatan edukasi.
- Mengevaluasi serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan terkait *Dismenore*/ Nyeri Menstruasi menggunakan dua media yaitu ceramah dan leaflet. Berdasarkan hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan pada murid kelas 7 dan 8. sebelum kegiatan penyuluhan, dilakukan pre test untuk melihat sejauh mana pemahaman peserta sebelum penyuluhan berlangsung dan post test.

setelah penyuluhan untuk melihat dampak dari penyuluhan yang dilaksanakan. Total dari responden yang mengikuti *pre-test* dan *post-test* sebanyak 30 orang. Dari kegiatan yang dilakukan dapat dilihat pentingnya pengetahuan tentang dismenore. edukasi ini penting agar remaja wanita dapat memahami siklus yang selalu terjadi pada dirinya dan meminimalisir rasa nyeri hebat serta deteksi dini pada gangguan reproduksi wanita.

kegiatan dimulai dengan melakukan pretest pada peserta kemudian dilakukan diskusi ringan sebelum masuk pada pembagian leaflet sesi pemaparan materi, dari diskusi yang dilakukan para peserta masih kurang memahami bagaimana cara penanganan yang tepat untuk mengurangi nyeri haid atau dismenore. lanjut masuk pembagian leaflet sesi pemaparan materi, saat sesi materi peserta ikut berperan aktif dengan mencontohkan gerakan dan cara penanganan mengurangi nyeri haid. harapannya agar peserta mengerti tidak hanya dengan teori namun juga paham bagaimana praktek gerakan secara langsung dengan gerakan yang baik dan benar.

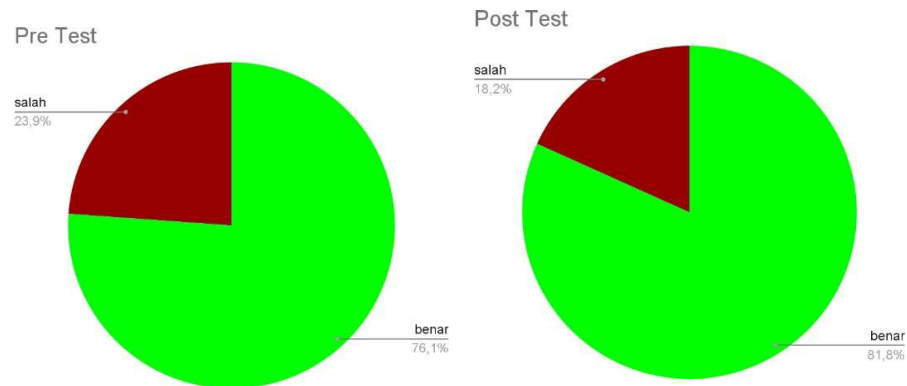
Akhir sesi materi dilakukan lagi sesi tanya jawab dan kuis untuk memberikan apresiasi pada para peserta penyuluhan, kemudian setelah materi lanjut dilakukan post tes untuk melihat dampak dari pemberian penyuluhan pada peserta. harapannya agar ada peningkatan pemahaman dan evaluasi yang dapat dilakukan kedepannya.

Tabel 1.
Quisioner *Pre-test* dan *Post-Test*

No	Pertanyaan	B	S
1	Haid (menstruasi) adalah perdarahan secara teratur dan singkat dari rahim, disertai pelepasan lendir dari dalam rahim.		
2	Siklus haid adalah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid yang berikutnya		
3	Lama haid biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian, dan ada yang sampai 7-8 hari, pada setiap perempuan biasanya lama haid itu tetap		
4	Nyeri yang terjadi pada saat menjelang atau selama haid disebut Dismenore		

5	Jumlah darah haid pada perempuan lebih dari 80 cc atau sekitar 6 sendok makan sudah dianggap tidak normal
6	Darah haid yang bergumpalan adalah salah satu gangguan menstruasi
7	Ketidaknormalan mengganti pembalut pada masa menstruasi adalah 6 kali/hari
8	Menstruasi pertama terjadi usia 9-16 tahun
9	Apabila seorang perempuan telah mendapatkan haid, itu pertanda bahwa perempuan tersebut sudah dewasa
10	Gangguan menstruasi dapat dilihat dari siklus yang terganggu (tidak teratur dan terlalu lama), banyaknya darah yang keluar dan lamanya menstruasi (lebih atau kurang dari 4-7 hari)
11	Pada saat menstruasi hari pertama perut terasa nyeri
12	Emosional yang tidak stabil dapat memicu terjadinya dismenore
13	Nyeri saat menstruasi dapat mengganggu aktifitas terutama waktu disekolah
14	Pengompresan dengan air hangat di bagian perut dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi
15	Menarik nafas dalam dari hidung dan perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi
16	Olahraga teratur dapat mengurangi nyeri saat menstruasi
17	Nyeri menstruasi bisa berkurang dengan menggunakan obat-obatan
18	Dismenore adalah gangguan haid yang tidak berbahaya bagi
19	Nyeri haid terasa pada area pinggang dan perut

Hasil *pre-test* dari 570 total jawaban terdapat 434 jawaban benar atau 76,1% dan 136 jawaban salah atau 23,9%. Untuk *post-test* dari total jawaban terdapat peningkatan yaitu 466 atau 81,8% jawaban benar dan jawaban salah 104 atau 18,2% jawaban salah. Dari total perbandingan jawaban benar pada *pre-test* dan *post-test* bisa disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai dismenore sebanyak 5,7% dari awal *pre-test* 76,1% menjadi 81,8%. dapat dilihat pada diagram berikut:

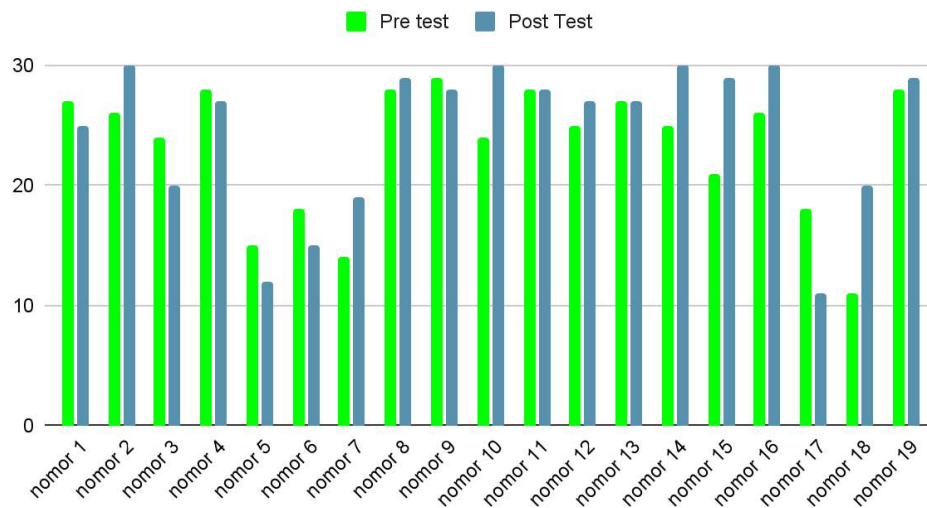


Gambar 2.

Diagram *Pre-test* dan *Post-Test*

dari sebaran pertanyaan pada *pre test* dan *post test*. terdapat peningkatan signifikan pada pertanyaan beberapa pertanyaan berikut.

Pre test dan Post Test



Gambar 3.

Diagram sebaran soal *Pre-test* dan *Post-Test*

dari sebaran pertanyaan pada *pre test* dan *post test*. terdapat peningkatan signifikan pada pertanyaan nomor sepuluh, lima belas dan delapan belas. yaitu sebanyak 6, 8 dan 9 jawaban benar, sedangkan untuk jawaban salah juga ada beberapa jawaban yang masih sama jumlah salahnya pada saat *pre test* dan *post test*. namun secara garis besar melihat dari hasil test yang dilakukan dan interaksi para peserta saat penyuluhan, para peserta sudah semakin memahami tentang dismenore.



Gambar 4.

Kegiatan Edukasi Manajemen Nyeri Terhadap Penurunan Dismenore.

Penyampaian penyuluhan ini diharapkan remaja semakin terbuka dan peduli terhadap apa yang dialami oleh tubuhnya terutama pada siklus menstruasi. Remaja putri yang memiliki pemahaman yang baik cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi untuk mengambil tindakan yang tepat dalam menghadapi dismenore. Mereka akan berperilaku secara bijak, misalnya dengan mengonsumsi obat yang dianjurkan atau melakukan langkah-langkah penanganan mandiri untuk meredakan rasa nyeri. Pengetahuan yang baik memungkinkan mereka memahami pentingnya tindakan pencegahan dan penanganan dini, sehingga mereka dapat mengelola gejala dismenore dengan lebih efektif dan menjaga aktivitas sehari-hari tetap berjalan normal (Puspita Andra et al., 2022).

Penanganan dismenore secara farmakologi dan non farmakologi sama-sama berdampak baik untuk penurunan nyeri saat menstruasi. Penanganan secara non farmakologi lebih mudah. Keuntungan terapi non-farmakologi adalah metode ini relatif terjangkau, sederhana, dan dapat dilakukan di rumah. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi klien dan keluarganya untuk berperan aktif dalam mengelola gejala nyeri serta melakukan langkah-langkah penanganan secara mandiri. Selain itu, terapi ini mendukung pengobatan yang lebih ramah lingkungan dan minim efek samping dibandingkan dengan terapi farmakologis (Widyanthi made ni et al., 2021).

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan pentingnya penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pemahaman remaja perempuan terhadap dismenore dan metode penanganannya. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta setelah kegiatan edukasi, dengan kenaikan skor jawaban benar sebesar 5,7%. Hal ini mencerminkan keberhasilan metode penyuluhan interaktif, demonstrasi latihan, dan penggunaan media promosi seperti leaflet dalam memperluas wawasan tentang manajemen nyeri menstruasi. Teknik relaksasi otot perut, seperti

penggunaan hot pack dan abdominal stretching exercise, terbukti efektif dalam memberikan efek relaksasi dan mengurangi nyeri pada area abdominal selama periode menstruasi. Selain itu, pendekatan non farmakologis ini menunjukkan kelebihan berupa kemudahan aplikasi, keterjangkauan, serta minim efek samping. Melalui edukasi yang terstruktur, remaja perempuan tidak hanya memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai siklus menstruasi dan penanganannya, tetapi juga meningkatkan kesadaran untuk mengambil langkah-langkah mandiri dalam menghadapi

dismenore. Dengan demikian, program ini berkontribusi dalam memperbaiki kualitas hidup dan aktivitas harian remaja putri.

Upaya lanjutan diperlukan untuk memperluas cakupan edukasi ini agar lebih banyak remaja perempuan dapat merasakan manfaatnya. Selain itu, penelitian lebih lanjut tentang efektivitas berbagai metode penanganan dismenore, baik farmakologis maupun non farmakologis, diharapkan dapat memberikan panduan lebih lengkap untuk pengelolaan kondisi ini secara holistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerjasamanya sehingga kami dapat menyelesaikan artikel ini sebagai bagian dari kegiatan Kuliah Kerja Nyata Fisioterapi S1 Alih Jenjang di Kelurahan Plumbungan, Kecamatan Karangmalang, Kabupaten Sragen.

Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada: 1) Leila Yunia Kartikawati, selaku Kepala Kelurahan Plumbungan, atas dukungan, izin, dan fasilitasi yang diberikan selama kegiatan ini berlangsung; 2) Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc, selaku Dosen Pembimbing I, atas bimbingan, arahan, dan masukan berharga selama proses penyusunan artikel ini; 3) Agus Widodo, S.Fis., Ftr., M.Fis, selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan panduan dan dukungan dalam setiap tahap kegiatan ini; 4) Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing III, atas saran dan kontribusi yang memperkaya kualitas artikel ini; 5) Taufik Eko Susilo, S.Fis., M.Sc, selaku Dosen Pembimbing IV, atas arahan dan dukungannya yang sangat berarti dalam menyelesaikan tugas ini; 6) Qomariyah, S.Kes, selaku Pembimbing V, atas bimbingannya dalam pengumpulan data dan informasi yang relevan; 7) Hesti Maharani, selaku Bidan Kelurahan Plumbungan, atas bantuan dan kontribusinya dalam kegiatan ini; 8) Siswi SMP di Desa Sungkul, Kecamatan Karangmalang, Kabupaten Sragen, atas partisipasi dan informasi yang telah diberikan; dan 9) Warga Kelurahan Plumbungan, Kecamatan Karangmalang, Kabupaten Sragen, atas kepercayaan, kerjasama, dan antusiasme dalam mendukung kegiatan ini; serta semua pihak lainnya yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung kelancaran dan keberhasilan kegiatan ini.

Kami berharap hasil dari artikel ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya di Kelurahan Plumbungan, serta menjadi kontribusi yang berarti dalam pengembangan ilmu fisioterapi. Sekali lagi, kami mengucapkan terima kasih atas segala dukungan dan kerja sama yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarani, A. (2020). Pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas dismenore primer pada mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2). Retrieved from <https://ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/kesmas/article/view/225/88>
- Bahri, A. A., Afriwardi, & Yusrawati. (2015). Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore pada mahasiswi pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012-2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3). Retrieved from <https://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/369/324>
- Dwimisti, P. L., Adiwiryo, M. R., & Trimawartinah. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan dismenore primer pada remaja siswi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 17. Retrieved from <https://ejurnal.universitalirsyad.ac.id/index.php/jka/article/download/233/141/352>

- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8. Retrieved from <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262/209>
- Hizkia, I., Ringo, S. M., & Hutapea, T. S. (2023). Gambaran sikap penanganan dismenore pada remaja putri di SMA Swasta St. Petrus Medan Tahun 2024. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 1–11. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i4.367>
- Lindiawati, Suralaga, C., & Hisni, D. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku penatalaksanaan dismenore pada remaja putri di Kelurahan Cimpaeun Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 245–257. Retrieved from <https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/5910/pdf>
- Puspita Andra, D., Purwanto, H., & Yazid Al Busthomy, R. (2022). Gambaran pengetahuan dan penanganan dismenore pada remaja putri di Desa Ngrayung Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(2). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i2.3642>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, A. E. (n.d.). Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2. Edisi 3.
- Widyanthi, M. N., Resiyanthi, A. K., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran penanganan dismenore secara non farmakologi pada remaja kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6). Retrieved from <https://ejournal.stpmataram.ac.id/IIP/article/view/940/763>