

**HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DENGAN PERILAKU
PENANGANAN *DISMENOREA* PADA SISWI SMPN 2 PASIE RAJA
KABUPATEN ACEH SELATAN**

Ratnawati Bancin⁽¹⁾, Erlia Rosita⁽²⁾ dan Wardah Alfimar⁽³⁾

(¹) (²) (³) STIKEs Medika Seramoe Barat

Email: tasnimin@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang *Dismenoreea* merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita baik wanita dewasa maupun wanita pada usia remaja. Sikap yang ditunjukkan remaja putri tergantung pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan tentang *dismenoreea* dengan sikap dalam mengatasi *dismenoreea*. Remaja putri yang mendapat informasi yang benar tentang *dismenoreea* mampu menerima setiap gejala dan keluhan yang dialami dengan positif. Sebaliknya remaja yang kurang pengetahuannya tentang *dismenoreea* akan merasa cemas dan stress yang berlebihan dalam menghadapi gejala yang dialami, atau cenderung bersikap negatif. **Tujuan penelitian** ini untuk menganalisis hubungan pengetahuan remaja putri dengan perilaku penanganan *dismenoreea* pada siswi SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan. **Metodelogi penelitian** desain penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini remaja putri di SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan. Jumlah populasi penelitian ini berjumlah 138 siswi dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, pengambilan sampel dengan berdasarkan secara kebetulan bertemu. Sampel dalam penelitian ini adalah 58 siswi. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 29 Januari- 02 Februari 2022. **Hasil penelitian** teknik analisa data univariat menggunakan mean dan persentase dengan hasil meliputi pengetahuan remaja putri kurang (55,2%), dan perilaku penanganan *dismenoreea* negatif (72,4%). Sedangkan analisa bivariat menggunakan metode analisa statistik *Chi-square test* (X^2) dengan α 0,05 menggunakan paket program computer. **Kesimpulan** hasil penelitian didapatkan bahwa Terdapat hubungan pengetahuan remaja putri dengan perilaku penanganan *dismenoreea* pada siswi SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan dengan nilai $p = 0,002 < \alpha$ (0,05). **Saran** disaran Agar responden lebih meningkatkan pengetahuan tentang cara melakukan penanganan *dismenoreea* sehingga remaja putri memiliki pengetahuan dan perilaku bertanggung jawab terhadap kesehatan reproduksi terutama potensi *dismenoreea* yang mengganggu aktivitas remaja putri dapat dikendalikan.

Kata Kunci : Pengetahuan, remaja, perilaku, *dismenoreea*

Daftar Pustaka : 10 Jurnal dan 19 Buku (2011-2020)

PENDAHULUAN

Setiap bulan secara periodik, seorang wanita normal akan mengalami peristiwa reproduksi yaitu menstruasi. Menstruasi merupakan meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma, peristiwa itu begitu wajar dan alami sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses itu. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, di antaranya adalah nyeri haid (Anurogo, 2018).

Nyeri haid dalam istilah medis disebut *dismenoreea*. Nyeri haid itu ada yang ringan dan samar tetapi ada pula

yang berat bahkan beberapa wanita yang sampai pingsan dan tidak kuat menahannya. Separuh wanita terganggu oleh nyeri haid. Penyebab nyeri haid bisa bermacam-macam bisa karena proses penyakit misalnya radang panggul, endometriosis, tumor, kelainan letak uterus, selput dara yang tidak berlobang, ketidakseimbangan hormonal, dan stress atau kecemasan yang berlebihan (Kingstone, 2016).

Dismenoreea merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita baik wanita dewasa maupun wanita pada usia remaja (Hendrik, 2014). Angka kejadian sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari

wanita haid mengalami *dismenorea* primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah (Berkley KJ, 2013 dalam Larasati (2016).

Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenorea*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Herawati, 2017). Menurut Jurnal Pediomaternal tahun 2013, di Afrika 85,4% remaja putri mengalami *dismenorea* primer. Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gagua et al (2012) di Jerman, bahwa 52,07% remaja putri mengalami *dismenorea* primer.

Prevalensi *dismenorea* di Indonesia sebesar sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenorea* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenorea* sekunder (Herawati, 2017). Angka kejadian *dismenorea* pada kalangan wanita usia produktif di Indonesia berkisar 45% - 95% (Sadiman, 2017). *Dismenorea* primer dialami oleh 60% - 75% remaja. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami *dismenorea*, didapatkan 7 % - 15% tidak pergi ke sekolah (Larasati, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian Wahono (2012), kejadian *dismenorea* di SMA Negeri 1 Pekanbaru mencapai 59,40 % (264 orang) dengan jumlah populasi sebanyak 444 orang (Wahyuningsih, 2014). Berdasarkan hasil penelitian Pialiani et al (2018), kejadian *dismenorea* di Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian menunjukkan nyeri haid pada siswi sebanyak 141 (94%) dan yang tidak *dismenorea* sebanyak 9 (6%) responden. Terdapat beberapa faktor risiko yang memengaruhi terjadinya *dismenorea*. Sementara angka kejadian *dismenorea* di Provinsi Aceh belum ada laporan secara resmi, namun dari penelitian yang memaparkan angka kejadian *dismenorea* di MAN Rukoh Banda Aceh yang dilakukan oleh Sari (2012),

pada siswi MAN Rukoh Banda Aceh menunjukan bahwa 65% siswi mengalami *dismenorea*.

Sebagian wanita yang mengalami menstruasi akan timbul nyeri saat menstruasi yang biasanya disebut *dismenorea*. "Dysmenorrhea" berasal dari bahasa Yunani: *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal, *meno* berarti bulan, dan *rrhea* berarti aliran. *Dismenorea* dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Namun, istilah *dismenorea* hanya dipakai bila nyeri begitu hebat sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan (Sukarni & Margareth, 2013).

Insiden *dismenorea* lebih banyak ditemukan pada wanita yang tingkat stress tinggi dan sedang, dibandingkan wanita dengan tingkat stress rendah. Risiko mengalami *dismenorea* meningkat hingga 10 kali pada wanita riwayat *dismenorea* dan stress tinggi dibandingkan wanita yang tanpa riwayat *dismenorea*. Faktor internal yang terpenting adalah coping individu, pendidikan dan kognitif (tingkat pengetahuan), umur, kepribadian, intelegensi, nilai kepercayaan, budaya dan emosi. Pengetahuan yang lebih baik akan lebih membantu remaja dalam coping akibat terjadi *dismenorea* sehingga kualitas hidup akan lebih baik (Hartati, 2014).

Kejadian *dismenorea* masih cukup tinggi namun masih sedikit remaja putri yang mencari informasi mengenai masalah yang timbul saat menstruasi dan dampaknya. Adanya kepercayaan dan budaya tabu membicarakan tentang menstruasi juga menghambat remaja untuk mencari informasi mengenai menstruasi dan permasalahannya khususnya tentang *dismenorea*. Informasi tentang menstruasi dan permasalahannya penting dalam perkembangan pelayanan kesehatan bagi remaja (Lestari, 2012).

Sikap yang ditunjukkan remaja

putri tergantung pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan tentang *dismenorea* sangat berpengaruh terhadap sikap dalam mengatasi *dismenorea*. Hal ini erat kaitannya antara pengetahuan tentang *dismenorea* dengan sikap dalam mengatasi *dismenorea*. Remaja putri yang mendapat informasi yang benar tentang *dismenorea* maka mereka akan mampu menerima setiap gejala dan keluhan yang dialami dengan positif. Sebaliknya remaja yang kurang pengetahuannya tentang *dismenorea* akan merasa cemas dengan stress yang berlebihan dalam menghadapi gejala dan keluhan yang dialami, atau cenderung bersikap negatif (Benson, 2014).

Salah satu penyebab *dismenorea* adalah faktor psikis. Faktor psikis ini dapat ditimbulkan oleh stress karena kurangnya pengetahuan remaja tentang menstruasi. kurangnya pengetahuan remaja ini adalah akibat kurangnya informasi kesehatan yang benar dan kurangnya akses remaja terhadap pelayanan kesehatan reproduksi. Padahal mitos dan informasi yang salah tentang menstruasi akan mempengaruhi emosi dan gagap dalam menghadapi menstruasi (Nelwati, 2013).

Dismenorea yang timbul pada remaja putri merupakan dampak dari kurangnya pengetahuan mereka tentang *dismenorea*. terlebih jika mereka tidak mendapatkan informasi tersebut sejak dini. Mereka yang memiliki informasi kurang menganggap bahwa keadaan itu sebagai permasalahan yang dapat menyulitkan mereka. Mereka tidak siap dalam menghadapi menstruasi dan segala hal yang akan dialami oleh remaja putri (Carey, 2011).

Pada prinsipnya, pada kasus *dismenorea* wanita lebih sering menggunakan cara instan untuk mengurangi rasa nyeri yaitu dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri haid seperti feminax. Akan tetapi, berdasarkan kajian teoritik sampai saat ini obat pereda nyeri haid belum ada yang aman terutama

bila diminum dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, dapat diberikan alternatif pengobatan untuk mengurangi nyeri, misalnya tidur dan istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, pemijatan atau aroma terapi dan dapat juga menggunakan kompres hangat untuk mengurangi nyeri (Amalia, 2020).

Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan dengan mengurangi atau menghambat stimulus nyeri agar tidak sampai keotak. Tindakan apapun yang dilakukan dalam mengatasi nyeri haid bertujuan untuk mengurangi ketegangan uterus melalui mekanisme fisiologis yaitu memperlancar pembuluh darah, menghambat sensasi nyeri dan memberikan kenyamanan pada mahasiswa (Kusmiyati, 2011). Penanganan nyeri haid (*dismenorea*) yaitu dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi dan non farmakologi.

Tindakan farmakologi bisa dilakukan dengan mengkonsumsi sedative yang berfungsi untuk mengurangi kecemasan dan merangsang untuk tidur, dan mengkonsumsi obat *analgesic* dengan tujuan untuk menghilangkan nyeri dengan mencegah impuls saraf ke otak meliputi anti nyeri, relaksasi dan aktivitas rileks sedangkan untuk tindakan non farmakologi antara lain dapat dilakukan dengan tindakan masase yang merupakan pijatan lembut pada bagian tubuh yang mengalami nyeri, tindakan kompres hangat yang merupakan tindakan untuk meningkatkan aliran darah dan menurunkan ketegangan otot (Kusmiyati, 2011).

Teknik relaksasi nafas merupakan tindakan yang dapat mengurangi nyeri haid yaitu dengan melakukan tarik nafas dalam selama 3 kali. Teknik tersebut berpengaruh secara signifikan pada siswi di SMA Negeri Purwodadi sebanyak 6 siswi (18,8%) mengalami nyeri berat, 33 siswi (68,8%) mengalami nyeri sedang, dan 6 siswi (12,5%) mengalami nyeri ringan namun setelah diberikan tindakan hanya 15 siswi (31,2%) mengalami

nyeri sedang, 17 siswi (35,4%) mengalami nyeri ringan, dan 16 siswi (33,3%) tidak mengalami nyeri (Silviani & Yulita, 2019). Menurut hasil penelitian yang dialakukan oleh Suresh & Wijesiri (2013), tentang “*Knowledge and attitudes towards dysmenorrhea among adolescent girls in an urban school in Sri Lanka*” dengan tujuan untuk menilai tingkat pengetahuan dan sikap terhadap *dysmenorrhea* di kalangan remaja putri sekolah. Sebuah studi deskriptif dilakukan di antara 200 siswi Kelas 12 di sebuah sekolah di Divisi Pendidikan Nugegod di Kabupaten Kolombo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 84% dari populasi penelitian mengalami *dysmenorrhea*. Paracetamol adalah obat pilihan untuk pereda sakit. Ada hubungan yang signifikan secara statistik ($P < 0,05$) antara nyeri dan kesehatan mental yang buruk status (66%) dari remaja perempuan, tetapi tidak ada hubungan yang signifikan antara nyeri dan fisik yang buruk kesehatan ($P = 0,887$) dan status kesehatan sosial yang buruk ($P = 0,395$). Untuk tingkat pengetahuan juga sangat mempengaruhi cara remaja perempuan melakukan penanganan *dysmenorrhea* ($p < 0,001$).

Berdasarkan studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti di SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan di kelas VIII dengan wawancara terhadap 10 siswi yang sudah mendapat menstruasi, terdapat 5 orang siswi memiliki pengetahuan yang baik tentang *dysmenorrhea* yang dilihat dari hasil wawancara seputar ilmu pengetahuan tentang *dysmenorrhea*, menurut mereka menstruasi adalah darah yang keluar karena tidak terjadi pembuahan dan akan terjadi setiap bulan, sedangkan *dysmenorrhea* merupakan nyeri sebagai tanda akan datangnya haid. Mereka mengetahui cara melakukan penanganan

dysmenorrhea yaitu dengan melakukan kompres hangat serta tidur pada saat nyeri berat. Dan 5 orang siswi lainnya tidak memiliki pengetahuan yang baik karena mereka tidak bisa menjelaskan secara rinci, yang mereka tau mereka akan haid dan merasa nyeri setiap bulannya dan tidak melakukan tindakan penanganan apapun. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian terkait hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku penanganan *dysmenorrhea* pada siswi di sekolah tersebut untuk mendapatkan gambaran tentang pengetahuan siswi serta rencana tindak lanjut dalam penanganan disini.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, remaja mengalami masalah yang dapat mengganggu aktivitas mereka yaitu nyeri haid atau *dysmenorrhea*. Dan perilaku mereka dalam menangani *dysmenorrhea* juga sangat berbeda-beda sesuai dengan pengetahuan mereka. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Penanganan *Dysmenorrhea* Pada Siswi SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan melihat hubungan antara variabel independen dan dependen. Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu suatu jenis penelitian yang pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen dilakukan satu kali (Swajarna, 2015). Penelitian ini telah dilakukan di SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan yaitu sejumlah 138 siswi. Sampel dalam penelitian ini adalah 58 orang siswi menggunakan rumus slovin. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Sample pada penelitian ini harus remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea*.

HASIL

Tabel 1Distribusi Frekuensi umur siswi responden di SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan (n = 58)

No Umur Siswi	Frekuensi	Presentase
1. 12 tahun	19	32,8
2. 13 tahun	17	29,2
3. 14 tahun	19	32,8
4. 15 tahun	3	5,2
Jumlah	58	100

Sumber : data primer (diolah, 2022)

Berdasarkan tabel 4.1 bahwa sebagian besar responden berumur 12 tahun dan 14 tahun masing-masing orang (32,8%). berjumlah 19

Tabel 2 Distribusi Frekuensi kelas di SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan (n = 58)

No	Kelas	Frekuensi	Presentase
1.	1	17	29,3
2.	2	23	39,7
3.	3	18	31,0
	Jumlah	58	100

Sumber : data primer (diolah, 2022)

Berdasarkan tabel 4.2 bahwa sebagian besar responden yang kelompok kelas 2 dengan jumlah 23 orang (39,7%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri di SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan (n = 58)

No	Pengetahuan remaja putri	Frekuensi	Persentase (%)		
1	Baik	14	24,1		
2	Cukup	12	20,7		
3	Kurang	32	55,2		
		Jumlah	58		100

Sumber : data primer (diolah, 2022)

Berdasarkan tabel 4.3 di atas diketahui bahwa dari 58 responden terdapat 32 responden (55,2%) yang pengetahuan remaja putri kurang.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Perilaku Penanganan *Dismenorea* Pada Siswi di SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan(n = 58)

No	Perilaku penanganan <i>dismenorea</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1	Positif	16	27,6
2	Negatif	42	72,4
	Jumlah	58	100

Sumber : data primer (diolah, 2022)

Berdasarkan tabel 4.4 di atas diketahui bahwa di SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan berada pada kategori negatif perilaku penanganan *dismenorea* 42 responden (72,4%).

Tabel 5 Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Siswi di SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan

No	Pengetahuan remaja putri	Perilaku Penanganan <i>dismenorea</i>				Jumlah	%	a	p- value
		Positif	%	Negatif	%				
1.	Baik	6	10,3	8	13,8	14	24,1		
2.	Cukup	4	6,9	8	13,8	12	20,7		
3.	Kurang	6	10,3	26	44,8	32	55,2		
	Total	16	27,6	42	72,4	58	100		

Sumber : data primer (diolah, 2022)

Berdasarkan uji statistik, didapatkan p-value 0,002 yang berarti $< \alpha (0,05)$ sehingga hipotesa Ho ditolak yang berarti ada hubungan yang bermakna antara Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Penanganan *Dismenorea* Pada Siswi SMPN 2 Pasi Raja Kabupaten Aceh Selatan.

PEMBAHASAN

4.3.1 Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Penanganan Dismenorea

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 58 responden terdapat 32 responden (55,2%) yang pengetahuan remaja putri kurang, 14 responden (24,1%) pengetahuan remaja putri baik dan 12 responden (20,7%) yang pengetahuan putri cukup. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa di SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan berada pada kategori negatif perilaku penanganan *dismenorea* 42 responden (72,4%) dan kategori positif 16 responden (27,6%).

Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Penanganan *Dismenorea* Pada Siswi SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan dengan p-value (0,002) $< \alpha (0,05)$ sehingga hipotesa Ho ditolak dan Ha diterima.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu

objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba, sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Purba (2014) mengenai hubungan pengetahuan dengan perilaku penanganan *dismenorea* di SMA N 1 Manado. Berdasarkan hasil uji *Chi Square* di peroleh nilai *p-value* adalah $0,000 < 0,05$. Dengan demikian maka Ho ditolak dan Ha diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku penanganan *dismenorea* (Purba, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arni Wanti (2016) yaitu hubungan pengetahuan dengan perilaku penanganan *dysmenorhea* pada siswi kelas X di SMK N 1 Kadipaten. Hasil uji *Chi square* di dapatkan nilai *p-value* adalah $0,002 < 0,05$, yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku penanganan *dysmenorhea*.

Menurut asumsi peneliti pengetahuan remaja putri sangat berpengaruh terhadap perilaku dalam melakukan penanganan *dismenorea* yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri haid. Tanpa adanya pengetahuan tentang *dismenorea* tersebut, mungkin remaja tersebut tidak bisa melakukannya. Perilaku seseorang terhadap suatu objek menunjukkan

pengetahuan orang tersebut terhadap objek yang bersangkutan. Hal ini dapat di artikan bahwa perilaku positif maupun negatif terbentuk dari komponen dari komponen pengetahuan. Semakin banyak pengetahuan yang didapat akan semakin positif perilaku terbentuk. Semakin tahu tentang *dismenorea* maka perilaku dalam mengatasi *dismenorea* juga semakin positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dari hasil penelitian dapat disimpulkan Hasil uji hubungan antara Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Penanganan *Dismenorea* Pada Siswi SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai signifikansi *p value* 0,002 ($\alpha=0,05$), maka hipotesis diterima. Sehingga dapat dikatakan adanya hubungan antara Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Penanganan *Dismenorea* Pada Siswi SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan tahun 2021.

SARAN

Bagi SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan Agar pihak sekolah SMPN 2 Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan dapat lebih memberi informasi serta wawasan terhadap Remaja Putri dalam Perilaku Penanganan *Dismenorea*.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, N. (2020). *Intensitas dismenore dan pengobatan analgetik yang digunakan dalam kalangan mahasiswa fakultas kedokteran universitas hasanuddin*. http://repository.unhas.ac.id/1892/2/C011171832_skripsi%201-2.pdf
Diakses tanggal 06 Oktober 2021.

Anurogo, D. (2018). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: CV. Andi.

Benson, R. (2011). *Buku saku obstetri dan ginekologi*. Jakarta: EGC.

Carey, C. S. (2011). *Obstetri dan ginekologi*. Jakarta : Widya Medika.

Donsu, J. D. T. (2017). *Psikologi keperawatan (aspek-aspek psikologi, konsep dasar psikologi, teori perilaku manusia)*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Gagua, W. & Beryl, O. (2012). *Dysmenorrhea: prevalence*. Run Adv : New York.

Hartanto, D. (2016). *Modul bahan ajar cetak psikologi keperawatan*. Jakarta: Kementerian kesehatan Republik Indonesia.

Herawati, R. (2017). *Factors influencing the incidence of menstrual pain of dysmenorrhea on students madrasah aliyah negeri pasir pengairan*. Universitas Pasir Pengairan. <https://ejournal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/download/1382/1107>
Diakses tanggal 01 Oktober 2021.

Kingston, B. (2016). *Mengatasi Nyeri Haid*. Jakarta: Arcan.

Kail & Cavanaugh. (2012). *Human-development : a life-span view*. America: Wadsworth

Kumalasari, I. (2018). *Kesehatan reproduksi untuk mahasiswa kebidanan dan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Kusmiati, K. (2011). *Nyeri haid, penyebab, dan penanggulangannya*. <https://jurnalfkip.unram.ac.id/index.php/JPM/article/download/121/118>
Diakses 02 Oktober 2021.

Larasati, T. A. & Alatas, F. (2016). *Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja*. Majority , Volume 5, Nomor 3.

- Lestari, A. (2012). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Notoadmojo, S. (2014). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmojo, S. (2012). *Metodelogi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi ilmu keperawatan*, edisi 4, Jakarta: Salemba Medika.
- Oyoh & Sidabutar, J. (2015). *Menurunkan dismenoreaa primer melalui hipnoterapi pada siswi sekolah menengah pertama*. Jurnal Keperawatan Volume 3 Nomor 2. <http://jkp.fkp.unpad.ac.id/index.php/jkp/article/view/107> Diakses tanggal 01 Oktober 2021.
- Pialiani, Y., & Sukarya, W. S., Rosady, D. S. (2018). *Hubungan antara tingkat stres dengan dismenore pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Islam Bandung*. ISSN : 2460 - 657X Volume 4, No. 2. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/dokter/article/view/12361> Diakses pada tanggal 10 Oktober 2021.
- Proverawati & Misaroh. (2015). *Menarchea menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Silviani, Y. E. & Yulita. (2019). *Penganagan nyeri hadi pada siswi SMA Porwodadi* <http://pasca.unhas.ac.id/ojs/index.php/hjm/article/download/1791/474> Diakses tanggal 02 Oktober 2021.
- Smeltzer & Bare. (2013). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Brunner Suddarth Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Sukarni, K. I., & Wahyu, P. (2013). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Yogyakarta : Maha Medika.
- Suresh, T. s., & Wijesiri, S.K. (2013). *Knowledge and attitudes towards dysmenorrhea among adolescent girls in an urban school in Sri Lanka*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23194013/> Diakses tanggal 04 Oktober 2021.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi penelitian Kesehatan*.
- Wahono. (2012). *Analisis risiko kelebihan berat badan terhadap kejadian dismenore primer pada remaja di SMA 1 Pekanbaru*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
- Wahyuningsih, E., & Sari, L. P. (2014). *Hubungan kadar hemoglobin dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XI Sma Negeri 1 Wonosari Klaten*. Jurnal Inovasi Kebidanan, Vol. 4, No. 7 : 67-78. <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/inovasi/article/view/48> Diakses tanggal 05 Oktober 2021.
- Wiknjosastro, S (2012). *Ilmu kebidanan*. Indonesia: Balai Pustaka.
- Zulkarnain. (2015). *Pubertas dini pada anak perempuan*. <http://ksuheimeri.org.com/2007/09/pubertas.html> Diakses pada tanggal 11 Oktober 2021.

