

Gambaran pengetahuan dan penanganan dismenoreia dengan kualitas nyeri pada siswi aliyah Madrasah Ulumul Quran Pagar Air tahun 2021

^{1*}Syaza Azra, ¹Rajuddin Rajuddin, ¹Fitri Dewi Ismida,

¹⁾ Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

Email: syazaazrahusein@gmail.com

Abstrak. Kejadian dismenoreia pada remaja usia sekolah masih tergolong tinggi. Banyaknya dampak yang diakibatkan oleh dismenoreia berakibat pada penurunan produktivitas dan prestasi belajar siswi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan penanganan dismenoreia dengan kualitas nyeri yang terjadi pada siswi Aliyah Madrasah Ulumul Quran Pagar Air. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 83 siswi kelas X, XI, dan XII IPA Madrasah Ulumul Quran Pagar Air. Pemilihan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Penelitian dilakukan dengan membagikan kuesioner yang selanjutnya diisi oleh responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswi terhadap dismenoreia masih kurang (69,8%). Penanganan siswi terhadap dismenoreia juga masih kurang (46,9%). Dismenoreia umum dialami dalam skala nyeri sedang (49,4%). Pada siswi dengan pengetahuan yang kurang mengenai dismenoreia, skala nyeri yang umum ditemui berada dalam skala sedang (53,4%). Pada siswi dengan penanganan yang kurang terhadap dismenoreia, skala nyeri yang umum ditemui berada dalam skala ringan (51,3%).

Kata kunci: derajat nyeri, dismenoreia, penanganan, pengetahuan, remaja putri

Abstract. The incidence of dysmenorrhea in students is still relatively high. Many impacts caused by dysmenorrhea result in a decrease for students productivity and learning achievement. This study aims to determine the description of knowledge and treatment with the quality of pain that occurs in female students of Aliyah Madrasah Ulumul Quran Pagar Air. This method of research is a quantitative descriptive with a cross sectional design. The research sample was 83 students of class X, XI, and XII IPA Madrasah Ulumul Quran Pagar Air. Sample selection using stratified random sampling technique. The research was conducted by distributing questionnaires which were then filled out by the respondents. The results showed that the knowledge about dysmenorrhea was still in the poor category (69.8%). The treatment of dysmenorrhea also in the poor category (46.9%). Generally, the pain of dysmenorrhea was in moderate scale (49.4%). In students with less knowledge about dysmenorrhea, the pain scale that is commonly encountered is on a moderate scale (53.4%). In female students with poor handling of dysmenorrhea, the pain scale that is commonly encountered is on a mild scale (51.3%).

Keywords: dysmenorrhea, knowledge, pain scale, teenage girl, treatment

Pendahuluan

Banyak wanita mengalami gangguan pada menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, salah satunya adalah dismenoreia. Dismenoreia merupakan keluhan ginekologis umum berupa rasa nyeri yang terjadi sebelum atau saat mulainya proses menstruasi. Nyeri ini diakibatkan oleh tingginya pelepasan prostaglandin sehingga terjadi peningkatan frekuensi kontraksi uterus.¹ Prevalensi dismenoreia di dunia cukup tinggi. Rata-rata negara di dunia mencatat angka kejadian dismenoreia pada lebih dari 50%. Data

kejadian dismenoreia di Amerika Serikat adalah 60%, sedangkan di Swedia adalah 72%.² Kejadian dismenoreia dialami oleh 74,5% dari total remaja di Asia.³ Data juga menunjukkan bahwa dismenoreia dialami oleh 84,2% wanita di Asia Tenggara.⁴ Kejadian dismenoreia di Indonesia adalah sebesar 64,25%, dengan rincian 54,89% dismenoreia primer dan 9,36% dismenoreia sekunder.⁵

Kejadian dismenoreia sering dianggap remeh dan tidak perlu diberikan penanganan yang serius. Ada banyak aspek yang mendasari terjadinya dismenoreia,

sehingga jika hal ini tidak ditangani dengan tepat akan berakibat pada penurunan produktivitas dan gangguan kesehatan yang menyeluruh.⁶ Remaja dengan dismenorea akan berisiko lebih cepat merasa lelah, tidak bertenaga, nyeri kepala, dan mudah tersinggung.⁷ Beberapa siswi bahkan tidak dapat hadir ke sekolah akibat nyeri yang dirasakannya. Hal ini tentunya akan berdampak pada penurunan prestasi dan kualitas belajar.⁸

Sikap wanita dalam menghadapi nyeri yang timbul akibat dismenorea juga beragam. Hal yang biasa dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah melakukan kompres hangat pada bagian yang sakit, mandi air hangat, atau melakukan pemijatan pada perut. Beberapa wanita juga memilih membiarkan nyeri tersebut tanpa diberikan penanganan apapun.² Kurangnya data mengenai kejadian dismenorea yang diidentifikasi oleh Dinas Kesehatan maupun Unit Kesehatan Sekolah (UKS) menyebabkan upaya promotif mengenai edukasi penanganan dismenorea sulit untuk dilakukan secara maksimal.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pengambilan data primer melalui hasil pengisian kuesioner. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, penanganan, dan kualitas nyeri dismenorea pada siswi Aliyah Madrasah Ulumul Quran Pagar Air. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Nomor 223/EA/FK-RSUDZA/2021. Penelitian dilakukan di ruang kelas X,XI, dan XII IPA Madrasah Ulumul Quran Pagar Air. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2021 sampai dengan September 2021. Pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 12 Agustus 2021.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi Aliyah Madrasah Ulumul Quran Pagar Air tahun 2021. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswi Aliyah Madrasah Ulumul Quran Pagar Air tahun 2021 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel harus memenuhi kriteria berupa sudah mengalami *menarche* dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi sampel adalah siswi dengan siklus menstruasi yang tidak normal, riwayat penyakit kronis, riwayat penggunaan obat dalam 2 bulan sebelum pengisian kuesioner, nyeri punggung belakang kronis, tidak mengisi lengkap kuesioner, dan siswi yang tidak hadir saat pengambilan data. Teknik pengambilan sampel adalah *stratified random*

sampling. Besar sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 81 siswi.

Hasil penelitian

Berdasarkan data penelitian, didapatkan jumlah total siswi Aliyah Madrasah Ulumul Quran sebanyak 102 orang. Sebanyak 19 siswi dieksklusi sehingga sampel akhir penelitian berjumlah 83 siswi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
13	1	1.2
14	6	7.2
15	30	36.1
16	27	32.5
17	19	22.8
Usia menarche		
10	1	1.2
11	5	6.0
12	44	53.0
13	15	18.0
14	17	20.4
16	1	1.2
Total	83	100.0

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa responden paling banyak berusia 15 tahun sebanyak 30 orang (36.1%), kemudian diikuti dengan usia 16 tahun sebanyak 27 orang (32.5%), usia 17 tahun sebanyak 19 orang (22.8%), usia 14 tahun sebanyak 6 orang (7.2%), dan usia 13 tahun sebanyak 1 orang (1.2%).

Usia *menarche* terbanyak terjadi saat usia 12 tahun sebanyak 44 orang (53.0%). Adapun responden yang mengalami *menarche* saat usia 14 tahun sebanyak 17 orang (20.4%), saat usia 13 tahun sebanyak 15 orang (18%), saat usia 11 tahun sebanyak 5 orang (6%), saat usia 10 tahun dan 16 tahun masing-masing sebanyak 1 orang (1.2%).

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Responden terhadap Dismenorea

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	3	3.6
Cukup	22	26.5
Kurang	58	69.8
Total	83	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai dismenorea pada 58 responden berada dalam kategori kurang (69.8 %). Adapun 22 responden memiliki pengetahuan dalam kategori cukup (26.5%) dan 3 responden memiliki pengetahuan dalam kategori baik (3.6%).

Tabel 3. Gambaran Penanganan Responden terhadap Dismenorea

Penanganan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	6	7.2
Cukup	38	45.7
Kurang	39	46.9
Total	83	100.0

Berdasarkan Tabel 3, terdapat 39 responden (46.9%) yang berada dalam kategori kurang dalam menangani dismenorea. Adapun responden yang berada dalam kategori cukup yaitu sebanyak 38 orang (45.7%), sedangkan responden yang berada dalam kategori baik sebanyak 6 orang (7.2%).

Tabel 4. Gambaran Kualitas Nyeri Dismenorea pada Responden

Kualitas Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	7	8.4
Ringan	30	36.1
Sedang	41	49.4
Berat	5	6.0
Total	83	100.0

Berdasarkan Tabel 4, sebanyak 7 responden tidak pernah mengalami dismenorea (8.4%). Selanjutnya, kualitas nyeri yang dialami oleh 41 responden berada dalam skala nyeri sedang (49.4%). Adapun 30 responden mengalami nyeri menstruasi dalam skala ringan (36.1%) dan 5 responden berada dalam skala nyeri berat (6.0%).

Tabel 5. Gambaran Pengetahuan dengan Kualitas Nyeri Dismenorea

Pengetahuan	Kualitas Nyeri			
	Tidak Nyeri	Ringan	Sedang	Berat
Baik	0 (0%)	3 (10%)	0 (0%)	3 (10%)
Cukup	2 (28%)	7 (23%)	10 (24%)	3 (60%)
Kurang	5 (71%)	20 (66%)	31 (75%)	2 (40%)

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada pengetahuan yang baik, insidensi dismenorea terbanyak berada dalam kualitas ringan yang terjadi pada 3 responden (100.0%). Pada pengetahuan yang cukup, kualitas nyeri terbanyak berada dalam kualitas sedang yang terjadi pada 10 responden (45.5%). Adapun pada pengetahuan responden yang kurang mengenai dismenorea, kualitas nyeri terbanyak berada dalam kualitas sedang yang terjadi pada 31 responden (53.4%). Tabel ini juga menunjukkan bahwa siswi dengan pengetahuan yang baik mengenai dismenorea lebih banyak mengalami nyeri ringan, sedangkan siswi dengan pengetahuan yang cukup dan kurang mengenai dismenorea mengalami nyeri dengan skala sedang.

Tabel 6. Gambaran Penanganan dengan Kualitas Nyeri Dismenorea

Penanganan	Kualitas Nyeri			
	Tidak Nyeri	Ringan	Sedang	Berat
Baik	0 (0%)	2 (6%)	4 (10%)	0 (0%)
Cukup	5 (71%)	8 (26%)	21 (51%)	4 (80%)
Kurang	2 (28%)	20 (66%)	16 (39%)	1 (20%)

Tabel 6 menunjukkan bahwa pada kategori penanganan yang baik didapatkan kualitas nyeri yang umum terjadi berada dalam skala sedang dan dialami oleh 4 responden (66.7%). Pada penanganan yang cukup, kualitas nyeri terbanyak berada dalam kualitas sedang yang terjadi pada 21 responden (55.3%). Adapun pada penanganan yang kurang mengenai dismenorea, kualitas nyeri terbanyak berada skala ringan yang terjadi pada 20 responden (51.3%). Berdasarkan tabel ini juga dapat dilihat bahwa siswi dengan penanganan yang baik dan cukup lebih banyak mengalami nyeri sedang, sedangkan siswi dengan kategori penanganan yang kurang lebih

banyak mengalami nyeri ringan.

Pembahasan

Hasil penelitian pada Tabel 1 menunjukkan bahwa responden berada dalam kisaran usia 13-17 tahun. Berdasarkan karakteristik usia *menarche*, responden paling banyak mengalami menstruasi di usia dini (≤ 12 tahun). Data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa telah terjadi penurunan usia *menarche* pada remaja Indonesia menjadi 12,5 tahun.¹¹ Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi onset *menarche*, diantaranya yaitu faktor suku, genetik, gizi, dan sosial ekonomi.¹² Onset *menarche* yang dini dapat menjadi pencetus dismenoreia. Remaja yang mengalami *menarche* di usia ≤ 12 tahun berisiko 1,6 kali lebih tinggi untuk mengalami dismenoreia dibandingkan usia 13-14 tahun.¹³ *Menarche* yang terjadi di usia lebih dari 12 tahun menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi kejadian dismenoreia.¹⁴

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa gambaran umum pengetahuan responden mengenai dismenoreia masih tergolong kurang dengan persentase 69,8%. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiani (2019) yang menyatakan bahwa masih terbatasnya pendidikan mengenai dismenoreia pada remaja usia sekolah. Responden hanya mendapatkan pelajaran singkat mengenai organ reproduksi di mata pelajaran Biologi tanpa membahas secara detail mengenai gangguan yang dapat terjadi selama menstruasi.

Sebagian besar responden hanya mendapat informasi mengenai dismenoreia dari orang tua sehingga menyebabkan informasi yang didapatkan menjadi terbatas dan belum tentu sesuai dengan kajian ilmiah.¹⁵ Pengetahuan dipengaruhi oleh sumber informasi, baik dari manusia maupun media sosial. Sumber informasi mengenai dismenoreia dapat berupa keluarga atau masyarakat dalam lingkup teman dan tenaga kesehatan. Media sebagai sumber informasi dapat dibagi atas tiga macam, yaitu media cetak (majalah dan surat kabar), media elektronik (radio, televisi), dan papan media yang biasanya dipasang di tempat umum.¹⁶ Lingkungan keluarga dan sekolah merupakan lingkungan yang memungkinkan terjadinya komunikasi interpersonal. Menurut Soekidjo (2008), komunikasi interpersonal merupakan bentuk komunikasi efektif di bidang kesehatan karena dapat mengurangi kemungkinan kesalahpahaman dalam pemberian informasi. Oleh karenanya, lingkungan keluarga dan sekolah sepatutnya dapat lebih memberikan perhatian terhadap masalah kesehatan reproduksi pada remaja

putri.¹⁷

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa penanganan terhadap dismenoreia pada siswi Aliyah Madrasah Ulumul Quran secara umum masih tergolong kurang. Hal ini dapat diakibatkan karena kurangnya pengetahuan responden mengenai dismenoreia. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Wawan (2017) bahwa pengetahuan akan menjadi awal untuk mempersepsikan suatu sikap ke arah positif atau negatif yang akan diimplementasikan dalam diri individu. Hal ini juga sejalan dengan yang dikemukakan oleh Notoadmodjo (2012) bahwa semakin tinggi pengetahuan akan menyebabkan semakin baik sikap dan perilaku seseorang, sebaliknya pengetahuan yang rendah akan membentuk perilaku negatif pada kehidupan seseorang.¹⁸

Berdasarkan jawaban kuesioner, banyak responden yang membiarkan nyeri dismenoreia tanpa memberikan penanganan apapun. Peneliti berasumsi bahwa remaja merasa canggung untuk mengutarakan rasa sakit yang dialami akibat proses menstruasi. Asumsi ini didukung oleh hasil penelitian Wulandari (2018) bahwa remaja putri merasa malu dan takut untuk membicarakan masalah menstruasi sehingga lebih memilih mendiamkan dan mengabaikan nyeri yang dirasakannya.

Kualitas nyeri dismenoreia yang umum dijumpai pada responden berdasarkan Tabel 4 berada dalam skala sedang. Menurut analisa peneliti, hal ini dapat terjadi karena penanganan yang dilakukan dalam mengatasi dismenoreia tidak maksimal. Banyak responden yang hanya melakukan terapi mandiri tanpa mengonsumsi obat. Selain itu, peneliti menduga adanya keterkaitan dismenoreia dengan asupan nutrisi yang kurang pada siswi Aliyah Madrasah Ulumul Quran karena sedikitnya siswi yang datang ke ruang makan saat jam istirahat serta banyak siswi yang memilih untuk mengonsumsi makanan rendah zat gizi yang dijual di kantin sekolah. Status gizi yang baik diperlukan untuk memproliferasi lapisan endometrium dan memengaruhi kadar hormon yang berperan dalam siklus menstruasi.¹⁹ Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Budiarti (2018) bahwa status gizi memengaruhi dismenoreia pada siswi di SMA Wachid Hasyim. Oleh karenanya diperlukan edukasi kepada remaja putri untuk memperhatikan asupan gizi dan menjaga status gizi tetap ideal. Adapun cara yang paling mudah untuk mengetahui status gizi adalah melalui Indeks Massa Tubuh (IMT).²⁰

Peneliti juga berasumsi bahwa derajat nyeri yang timbul berkaitan dengan aktivitas fisik responden. Responden tidak memiliki jadwal harian khusus untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Asumsi ini diperkuat oleh penelitian Lestari (2018) bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi nyeri dismenorea. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang berpotensi mengurangi dismenorea karena dapat mengedarkan prostaglandin ke seluruh tubuh sehingga tidak terakumulasi di uterus dan memicu timbulnya sensasi nyeri. Olahraga juga meningkatkan volume darah yang mengalir ke organ reproduksi sehingga suplai oksigen akan meningkat dan mencegah terjadi penyempitan pembuluh darah.²¹

Derajat nyeri responden kemungkinan juga dipengaruhi oleh durasi tidur. Aktivitas madrasah yang padat dan beban belajar mandiri saat malam hari menyebabkan waktu tidur responden menjadi kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Khamidah (2020) bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dan kejadian dismenorea. Individu dengan dismenorea memiliki depresi, insomnia, dan kantuk pada siang hari yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian lain juga menyebutkan efektivitas melatonin sebagai pilihan obat untuk mengurangi nyeri dismenorea yang diinduksi oleh durasi tidur yang kurang.²²

Berdasarkan Tabel 5, responden dengan pengetahuan yang baik cenderung mengalami nyeri dengan kualitas ringan. Hasil ini sejalan dengan pendapat Notoadmodjo (2012) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin berkurang efek negatif yang terjadi pada dirinya. Adapun responden dengan kategori pengetahuan cukup dan kurang menunjukkan dismenorea dengan kualitas nyeri sedang. Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Andhini (2016) pada siswi SMA Negeri 4 Depok yang menyatakan bahwa responden dengan pengetahuan yang baik memiliki peluang 4 kali lebih tinggi untuk tidak mengalami nyeri dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan kurang baik.²³ Peneliti berasumsi bahwa responden sudah lebih dulu mengetahui cara menangani nyeri menstruasi dari orang tua atau teman meskipun responden belum mengetahui secara jelas teori mengenai dismenorea yang terjadi pada dirinya.

Peneliti juga berasumsi bahwa kemungkinan beberapa responden menggunakan teknik distraksi selama mengalami nyeri menstruasi, terlepas dari tingkat pemahaman mereka dalam menangani dismenorea. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Indah (2018) pada siswi SMA Negeri

1 Candimulyo bahwa metode distraksi dapat mengalihkan persepsi seseorang terhadap nyeri. Biasanya seseorang akan melakukan kegiatan yang digemarinya untuk mengalihkan sensasi nyeri. Teknik distraksi dapat digunakan untuk mengalihkan nyeri ringan hingga sedang. Teknik ini juga dapat digunakan untuk mengalihkan nyeri akut apabila dilakukan dengan konsentrasi penuh.²⁴

Berdasarkan Tabel 6, dapat diketahui bahwa responden dengan kategori penanganan kurang cenderung mengalami dismenorea dalam skala ringan. Hasil ini tidak sejalan dengan kajian teoritis yang menyatakan bahwa penanganan yang baik akan memberikan luaran berupa derajat nyeri dalam skala ringan, begitu pula sebaliknya. Hal ini dapat terjadi karena gangguan dalam sistem tubuh responden. Peneliti berasumsi bahwa kemungkinan responden memiliki kadar hemoglobin yang rendah. Masa remaja merupakan masa yang rentan untuk mengalami anemia karena kurangnya asupan sayuran hijau dan sumber besi lainnya yang merupakan komponen pembentuk hemoglobin. Apabila hemoglobin dalam darah berkurang, pasokan oksigen ke uterus juga akan berkurang sehingga memicu terjadinya nyeri walaupun responden telah melakukan upaya penanganan yang tepat. Hal ini sejalan dengan penelitian Masnilawati (2021) yang menyimpulkan bahwa anemia dapat memicu terjadinya dismenorea pada remaja putri di DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia.²⁵

Penanganan yang tepat dalam mengurangi nyeri juga dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang mengenai dismenorea. Walaupun responden memiliki tingkat penanganan yang baik, kemungkinan nyeri skala berat dapat terjadi apabila pengetahuan responden mengenai dismenorea berada dalam tingkat rendah. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoadmodjo (2012) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang baik akan memberikan sikap yang positif dalam diri seseorang.

Peneliti juga berasumsi bahwa kemungkinan responden mengalami gangguan psikosomatis masa haid. Asumsi ini diperkuat oleh penelitian Dewi (2020) terhadap wanita penghuni Lapas kelas 2A Semarang yang menyatakan bahwa terdapat korelasi antara ketidakseimbangan hormon selama menstruasi dengan kejadian stress dan kecemasan selama menstruasi. Adapun beberapa faktor yang memegang peranan penting dalam terjadinya psikosomatis selama menstruasi adalah faktor kejiwaan, masalah sosial, dan masalah keluarga. Wanita yang sangat peka terhadap perubahan hormonal dan psikologis akan cenderung lebih mudah mengalami gangguan psikosomatis saat menstruasi.²⁶ Adanya gangguan

kecemasan akan menyebabkan nyeri tidak berkurang walaupun penanganan sudah dilakukan dengan tepat.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswi Aliyah Madrasah Ulumul Quran Pagar Air, dapat disimpulkan bahwa:

- Dismenorea yang terjadi pada siswi secara umum berada dalam skala nyeri sedang (WaLIDD score dalam rentang 5-7 poin).
- Pengetahuan siswi terhadap dismenorea masih kurang (persentase jawaban kuesioner diisi benar kurang dari 56%).
- Penanganan siswi terhadap dismenorea masih kurang (persentase jawaban kuesioner diisi benar kurang dari 56%).
- Pada siswi dengan pengetahuan yang kurang mengenai dismenorea, skala nyeri yang umum ditemui berada dalam skala sedang (53.4%).
- Pada siswi dengan penanganan yang kurang terhadap dismenorea, skala nyeri yang umum ditemui berada dalam skala ringan (51.3%).

Daftar Pustaka

1. Wulanda C, Luthfi A, Hidayat R. Efektifitas Senam Disminore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota Thun 2019. *J Kesehat Tambusai*. 2020;1(1):1–11.
2. Februanti S. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di Smpn 9 Tasikmalaya. *J Kesehat Bakti Tunas Husada J Ilmu-ilmu Keperawatan, Anal Kesehat dan Farm*. 2017;17(1):157.
3. Saputri IN, Handayani D, Lubis B, ... Sosialisasi Manfaat Minuman Kunyit Asam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *J ... [Internet]*. 2021;1(1):29–33. Available from: <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JPK/article/view/555>
4. Purnamasari KD, Rohita T, Zen DN, Ningrum WM. The effect of deep breathing exercises on menstrual pain perception in adolescents with primary dysmenorrhea. *Pertanika J Sci Technol*. 2020;28(2):649–57.
5. Hermayanti H, Kostania G, Yulaikah S. Penggunaan Ekstrak Buah Adas Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri. *J Kebidanan dan Kesehat Tradis*. 2019;4(2):5.
6. Haerani, Dillah U, Hidayah Bohari N, Ariani Nur N, Rupa A AM, Kamaruddin M. Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Med Alkhairaat J Penelit Kedokt dan Kesehat*. 2020;2(2):81–90.
7. Fredelika L, Oktaviani NPW, Suniyadewi NW. Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Smp Pgri 5 Denpasar. *Bali Med J*. 2020;7(1):105–15.
8. Putri SA, Yunus M, Fanani E. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI Sma Negeri 52 Jakarta. *Prev Indones J Public Heal*. 2017;2(2):85.
9. Hayati E, Sari H. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Upaya Penanganan Dismenorea Di Sma Negeri 1 Namorambe Kab. Deli Serdang Tahun 2019. *J Penelit Kebidanan Kespro*. 2019;2(1):17–21.
10. Dayah MUQ Pagar Air [Internet]. 2021. Available from: <https://dayahmuqpagarair.com/>
11. Endriani V. Premenstruasi Syndrom Pada Remaja Putri Kelas X Smk Pgri 2 Kota Jambi. *J Akad Baiturrahim [Internet]*. 2017;6(1):1–6. Available from: <http://stikba.ac.id/journal/detail/110/faktor-faktor-yang-dapat-mempengaruhi-premenstruasi-syndrom-pada-remaja-putri-kelas-x-smk-pgri-2-kota-jambi>
12. Evi S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2016. *J Kesehat Prima Nusantara*. 2018;8(2).
13. Pratiwi Z. HUBUNGAN ANTARA USIA MENARCHE DENGAN LAMA SIKLUS MENSTRUASI DAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 MAKASSAR. 2017.
14. Muluneh AA. Prevalence and associated factors of dysmenorrhea among secondary and preparatory school students in Debreworkos town, North-West Ethiopia. *BMC Womens Health*. 2018;18(57).
15. Septiani PE. Jurnal Pengabdian Masyarakat. *Din J Pengabdian Kpd Masy*. 2019;3(1):105–11.
16. Nelly S. PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMENORE DI YAYASAN PENDIDIKAN SMA SWASTA PENCAWAN MEDAN TAHUN 2019. *Jur Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan*. 2019;

17. Lestari PAD. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea Pada Siswi Sma Negeri 2 Kendari Tahun 2017. 2017; Available from: <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/id/eprint/227>
18. Hasibuan Y. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap tentang Dismenorea pada Remaja Putri di SMA 10 Medan. 2018.
19. Susanti N. Faktor Risiko Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Kota Palangka Raya. J Penelit Kesehat Suara Forikes. 2021;12(1).
20. Budiarti A. Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Sma Wachid Hasyim 2 Taman. J Heal Sci. 2018;11(1):79–84.
21. Lestari DR, Citrawati M, Hardini N. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. Maj Kedokt Andalas. 2018;41(2):48.
22. Khamidah Achyar, Isnaeni Rofiqoch. Stress, Lama Tidur, Lama Penggunaan Hp Dan Hubungannya Dengan Dismenorrhoe. Infokes J Ilm Rekam Medis dan Inform Kesehat. 2020;10(1):1–4.
23. Andhini NA, Farsida. Hubungan antara pengetahuan dan sikap remaja putri tentang kesehatan reproduksi dengan kejadian dismenore di sman 4 depok tahun 2014. J Kedokt Dan Kesehat [Internet]. 2016;12(1):107–15. Available from: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/viewFile/1553/1354>
24. Pusporini I. hubungan antara tingkat nyeri haid (dismenore) dan pemilihan penanganan dismenorepada siswi di SMA Negeri 1 candimulyo. 2018.
25. Masnilawati A. Hubungan antara Kadar Hemoglobin dengan Siklus Menstruasi dan Derajat Dismenorhe pada Remaja Putri di Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia. J Penelit Kesehat Suara Forikes. 2021;12.
26. Ulfah M, Dewi K, Semarang UM. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Psikosomatis Masa Haid di LP Klas 2A Wanita Semarang Correlation between Anxiety Levels and Menstrual Psychosomatics at the Class 2A Women 's Prison in Semarang Maria Ulfah Kurnia Dewi Corresponding author : mariaulfahkd@un.2020;576:801–8.