

**TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI YANG MENDAPAT EDUKASI
MAPS FOR EDUCATION “DYSMENORRHEA”**

¹Anjar Dwi Fahni, ^{2*}Antarini Idriansari, ³Dhona Andhini
^{1,2,3} Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
*E-mail: antarini@unsri.ac.id

Abstrak

Dismenore dapat menyebabkan sebagian besar remaja putri mengalami keterbatasan dalam beraktivitas, ketidakhadiran di sekolah, bahkan penarikan diri dari pergaulan sehari-hari, oleh karena itu dibutuhkan adanya penanganan yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi dismenore. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi upaya penanganan dismenore adalah pengetahuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dari pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore sesudah intervensi pendidikan kesehatan *maps for education* “dysmenorrhea”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *non-eksperiment design* dengan rancangan *deskriptif survey*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 66 orang remaja putri yang mengalami dismenore. Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore diukur dengan menggunakan kuesioner pengetahuan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore sesudah intervensi pendidikan kesehatan berada dalam kategori pengetahuan baik yaitu sebanyak 45 orang dengan persentase sebesar 68,2%. Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah remaja putri sudah memiliki pengetahuan yang baik dalam penanganan dismenore. Tenaga kesehatan terutama perawat dapat terus meningkatkan pemberian edukasi kesehatan kepada remaja putri mengenai penanganan dismenore.

Kata kunci: *Dysmenorrhea, maps for education, pendidikan kesehatan, pengetahuan.*

**ADOLESCENT GIRLS KNOWLEDGE ABOUT MAPS FOR EDUCATION
“DYSMENORRHEA”**

Abstract

Dysmenorrhea can cause most adolescent girls to experience limitations in their activities, absence from school, and even withdrawal from daily interactions, therefore there is a need for treatment that can help reduce dysmenorrhea. One of the factors that can influence efforts to treat dysmenorrhea is knowledge. The purpose of this study was to describe adolescent girls knowledge about treatment dysmenorrhea after health education interventions maps for education “dysmenorrhea”. This research is a non-experimental quantitative research design with a descriptive survey design. The sampling used a non- probability sampling with stratified random sampling technique. The number of samples in this study were 66 adolescent girls who experienced dysmenorrhea. Knowledge of adolescent girls about the treatment of dysmenorrhea was measured using a knowledge questionnaire. Data analysis using univariate analysis. The results showed that most of the adolescent girls knowledge about the management of dysmenorrhea after health education interventions was in the category of good knowledge, as many as 45 people with a percentage of 68,2%. The conclusion of this study is that adolescent girls already have good knowledge in handling dysmenorrhea. Health workers, especially nurses, can continue to improve health education to young women regarding the management of dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea, health education, knowledge, maps for education.*

Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid 19” Tahun 2022

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan seorang individu. Remaja adalah individu dalam kelompok usia 10-19 tahun (WHO, 2018). Masa remaja adalah suatu masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan atau perkembangan baik itu fisik, mental, sosial dan emosional. Salah satu peristiwa penting pada masa remaja adalah pubertas (Mulyani & Khoirunisa, 2020).

Pubertas yaitu adanya perubahan fisiologis dan biologis yang cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa terutama perubahan pada sistem reproduksi (Suparto, 2011 dikutip Solikah & Trisnowati, 2017). Pada remaja putri perubahan organ reproduksi ditandai dengan datangnya menstruasi (Saputra, 2020).

Salah satu gangguan yang paling sering terjadi saat menstruasi adalah dismenore (Larasati, 2016). Dismenore sering terjadi pada remaja putri dan wanita usia subur (Lghoul, Loukid, & Hilali, 2020). *Dysmenorrhea* dapat diartikan sebagai adanya kram yang menyakitkan pada rahim yang terjadi saat menstruasi atau nyeri saat menstruasi (Bernard, *et al.* 2017).

Prevalensi dismenore berkisar antara 34%-94% di seluruh dunia dengan dismenore parah yang dilaporkan sekitar 1,5%-60% kasus (Abubakar, *et al.* 2020). Prevalensi dismenore di Indonesia berkisar 64,25% yang terdiri dari 54,88% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Fajarini, *et al.* 2020). Adapun angka kejadian dismenore di Sumatera Selatan pada tahun 2020 sebanyak 64,3% (Riona, Anggraini & Yunola, 2021).

Dismenore dapat menyebabkan sebagian besar remaja putri mengalami keterbatasan dalam beraktivitas, ketidakhadiran di sekolah, bahkan penarikan diri dari pergaulan sehari-hari (Azagew, *et al.* 2020). Rasa nyeri yang diakibatkan oleh dismenore berdampak cukup besar bagi remaja putri yang mengakibatkan sulit berkonsentrasi, kurang bersemangat dan tidak fokus saat proses pembelajaran sehingga terganggunya aktivitas belajar remaja putri (Fitri, 2020).

Hal ini tentunya akan berdampak pada penurunan prestasi akademik (Azagew, *et al.* 2020). Oleh karena itu dibutuhkan adanya penanganan yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi dismenore. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi upaya penanganan dismenore adalah pengetahuan (Asih, 2019). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka (*overt behavior*), memiliki pengetahuan tentang penanganan dismenore yang baik sangatlah penting agar aktivitas remaja putri tidak terganggu ketika mengalami dismenore (Kusumawardani, 2015). Pengetahuan yang baik tentang dismenore penting dimiliki oleh remaja putri karena pengetahuan yang adekuat dapat merangsang terbentuknya sikap yang efektif dalam mengurangi nyeri (Riona, Anggraini & Yunola, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA N 7 Prabumulih kepada 50 orang siswi yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII didapatkan bahwa sebanyak 47 siswi mengalami dismenore. Tindakan yang biasanya dilakukan oleh siswi untuk mengurangi dismenore yaitu 23 orang dengan memilih tidur, 14 orang memilih untuk membiarkan nyeri tersebut, 8 orang meminum obat pereda nyeri serta 2 orang menggunakan air hangat untuk mengurangi nyeri.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 10 orang siswi yang mengalami dismenore di SMA N 7 Prabumulih diketahui bahwa semua siswi mengatakan bahwa dismenore sangat mengganggu

Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid 19” Tahun 2022

aktivitas terutama ketika dismenore tersebut terjadi saat sedang belajar. Hal tersebut dikarenakan selain dismenore, siswi juga mengalami gejala lain seperti pusing, mual, lemah, sakit pinggang dan demam.

Sementara itu peneliti juga melakukan wawancara langsung kepada guru di SMA N 7 Prabumulih didapatkan informasi bahwa belum pernah dilakukan penelitian dan penyuluhan kesehatan terkait dismenore dan cara penanganannya di SMA N 7 Prabumulih. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore yakni dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai dismenore dan penanganan dismenore.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimanakah gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore sesudah intervensi pendidikan kesehatan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni *non-eksperiment design* dengan rancangan *deskriptif survey*. Populasi dalam penelitian adalah remaja putri kelas 11 tahun 2021/2022 yang berjumlah 148 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *stratified random sampling* dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 66 orang.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas 11 SMA 7 Prabumulih yang sudah pernah menstruasi dan mengalami dismenore, bersedia menjadi responden, serta mempunyai *smartphone*. Adapun kriteria *drop out* dalam penelitian ini yakni remaja putri yang tidak mengikuti semua rangkaian pendidikan kesehatan yang diberikan sampai selesai.

Pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi data primer dan sekunder. Data primer dalam penelitian ini didapatkan dari hasil pengisian lembar kuesioner oleh remaja putri mengenai pengetahuan tentang penanganan dismenore. Adapun data sekunder dalam penelitian ini adalah data jumlah siswi kelas 11 yang bersekolah di SMA N 7 Prabumulih tahun 2021/2022.

Analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore sesudah intervensi pendidikan kesehatan.

HASIL

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri yang Mendapat Edukasi *Maps For Education* “*Dysmenorrhea*”

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	45	68,2%
Cukup	21	31,8%
Kurang	0	0%
Total	66	100%

Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid 19” Tahun 2022

Tabel di atas mengenai distribusi frekuensi pengetahuan tentang penanganan dismenore sesudah intervensi pendidikan kesehatan pada 66 orang responden penelitian diketahui bahwa mayoritas remaja putri memiliki pengetahuan dalam kategori baik yakni sebanyak 45 orang responden (68,2%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis univariat pada 66 orang responden tentang penanganan dismenore sesudah intervensi pendidikan kesehatan didapatkan bahwa sebanyak 45 orang responden (68,2%) berada dalam kategori pengetahuan baik, 21 orang responden (31,8%) memiliki pengetahuan cukup dan tidak ada satupun responden yang berada dalam kategori pengetahuan kurang.

Hasil penelitian didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore yang dapat dilihat dari hasil analisis kuesioner penelitian. Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa sebagian besar remaja putri sudah menjawab pertanyaan dengan benar mengenai definisi, klasifikasi, etiologi, faktor risiko serta penanganan dismenore.

Penanganan dismenore dalam penelitian ini terdiri dari relaksasi nafas dalam, kompres hangat, kompres dingin, aromaterapi, *massage efflurage*, teknik distraksi dengan terapi musik serta senam dismenore. Hasil analisis kuesioner penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian menjawab benar pada pertanyaan mengenai semua jenis penanganan dismenore meliputi relaksasi nafas dalam, *massage efflurage*, teknik distraksi, senam dismenore, kompres hangat dan dingin serta aromaterapi.

Pengetahuan merupakan hasil yang didapatkan oleh seseorang setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu yang dilakukan dengan menggunakan panca indra yang ada (Adventus, Jaya & Mahendra, 2019). Menurut Notoatmodjo (2014 dikutip oleh Rachmawati, 2019) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain pendidikan, kebudayaan, informasi, usia dan pengalaman. Hal ini sejalan dengan Budiman dan Riyanto (2013 dikutip Retnaningsih, 2016) menyebutkan bahwa pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh pendidikan, sosial, lingkungan, usia dan sumber informasi.

Informasi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang (Ningsih, Keintjem & Solang, 2017). Informasi bisa diperoleh dari pendidikan baik itu formal maupun non formal yang memberikan dampak jangka pendek sehingga akan berpengaruh terhadap perubahan dan peningkatan pengetahuan (Retnaningsih, 2016).

Informasi yang didapatkan setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek apabila tidak diperhatikan dengan baik maka akan langsung terlupakan, sementara itu apabila informasi yang didapatkan tersebut diperhatikan maka akan langsung diteruskan ke memori jangka pendek dan dapat diingat untuk jangka waktu yang lama (Irnani & Sinaga, 2017).

Peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore pada penelitian ini disebabkan oleh pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan. Hasil penelitian didukung

Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid 19” Tahun 2022

oleh Manafe, Adu dan Ndun (2021) tentang edukasi kesehatan mengenai penanganan dismenore secara non farmakologi menyebutkan bahwa salah satu faktor yang membentuk pengetahuan remaja putri adalah pemberian pendidikan kesehatan. Hal ini didukung oleh penelitian (Ningsih, Keintjem & Solang, 2017) mengenai pentingnya pendidikan kesehatan dan informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya dismenore pada remaja putri.

Pendidikan kesehatan merupakan upaya yang dilakukan oleh pemberi informasi kepada seseorang maupun kelompok untuk melakukan tindakan yang diharapkan agar terpeliharanya kesehatan baik individu, keluarga dan masyarakat (Notoatmodjo, 2014). Pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan yang dilakukan membuat remaja putri memperoleh pengetahuan dan wawasan baru mengenai dismenore dan penanganan dismenore yang sebelumnya tidak diketahui oleh responden penelitian.

Pemberian pendidikan kesehatan yang optimal dapat dipengaruhi oleh metode dan media pendidikan kesehatan (Ningsih, Keintjem & Solang, 2017). Metode dan media pendidikan kesehatan yang unik menjadikan edukasi kesehatan tidak hanya sekedar penyampaian materi biasa akan tetapi dapat benar-benar meningkatkan pengetahuan sasaran penelitian (Hardianti & Prihatin, 2020).

Menurut Notoatmodjo (2014) ada beberapa metode dan media yang dapat digunakan dalam pemberian pendidikan kesehatan. Media pendidikan kesehatan pada dasarnya adalah suatu alat bantu yang digunakan untuk membantu dalam menyampaikan informasi kesehatan dengan mengerahkan panca indra kepada suatu objek sehingga mempermudah penerimaan pesan (Widiyawati, 2020). Media pendidikan kesehatan dapat membantu dalam pemberian informasi kesehatan, oleh karena itu media pembelajaran yang digunakan dalam pendidikan kesehatan harus yang menarik minat dan tidak membosankan (Karjatin, 2021).

Menurut Notoatmodjo (2014) salah satu media yang dapat digunakan untuk pemberian pendidikan kesehatan adalah dengan media visual dalam hal ini alat bantu lihat berupa peta. Adapun pendidikan kesehatan diberikan dengan menggunakan media visual yakni media *maps for education*.

Media *maps for education* adalah inovasi media pembelajaran secara visual. *Maps for education* terinspirasi dari peta yang biasanya digunakan sebagai petunjuk untuk mengetahui suatu lokasi atau tempat tertentu. *Maps for education* dibuat dengan warna dan gambar yang sama dengan lokasi peta dimana setiap lokasi akan menerangkan satu cara penanganan dismenore yang dapat dilakukan saat remaja putri mengalami dismenore.

Maps for education merupakan media visual dalam bentuk gambar. Gambar adalah salah satu media pendidikan kesehatan yang diartikan sebagai suatu representasi visual baik orang, tempat maupun benda (Gejir, *et al.* 2017). Adapun beberapa manfaat gambar sebagai media visual yakni mampu menimbulkan daya tarik sasaran, memperjelas bagian-bagian tertentu dalam suatu materi, dan mempersingkat materi (Gejir, *et al.* 2017).

Media *maps for education* menarik untuk dijadikan media pendidikan kesehatan dikarenakan dapat membangun suasana yang asik, menyenangkan, dapat menghilangkan rasa jenuh dan menimbulkan semangat belajar. Selama pendidikan kesehatan responden tidak hanya menerima informasi kesehatan, akan tetapi responden juga diajak untuk berpikir dan ikut serta dalam mencari lokasi maupun menebak nama lokasi yang menyebabkan proses edukasi maupun

Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid 19” Tahun 2022

penyampaian pesan menjadi tidak membosankan dan dapat diterima oleh responden yang mengakibatkan terjadinya peningkatan pengetahuan.

Pada penelitian ini peningkatan pengetahuan remaja putri disebabkan karena penggunaan media *maps for education* sebagai media pendidikan kesehatan. Media *maps* yang baru dan menarik dapat membuat remaja putri antusias untuk mendengarkan informasi kesehatan yang disampaikan selama pendidikan kesehatan. Hal ini terlihat dalam proses berlangsungnya pendidikan kesehatan yang dilakukan dimana responden tampak aktif dan bersemangat selama pemberian edukasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore sebagian besar berada dalam kategori pengetahuan baik yaitu 45 orang (68,2%).

Saran

Pihak sekolah diharapkan dapat melakukan kerja sama dengan tenaga kesehatan setempat untuk memberikan edukasi kesehatan mengenai penanganan dismenore kepada siswi secara rutin. Adapun media kesehatan yang disarankan untuk memberikan edukasi kesehatan tersebut dengan menggunakan media *maps for education*.

REFERENSI

- Abubakar, U., Zulkarnain, A. I., Samri, F., Hisham, S. R., Alias, A., Ishak, M., & Ghozali, T. (2020). Use Of Complementary And Alternative Therapies For The Treatment Of Dysmenorrhea Among Undergraduate Pharmacy Students In Malaysia: A Cross Sectional Study. *BMC Complementary Medicine And Therapies*, 20(1), 1-8.
- Adventus., Jaya, I., Mahendra, D. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Jakarta : Universitas Kristen Indonesia.
- Asih, F. (2019). Pengaruh Penyuluhan Tentang Dismenorhea Dengan Pengetahuan Penanganan Dismenorhea Siswi Kelas X-Xi Madrasah Aliyah Swasta Al-Amiin Kp. Pajak Kec. Na Ix-X Kab. Labuhanbatu Utara Tahun 2019.
- Azagew, A. W., Kassie, D. G., & Walle, T. A. (2020). Prevalence Of Primary Dysmenorrhea, Its Intensity, Impact And Associated Factors Among Female Students’ At Gondar Town Preparatory School, Northwest Ethiopia. *BMC Women's Health*, 20(1), 1-7.
- Bernard, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6.
- Fajarini, Y. I., Abdullah, A. A., & Pramono, N. (2020). The Effect Of Mindful-Start On Quality Of Life In Adolescents Who Have Primary Dysmenorrhea. *Advances In Health Sciences Research*, 1.

**Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid 19”
Tahun 2022**

- Fitri, H. N. (2020). Pengaruh dismenore terhadap aktivitas belajar mahasiswi di Program Studi DIII Kebidanan. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(2), 159-164.
- Gejir, I. N., Agung, A. A. G., Ratih, I. A. D. K., Mustika, I. W., Suanda, I. W., Widiari, N. N., & Wirata, I. N. (2017). *Media Komunikasi dalam Penyuluhan Kesehatan*. Penerbit Andi.
- Hardianti, R. N., & Prihatin, S. (2020). Pengaruh Media Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Siswi Smp 6 Ternate Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 130-135.
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58-64.
- Karjatin, A. (2021). Pengaruh Media Kalender Terhadap Pengetahuan Pencegahan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 284-289.
- Kusumawardani, E. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Non Farmakologi Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Angkatan 2015 Universitas Tanjungpura. *Jurnal ProNers*, 3(1).
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- Lghoul, S., Loukid, M., & Hilali, M. K. (2020). Prevalence And Predictors Of Dysmenorrhea Among A Population Of Adolescent's Schoolgirls (Morocco). *Saudi Journal Of Biological Sciences*, 27(7), 1737-1742.
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258-265.
- Mulyani, Y., & Khoirunisa, N. (2020). Pendidikan Kesehatan Kelompok Sebaya (*Peer Group*) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Dhysmenorrhea Di Pondok Pesantren Sukamiskin Bandung. *Journal For Quality In Women's Health*, 3(1), 62-66.
- Ningsih, N. N. S., Keintjem, F. K., & Solang, S. D. (2017). Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Dysmenorhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 5(1), 12-18.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Malang: Penerbit Wineka Media.
- Retnaningsih, R. (2016). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Alat Pelindung Telinga Dengan Penggunaannya Pada Pekerja Di Pt. X. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 1(1), 67-81.

**Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid 19”
Tahun 2022**

- Riona, S., Anggraini, H., & Yunola, S. (2021). Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Viii Di Smp N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021. *Jurnal Doppler*, 5(2), 149-156.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2020) Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Upaya Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3).
- Solikah, S. N., & Trisnowati, T. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dengan Pencegahan Dismenore Di SMK Empat Lima Surakarta. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 51-61.
- Widiyawati. (2020). *Buku ajar Pendidikan dan Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Keperawatan*. Medan : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binalita Sudarma Medan.
- World Health Organization. (2018). *Adolescent Health*. Diakses dari <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>