

# Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo

Nurom Maidatul Masturoh, Siswari Yuniarti  
Prodi D III Keperawatan Sutomo, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, Indonesia

Info Artikel	Abstract
<b>Tanggal Masuk:</b> Masuk Feb 5, 2023 Direvisi Feb 19, 2023 Diterima Feb 21, 2023	<b>Dismenore</b> merupakan nyeri yang terasa pada perut bagian bawah yang dirasakan pada saat menstruasi. Dismenore dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, jika dibiarkan dan tidak ditangani dapat menyebabkan tidak terdeteksinya kelainan organ reproduksi antara lain endometriosis atau bahkan kemandulan. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore di SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 11 SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo berjumlah 258 orang. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian dari siswi SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo berjumlah 72 orang. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah <i>simple random sampling</i> . Pengumpulan data menggunakan kuesioner lalu dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentasi. Hasil penelitian lebih dari setengahnya pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore dalam kategori baik, dan sebagian kecil kurang. Ditinjau dari sumber informasi, lebih dari setengahnya pengetahuan remaja putri yang mendapat informasi dari media elektronik dalam kategori baik, sebagian kecil kurang. Ditinjau dari pengalaman, lebih dari setengah remaja putri yang pernah mengalami dismenore memiliki pengetahuan baik, dan sebagian kecil kurang. Diharapkan remaja putri tetap mempertahankan pengetahuannya tentang penanganan dismenore dan tetap mau meningkatkan pengetahuan tentang penanganan dismenore serta mencari informasi tentang tindakan yang baik dalam menangani dismenore.
<b>Keywords:</b> <i>knowledge</i> <i>handling dysmenorrhea</i> <i>young women</i>	
<b>Kata Kunci:</b> pengetahuan penanganan dismenore remaja putri	

## Penulis Korespondensi:

Email: [nurommaulidatul17@gmail.com](mailto:nurommaulidatul17@gmail.com)  
Prodi D III Keperawatan Sutomo  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, Indonesia

This work is an open-access article and licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).



## I. PENDAHULUAN

Pada saat menstruasi sering muncul keluhan, khususnya pada wanita usia muda produktif. Keluhan ini tidak merupakan masalah kesehatan reproduksi saja, tetapi dapat juga mengganggu produktivitas wanita sehari-hari. Gangguan menstruasi yang sering dialami salah satunya yaitu dismenore. Dismenore sering dianggap remeh dan dianggap tidak perlu ditangani secara serius, padahal penyakit ini sungguh tidak sederhana yang dibayangkan oleh banyak orang [1]. Wanita yang mengalami dismenore berat dapat menyebabkan terganggunya semua aktivitas sehari-hari termasuk sekolah, kuliah dan kerja [2]. Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita yang memiliki dampak besar pada kualitas hidup termasuk kesehatan. Akibatnya dismenore juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas seperti tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja dan motivasi belajar atau bekerja menurun karena nyeri yang dialami [3]. Dampak lain bagi kesehatan dari dismenore bila dibiarkan dan tidak ditangani dapat menyebabkan bahaya nyeri yang hebat sehingga bisa menyebabkan endometriosis atau kemandulan [4].

Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Di Indonesia angka kejadian dismenore adalah 55% [5]. Berdasarkan Data Survey Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami dismenore sekunder sebanyak 365 (9,75%) orang. Di Sidoarjo Angka kejadian dismenore primer sebanyak 872 (18,70%) dan dismenore sekunder sebanyak 52 (1,11%). Berdasarkan studi pendahuluan pada siswi di SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo didapatkan 10 siswi yang mengalami dismenore tetapi tidak mengetahui cara penanganannya.

Dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga timbul nyeri yang terasa pada perut bagian bawah yang dirasakan pada saat menstruasi [6]. Dismenore disebabkan oleh hormon alami di dalam tubuh yang disebut prostaglandin, prostaglandin dibuat di dinding rahim dan berfungsi mengontrol kontraksi rahim. Nyeri tersebut akibat dari kontraksi otot perut ketika mengeluarkan darah dari dalam rahim. Sebagaimana kontraksi otot pada bagian tubuh yang lain, otot rahim yang telah bekerja sangat intens ini akan mengalami ketegangan (kram) dan kondisi ini menyebabkan nyeri. Tanda gejala dismenore dapat disertai dengan mual, muntah, diare, lelah dan insomnia [7]. Nyeri dismenore dapat diobati dengan berbagai cara, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis yaitu dapat dilakukan dengan memberikan obat penghilang nyeri atau anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen, ketoprofen dan obat-obat analgesik-antiinflamasi lainnya [8]. Pengobatan non farmakologis yaitu dapat dengan cara diantaranya teknik relaksasi nafas dalam, terapi pijat, akupresure, aromaterapi, terapi musik, terapi suhu, yoga, olahraga atau senam dan dengan bahan-bahan herbal seperti kunyit, jahe, lidah buaya, temulawak, dan air kelapa. Penanganan tersebut jika tidak dilakukan dengan baik akan berdampak kepada aktivitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yang disebabkan karena nyeri disertai dengan mual, muntah, diare, rasa letih, rasa sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang [9][19]. Dampak dari dismenore selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yaitu mengalami mual, muntah dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap nyeri menstruasi sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri menstruasi bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan [1][20].

Pengetahuan tentang dismenore pada remaja dinilai sangat penting, agar mereka dapat mengetahui dan mampu mengatasi dismenore dengan baik, sehingga dapat menemukan solusi terbaik tanpa mengganggu aktivitas sehari-hari. Berbagai informasi dari banyak pihak luar penting untuk menambah pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore baik dari media cetak, orang tua, tenaga kesehatan, maupun dari teman. Informasi memberikan pengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Seseorang yang mempunyai banyak informasi akan mempunyai pengetahuan luas [10].

## **II. BAHAN DAN METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 11 SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo Tahun Ajaran 2022/2023 sebanyak 258 orang dengan sampel sebesar 72 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore, sumber informasi dan pengalaman dismenore. Pengumpulan data dilakukan menggunakan

kuesioner melalui *google form*. Data yang sudah dikumpulkan selanjutnya dilakukan *editing, coding, scoring, dan tabulating*. Selanjutnya data analisis dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

### III. HASIL

#### 1. Data Umum

Data umum pada penelitian ini meliputi sumber informasi dan pengalaman remaja putri tentang dismenore di SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo meliputi:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Remaja Putri SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 28 Maret 2023

No.	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sumber informasi	Media elektronik	58	80
		Media cetak	0	0
		Keluarga dan teman	11	16
		Tenaga kesehatan	3	4
<b>Jumlah</b>			<b>72</b>	<b>100</b>
2	Pengalaman	Pernah	72	100
		Tidak pernah	0	0
		<b>Jumlah</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian dari 72 siswi didapatkan sebagian besar (80%) mendapatkan informasi dari media elektronik dan sebagian kecil (4%) mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan. Berdasarkan pengalaman didapatkan seluruhnya (100%) pernah mengalami dismenore baik dialami sendiri maupun pengalaman dari orang lain.

Tabel 2. Distribusi penanganan dismenore remaja putri di SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 28 Maret 2023

No	Cara mengatasi dismenore	Frekuensi	Persentase
1.	Meminum obat	26	36
2.	Tarik nafas dalam	1	1
3.	Memijat perut bagian bawah	3	4
4.	Akupresure	2	3
5.	Aromaterapi	1	1
6.	Mendengarkan musik	3	4
7.	Kompres hangat, meminum air hangat	23	32
8.	Yoga	1	1
9.	Olahraga atau senam	2	3
10.	Bahan herbal	8	12
11.	Lain-lain	2	3
<b>Jumlah</b>		<b>72</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari setengahnya (36%) remaja putri menangani dismenore dengan cara meminum obat, dan sebagian kecil (1%) dengan cara tarik nafas dalam, aromaterapi, dan yoga.

#### 2. Data Khusus

a) Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore di SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo

Tabel 3. Distribusi pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore di SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 28 Maret 2023.

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	38	53
2.	Cukup	25	35
3.	Kurang	9	12

Total	72	100
-------	----	-----

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa lebih dari setengah (53%) remaja putri berpengetahuan baik, dan sebagian kecil (12%) remaja putri berpengetahuan kurang.

**b) Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore berdasarkan sumber informasi**

Tabel 4. Tabulasi silang pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore berdasarkan sumber informasi di SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 28 Maret 2023

No	Sumber informasi	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang		F	%
		F	%	F	%	F	%		
1.	Media elektronik	32	55	18	31	8	14	58	100
2.	Media cetak	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Keluarga dan teman	5	45	5	45	1	10	11	100
4.	Tenaga kesehatan	2	67	1	33	0	0	3	100
Jumlah		39	54	24	33	9	13	72	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang mendapatkan informasi dari media elektronik lebih dari setengah (55%) berpengetahuan baik, dan sebagian kecil (14%) berpengetahuan kurang. Mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan lebih dari setengah (67%) berpengetahuan baik dan kurang dari setengahnya (33%) berpengetahuan cukup.

**c) Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore berdasarkan pengalaman**

Tabel 5. Tabulasi silang pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore berdasarkan pengalaman di SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 28 Maret 2023

No	Pengalaman	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang		F	%
		F	%	F	%	F	%		
1.	Pernah	38	53	25	35	9	12	72	100
2.	Tidak pernah	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah		38	53	25	35	8	12	72	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang pernah mengalami dismenore baik dialami sendiri maupun pengalaman orang lain lebih dari setengahnya (53%) berpengetahuan baik, dan sebagian kecil (12%) berpengetahuan kurang.

**IV. PEMBAHASAN**

**1. Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa lebih dari setengahnya (53%) remaja putri berpengetahuan baik, dan sebagian kecil (12%) remaja putri berpengetahuan kurang.

Hal ini sesuai teori pengetahuan menurut Notoatmodjo (2014) mengatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Menurut Budiman & Riyanto (2013) bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan diantaranya usia, pendidikan, pekerjaan, pengalaman, sumber informasi, sosial budaya dan lingkungan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrianti (2019) yang dilakukan di SMPN 9 Tasikmalaya. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa setengah dari remaja putri memiliki pengetahuan baik sebanyak 31 siswi (50%) hal tersebut dikarenakan informasi yang didapat oleh remaja putri dari orang tuanya, teman sebaya, internet maupun dari petugas kesehatan terdekat, dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang sebanyak 6 siswi (10%) hal tersebut dikarenakan belum mempelajari penanganan dismenore secara teoritis [11].

Hasil penelitian di SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo lebih dari setengahnya (53%) remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang penanganan dismenore karena remaja putri dapat menjawab dengan benar hampir semua pertanyaan yang meliputi penanganan dismenore menggunakan obat, teknik relaksasi, akupresure, terapi suhu, yoga, olahraga, nutrisi, dan bahan-bahan herbal. Sebagian kecil (12%) remaja putri berpengetahuan kurang karena masih menjawab salah beberapa item pertanyaan yang meliputi penanganan dismenore menggunakan obat, terapi pijat, aromaterapi, terapi musik, terapi suhu, dan bahan-bahan herbal.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan baik mengetahui tentang penanganan dismenore yang dilakukan dengan cara meminum obat, teknik relaksasi, akupresure, terapi suhu, yoga, olahraga, nutrisi, dan bahan-bahan herbal.

Agar pengetahuan remaja putri meningkat melalui UKS, sekolah bekerja sama dengan tenaga kesehatan dari puskesmas untuk melakukan penyuluhan atau edukasi tentang penanganan dismenore.

## **2. Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore berdasarkan sumber informasi**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang mendapatkan informasi dari media elektronik lebih dari setengah (55%) berpengetahuan baik, dan sebagian kecil (14%) berpengetahuan kurang, mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan lebih dari setengah (67%) berpengetahuan baik, dan kurang dari setengahnya (33%) berpengetahuan cukup. Sumber informasi adalah suatu proses pemberitahuan yang dapat membuat seseorang mengetahui informasi dengan mendengar atau melihat sesuatu secara langsung maupun tidak langsung. Perkembangan teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat. Apabila seseorang itu sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasan, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya [12].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah dkk (2022) yang dilakukan di SMK Al-Ittihad Aek Nabara Kecamatan Bilah Hulu Kabupaten Labuhanbatu. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar (67%) remaja putri pernah mendapatkan informasi tentang penanganan dismenore dan memiliki pengetahuan baik karena aktif mencari informasi dan bertanya mengenai penanganan dismenore, sebagian kecil (21%) tidak pernah mendapatkan informasi tentang penanganan dismenore dan memiliki pengetahuan kurang karena enggan mencari tahu tentang penanganan dismenore meskipun teknologi sekarang semakin canggih dimana informasi bisa di akses melalui media elektronik [13].

Hasil penelitian di SMAN 1 Krian kabupaten Sidoarjo menunjukkan bahwa sebagian besar (55%) remaja putri memiliki pengetahuan tentang penanganan dismenore karena remaja putri yang mengalami dismenore akan mencari informasi tentang penanganan dismenore baik melalui media elektronik, aktif bertanya kepada petugas kesehatan maupun anggota keluarga (kakak perempuan, ibu maupun tante).

Pada era sekarang memang banyak yang lebih senang mencari informasi melalui media elektronik terutama internet karena pengaruh globalisasi yaitu teknologi yang canggih sehingga merasa cukup apabila mendapatkan informasi melalui

internet. Namun, tidak semuanya informasi dari media massa itu informasi yang benar bisa juga informasi tersebut tidak benar sehingga diharapkan remaja putri harus bisa memilih dan memilah informasi mana yang benar dan mana yang tidak benar.

Berdasarkan penelitian diatas diharapkan remaja putri hendaknya aktif mencari informasi melalui media elektronik atau media cetak yang ada, serta mencari informasi melalui tenaga kesehatan maupun keluarga dan teman tentang penanganan dismenore sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore. Namun informasi yang didapatkan juga tidak selalu benar bisa jadi narasumber yang memberikan informasi kurang tepat atau salah dalam menyampaikannya, sehingga perlu diperhatikan bahwa harus teliti dalam menerima informasi baik dari media massa atau lingkungan sekitar.

### **3. Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore berdasarkan pengalaman**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang pernah mengalami dismenore baik dialami sendiri maupun pengalaman orang lain lebih dari setengahnya (53%) berpengetahuan baik, dan sebagian kecil (12%) berpengetahuan kurang.

Salah satu faktor yang berkaitan dengan pengetahuan adalah pengalaman. Pengalaman dapat diperoleh dari diri sendiri maupun orang lain. Pengalaman yang sudah diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan seseorang tentang suatu permasalahan sehingga membuat seseorang mengetahui cara menyelesaikan permasalahan dari pengalaman sebelumnya yang telah dialami. Pengalaman bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan permasalahan yang sama [12].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah dkk (2022). Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa kurang dari setengah (48%) remaja putri memiliki pengalaman dismenore dan berpengetahuan baik karena sudah memiliki pengalaman mencoba berbagai penanganan dismenore dan bertanya tentang pengalaman orang lain, dan sebagian kecil (18%) tidak memiliki pengalaman dismenore dan berpengetahuan kurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo didapatkan semua remaja putri pernah mengalami dismenore, baik mengalami sendiri maupun cerita dari orang lain dan lebih dari setengahnya memiliki pengetahuan baik karena penanganan dismenore tidak terjadi begitu saja, remaja putri mencoba mencari tahu penanganan apa yang cocok untuk dismenore yang dialami dengan cara mencoba berbagai penanganan dismenore yang diketahui, sehingga menjadikan pengalaman tersebut sebagai pengetahuan dan membagikan pengalamannya kepada teman-teman yang mengalami kejadian serupa.

Dalam penelitian didapatkan hampir setengahnya (36%) remaja putri menangani dismenore dengan cara meminum obat. Hal tersebut dilakukan karena cara kerja obat analgetik seperti ibuprofen dan asam mefenamat adalah menurunkan produksi prostaglandin dalam tubuh yang menjadi pemicu munculnya dismenore ketika menstruasi. Selain karena caranya yang praktis dan murah, mengkonsumsi obat juga cepat menghilangkan rasa nyeri saat dismenore tetapi dalam dosis yang diperbolehkan dan jangka waktu yang ditetapkan. Selain itu, kompres hangat dan minum air hangat juga sering dilakukan oleh hampir setengahnya (32%) remaja putri, hal tersebut dilakukan karena efek kompres hangat adalah pelebaran pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot dengan meningkatkan relaksasi otot, ataupun mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan sehingga meningkatkan proses penyembuhan. Tetapi tetap harus berhati-hati karena penggunaan air yang terlalu panas dapat mengakibatkan iritasi pada kulit. Penanganan lain yang dilakukan oleh sebagian kecil remaja putri diantaranya adalah tarik nafas dalam, memijat perut bagian bawah, akupresure, aromaterapi, mendengarkan musik, yoga, olahraga atau senam dan meminum bahan herbal [14][15][16]. Terdapat pula remaja putri yang

membiarkan saja dismenore tersebut tanpa penanganan. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya kesadaran remaja putri untuk mengetahui cara penanganan dismenore yang tepat, selain itu dapat terjadi karena kurangnya ketertarikan untuk mencari berbagai informasi mengenai penanganan dismenore yang tepat [17][18].

Berdasarkan penelitian diatas diharapkan remaja putri hendaknya aktif mencari informasi tentang penanganan dismenore sehingga bisa mencoba dan dapat menjadikan pengalaman dalam menangani dismenore, apabila teman bertanya remaja putri bisa berbagi informasi tentang penanganan dismenore yang pernah dialami. Remaja putri bisa juga bertanya kepada keluarga atau teman bagaimana pengalaman dalam menangani dismenore.

## V. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore di SMAN 1 Krian Kabupaten Sidoarjo dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengahnya pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore baik, dan sebagian kecil kurang, lebih dari setengahnya remaja putri yang mendapat informasi dari media elektronik pengetahuannya baik, sebagian kecil kurang, lebih dari setengahnya remaja putri yang pernah mengalami dismenore pengetahuannya baik, dan sebagian kecil kurang.

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah diuraikam, maka perlu diberikan saran kepada remaja putri bahwa diharapkan remaja putri tetap mempertahankan pengetahuannya tentang penanganan dismenore dan tetap mau meningkatkan pengetahuan tentang penanganan dismenore. Bagi tempat penelitian diharapkan menjadi suatu pertimbangan untuk melakukan kerjasama dengan tenaga kesehatan sekitar untuk memberikan informasi melalui penyuluhan kesehatan terkait penanganan dismenore kepada remaja putri. Bagi peneliti lain diharapkan agar penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai penanganan dismenore pada remaja putri guna menyempurnakan hasil penelitian sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Wiknjastro, Hanafi. 2018. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Wrisnijati, D., Wiboworini, B., Sugiarto. 2019. Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Derajat Disminorea Pada Remaja Putri Di Surakarta. *J.Gipas*, 3(1), 81.
- [2] Ismalia dkk. 2019. "Hubungan Gaya Hidup dengan Disminorea Primer pada Wanita Dewasa Muda". *Jurnal Agromedicine*. 6(1): 99-104
- [3] Agustin, M.2018. Hubungan Antara Tingkat Disminorea dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswi Akademi Keperawatan As- Syafi'iyah Jakarta Marini Agustin 1. 603–612.
- [4] Prawiroharjo, S. 2020. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Edisi 4. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- [5] Kemenkes RI. 2019. Angka Kejadian Disminorea Di Indonesia
- [6] Siregar, R. Al., & Batubara, N. S. 2021. Penyuluhan daln Senam Disminorea pada Anak Remajal Putri Di Desa Joring Natobang Kecamatan Angkoa Julu Padangsidimpuan. *Jurnall Pengabdian Masyarakat Alufal (JPMAI)*, 1 – 24
- [7] Harzif, Achmad Kemal, dkk. 2018. *Fakta-Fakta Mengenai Menstruasi Pada Remaja*. Jakarta : Medical Research Unit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- [8] Sinaga, Ernawati. dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- [9] Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A. & Bengu, M. A., 2018. Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Disminorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, April, 2(1), pp. 22-29. DOI: 10.32504/hspj.v2i1.24
- [10] Mujahidah, K. 2020. *Keterampilan Dasar Praktek Klinik Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- [11] Frianti, S. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Disminorea Di Smpn 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 17(1), 157. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i1.202>
- [12] Purwanto, B. 2017. *Herbal dan Keperawatan Komplementer (I)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [13] Indah, S. P. (2022). *Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan Disminorea di SMK AL Ittihad Aek Nabara Kecamatan Bilah Hulu Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2022*. 5(2).
- [14] Astuti, W., Rahayu, H., & Wijayanti, K. 2016. Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri dan Kecemasan Fase Aktif Kala I. *The 2nd University Research Coloquim*.
- [15] Anjasmara, S., 2018. Penerapan Senam Disminorea untuk pemenuhan aman nyaman pada remaja yang mengalami Disminorea. [Online] Available at: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1415/> [Diakses 22 November 2020].
- [16] Putri, A. 2020. Hubungan tingkat pengetahuan tentang disminorea dengan sikap menghadapi disminorea di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sukoharjo. *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science*, 5(1), 18–22. <http://www.ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/article/view/127> [Diakses 16 Agustus 2022]
- [17] Elsera dkk., 2022. (2022). Pengetahuan Penatalaksanaan Disminorea Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), 48–54.

- [18] Handayani, H., Gamayati, I. L. & Julia, M., 2016. Dismenore dan Kecemasan pada Remaja. *Sari Pediatri*. November, pp. 27-31 DOI: 10.14238/sp15.1.2013.27-31
- [19] Ningsih, R., Setyowati & Rahmah, H., 2015. Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 16, pp. 67-76. <http://dx.doi.org/10.7454/jki.v16i2.4>
- [20] M. Agustin. 2018. Hubungan Antara Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Akper As-Syafi'iyah Jakarta. *J Afiat*. Vol. 4, Pp. 603-612