**KAMPURUI JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT**

https://www.ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/kesmas

e-ISSN: 2549-6654

P-ISSN: 2338-610x

**Kata Kunci :** Dismenore, Keterpaparan Informasi, Nyeri, Pengetahuan

**Keyword :** Dysmenorrhea, Exposure to Information, Pain, Knowledge

Korespondensi Penulis:

herlinpaiyapd@gmail,com



PENERBIT

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman

Alamat: Jl. Sambaliung

**Faktor yang Berhubungan dengan Upaya Penanganan Keluhan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 17 Samarinda**

**Paiya Padang Herlina1), Risva1), Tanti Asrianti1)**

**1)** Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

Dikirim: 30 Mei 2022

Direvisi: 15 Juni 2022

Disetujui: 29 Juni 2022

*ABSTRACT*

*Dysmenorrhea* *are still quite high but there are still few young women who seek information about dysmenorrhea and the impact it causes. This triggers young women to pay less attention to the handling efforts made when experiencing complaints of menstrual pain. This study aims to find out the relationship between knowledge, the degree of pain and exposure to information with efforts to handle dysmenorrhea complaints. This type of research is quantitative with a cross sectional approach. The study population was 425 with a sample of 197 people using purposive sampling techniques. The data was taken using questionnaires. Analysis of the data used using the Spearman Rank Test with a 95% confidence level. The results showed that respondents' handling efforts were in the good category (39.6%), respondents' knowledge levels were in the good category (58.4%), respondents' pain levels were in the category of mild pain (58.9%) and the respondent information exposure category was in the exposure category (61.9%). The study's conclusions showed there was a relationship between knowledge (p-value 0.000), degree of pain (p-value 0.035) and exposure to information (p-value 0.049) with efforts to handle dismenore complaints. It is recommended to be able to increase socialization evenly to all students so that each student gets the same information in addition to it is recommended that students can improve handling such as exercising, doing knee chest positions and doing examinations to the doctor and maximizing parental support as an accurate source of information*

**INTISARI**

Keluhan dismenore masih cukup tinggi namun masih sedikit remaja putri yang mencari informasi seputar dismenore dan dampak yang di timbulkan. Hal ini memicu remaja putri untuk kurang memperhatikan upaya penanganan yang dilakukan ketika mengalami keluhan nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, derajat nyeri dan keterpaparan informasi dengan upaya penanganan keluhan dismenore. Jenis penelitian ini ialah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini berjumlah 425 dengan sampel 197 orang menggunakan teknik purposive sampling. Data diambil menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan menggunakan Uji *Spearman Rank* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan upaya penanganan responden berada pada kategori baik (39,6%), tingkat pengetahuan responden berada pada kategori baik (58,4%), tingkat nyeri responden berada pada kategori nyeri ringan (58,9%) serta kategori keterpaparan informasi responden berada pada kategori terpapar (61,9%). Kesimpulan penelitian menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan (p-value 0,000), derajat nyeri (p-value 0,035) dan keterpaparan informasi (p-value 0,049) dengan upaya penanganan keluhan dismenore. Disarankan untuk dapat meningkatkan sosialisasi secara merata kepada seluruh siswi agar setiap siswi mendapatkan informasi yang sama selain itu disarankan agar siswi dapat meningkatkan penanganan seperti berolahraga, melakukan posisi *knee chest* dan melakukan pemeriksaan ke dokter serta memaksimalkan dukungan orang tua sebagai sumber informasi yang akurat.

1. **PENDAHULUAN**

Remaja putri akan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, sikap serta perubahan pada organ-organ reproduksi semasa periode pubertas. Perkembangan yang sangat pesat yang akan dialami ialah menstruasi. Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan. Rata-rata menstruasi terjadi 3-7 hari. Gangguan yang sering terjadi ketika menstruasi yang berkaitan dengan siklus menstruasi yaitu dismenore (Dhito, 2019).

Dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah yang mengakibatkan timbulnya rasa nyeri, faktor psikologis ikut berperan dalam terjadiya dismenore pada beberapa perempuan. Masalah ini mengganggu 50% perempuan masa reproduksi dan 60%-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan seringnya ketidakhadiran saat jam pelajaran di sekolah dan serta lingkungan kerja (Luluk Susiloningtyas, 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 bahwa angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore, seperti di Amerika angka presentasinya sekitar 60%, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan.

Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% penderita dismenore sekunder. Penelitian Hestiantoro tahun 2017 menyatakan bahwa angka kejadian dismenore di Indonesia tipe primer sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenore sekunder (Elvira, 2018).

Perilaku penanganan yang dilakukan oleh seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengetahuan yang dimiliki, ketersediaan sarana dan dukungan informasi yang didapatkan. Pengetahuan tentang upaya penanganan dismenore dapat berpengaruh terhadap sikap dan atau perilaku penanganan mengatasi dismenore. Siswi yang mendapatkan informasi dengan benar mengenai dismenore, maka akan mampu menerima setiap gejala dan keluhan yang dialami dan meresponi dengan sikap positif. Siswi yang kurang mengetahui akan merasa cemas dan stres yang berlebihan dalam menghadapi gejala dan keluhan yang dialami atau cenderung bersikap negatif. Sumber-sumber informasi yang diperoleh bisa melalui media cetak, media elektronik dan melalui kegiatan tenaga kesehatan seperti pelatihan yang di adakan (Notoatmodjo, 2003).

Berbagai upaya penanganan yang bisa dilakukan para remaja untuk meringankan nyeri yang diderita saat dismenore. Penanganan yang biasa dilakukan sebagian remaja seperti dengan beristirahat, mengoleskan minyak kayu putih untuk menghangatkan perut, kompres hangat pada bagian perut yang terasa nyeri, atau periksa ke puskesmas bila nyeri sangat hebat, lalu sebagian lagi remaja mengkonsumsi jamu tradisional dan menggunakan obat pereda nyeri seperti asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri mereka (Yunica, 2011).

Sebanyak 10 SMK di wilayah samarinda yang memiliki kompetensi keahlian di bidang kesehatan salah satunya ialah SMK Negeri 17 Samarinda. SMK Negeri 17 Samarinda juga merupakan sekolah dengan jumlah siswi paling banyak diantara 10 sekolah kesehatan lainnya.

Berdasarkan informasi dengan salah satu guru di SMK Negeri 17 Samarinda, terdapat laporan UKS mengenai keluhan nyeri haid pada siswi ketika jam pembelajaran berlangsung. Dari bulan Oktober 2019 - Februari 2020 terdapat 16 kasus keluhan nyeri haid yang dirasakan siswi saat pembelajaran offline. Pembelajaran yang dilakukan secara online di masa pandemi ini membuat kegiatan seperti adiwiyata, jalan sehat, olahraga yang biasa dilakukan setiap hari sabtu tidak di adakan selama pembelajaran online. Kegiatan tersebut merupakan salah bentuk upaya penanganan yang bisa dilakukan oleh pihak sekolah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, derajat nyeri keterpaparan informasi terhadap upaya penanganan keluhan dismenore.

1. **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan *Cross Sectional.* Lokasi penelitian bertempat di SMK Negeri 17 Samarinda.. Waktu penelitian dimulai dari bulan Oktober – November 2021. Populasi berjumlah 425 siswi dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dan didapatkan sampel berjumlah 197 siswi. Variabel dependen yang diteliti ialah upaya penanganan keluhan dismenore dan variabel independen ialah pengetahuan, derajat nyeri dan keterpaparan informasi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara. Adapun analisis menggunakan analisis univariat dan bivariat yaitu uji *Spearman Rank.* dengan nilai *p-value* sebesar < 0,05.

1. **HASIL**

Hasil univariat yang telah dilakukan mengenai Karakteristik responden sebagai berikut :

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Karakteristik** | **Frekuensi** | **Persantase (%)** |
| 1 | **Kelas** |  |  |
|  | 10 | 98 | 49,7 |
|  | 11 | 27 | 13,7 |
|  | 12 | 72 | 36,5 |
| 2 | **Usia Menarche** |  |  |
|  | 10 | 8 | 4,1 |
|  | 11 | 39 | 19,8 |
|  | 12 | 66 | 33,5 |
|  | 13 | 57 | 28,9 |
|  | <14 | 27 | 13,7 |
| 3 | **Gejala** |  |  |
|  | Mual & Muntah | 17 | 8,6 |
|  | Pegal pada Bagian Paha | 68 | 34,5 |
|  | Sakit daerah payudara | 37 | 18,8 |
|  | Lelah & Mudah Tersinggung | 71 | 36 |
|  | Nyeri di Sertai Kelainan yang berlebihan | 4 | 19,7 |
|  | **TOTAL** | **197** | **100** |

*Sumber Data Primer, 2021*

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari total 197 responden yang menjadi responden menunjukkan bahwa karakteristik siswi yang menjadi responden berdasarkan kelas terbanyak pada kelas 10 sebesar 98 orang (49,7%), berdasarkan usia pertama kali menstruasi terbanyak ialah 12 tahun sebanyak 66 orang (33,5%) dan mayoritas gejala yang paling sering dirasakan responden ialah lelah dan mudah tersinggung sebanyak 71 orang (36%) Lelah dan mudah tersinggung menjadi gejala yang sering terjadi ketika siswi mengalami nyeri haid yang berdampak pada terganggungnya aktivitas sehari-hari.

Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara pengetahuan, derajat nyeri, keterpaparan informasi terhadap upaya penanganan keluhan dismenore menggunakan uji *rank spearman*. Hubungan ini dikatakan signifikan atau berhubungan jika secara stastisik nilai siginifikansi < 0,05 dari tiap variabel.

Hasil bivariate menunjukkan antara pengetahuan dengan upaya penanganan keluhan dismenore pada siswi SMK Negeri 17 Samarinda yang menunjukkan bahwa sebanyak 115 siswi dengan tingkat pengetahuan baik. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *spearman rank* diperoleh nilai p = 0,000 < 0,05, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terhadap upaya penanganan keluhan dismenore dengan tingkat hubungan sedang (r=0,615).

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* = 0,035 < 0,05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara derajat nyeri menstruasi terhadap upaya penanganan keluhan dismenore pada siswi dengan tingkat hubungan sangat lemah (r=0,151).

Serta hasil uji statistik juga diperoleh nilai *p-value* 0,049 > 0,05 yang berarti terdapat hubungan antara keterpaparan informasi dengan upaya penanganan keluhan dismenore dengan tingkat hubungan sangat lemah (r=0,125).

1. **PEMBAHASAN**

Nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang sering dirasakan oleh siswi ketika mengalami menstruasi. Tanda yang paling sering dirasakan ialah nyeri dibagian perut, mual, pusing serta mudah tersinggung tanda ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari khususnya ketika belajar disekolah. Upaya penanganan yang dapat dilakukan oleh siswi yaitu, istirahat yang cukup, melakukan terapi hangat pada bagian perut, pengalihan dengan mendengarkan musik serta tidak jarang yang sampai mengkonsumsi jamu dan obat-obat pereda nyeri.

Siswi yang menjadi responden berada pada tahap remaja menengah, sehingga di usia ini responden memiliki rasa ingin tahu yang tinggi untuk terus berusaha mencari informasi dari berbagai pihak selain dari media sosial, ada juga petugas kesehatan, orang tua, dan teman yang dapat memberikan informasi yang berguna yang dapat menambah wawasan pengetahuan siswi tentang dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui pengetahuan responden terbanyak berada pada kategori pengetahuan baik (58,4%) yang memiliki peluang yang tinggi dalam melakukan upaya penanganan yang baik dibanding siswi dengan pengetahuan kurang dan sedang. Hal ini dikarenakan responden lebih banyak menerima informasi terkait penanganan ketika nyeri haid sumber informasi itu didapatkan dari berbagai sumber.

Selain itu juga diketahui responden dengan tingkat pengetahuan yang tinggi terhadap upaya penanganan diketahui dari frekuensi jawaban responden tertinggi yaitu, bahwa terapi hangat berfungsi untuk menstimulasi sirkulasi darah ketika menstruasi yang dijawab dengan benar oleh 96,4% responden. Responden tertinggi berada pada kelas 10 dengan rentang usia pertama kali haid terbanyak ialah berumur 12 tahun. Dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan responden ialah usia pertama kali menstruasi responden serta tingkat kelas, dimana usia pertama kali responden terbanyak berada pada usia 12 tahun sehingga lebih dini mendapat informasi seputar menstruasi dan penanganannya, Perlu adanya strategi yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan hal ini dapat dilihat dari hasil yang masih menunjukkan proporsi responden yang memiliki pengetahuan kurang upaya penanganan kurang (90%) lebih besar dari pengetahuan cukup dan baik, sehingga perlu adanya peningkatan terkait upaya penanganan keluhan dismenore secara merata yang dapat diakses oleh siswi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan terhadap upaya penanganan ketika mengalami keluhan dismenore. Selain itu dukungan dari pihak sekolah serta orang tua juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan siswi mengenai upaya penanganan keluhan nyeri haid agar terbentuknya perilaku siswi yang positif.

Derajat nyeri dalam penelitian ini terbagi dalam tiga tingkatan yaitu derajat ringan, derajat sedang, dan derajat berat. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui juga bahwa ada hubungan yang siginifikan antara derajat dismenore terhadap upaya penanganan yang dinyatakan dengan nilai *p-value* sebesar 0,035. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gipfel (2020) ada hubungan antara derajat dismenore dengan penanganan dismenore di SMU Muhammadiyah Karanganyar. Penelitian lain yang juga mendukung hasil penelitian ini ialah penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Runiari (2019) bahwa ada hubungan yang signifikan antara derajat dismenore dengan upaya penanganan dismenore remaja putri dengan nilai *p-value* 0,000.

Penanganan nyeri ditunjukkan dari kesadaran diri untuk selalu memperhatikan rasa nyeri yang dirasakan ketika menstruasi. Hasil statistik menunjukkan masih adanya responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 35,6%, nyeri sedang 33,3% dan nyeri berat 30% yang masih melakukan penanganan kurang. Nyeri haid yang berlebih akan menyebabkan penurunan kualitas hidup remaja putri karena berdampak negatif pada segala aspek kehidupan, seperti penurunan nafsu makan, gangguan tidur, penurunan prestasi sekolah atau produktivitas kerja, gangguan interaksi sosial, dan depresi atau gangguan suasana hati dan emosi (Ezeukwu et al., 2014).

Alternatif yang dapat dilakukan guna menurunkan intensitas nyeri haid seperti melakukan terapi kompres hangat, olahraga, minum air putih serta istirahat. Selain itu perlu adanya penyebaran informasi mengenai upaya yang tepat untuk dilakukan ketika mengalami nyeri haid, upaya ini dapat disesuaikan dengan tingkatan nyeri yang dirasakan sehingga mengurangi dampak yang tidak di inginkan.

Banyak bentuk dari media komunikasi yang dapat digunakan sebagai alat penyebaran komunikasi seperti media cetak, media elektronik serta media massa. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 121 siswi yang terpapar informasi memiliki upaya penanganan baik sebanyak 70 siswi (57,9%) dan penanganan kurang sebanyak 12 (9,9%) siswi. Selanjutnya 76 siswi yang tidak terpapar informasi memiliki penanganan baik sebanyak 4 siswi (5,3%) dan penanganan kurang sebanyak 53 siswi (69,7%).

Dari hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,049 > 0,05 yang berarti terdapat hubungan antara keterpaparan informasi terhadap penanganan keluhan dismenore. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lulu (2021) yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara keterpaparan informasi dengan penanganan nyeri haid yang dinyatakan dengan nilai *p-value* 0,000. Serta penelitian lain yang juga mendukung ialah penelitian yang dilakukan Ananda (2015) bahwa siswi yang terpapar informasi mengenai nyeri haid dan upaya penanganan masuk kategori yang baik. Hasil uji statistik pada penelitian tersebut menyatakan adanya hubungan antara keterpaparan informasi dengan penanganan nyeri haid.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan tidak semua siswi yang terpapar informasi melakukan penanganan nyeri haid, ini diketahui dari hasil uji statistik sebanyak 9,9% siswi yang terpapar informasi kurang melakukan upaya penanganan ketika mengalami nyeri haid.

Perananan orang tua sebagai sumber informasi yang tepat juga mampu memberikan edukasi, kepada remaja putri sebagai tempat yang mampu memberi pengaruh kepada siswi ketika melakukan upaya penanganan terjadinya keluhan nyeri haid. Informasi melalui orang tua dinilai sebagai media yang sangat penting dan akurat dibanding dengan media internet yang diakses siswi.

Perlu adanya penyebaran informasi kepada setiap siswi secara merata, ini dikarenakan masih terdapat proporsi responden yang tidak terpapar informasi dan melakukan penanganan yang kurang (69,7%) lebih besar daripada yang terpapar informasi (9,9%). Sehingga dengan adanya berbagai sumber informasi yang ditingkatkan dapat meningkatkan upaya penanganan guna membentuk tindakan positif berupa penanganan yang tepat ketika mengalami keluhan nyeri saat menstruasi.

1. **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan upaya penanganan keluhan dismenore siswi SMK Negeri 17 Samarinda dengan keeratan hubungan sedang, ada hubungan antara derajat nyeri dengan upaya penanganan keluhan dismenore siswi SMK Negeri 17 Samarinda dengan keeratan hubungan sangat lemah serta ada hubungan antara keterpaparan informasi dengan upaya penanganan keluhan dismenore siswi SMK Negeri 17 Samarinda dengan keeratan hubungan sangat lemah

**DAFTAR PUSTAKA**

Ananda, D. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Upaya Penanganan Nyeri Haid Primer Remaja Putri Kelas VII Di SMP X Dan SMP Y*. Jakarta Selatan, 1–20.

Agustina,W., & Hidayat, F. R. (2020). *Hubungan Sikap tentang Penanganan Dismenore dengan Tindakan dalam Penanganan Dismenore Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda.* Borneo Student Research, *1*(3), 2156–2161.

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi.* Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Azagew, A. W., Kassie, D. G., & Walle, T. A. (2020). *Prevalence of primary dysmenorrhea, its intensit, impact and associated factors among female students at Gondar town preparatory school, Northwest Ethiopia.* BMC Women Health. 1–7.

Budiman., Riyanto. (2013). *Kapasitas Selekta Kuisioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatann*. Jakarta: Salemba Medika.

Chen, L., Tang, L., Guo, S., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2019). *Primary dysmenorrhea and self-care strategies among Chinese college girls : a cross-sectional study,* 1–9.

Dhito. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Sleman: Deepublish.

Febrina, Ria. (2021). *Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi.* Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi 316 , 187-195.

Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). *Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMP PGRI 5 Denpasar*. Jurnal Bali Medika, *7*(1), 105–115.

Hayati, E., & Sri, H. (2019). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Upaya Penanganan Dismenore Di SMA Negeri 2 Namorambe Kab Deli Serdang Tahun 2019.* Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro, *2*(1).

Hestiantoro A. dkk (2008). *Masalah Gangguan Haid dan Infertilitas*. Jakarta : FKUI 2008.

Judha, M., Sudarti & Fauziah, A. (2012) *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press.

Kemenkes*. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2015.

Kurniawati, T., Setiyowati, W., & Dwi, M. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Kota Semarang.* Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan, *11*(1), 20–24.

Manuaba. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC

Martina, N & Indarsita, D. (2019). *Hubungan Pengetahuan Dismenore Dengan Penanganan Dismenore Pada Siswi Di SMA Negeri 15 Medan Tahun 2019.*

Masturoh I, Anggita N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (KEMENKES RI).* Jakarta.

Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Nurwana, Yusuf, S., Andi, F., (2017). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat. 2(6): 250-731.

Omidvar, S., Bakouei, F., Amiri, F. N., & Begum, K. (2016). *Primary Dysmenorrhea and Menstrual Symptoms in Indian Female Students : Prevalence , Impact and Management*. Journal Global of Health Science, *8*(8).

Pramardika, D. D., & Apriyani. (2018). *Analisis Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Tuna Grahita Di Kota Samarinda Tahun 2018*. Journal Of Mahakam Midwifery, *2*(4), 241–254.

Prasetyo, B., & Miftahul Jannah, L.. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Pratiwi, N. (2011). *Buku Pintar Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Imperium.

Ratnasari, E., Sari, M. I., & Fajrin, N. (2019). *Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Penanganan Rasa Nyeri Saat Haid Di SMA Negeri 5 Cirebon*, 1–10.

Remedina, Gipfel & Fakhidah,Luluk Nur. (2020). *Hubungan Derajat Disminore Dengan Tindakan Penanganan Disminore Di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar*, 4, 26-20.

Rosmayanti, Lulu Mamlukah. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penanganan Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Siswi Kelas VII Di Mts. Ar-Rahmah Jakarta Timur.* Journal Kesehatan Rajawali

Sachedina, A. & Todd, N. (2020). *Dysmenorrhea Endometriosis and Chronic Pelvic Pain in Adolescents.* Journal Clin Res Pediatr, *12*(Suppl 1), 7–17.

Saguni, et al. (2013). *Hubungan Dismenore dengan Aktivits Belajar Remaja Putri di SMA Kristen 1 Tomohon*. Journal keperawatan.

Salamah, U. (2019). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penangan Dismenore*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia.

Setyowati, H, (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*, Unimma Press: Magelang.

Sinaga, E. et al. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.

Smeltzer, S. C. & Bare, B. G., (2012). *Buku Ajar Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.

Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*). Bandung : Alfabeta.

Surmiasih, & Priyati, D. (2018). *Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Dismnorea Pada Siswi MTS Al-Hidayah Tunggul Pawenang Kecematan Adiluwuh Kabupaten Pringsewu.* Jurnal Kebidanan.

Umi, Nur Chayati, Lutfia Uli Na’mah. (2019). *Penerapan Kombinasi Pijat Effleurage Dan Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun.*

Wianti, A., & Pratiwi, G. C. (2018). *Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Penanganan Dysmenorhea Pada Siswi Kelas X Di SMK Negeri 1 Kadipaten*. *Kampus Stikes*, *VI*(13), 1–10.

Wiknjosastro, H., 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.

Widjanarko, Bambang. (2006). *Dismenore* Tinjauan Terapi pada *Dismenore* Primer. *Majalah. Kedokteran Damianus*