GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TERHADAP PENANGANAN RASA NYERI SAAT HAID (DiSMINORE) DI SMA NEGERI 6 CIREBON TAHUN 2019

Eka Ratnasari[1], Melda Indah Sari[2], Noviani Fajrin[3]
[1,2,3]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Cirebon
sarirssahudi@gmail.com; meldaindah653@gmail.com; fajrinani11@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri adalah perkembangan organ reproduksi yang di tandai dengan timbulnya haid atau menstruasi. Kondisi remaja yang sudah mengalami haid secara emosional tidak stabil. Sebagian dapat juga menimbulkan gejala-gejala seperti pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh, dan gangguan tidur. Bahkan pada sebgaian perempuan ada yang mengalami rasa sakit haid yang disebut dengan dismenorea. Tujuan penelitian ingin mengetahui gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan remaja putri terhadap penanganan rasa nyeri saat haid (Dismenorea) di SMA N 06 Kota Cirebon Tahun 2019.

Penelitian i ni merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan pendekatan *cross sectional.* Populasi penelitian sebanyak 623 dari siswa kelas 11-12 IPA dan IPS. Teknik pengambilan sampel dengan *Systematic Random Sampling* besar sempel diperoleh 51 sempel.

Hasil penelitian diperoleh mayoriatas usia remaja pada remaja akhir sebanyak 36 orang (70,6%), mayoritas pendidikan orangtua berpendidikan PT sebanyak 27 orang (52,9%), Mayoritas sumber informasi diperoleh dari orang tua sebanyak 18 orang (35,3%), Mayoritas pengetahuan remaja putri memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 47 orang (92,2%). Diharapkan bagi peneliti lain agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan mencari faktor-faktor lain yang memungkinkan memiliki kaitannya dengan penanganan nyeri pada saat haid, dengan sampel yang lebih banyak dan waktu yang lebih lama.

Kata kunci : *Pengetahuan, Penanganan Disminore*

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak kedewasa, pada masa ini terjadi perubahan-perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putrid adalah perkembangan organ reproduksi yang di tandai dengan timbulnya haid atau menstruasi. (AgusWinarsono, 2013).

Menstruasi disebabkan oleh berkurangnya estrogen dan progesterone, terutama progesteron pada akhir siklus ovarium bulanan. Dengan mekanisme yang ditimbulkan oleh kedua hormon di atas terhadap sel endometrium, maka lapisan endometrium yang nekrotik dapat dikeluarkan disertai dengan perdarahan yang normal. terutama progesteron pada akhir siklus ovarium bulanan. Dengan mekanisme yang ditimbulkan oleh kedua hormon di atas terhadap sel endometrium, maka lapisan endometrium yang nekrotik dapat dikeluarkan disertai dengan perdarahan yang normal.

Kondisi remaja yang sudah mengalami haid secara emosional tidak stabil. Sebagian dapat juga menimbulkan gejala-gejala seperti pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh dan gangguan tidur, bahkan pada sebagian perempuan ada yang mengalami rasa sakit saat haid yang disebut dengan dismenore. Disminorea merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas. Disminore biasanya di tandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri kram yang terasa sebelum atau selama menstruasi bisa juga nyeri pada pantat. Rasa nyeri pada bagian dalam perut, mual, muntah, diare, pusing atau bahkan pingsan (Erilina Rustam, 2013).

Menurut data dari WHO (*world healtorganizazion)* didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami disminore berat. Di Indonesia angka kejadian disminore sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami disminore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) menglami disminorea sekunder (Liusnino,2013). Disminorea ini akan sangat mengganggu konsentrasi dan aktivitas para remaja putri (Junizar, 2001). Prevelensi dan keluhan dismenorea biasanya dialami remaja putri diperkirakan 40-50%. Remaja putri dengan disminorea kadang malas berangkat bekerja, tidak masuk sekolah dan mengganggu konsentrasi sekitar 15% dan yang tidak membutuhkan pengobatan atau pengurang rasa nyeri sekitar 30% (Agus Winarsono, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian Arnis pada tahun 2012, angka kejadian disminore di Jawa Barat cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami disminore. Sementara itu hasil penelitian yang di lakukan di Poltekes Kemenkes Tasikmalaya pada tahun 2016 kepada seluruh mahasiswi putri Jurusan di Poltekes Kemenkes Tasikmalaya didapatkan hasil bahwa 87,1%mengalami disminore dan hasil terbanyak adalah pada mahasiswi Jurusan Kebidanan 47%. (Agus Winarsono, 2013).

Disminorea dapat dikurangi dengan tindakan Farmakologi dan Non-Farmakologi untuk mengurangi keluhan pada dismenorea. Disminorea yang di kurangi dengan farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan golongan analgetik seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, kofein, fenimix, obat obatan merek dagang yang beredar di pasaran antara lain novalgin, ponstan. Dan sementara itu penggunana dengan non-farmakologi seperti, jamu-jamuan, kompres hangat. (Erilina Rustam, 2013).

Disminorea ini akan sangat mengganggu konsentrasi dan aktivitas para remaja putri (Junizar, 2001). Prevelensi dan keluhan dismenorea biasanya dialami remaja putri diperkirakan 40-50%. Remaja putri dengan disminorea kadang malas berangkat bekerja, tidak

masuk sekolah dan mengganggukonsentrasi sekitar 15% dan yang tidak membutuhkan pengobatan atau pengurang rasa nyeri sekitar 30% (Agus Winarsono, 2013). Maka dari hasil data tersebut, peneliti ingin membantu menambah pengetahuan remaja tentang penanganan rasa nyeri agar meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan produktifitas.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan penanganan dismenore pada remaja putri di SMA N 06 Kota Cirebon

TINJAUN PUSTAKA

Disminore

Disminorea adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas. Disminore biasanya di tandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri kram yang terasa sebelum atau selama menstruasi bisa juga nyeri pada pantat. Rasa nyeri pada bagian dalam perut, mual, muntah, diare, pusing atau bahkan pingsan (ErilinaRustam, 2013).

Dismenore ini adalah kekakuan atau kejang di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi, yang memaksa wanita untuk beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari (Dianawati, 2003 ; Proverawati & Misaroh, 2009). Kebanyakan wanita tidak merasakangejala-gejala pada waktu haid, tetapi sebagian kecil merasa berat di panggul atau merasa nyeri (dismenore). Usia gadis remaja pada waktu pertama kalinya mendapat haid *(menarche)* bervariasi lebar, yaitu antara 10-16 tahun, tetapi rata-ratanya 12,5 tahun. Statistik menunjukkan bahwa usia *menarche*dipengaruhi faktor keturunan, keadaan gizi, dan kesehatan umum (Prawiroharjo,2009)

Remaja

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat dan terkadang tanpa kita sadari. Perubahan fisik yang menonjol adalah perkembangan tanda-tanda seks sekunder, terjadinya pacu tumbuh, serta perubahan perilaku dan hubungan sosial dengan lingkungannya.

Perubahan-perubahan tersebut dapat mengakibatkan kelainan maupun penyakit tertentu bila tidak diperhatikan dengan seksama. Maturasi seksual terjadi melalui tahapan-tahapan yang teratur yang akhirnya mengantarkan anak siap dengan fungsi fertilitasnya, laki-laki dewasa dengan spermatogenesis, sedangkan anak perempuan dengan ovulasi. Di samping itu, juga terjadi perubahan psikososial anak baik dalam tingkah laku, hubungan dengan lingkungan serta ketertarikan dengan lawan jenis.

Pengetahuan

(Salam, 2008) mengemukakan bahwa pengetahuan ialah apa yang diketahui atau hasil pekerjaan tahu. Pekerjaan tahu tersebut adalah hasil daripada : kenal, sadar, insaf, mengerti dan pandai.

Pengetahuan adalah faktor penentu bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Pengetahuan menurut Reber (2010) dalam makna kolektifnya, pengetahuan adalah kumpulan informasi yang dimiliki oleh seseorang atau kelompok, atau budaya tertentu.sedangkan secara umumpengetahuan menurut Reber (2010) adalah komponen-komponen mental yang dihasilkan dari semua proses apapun, entah lahir dari bawaan atau dicapai lewat pengalaman. Berdasarkan beberapa definisi tentang pengetahuan dapat

disimpulkan bahwa pengetahuan adalah kumpulan informasi yang didapat dari pengalaman atau sejak lahir yang menjadikan seseorang itu tahu akan sesuatu. Proses tahu tersebut diperoleh dari proses kenal, sadar, insaf, mengerti dan pandai.

Menurut Budiman dan Riyanto 2013 tingkat pengetahuan dikelompokkan menjadi 2 kelompok apabila respondennya adalah masyarakat umum yaitu:

1. Tingkat pengetahuan kategori Baik nilainya > 59%
2. Tingkat pengetahuan kategori Kurang Baik nilainya <50%

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* yang mengkaji antara dua variabel pada suatu situasi atau kelompok subjek.

Sampel yang diambil dengan cara *Systematica Random Sampling* dan didapatkan sebanyak 51 siswi SMA 06 Cirebon dan Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner.

HASIL PENELITIAN

a. Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Purti TerhadapPenanganan Rasa Nyeri Saat Haid (Disminore) Di SMA Negeri 06 Cirebon Tahun Ajaran 2019

Variabel Pengetahuan	F	%
Baik	47	92,2
Kurang	4	7,8
Total	52	100,0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1 diketahui mayoritas responden memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 47 orang (92,2%).

b. Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Usia Remaja Putri Terhadap Penanganan Rasa Nyeri (Disminorea) Di SMAN 06 Cirebon Tahun Ajaran 2019

Variabel Umur	F	%
Awal (12-15 tahun)	0	0
Tengah (15-18 tahun)	15	29,4
Akhir (18-21 tahun)	36	70,6
Total	51	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2 distribusi frekuensi usia mayoritas responden terbanyak pada remaja akhir sebanyak 36 orang (70,6%).

c. Tabel 5.3

Distribusi Frekuensi Pendidikan Remaja Putri Terhadap Penanganan Rasa Nyeri (Disminorea) Di SMAN 06 Cirebon Tahun Ajaran 2019

Variabel Pendidikan	F	%
SD	1	2,0
SMP	2	3,9
SMA	21	41,2
PT	27	52,9
Total	51	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.3 distribusi frekuensi pendidikan orang tua mayoritas responden terbanyak pada pendidikan PT sebanyak 27 orang (52,9%).

d. Tabel 5.4

Distribusi Frekuensi Sumber Informasi Remaja Putri Terhadap Penanganan Rasa Nyeri (Disminorea) Di SMAN 06 Cirebon Tahun Ajaran 2019

Variabel Sumber Informasi	F	%
Teman Sebaya	10	19,6
Sosial Media	9	17,6
Guru Biologi	8	15,7
Orang Tua	18	35,3
Buku Bacaan	6	11,8

Total	51	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.4 distribusi frekuensi sumber informasi mayoritas responden terbanyak pada sumber informasi dari orang tua sebanyak 18 orang (35,3%).

e. Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Usia Remaja Putri Dengan Pengetahuan Terhadap Penanganan Rasa Nyeri (Disminorea) Di SMAN 06 Cirebon Tahun Ajaran 2019

Pengetahuan	Awal		Tengah		Akhir		Total	
	N	F	n	F	N	F	n	F
Baik	0	0%	14	29,8%	33	70,2%	47	100%
Kurang	0	0%	1	25,0%	3	75,2%	4	100%
Total	0	0%	15	29,4%	36	70,6%	51	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Usia Remaja Dengan Pengetahuan Penanganan Rasa Nyeri Saat Haid(Disminore) mayoritas di remaja usia akhir yaitu sebanyak 33 orang (70,2%)

f. Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Sumber Informasi Remaja Putri Dengan Pengetahuan Di SMAN 06 Cirebon Tahun Ajaran 2019

Pengetahuan	Sumber Informasi											
	Teman sebaya		Sosial media		Guru biologi		Orang tua		Bukubacaan		Total	
	N	F	n	F	N	F	n	F	n	f	n	f
Baik	8	17,0%	8	17,0%	8	17,0%	17	36,2%	6	12,8%	47	100%
Kurang	2	50,0%	1	25,0%	0	0%	1	25,5%	0	0%	4	100%
Total	10	19,6%	9	17,6%	8	15,7%	18	35,3%	6	11,8%	51	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.6 Distribusi frekuensi sumber informasi dengan pengetahuan penanganan rasa nyeri saat haid(Disminore) mayoritas remaja yang memiliki pengetahuan baik dari sumber informasi orang tua sebanyak 18 orang (36,2%).

g. Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Pendidikan Orang Tua Dengan Pengetahuan Remaja Putri Di SMAN 06 Cirebon Tahun Ajaran 2019

Pengetahuan	Pendidikan Orang Tua									
	SD		SMP		SMA		PT		Total	
	n	f	n	F	N	f	n	f	N	F
Baik	1	2,1%	2	4,3%	20	42,6%	24	51,1%	47	100%
Kurang	0	0%	0	0%	1	25,0%	3	75,0%	4	100%
Cukup	1	2,0%	2	3,9%	21	41,2%	27	52,9%	51	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Pendidikan Orang Tua Dengan Pengetahuan Penanganan Rasa Nyeri Saat Haid (Disminore) mayoritas remaja yang memiliki orang tua pendidikan tinggi sebanyak 24 orang (51,1%).

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Disminorea

Berdasarkan hasil yang di peroleh dari quesioner, didapat hasil bahwa 51 responden mengetahui penanganan Disminorea dengan baik (92,2%). Hasil data penelitian ini menggambarkan remaja putri terbanyak memiliki pengetahuan baik tentang dismenore. Sesuai dengan teori menurut Notoatmodjo, 2012 bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut pengetahuan remaja putri berada pada kategori pengetahuan baik dalam penanganan nyeri pada saat haid. Peningkatan ataupun penambahan pengetahuan pada remaja putri bisa berasal dari berbagai macam sumber informasi yang didapatkan. Pada saat ini, sumber informasi baik yang bersifat formal dan informal banyak disuguhkan diberbagai sumber informasi sehingga remaja bisa saja mendaptakan sumber informasi mengenai penanganan nyeri pada saat haid. Peneliti berpendapat bahwa pengetahuan remaja pada penanganan nyeri saat haid sangat diperlukan sebagai pengetahuan yang harus dikuasai. Tujuan hal tersebut diharapkan dapat membantu remaja tersebut dalam melewati proses menstruasi.

2. Usia Remaja

Berdasarkan hasil yang di peroleh dari quesioner, didapat hasil bahwa 51 responden didapat hasil usia remaja mayoritas remaja akhir sebanyak (70,6%) responden, dan pada usia remaja tengah sebanyak (29,4%).

Hasil penelitian responden diketahui jumlah responden terbanyak menurut usia pada remaja akhir sebanyak 36 orang (70,6%) dan usia paling sedikit sebanyak 15 orang (29,4%), remaja mempunyai tiga tahapan menurut mons yaitu remaja awal (12-15), remaja tengah (15-18) dan remaja akhir (18-21), pada remaja awal biasanya remaja masih belum bisa menyerap informasi dengan baik, berbeda dengan remaja tengah dia mulai mengerti dan hanya sekedar paham saja dan pada remaja akhir biasanya dapat dicerna dan diaplikasikan dengan baik. Selain itu peneliti berasumsi bahwa pengetahuan juga dipengaruhi oleh latar belakang tingkat pendidikan orang tua responden yang berbeda.

3. Pendidikan orang tua (Ibu)

Dari hasil penelitian diperoleh paling banyak remaja putri yang memiliki tingkat pendidikan orang tua PT

sebanyak 27 orang (52,9%), dan paling sedikit pendidikan orang tua SD sebanyak 1 orang (2,0%). Tingkat pendidikan orang tua memiliki andil yang cukup besar dalam mempengaruhi pengetahuan remaja putri karena orang tua merupakan orang yang paling terdekat dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua juga sangat bereperan dalam memberikan pendidikan kepada anak agar anak tersebut dapat memperoleh pengetahuan yang baik tentang dismenore.

4. Sumber informasi

   Berdasarkan hasil yang di peroleh dari quesioner, didapat hasil bahwa 51 responden yang mengetahui informasi pengetahuan dari orang tua mayoritas sebanyak (35,3%) dan minoritas buku bacaan (11,8%).

   Berdasarkan sumber informasi yang diperoleh dari remaja putri yang terbanyak dari orang tua sebanyak 18 orang (35,3%), dan sumber informasi paling sedikit sebanyak 6 orang (11,8%), kebanyakan remaja putri mendapat informasi dari orang tua karna mayoritas pendidikan orang tua adalah PT, jarang sekali remaja putri yang mencari sumber informasi melalu buku bacaan.

   Orang tua khususnya ibu merupakan madrasahnya anak atau tempat/sumber edukasi dalam keluarga. Orang tua akan memberikan berbagai macam informasi yang ditanyakan oleh anaknya. Oleh karena itu, banyak juga para remaja menyampaikan ataupun bertukar pendapat dengan orang tuanya sesuai dengan apa yang ingin diketahuinya.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan setelah dilakukan pengolahan data kuesioner untuk mempelajari fakto-faktor pengetahuan penganan nyeri haid (dismenorea) di SMA N 06 Kota Cirebon, maka dapat diambil kesimpulan bahwa: mayoriatas usia remaja pada remaja akhir sebanyak 36 orang (70,6%), mayoritas pendidikan orangtua berpendidikan PT sebanyak 27 orang (52,9%), Mayoritas sumber informasi diperoleh dari orang tua sebanyak 18 orang (35,3%), Mayoritas pengetahuan remaja putri memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 47 orang (92,2%).

Mayoritas remaja putri dengan usia remaja akhir memiliki pengetahuan penanganan rasa nyeri haid dengan kategori baik sebanyak 33 orang (70,2%), Mayoritas pendidikan orangtua remaja putri pada kategori Perguruan Tinggi memiliki pengetahuan yang baik. sebanyak 24 orang (51,1%), Mayoritas sumber informasi remaja diperoleh dari oarang tua memiliki pengetahuan baik sebanyak 18 orang (36,2%).

Saran

Diharapkan bagi peneliti lain agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan mencari faktor-faktor lain yang memungkinkan memiliki kaitannya dengan penanganan nyeri pada saat haid, dengan sampel yang lebih banyak dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

1. Batubara, Jose RL. "Adolescent development (perkembangan remaja)." Sari pediatri 12.1 (2016): 21-9.
2. Februanti, Sofia. "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di SMPN 9 Tasikmalaya." Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi 17.1 (2017): 157-165
3. Hayomi, Putri, Tifauzah Noor, And Oktasari Rina. Tinjauwan Pengetahuan Dan Prilaku Penjamah Makanan Tentang Keamanan Pangan Di Rsud Prof. Dr. Margono Soekardjo purwokerto. Diss. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2019.
4. Indahyani, Fauziyah. Studi Deskriptif Kuantitatif Pengetahuan Guru Sekolah Dasar Tentang Bullying Di Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas. Diss.Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2015.
5. Lestari, Ni Made Sri Dewi. "Pengaruh dismenorea pada remaja." Prosiding Seminar Nasional MIPA. 2013.
6. Nafiroh, Defi, and Nuke Devi Indrawati."Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Pada Siswa Putri Di MTS NU Mranggen Kabupaten Demak." Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto 4.02 (2013).
7. Putri, Wilga Secsio Ratsja, Nunung Nurwati, and Meilanny Budiarti. "Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja." Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat 3.1 (2016).
8. Purba, Erina Pati Ningsih, Sefti Rompas, and Michael Karundeng. "Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penanganan Dismenore Di SMA Negeri 7 Manado." Jurnal Keperawatan 2.2 (2014).
9. Pratama, Fariz Yulian. Latihan Abdominal Stretching Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri Di Sman 3 Brebes. Diss.Universitas Muhammadiyah Semarang, 2018.
10. Rahmawati, Tatik. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dismenorea Mahasiswi Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang terhadap Sikap mengatasi Dismenorea Primer." Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang (2016).
11. Rustam, Erlina. "Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya." Jurnal Kesehatan Andalas 4.1 (2015).
12. Utami, Vida Wira, and Meta Prastika. "Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Perilaku Pencegahannya Pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMA Gajah Mada Bandar Lampung Tahun 2014." Jurnal Kebidanan Malahayati 1.1 (2015).
13. Wiretno, Mila, Akmal Akmal, and Indar Indar. "Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Menstruasi Terhadap Upaya Penanganan Dismenore Pada Siswi SMA Negeri

1 Bungku Tengah." Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis 5.5 (2014): 616-621.

14. Yani, Jenderal Achmad. "Gambaran Sikap Remaja Putri Dalam Mengatasi Disminorea Primer Di Smp Mataram Kasihan Bantul Yogyakarta.", 2017

15. Batubara, Jose RL. "Adolescent development (perkembangan remaja)." *Sari pediatri* 12.1 (2016):