

Jurnal Ilmiah Keperawatan dan
Kesehatan Alkautsar (JIKKA)
e-ISSN : 2963-9042
online:
<https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA>

GAMBARAN *DISMINOREA* PADA REMAJA PUTRI DI DESA DEMAKAN KABUPATEN SUKOHARJO

Widiya Putriana Dewi¹, Erika Dewi Noorratri²

¹ Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta,
widyaputriana68@gmail.com

² Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta,
erika.dewi2021@gmail.com

Email Korespondensi : Widyaputriana68@gmail.com, 0896 4962 9531

ABSTRAK

Latar Belakang : *Disminorea* atau nyeri haid merupakan masalah umum yang terjadi pada hampir seluruh wanita usia reproduksi di dunia. *disminore* merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid yang berbentuk kekakuan atau kejang bagian bawah perut. *disminorea* sangat merugikan bagi penderita, maka perlu upaya untuk mengatasinya. **Tujuan :** Menggambarkan *disminorea* pada remaja putri di Desa Demakan Kabupaten Sukoharjo. **Metode :** metode penelitian ini *descriptive survey*. Sampel pada penelitian ini adalah 57 responden yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dengan memberikan kuisioner NRS (*Numeric Rating Scale*) kepada responden. **Hasil :** hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki usia 13 tahun sebanyak 23 responden (40,4). Tingkat *disminorea* menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami *disminorea* tingkat nyeri ringan sebanyak 27 (47,4 %). **Kesimpulan :** *Disminorea* pada remaja paling banyak mengalami tingkat nyeri ringan. Sehingga remaja putri diharapkan untuk dapat menambah pengetahuan terkait dengan *disminorea* dan cara penanganannya.

Kata kunci: Remaja putri, *Disminorea*

DESCRIPTION OF DYSMINOREA IN ADOLESCENT WOMEN IN DEMAKAN VILLAGE, SUKOHARJO REGENCY

ABSTRACT

Background : *Dysmenorrhea or menstrual pain is a common problem that occurs in almost all women of reproductive age in the world. Dysmenorrhea is abdominal pain that comes from uterine cramps that occur during menstruation in the form of stiffness or spasms in the lower abdomen. Dysmenorrhea is very detrimental to sufferers, it is necessary to try to overcome it.* **Objective :** *To describe dysmenorrhea in adolescent girls in Demakan Village, Sukoharjo Regency.* **Methods:** *this research method is descriptive survey. The sample in this study was 57 respondents obtained by purposive sampling technique. Data collection in this study used primary data by giving NRS (Numeric Rating Scale) questionnaires to respondents.* **Results:** *the results of this study indicate that most of the respondents have the age of 13 years as many as 23 respondents (40.4). The level of dysmenorrhea showed that the majority of young women experienced dysmenorrhea with a mild pain level of 27 (47.4%).* **Conclusion:** *Dysmenorrhea in adolescents experienced the most mild pain levels. So that young women are expected to be able to increase knowledge related to dysmenorrhea and how to handle it.*

Keywords: Young women, Dysminorrhea

PENDAHULUAN

Disminorea atau nyeri haid merupakan masalah umum yang terjadi pada hampir seluruh wanita usia reproduksi di dunia *disminore* atau nyeri haid merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. *Disminorea* terdiri dari *disminorea* primer dan sekunder. *Disminorea* primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari oleh pataogis, sedangkan *disminorea* sekunder merupakan nyeri haid yang di dasari dengan kondisi patologis. Bentuk nyeri haid atau *disminorea* yang banyak di alami oleh remaja putri adalah kekakuan atau kejang bagian bawah perut (Wulandari, 2020). Angka kejadian *disminorea* di dunia cukup

besar, rata – rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri *disminorea* (Lestari *et al.*, 2019). Kejadian *disminorea* pada wanita berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) adalah 1.769.425 jiwa. Angka kejadian *disminorea* di Amerika presentasenya sekitar 60% di Swedia sekitar 72%. Penelitian Pusat Indonesia melaporkan bahwa 72,89% wanita mengalai *disminorea* primer dan 27,11% *disminorea* sekunder (Lestari *et al.*, 2019). Sedangkan Indonesia sendiri prevalensi kejadian *disminore* menunjukkan penderita *disminore* mencapai 60 – 70% wanita dari seluruh Indonesia. Sedangkan angka kejadian *disminore* tipe primer di indonesia sebesar 54,89% dan angka kejadian

disminorea tipe sekunder sebesar 45,11% (Lail, 2019). Sedangkan di Jawa Tengah angka kejadian *disminorea* mencapai 56%. (Hesty Widyasih, 2020).

Dampak yang ditimbulkan dari *disminorea* sangat merugikan bagi penderita, maka berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah *disminorea*. Stres merupakan salah satu dampak dari *disminorea* yang merupakan respon individu terhadap keadaan yang mengganggu sistem kerja indokrin sehingga dapat menyebabkan rasa sakit ketika menstruasi. Stres yang berlebih pada psikologis dapat mengakibatkan perubahan kehidupan, hubungan sosial, prasaan marah, takut dan depresi. Berdasarkan fenomena yang terjadi kebanyakan remaja ketika mengalami *disminorea* tidak dapat mengontrol emosi sehingga berpengaruh pada psikologis remaja, pada saat stres individu tidak dapat melakukan pencegahan, melainkan dengan mengalihkan *disminorea* sehingga tidak dapat mengakibatkan stres yang berkelanjutan (Sma & Kanaan, 2019).

Penanganan *disminorea* dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yang telah dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi *disminorea* antara lain pemberian obat – obatan analgetik, terapi hormonal, obat non steroid prostaglandin, dan dilatasi tanalis servikalis (Anwar *et al.*, 2020). Jenis terapi selanjutnya dapat berupa terapi non farmakologi. Beberapa jenis terapi non farmakologi yang selama ini telah

dilakukan dengan kompres hangat yaitu metode untuk mengurangi nyeri, dimana panas dapat menurunkan kontraksi uterus (Anwar *et al.*, 2020) terapi lainnya dengan terapi mozart, istirahat, konsumsi herbal, akupuntur, olahraga, relaksasi dan terapi spiritual.

Hasil penelitian yang dilakukan Hesti Lestari (2021), menunjukkan bahwa 202 responden bersedia mengisi kuisisioner, didapatkan 199 responden pernah mengalmai *disminorea*, serta hanya 3 responden yang tidak pernah mengalainya. Pada remaja putri mengalami *disminorea*, sebagian besar (94,5%) mengalmai nyeri ringan, sedangkan yang mengalami nyeri sedang dan berat 3,5% dan 2%. Dijumpai 100 orang reponden mengalami *disminorea* kurang dari 24 jam, 21,6% mengalami nyeri berlangsung selama satu hari, dan 27,6% sampai beberapa hari.

Peneliti Husna Sari, (2020), menunjukkan bahwa karakteristik responden pada rentang usia 16-18 tahun, mayoritas berusia 17 tahun sebanyak 12 responden, dan usia minimal 18 tahun sebanyak 2 responden. Remaja putri pada kelompok intervensi berdasarkan kelas mayoritas yakni kelas X SMA sebanyak 12 responden dan minimal kelas XII sebanyak 4 responden. Rata – rata tingkat nyeri *disminorea* pada kelompok intervensi adalah mayoritas nyeri sedang 12 orang dan minoritas nyeri berat 4 orang. Dalam peneliti Anisa Wulandari, (2020), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri *disminorea* pada tingkat nyeri sedang (48,1%).

Manajemen *disminorea* mayoritas dilakukan responden dengan istirahat (96,6%) dan mengabaikan (76,9%).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Kelurahan Demakan adalah kelurahan dengan jumlah penduduk tertinggi ke 3 yang ada di Kabupaten Sukoharjo. Hal tersebut dapat dilihat dari Data Kependudukan Kabupaten Sukoharjo dengan jumlah total penduduk adalah 5571 jiwa. Dari observasi yang dilakukan dengan metode wawancara terdapat remaja putri yang mengeluh merasakan sakit di bagian perutnya saat menstruasi dan

hanya dibiarkan saja. Observasi kedua yang dilakukan terhadap 10 remaja putri yang sedang mengalami menstruasi di dapatkan hasil 6 dari 10 remaja merasakan nyeri haid saat menstruasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut Apakah Gambaran *Disminorea* Pada Remaja Putri di Desa Demakan Kabupaten Sukoharjo? dan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menggambarkan *disminorea* pada remaja putri di Desa Demakan Kabupaten Sukoharjo

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan metode *descriptive survey*. Penelitian ini dilakukan pada di Kelurahan Demakan Kecamatan Surakarta. Sampel dalam penelitian ini merupakan remaja di kelurahan Demakan dengan jumlah 57 responden yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur dan bahan penelitian menggunakan kuesioner NRS (*Numeric Rating Scale*) dari 0-10 yang bermakna 0 diartikan tidak nyeri dan 10 diartikan nyeri sangat hebat. Cara pengambilan data dengan meminta responden mengisi lembar kuesioner yang telah disediakan peneliti. Analisa penelitian ini dengan analisa *univariat* yang terdiri dari usia remaja dan skala nyeri haid (*dismenorea*) kemudian diuji statistik distribusi dan disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden adalah remaja putri. Berdasarkan usia responden sebagian besar responden memiliki usia 13 tahun sebanyak 23 responden (40,4). Depkes (2009) membagi usia remaja menjadi 2 yaitu remaja awal dengan rentang usia 12-16 tahun dan remaja akhir antara usia 17-25 tahun. Masa remaja awal ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, timbulnya ketrampilan-ketrampilan berpikir yang baru, peningkatan pengenalan terhadap

datangnya masa dewasa dan keinginan untuk meningkatkan jarak emosional dan psikologis

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden Di Wilayah Desa Demakan Kabupaten Sukoharjo

No	Usia	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	10 tahun	0	0
2	11 tahun	3	5,3
3	12 tahun	13	22,8
4	13 tahun	23	40,4
5	14 tahun	12	21,1
6	15 tahun	6	10,5
7	16 tahun	0	0
8	17 tahun	0	0
9	18 tahun	0	0

10	19 tahun	0	0
Total		57	100,0

dengan orang tua. Hasil penelitian Ria Febriana (2021) menyatakan bahwa rata – rata usia yang mengalami *disminorea* yaitu berumur 16 tahun sebanyak 22 (70%) responden.

Penelitian lain oleh Ayu Idaningsih (2020) menjelaskan bahwa pada usia remaja akan mengalami perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan jiwa remaja yaitu pertumbuhan tubuh seperti badan semakin tinggi dan panjang. Diikuti dengan mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan menstruasi pada wanita) menstruasi ini sebagai tanda seksual sekunder pada remaja dan ada beberapa remaja yang mengalami gangguan pada saat menstruasi yaitu mengalami nyeri pada saat menstruasi atau dismenore.

Hasil penelitian Husna Sari (2020) yang menjelaskan bahwa rata-rata tingkat nyeri *disminorea* pada kelompok intervensi adalah mayoritas nyeri sedang 12 orang (48%) dan mayoritas nyeri berat 4 orang (16%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rentang umur remaja berada pada usia 15 tahun hingga 16 tahun. Rentan usia remaja yakni pada usia 13-19 tahun dimana pada masa tersebut terjadi proses pematangan baik itu

pematangan fisik, biologis maupun psikologis. Hasil penelitian ini didukung oleh Andriana (2021) menyatakan bahwa rata – rata usia yaitu usia 13 – 16 tahun yaitu 39 orang (53,43%) mayoritas mengalami *disminorea*.

Penelitian oleh Ridawati Sulaiman (2019) menyatakan bahwa usia responden sebagian besar usia 13 tahun sebanyak 19 orang (38%), usia *menarche* sebagian besar 23 (46%) dan tidak terpapar sumber informasi sebanyak 32 (64%). Hal ini disebabkan responden tidak memahami tentang cara penanganan saat terjadi *disminorea*. Penelitian lain dari Asbullah (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden usia 17 tahun (32,1%), dan *menarche* terbanyak pada usia 12 tahun (31,5%). Sebagian besar responden mengalami *disminorea* dengan tingkat nyeri sedang 79 (47,0%).

Disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan usia responden sangat mempengaruhi kondisi *disminorea*, terutama pada remaja putri rentang usia 10-19 tahun, karena pada masa tersebut merupakan masa perkembangan pada remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ – organ fisik sehingga pada usia tersebut remaja mampu bereproduksi sesuai perkembangannya.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi *Disminorea* Pada Remaja Putri Di Desa Demakan Kabupaten Sukoharjo.

No	Skla nyeri	Frekuensi	Presentase
1	Nyeri ringan	27	47,4
2	Nyeri sedang	21	36,8
3	Nyeri berat	9	15,8
Total		57	100,0

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi gambaran *disminorea* pada remaja putri di Desa Demakan Kabupaten Sukoharjo menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami *disminorea* tingkat nyeri ringan sebanyak 27 (47,4 %). *Disminorea* banyak dialami oleh remaja putri adalah kekakuan atau kejang bagian bawah perut, maka berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah *disminorea*. Hal ini ditimbulkan oleh stres merupakan salah satu dampak dari *disminorea* yang merupakan respon individu terhadap keadaan yang mengganggu sistem kerja indokrin.

Hasil penelitian oleh Juliantini (2021) menjelaskan bahwa Faktor stres dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri karena tubuh akan memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dan prostaglandin ini dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi. Hormon adrenalin juga meningkat dan menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan menjadikan nyeri saat menstruasi. Hal ini didukung oleh penelitian Andriana (2021) menjelaskan bahwa *Dismenorea* yaitu rasa nyeri yang terjadi saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kemungkinan terjadi karena peningkatan sekresi prostaglandin dalam darah haid, yang meningkatkan intensitas kontraksi uterus yang normal. Prostaglandin menguatkan kontraksi otot polos miometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus sehingga keadaan hipoksia uterus yang secara normal menyertai haid akan bertambah berat.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Ayuningtyas (2021) menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi (*dismenorea*) didapatkan hasil 498 (27,6%) nyeri ringan, 673 (37,2%) nyeri sedang, dan 636 (35,2%) nyeri berat. Gejala terjadinya frekuensi *dismenore* pada remaja yang merasakan tingkat nyeri berat disebabkan karena adanya gejala nyeri perut bagian bawah seperti kram, sedangkan pada remaja yang berada di tingkat nyeri sedang disebabkan karena adanya nyeri panggul yang menjalar ke punggung dan paha bagian dalam. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Rudatiningtyas (2022) menjelaskan bahwa *Dismenorea* memberikan pengaruh terhadap menurunnya tingkat produktifitas remaja putri dan meningkatkan jumlah ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja karena mengalami rasa sakit hebat yang tidak tertahankan, rasa sakit yang menusuk, nyeri di sekitar perut bagian bawah menyebar ke paha, kaki dan daerah pinggang yang dirasakan saat menstruasi yang terkadang disertai sakit kepala, mual, diare, muntah dan kondisi emosi yang labil. Setelah darah haid keluar rasa nyeri dan sakit akan berangsur hilang. Sehingga perlu adanya penanganan dan pencegahan agar tidak mengganggu aktivitas remaja sehari-hari

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut bahwa *disminorea* dapat menimbulkan banyak kerugian bagi remaja yang mengalaminya diantaranya aktivitas terganggu, susah berkonsentrasi belajar, badan lemas, sehingga remaja yang mengalai *disminore* tidak bisa beraktivitas secara normal. Sehingga perlu adanya penanganan dan pencegahan agar

tidak mengganggu aktivitas remaja sehari-hari

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat peneliti uraikan adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki usia 13 tahun sebanyak 23 responden (40,4).
2. Tingkat *disminorea* menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami *disminorea* tingkat nyeri ringan sebanyak 27 (47,4 %).

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan dan semangat sehingga terwujudnya penelitian ini, serta kepada semua penulis yang telah berkontribusi baik dalam penelitian ini. Penelitian ini didanai secara pribadi sehingga tidak ada konflik kepentingan mengenaipublikasi penelitian ini.

PERNYATAAN KEPENTINGAN YANG BERTENTANGAN

Para penulis melaporkan tidak ada konflik kepentingan dan naskah publikasi tidak didanai atau didukung oleh dana hibahan penelitian apa pun.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochamn, A. W. 201. The Effect Of The Quranic Recital : An Aep Study. *Jurnal Sains Mipa* , 13 (3), 181-186.
- Akbari, Akhirumi Zakiah. 2015. Pengaruh Faktor Situasional Dan Faktor

Karakteristik Personal Auditor Terhadap *Prematur Sign Off* (Studi Empiris Pada Kantor Akuntan Publik Pekan Baru, Padang Dan Palembang). *Jom Fekon*, 2(1).

Amelia, D.R., & Anwar, Z.2014. Relaps Pada Klien Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(3) : 52-64

Andriana, Junita, E., Mandalika, S.2021. Gambaran Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Maternity And Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 9(02), 115-120.

Ani Kristianingsih. 2014. Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Siswi Sekolah Menengahpertama Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.
<https://Ejournal.Stikesaisyah.Ac.Id/Index.Php/Jika/Article/View/Ak>

Anisa, Vivi Magista.2015. Hubungan Status Gizi, Menarche Dini, Dan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Sman 13 Bandar Lampung Bandar Lampung: Universitas Lampung.

Bobak, L.J.2014. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta : Egc

Calis, Ka.2014: *Dysmenorrhea. E-Medicine Obstetrics And Gynecology*.
<http://Emedicine.Medscape.Com/Article/253812-Overview>.

- Cohen, Ruben I., 2018. *Lean Methodology In Health Care*
- Dewi, Sri Dan Sofiana.2018. Efektivitas Relaksasi Autogenic Terhadap Dhsminorrhoea. *Jurnal Keperawatan*
- Ernawati, M.Nadjib And Arifin Seweng . 2017. Abdominal Stretching Exercise In Decreasing Pain Of Dysmenorrhoea Among Nursing Students. Iop Conf. Series: *Journal Of Physics*.
- Febrina, R.2021. Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Mengatasinya Di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika*, 10(1), 187-195.
- Francesco, P. Mauro, M.G. Gianluca, C. & Enrico, M., 2016. The Efficacy Of Relaxation Training In Treating Anxiety. *Ijbct, Consolidated*, 5(3 & 4).
- Gunawati A, Nisman Wa. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Dismenorea Di Smp Negeri Di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.8(1):8-17.
- Hapsari, P. D.2019. Gambaran Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang Tahun 2019 (Doctoral Dissertation, Universitas Ngudi Waluyo
- Sari, H., & Hayati, E.2020. Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Best Journal (Biology Education, Sains And Technology)*, 3(2), 226-230.
- Idaningsih, A., & Oktarini, F.2020. Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(2), 55-66.
- Indrawati, & Putriadi, D.2019. Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Bangkinang: Jurnal Ners*.
- Larasati Ta, Atlas F. Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Majority*. 2016; 5(3): 79-84.
- Lail, N. H.2019. Hubungan Status Gizi, Usia Menarche Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smk K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88-95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Mardiono, S. 2016. Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 11(3). 192-199.

- Mislioni, A., Mahdalena Dan Firdaus, S., 2019. Penanganan Dismenore Cara Farmakologi Dan Non Farmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, P.27.
- Mumpuni, Y. Dan Pratiwi, E. 2013. *45 Masalah Dan Solusi Penyakit Gigi Dan* Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Murtiningsih, Indri Andriana, Hemi Fitriani. Prodi Ilmu Keperawatan (S-1), Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi.
[Http://Ejournal.Stikesjayc.Id/Index.Php/Litkartika/Article/Download/77/126](http://Ejournal.Stikesjayc.Id/Index.Php/Litkartika/Article/Download/77/126)
- Qodir, Abd. 2017. *Teori Belajar Humanistik Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa*.4(2).
- Rahmah, M., Alfiana, & Astuti, Y.2019. Pengaruh Terapi Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Indonesian Journal Of Nursing Practices*, 3(1) : 1–8.
- Wulandari, C., Luthfi, A., & Hidayat, R.2020. Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1-11.
- Sma, D. I., & Kanaan, K.2019. Dismenore Sebagai Faktor Stres Pada Remaja Putri Kelas X Dan Xi Di Sma Kristen Kanaan Banjarmasin. January. <https://doi.org/10.29406/jkm.k.v4i3.864>
- Sinaga, E..2017 *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One. Available at: <http://ppi.unas.ac.id/wpcontent/uploads/2017/06/>
- Sulaeman, R., & Yanti, R.2019. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 25-30.