

ANALISIS PENGETAHUAN SISWI TERHADAP PENATALAKSANAAN DISMENORE DI SMP NEGERI 12 PADANG

Weni Sartiwi, Andika Herlina, Indah Kumalasari, Dini Andriyani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Saintika Padang

Email: wenisartiwi16@gmail.com

Abstract

According to WHO in 2016 the incidence of dysmenorrhea in the world is very large. On average more than 50% of women in every world experience it. Treatment of dysmenorrhea is based on a way of thinking and being positive about complaints of dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge and attitudes of students with management of dysmenorrhea in Padang 12 state school. The type of research used is descriptive analytic with cross sectional design. The study was conducted in SMP Negeri 12 Padang on April 3 to September 10 2018. The population in this study were all students of grade VII and VIII in SMP Negeri 12 Padang with 302 students. Sampling using proportional random sampling with a sample of 75 people. Data were collected using questionnaires and analyzed through univariate analysis with frequency distribution, bivariate using Chi-square test with 95% confidence degree and $\alpha = 0.05$. The results of the study showed that the students who stated that the management of dysmenorrhea was less than 56%, low knowledge 64%. The results of Chi-square test showed that there was a correlation between the level of knowledge with the management of dysmenorrhea (p value $0.034 < 0.05$). It is expected that the school principal can do the level of knowledge and attitude, one of which is by providing counseling about dysmenorrhea management.

Abstrak

Menurut WHO tahun 2016 angka kejadian dismenore didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalaminya. Penanganan dismenore didasarkan oleh cara berfikir terkait pengetahuan yang kritis tentang keluhan dismenore. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui analisis pengetahuan siswi terhadap penatalaksanaan dismenore di SMP Negeri 12 Padang. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan desain cross sectional. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 12 Padang pada tanggal 3 April sampai 10 september 2018. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi kelas VII dan kelas VIII di SMP Negeri 12 Padang dengan jumlah 302 siswi. Pengambilan sampel dengan menggunakan cara *proporsional random sampling* dengan jumlah sampel 75 orang. Pengambilan data menggunakan kuesioner serta dianalisis melalui analisis univariat dengan distribusi frekuensi, bivariat menggunakan uji *Chi-square* dengan derajat kepercayaan 95% dan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi yang menyatakan penatalaksanaan dismenore kurang baik sebanyak 56%, tingkat pengetahuan rendah 64%. Hasil uji *Chi-square* didapatkan adanya hubungan tingkat pengetahuan dengan penatalaksanaan dismenore (p value $0,034 < 0,05$). Kepada kepala sekolah untuk dapat memberikan penyuluhan tentang penatalaksanaan dismenore secara periodeik dan memasang spanduk di sekolah.

Kata Kunci: Pengetahuan; Penatalaksanaan Dismenore; Siswa

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Saat ini sering disebut dengan masa pubertas. Masa pubertas adalah masa ketika seseorang anak mengalami perubahan fisik, psikis dan pematangan fungsi seksual. Masa pubertas organ reproduksi wanita mulai menunjukkan perubahan yang drastis, karena sudah terjadi pertumbuhan folikel primordial ovarium yang mengeluarkan hormonal estrogen, yaitu hormon terpenting pada wanita. Pengeluaran hormon ini menumbuhkan tanda seks sekunder yaitu salah satunya terjadinya pengeluaran darah yang disebut dengan menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2009). Haid atau menstruasi atau datang bulan merupakan salah satu ciri kedewasaan perempuan. Biasanya diawali pada usia remaja 9-12 tahun, dan ada sebagian kecil yang mengalami lebih lambat dari itu 13-15 tahun. Sejak itu perempuan akan terus mengalami haid sepanjang hidupnya, setiap bulan sehingga mencapai usia 45-55 tahun atau biasa disebut menopause. Masa rata-rata perempuan selama 28 hari, masa rata-rata dan siklus rata-rata antara satu perempuan dengan perempuan yang lain berbeda-beda dan sangat bervariasi (Anurogo & Wulandari, 2011). Setiap wanita mempunyai pengalaman menstruasi yang berbeda-beda sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan berupa dismenore yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan serta berdampak terhadap gangguan aktivitas seperti: remaja tidak konsentrasi dalam menerima pelajaran, menurunnya prestasi belajar serta sering absen. *Dismenore* merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas sehingga kepinggang bagian bawah dan paha (Rahayuningrum, 2012). Dikalangan perempuan, nyeri haid

(*dismenore*) adalah hal yang sangat wajar dan bisa terjadi pada mereka yang sedang haid atau menstruasi. Ada beberapa kalangan yang menganggap nyeri haid (*dismenore*) adalah hal yang biasa. Kondisi seperti ini hanya terjadi secara temporer pada saat mulai haid, dialami dalam waktu singkat, dan tidak terlalu mengganggu aktivitas. Setelah beberapa saat, mungkin dalam hitungan jam, rasa nyeri haid akan hilang dengan sendirinya (Anurogo & wulandari, 2011). Namun beberapa kasus, tidak sedikit perempuan yang mengalami nyeri berkepanjangan. Mereka terus menerus mengalami rasa sakit, bahkan tidak bisa beraktivitas apapun selama haid karena rasa nyeri bukan main dan tidak tertahankan (Anurugo & Wulandari, 2011). Pada sebagian besar perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu lambat. Banyak wanita berbaring karena terlalu menderita nyeri itu sehingga ia tidak dapat mengerjakan apapun (Anugraheni, 2012). Menurut badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2016 angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalaminya. Dari hasil penelitian di Amerika Serikat persentase kejadian dismenore sekitar 60%. Swedia 72% (WHO, 2016). Di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Kemenkes RI, 2016). Dismenore juga berdampak kerugian ekonomi di Amerika Serikat setiap tahun yang diperkirakan mencapai 600 juta jam kerja dan dua miliar dolar. Sedangkan di Indonesia angka kejadian dismenore tidak dapat dipastikan secara mutlak dikarenakan kurangnya kesadaran penderita untuk berkunjung/melapor ke dokter. Boleh dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore (Anurogo & Wulandari, 2011).

Dismenore cukup mempengaruhi aktivitas remaja putri sebanyak 56% pelajar, sedangkan 39% dan 5% pelajar mengatakan dismenore sedikit dan sangat berpengaruh pada kehidupan (Noravita, 2017). Dismenore adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah. Nyeri haid merupakan penyakit yang sudah cukup lama dikenal. Nyeri yang dirasakan saat haid tidak hanya terjadi pada bagian simphisis pubis, namun beberapa remaja perempuan kerap merasakannya pada punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha atas, hingga betis. Rasa nyeri dapat disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah. kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang (Laila, 2011). Meskipun keluhan nyeri haid namun terjadi pada wanita, sebagian besar wanita yang mengalami nyeri haid jarang pergi ke dokter, mereka mengobati nyeri tersebut dengan obat-obat bebas tanpa resep dokter. Telah diteliti bahwa sebesar 30-70% remaja wanita mengobati nyeri haidnya dengan obat anti nyeri yang dijual bebas. Hal ini sangat berisiko, karena efek samping dari obat-obatan tersebut bermacam-macam jika digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dokter (Kristina, 2010). Menurunnya angka kejadian dismenore dan mencegah keadaan dismenore tidak bertambah berat, beberapa usaha dapat dilakukan seperti penerangan dan nasihat, pemberian obat analgesik, pola hidup sehat, terapi hormonal dan terapi nonstroid antiprostaglandin sesuai dengan petunjuk dokter (Wiknjosastro, 2007). Perilaku sehat pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait.

Apabila perilaku sehat tersebut tidak dilakukan maka remaja putri kurang peduli akan kebersihan alat reproduksinya, tidak menjaga penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi, dapat terkena kanker rahim, keputihan, mengurangi aktivitas saat menstruasi karena malas, kurang percaya diri, percaya akan mitos seputar menstruasi yang beredar di masyarakat (Nasihah, 2016). Penatalaksanaan dismenore merupakan salah satu bentuk perilaku kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2014), perilaku kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Menurut L. Green (1980) dan Notoatmodjo (2014), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (*predisposing factors*) yaitu pengetahuan, pendidikan, sikap, kepercayaan. Penanganan dismenore ditunjukkan dari tindakan remaja putri saat mengalami nyeri haid (dismenore) (Sitorus, 2015). Dismenore cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, pada remaja putri. Dismenore yang timbul pada remaja putri merupakan dampak dari kurang pengetahuannya mereka tentang penatalaksanaan dismenore (Purnomo, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Purba (2014) tentang hubungan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dengan perilaku penanganan dismenore di SMA Negeri 7 Manado, ditemukan 50% perilaku penanganan dismenore yang dilakukan oleh remaja putri kurang. Hasil uji statistik ditemukan ada hubungan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dengan perilaku penanganan dismenore ($p=0,000$). Penelitian lain yang dilakukan oleh Sitorus (2015) tentang hubungan tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang dismenore dan tindakan dalam penanganan dismenore di

SMP Swasta Kabupaten Labuhan Batu Utara, ditemukan adanya hubungan tingkat pengetahuan remaja putri dengan penanganan dismenore ($p=0,005$). Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan pada saat tanggal 07 mei 2018 di SMP Negeri 12 Padang dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang siswi, didapatkan bahwa 8 orang remaja putri sedang mengalami nyeri haid (dismenore) dan 2 orang tidak mengalami nyeri haid (dismenore). Hasil wawancara terhadap perilaku mereka dalam penatalaksanaan dismenore, didapatkan 8 orang mengatakan saat mengalami dismenore, yang mereka lakukan hanya istirahat sambil memegang bagian perut yang sakit dan 2 orang mengatakan jika mengalami dismenore, mereka melakukan kompres hangat dengan cara memasukkan air hangat kedalam botol dan menempelkan pada bagian perut yang sakit dan meminum obat-obat penghilang nyeri yang diberi di warung. Hasil wawancara tentang pengetahuan siswi, didapatkan 8 orang tidak mengetahui bagaimana penatalaksanaan dismenore dan 2 orang mengatakan dalam penatalaksanaan dismenore, mereka cukup beristirahat, minum obat yang diberi diwarung. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti sudah melakukan penelitian tentang Analisis pengetahuan terhadap penatalaksanaan dismenore di SMP Negeri 12 Padang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *analitik* dengan desain yang digunakan adalah *cross sectional study*. Penelitian ini

telah dilakukan di SMP Negeri 12 Padang, pada tanggal 3 April sampai 10 September 2018. populasi sebanyak 302 orang dan sampel didapatkan sebanyak 75 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah *proportional random sampling*. Etika penelitian terdiri dari *Inform Consent*, *Anonymity* (Tanpa Nama), *Confidentiality* (Kerahasiaan), *Respect for justice and inclusiveness* (Keadilan dan inklusivitas), *Balancing harms and benefits* (Mempertimbangkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan), Teknik Pengumpulan Data dengan menggunakan kuesioner yaitu cara wawancara

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. dapat dilihat bahwa lebih dari separuh responden (56%) memiliki penatalaksanaan dismenore kurang baik, dan lebih dari separuh responden (64%) memiliki pengetahuan yang rendah tentang penatalaksanaan dismenore diare Tabel 2. menunjukkan bahwa hasil uji statistik terdapat hubungan antara pengetahuan dengan penatalaksanaan dismenore di SMP N 12 Padang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan penatalaksanaan dismenore dan pengetahuan Disminore

No	Variabel	f	%
1	Penatalaksanaan dismenore		
	Kurang Baik	42	56
	Baik	33	44
2	Pengetahuan		
	Rendah	48	64
	Tinggi	27	36
	Total	75	100

Tabel 2. Analisis Pengetahuan Dengan Penatalaksanaan Dismenore

Tabel 2. Analisis Pengetahuan Dengan Penatalaksanaan Dismenore								
No	Pengetahuan	Penatalaksanaan Dismenore				Total		P value
		Kurang Baik		Baik				
		f	%	f	%	n	%	
1	Rendah	22	45,8	26	54,2	48	100	0,034
2	Tinggi	20	74,1	7	25,9	27	100	

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap 75 orang siswi di SMP Negeri 12 Padang, terdapat 56% (42 orang) siswi menyatakan penatalaksanaan dismenore kurang baik, sedangkan 44% (33 orang) siswi menyatakan penatalaksanaan dismenore baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiretno (2014) tentang hubungan antara tingkat pengetahuan menstruasi terhadap upaya penanganan dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bungku Tengah, menunjukkan bahwa adanya upaya penanganan terhadap dismenore yaitu sebanyak 97 responden (57,7%), sedangkan 71 responden (42,3%) mengatakan tidak ada upaya penanganan terhadap dismenore.

Penatalaksanaan dismenore ada dua macam yang pertama farmakologi (Pemberian obat anti-inflamasi nonsteroid (OAINS) Upaya farmakologi yang dapat dilakukan dengan memberikan obat analgesic sebagai sebagai penghilang rasa sakit. Obat-obatan ini dapat menurunkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan-jaringan yang mengalami trauma dan inflamasi yang menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitive terhadap stimulus menyakitkan sebelumnya (Lestari, 2013). Kedua non farmakologi yaitu dengan cara istirahat yang cukup olahraga secara teratur, pijatan, yoga, kompres hangat di daerah perut, relaksasi nafas dalam, buah dan herbal. Menurut asumsi peneliti sebagian besar responden menyatakan penatalaksanaan dismenore kurang baik. Hal ini dapat kita lihat dari pernyataan responden pada kuesioner penelitian yaitu sebagian besar siswi tidak mengkonsumsi buah nenas untuk mengurangi nyeri haid (50,7%), tidak melakukan konsultasi ke petugas kesehatan untuk mendapatkan penanganan yang lebih baik (49,3%) dan tidak melakukan senam yoga untuk

mengurangi nyeri haid ketika menstruasi (48%). Upaya yang dapat dilakukan oleh siswi SMP Negeri 12 Padang untuk meningkatkan penatalaksanaan dismenore yaitu dengan cara berfikir dan bersikap positif tentang keluhan dismenore yang dialaminya, sehingga terbentuk pola hidup sehat, melakukan konsultasi ke petugas kesehatan untuk mendapatkan penanganan yang lebih baik dan melakukan senam yoga, serta istirahat yang cukup.

Hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap 75 orang siswi di SMP Negeri 12 Padang, terdapat 64% (48 orang) siswi dengan tingkat pengetahuan rendah, sedangkan 36% (27 orang) siswi dengan tingkat pengetahuan tinggi. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiretno (2014) tentang hubungan antara tingkat pengetahuan menstruasi terhadap upaya penanganan dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bungku Tengah, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan rendah sebesar 44,6% (75 orang). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014). Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi tersebut objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Wawan dan Dewi, 2011). Menurut asumsi peneliti sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan rendah. Hal ini terlihat dari pernyataan responden pada kuesioner penelitian yaitu sebagian besar responden tidak tau bagaimana cara penanganan nyeri haid (62,7%), tidak mengetahui bahwa kompres panas pada

bagian perut hal yang dapat dilakukan selain mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri (67,7%) dan tidak mengetahui bahwa mengurangi aktivitas merupakan penanganan yang dapat mengurangi rasa nyeri haid (58,7%). Tingkat pengetahuan responden sangat mempengaruhi penatalaksanaan dismenore, karena semakin baik tingkat pengetahuan yang dimiliki responden, maka semakin baik pula perilaku yang dilakukan untuk penatalaksanaan dismenore. Upaya yang dapat dilakukan oleh seorang responden untuk meningkatkan pengetahuan tentang penatalaksanaan dismenore yaitu dengan cara memperbanyak mencari atau mendengar informasi dari berbagai sumber seperti media, orang tua, tenaga kesehatan maupun dari teman dekat, karena informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan bahwa proporsi responden yang penatalaksanaan dismenore kurang baik lebih banyak terjadi pada responden yang tingkat pengetahuan rendah yaitu sebanyak 22 siswi (45,8%) dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi yaitu sebanyak 20 orang (74,1%). Hasil statistik menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai *p value* 0,034 (*p value* < 0,05). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Surtikanti (2015) tentang hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku penanganan dismenore di MTS Islamiyah dan MTS Mujahidin Pontianak, menyatakan adanya hubungan tingkat pengetahuan siswi dengan perilaku penanganan dismenore di MTS Islamiyah dan MTS Mujahidin Pontianak *p value* 0,013 (*p value* < 0,05). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba.

Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014). Menurut asumsi peneliti adanya hubungan tingkat pengetahuan dengan penatalaksanaan dismenore di SMP Negeri 12 Padang. Karena tingkat pengetahuan siswi sangat mempengaruhi penatalaksanaan dismenore, karena semakin baik tingkat pengetahuan yang dimiliki responden, maka semakin baik pula perilaku yang ditunjukkan untuk penatalaksanaan dismenore. Berdasarkan pernyataan responden pada kuesioner penelitian yaitu sebagian besar responden tidak tau bagaimana cara penanganan nyeri haid (62,7%), tidak mengetahui bahwa kompres panas pada bagian perut hal yang dapat dilakukan selain mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri (67,7%) dan tidak mengetahui bahwa mengurangi aktivitas merupakan penanganan yang dapat mengurangi rasa nyeri haid (58,7%). pada Upaya yang dapat dilakukan oleh seorang responden untuk meningkatkan pengetahuan tentang penatalaksanaan dismenore yaitu dengan cara memperbanyak mencari atau mendengar informasi dari berbagai sumber seperti media, orang tua, tenaga kesehatan maupun dari teman dekat, karena informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang analisis pengetahuan siswi terhadap penatalaksanaan dismenore di SMP Negeri 12 Padang, diperoleh kesimpulan bahwa lebih dari separuh responden (56%) yang penatalaksanaan dismenore kurang baik di SMP Negeri 12 Padang dan lebih dari separuh responden (64%) memiliki tingkat pengetahuan rendah di SMP Negeri 12 Padang. Adanya hubungan tingkat pengetahuan dengan penatalaksanaan dismenore di SMP

Negeri 12 Padang (*p value* 0,034). Diharapkan pada pihak sekolah memberikan penyuluhan tentang penatalaksanaan dismenore dan memasang spanduk yang berkaitan dengan dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, V.M.D. 2012. *Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswi STIKES RS. Baptis Kediri*. Jurnal STIKES Vol 6, No, 1.
- Anurogo & Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kemenkes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Kemenkes RI.
- Kristina. 2010. *Dismenore Primer*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Laila. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Lestari. 2013. *Pengaruh Dismenore Pada Remaja*. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Jurusan Penjaskesrek, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
- Nasihah. 2016. *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Usia 13-15 Tahun Tentang Dismenore Dengan Sikap Dalam Penanganan Dismenore di SMP Ma'arif 7 Pucuk*. Jurnal Kebidanan Universitas Islma Lamongan.
- Noravita. 2017. *Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Primer Pada Mahasiswi DIV Bidan Pendidikan Semester IV di Universitas Aisyiyah Yogyakarta*. Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Notoatmodjo. 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati & Misaroh. 2009. *Menarche "Menstruasi Pertama Penuh Makna"*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purba, E.P.N. 2014. *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Dengan Perilaku Penanganan Dismenore di SMA Negeri 7 Manado*. Jurnal Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Purnomo, I. 2010. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dengan Penanganan Keluhan Nyeri Haid di SMPN 09 Kelas VIII Kota Pekalongan*. Jurnal Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan.
- Rahayuningrum, D.C. 2012. *Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja SMA Negeri 3 Padang*. Jurnal Medika Saintika Vol 7, No 2.
- Sitorus, Y.S. 2015. *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Dismenore dan Tindakan Dalam Penanganan Dismenore di SMP Swasta Kualuh Kabupaten Labuhan Batu Utara*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Medan.
- Surtikanti. 2015. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Penanganan Dismenore di MTS Islamiyah dan MTS Mujahidin Pontianak*. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Vol 02, No 2.
- Wawan dan Dewi. 2011. *Teori & Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- WHO. 2016. *The Incidence of Dysmenorrhea*. Diakses dari http://www.who.int/topics/womens_health/en/.
- Wiknosastro, H.S. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wiretno. 2014. *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Menstruasi Terhadap Upaya Penanganan Dismenore Pada Siswi SMA Negeri 1 Bungku Tengah*. Jurnal Ilmu Kesehatan Diagnosis Vol 5, No 5