

Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore

Gadis Noverianti¹⁾, *Bunga Tiara Carolin²⁾, Sri Dinengsih³⁾

^{1),2),3)}Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta

Correspondence author: bunga.tiara@civitas.unas.ac.id

Received: 16 Februari 2021

Accepted: 28 Maret 2022

Published: 30 Maret 2022

DOI: <https://doi.org/10.37012/jik.v14i1.461>

ABSTRAK

Remaja adalah masa perubahan dari kanak-kanak menuju dewasa. Tanda keremajaan muncul pada perempuan yaitu menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda organ kandungan telah berfungsi matang. Saat menstruasi biasanya mengalami nyeri perut, biasa disebut dismenore. Menurut Kemenkes RI tahun 2016 prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri haid 55%. Promkes dibutuhkan untuk memberikan informasi yang menambah pengetahuan remaja putri agar remaja yang mengalami dismenore dapat menanganinya dengan baik. Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMA Negeri Tanjungsari Sumedang. Desain penelitian yang digunakan *quasy experiment* dengan pendekatan *one group pre and post test*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling dengan jumlah responden 146 siswi kelas X IPA 1-7. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Hasil uji normalitas data berdistribusi tidak normal sehingga dianalisis data menggunakan uji *wilxocon*. Hasil uji statistik diketahui bahwa rata-rata pengetahuan sebelum promosi kesehatan 8,84% dan pengetahuan setelah dilakukan promosi kesehatan 17,64%. Hasil uji bivariat didapatkan *p value* 0,000. Kesimpulannya penyuluhan promkes tentang dismenore mampu menambah pengetahuan pada remaja putri pada saat menstruasi.

Kata Kunci: Dismenore, Remaja Putri, Promosi Kesehatan.

ABSTRACT

Adolescence is a period of change from childhood to adulthood. The sign of youth appears in women, namely menstruation. Menstruation is regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs are fully functioning. When menstruation usually experiences abdominal pain, commonly called dysmenorrhea. According to the Indonesian Ministry of Health in 2016, the prevalence of young women in Indonesia who experience menstrual pain is 55%. Promkes are needed to provide information that increases the knowledge of young women so that adolescents with dysmenorrhea can handle it properly. Research Objectives: to determine the effect of health promotion on the knowledge of young women about dysmenorrhea at SMA Negeri Tanjungsari Sumedang. The research design used was a *quasy experiment* with the *one group pre and post test* approach. The sampling technique used was total sampling with the number of respondents 146 students of class X IPA 1-7. The research instrument used a questionnaire. The results of the data normality test were not normally distributed so that the data were analyzed using the *Wilxocon* test. The results of statistical tests showed that the average knowledge before health promotion was 8.84% and knowledge after health promotion was 17.64%. The bivariate test results obtained *p value* 0,000. The conclusion promkes education about dysmenorrhea is able to increase knowledge for young women during menstruation.

Keywords: *Dysmenorrhea, Young Women, Health Promotion*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia yang sangat penting. WHO (*World Health Organization*) memberikan batasan remaja berdasarkan usia yaitu diantaranya 12 sampai 24 tahun dan belum menikah. Masa remaja sebagai periode “badai dan tekanan atau *storm and stress*”. Remaja adalah masa perubahan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimana terjadi perubahan fisik dan psikologis (Soetjiningsih, 2014).

Menstruasi atau haid adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami menarche adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun (Kusmiran, 2011). Ada dua jenis dismenore yaitu dismenore primer dan sekunder.

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Menurut Journal Pediomaternal tahun 2013, di Africa 85,4% remaja putri mengalami dismenore primer. Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gagua *et al* (2012) di Jerman, bahwa 52,07% remaja putri mengalami dismenore primer.

Pemerintah sudah berupaya untuk penanganan dalam menghadapi kesehatan remaja yang diatur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, mencantumkan tentang kesehatan reproduksi pada bagian keenam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pasal 77 ayat 3 menyatakan bahwa kesehatan reproduksi dilakukan dengan kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Upaya yang dibentuk berupa program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang berkembang sejak 2003. Pemerintah mewujudkan kesehatan pelajar dalam bentuk program UKS (Unit Kesehatan Sekolah) untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dalam lingkungan hidup (Kemenkes RI 2014).

Promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan melalui proses pembelajaran sehingga diharapkan mampu memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan dari setiap kegiatan Kesehatan yang akan diinformasikan ke masyarakat harus melalui kegiatan promosi kesehatan. Promosi kesehatan tidak hanya terkait pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan, tetapi juga merupakan upaya untuk meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun nonfisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengatahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal (Wawan & Dewi M., 2010). Termasuk dalam memperoleh pengetahuan kesehatan.

Penelitian Indrawati dan Putriadi (2019) menunjukkan bahwa pengetahuan tentang dismenore pada remaja yang kurang yaitu sebanyak (53,8%). Pendidikan formal maupun informal tetap perlu ditingkatkan kembali pada remaja mengenai sistem reproduksi, terutama dismenore. Dari informasi yang sudah remaja dapatkan mengenai dismenore, diharapkan semakin tinggi tingkat pengetahuan remaja dalam menangani dismenore, semakin antusias juga sikap remaja dalam menanggapi masalah dismenore, sehingga upaya pemerintah dalam menangani masalah dismenore dapat dilakukan sebagai tindakan psikomotor.

Penelitian yang dilakukan oleh Sandra (2015) tentang gambaran pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenore didapatkan hasil bahwa sebanyak 74,20% remaja minum air hangat, 66,10% melakukan kompres hangat, 61,30% olahraga ringan, 58,10% melakukan pemijatan, 50,00% tidak minum obat, 43,50% minum air putih (suhu ruang), dan 32,20% remaja melakukan istirahat.

Penelitian menurut Lestari, *et al* (2016) menunjukkan bahwa 199 responden (98,5%) diantaranya pernah mengalami dismenore, hasil yang didapatkan adalah 82% remaja hanya membiarkan saat nyeri timbul, 40,2% minum air hangat dan menekan daerah yang nyeri, 37,2% remaja mencari pertolongan orang tua mengenai masalah yang timbul dan hanya 12,4% remaja putri mencari pertolongan ke dokter. Banyaknya upaya penanganan dismenore belum tentu semua tindakan dilakukan oleh remaja, selain itu upaya yang sudah dilakukan remaja masih belum optimal dan masih banyak remaja yang cenderung untuk membiarkan nyeri haid tanpa melakukan penanganan yang baik. Permasalahan ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang penanganan dismenore.

Dilihat dari hasil penelitian oleh Utari & Trisetiyaningsih (2017) tentang promosi kesehatan yang dianalisis dengan menggunakan uji paired menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri sebelum promosi Kesehatan berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata 24.00 mengalami peningkatan setelah diberikan promosi kesehatan tentang *dysmenorhea*, pengetahuan remaja putri berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 34.27, hasil uji Statistik menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 10.267, dimana $t_{hitung} -12.641 > t_{tabel} 1.699$, signifikasi lebih kecil dari 5% ($p= 0,001$), sehingga dapat dinyatakan bahwa

terdapat pengaruh promosi Kesehatan tentang dysmenorrhea terhadap pengetahuan remaja putri, dari kategori kurang menjadi kategori baik.

Berdasarkan hasil penelitian Pasaribu pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap pengetahuan remaja putri SMP Negeri 2 Sungai Ambawang, bahwa responden mayoritas berada pada kategori remaja awal yaitu sebanyak 31 responden. Pada kelompok intervensi sebelum diberikan pendidikan kesehatan mayoritas berada pada kategori kurang sebanyak 15 responden (60%) dan pada kelompok kontrol sebelum diberikan pendidikan kesehatan mayoritas berada pada kategori kurang sebanyak 15 responden (50%). Pada kelompok intervensi sesudah diberikan pendidikan kesehatan mayoritas berada pada kategori baik sebanyak 21 responden (70%) dan pada kelompok kontrol sesudah diberikan pendidikan kesehatan berada pada kategori cukup sebanyak 18 responden (60%). Dapat disimpulkan jika hasil uji analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap pengetahuan pada remaja putri SMP Negeri 2 Sungai Ambawang.

Hasil penelitian dari Fitriana *et al* (2018) menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penanganan dismenore secara non farmakologi sebesar 64,93 dan tingkat pengetahuan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penanganan dismenore secara non farmakologi yaitu sebesar 82,09. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penanganan dismenore secara non farmakologi terhadap tingkat pengetahuan remaja putri.

Berdasarkan hasil survey penelitian di SMA Negeri Tanjungsari hampir 55% siswi mengalami dismenore. angka kejadian dismenore ini masih cukup tinggi dimana mereka menganggap dismenore adalah hal yang biasa dialami setiap perempuan yang sudah mengalami menstruasi. Padahal dampak dari dismenore itu sendiri jika tidak diatasi akan berakibat fatal.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan pendekatan *one group pre and post test*. dalam penelitian ini adalah siswi kelas X IPA 1-7. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja SMA Negeri Tanjungsari Sumedang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah responden 146 siswi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Tahap awal yaitu pretest penyebaran kuisisioner dengan menggunakan google form, kemudian setelah mendapatkan hasil dilakukan

penyuluhan dengan metode ceramah melalui aplikasi zoom dan tahap akhir yaitu posttest penyebaran kuesioner kembali dengan *google form*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berikut ini adalah karakteristik responden berdasarkan usia siswi SMA Negeri Tanjungsari Sumedang.

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Siswi
SMA Negeri Tanjungsari Sumedang (n=146)

Kategori Remaja	F	(%)
Remaja pertengahan (14-16)	145	99,3%
Remaja akhir (17-20)	1	0,7%
Total	146	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik usia responden pada penelitian ini adalah antara usia 14-17 tahun. Dengan mayoritas umur responden berada pada rentang usia 14-16 tahun yaitu sebanyak 145 orang dengan presentase 99,3% dan usia 17-20 tahun 1 orang dengan presentase 0,7%.

Analisis Univariat.

Tabel 2.
Rata-rata Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah
Diberikan Promosi Kesehatan Tentang Dismenore

Pengetahuan	N	Mean	Min	Max
Pre Test	146	8,84	2	17
Post Test	146	17,64	12	20

Dari tabel 2 di atas menunjukkan bahwa score rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan promosi kesehatan tentang dismenore sebesar 8,84 dan sesudah dilakukan promosi kesehatan tentang dismenore mengalami peningkatan menjadi 17,64.

Analisis Bivariat

Tabel 3.
Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore

Variabel	N	Mean ranks	Sum of ranks	Z	P Value
Pengetahuan pretest- posttest	Negative ranks	0	0,00		0,000
	Positive ranks	146	73,50		

Berdasarkan table 3 diatas diketahui bahwa rata-rata pengetahuan pre dan post test pada negative ranks 0,00 dan pada positive ranks 73, 50 dengan p value 0,000 dan Asymp.Sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05, Maka kesimpulannya adalah H_a diterima yang artinya ada pengaruh penyuluhan promosi kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang dismenore di SMA Negeri Tanjungsari.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Siswi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Promosi Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 146 menunjukkan bahwa score rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan promosi kesehatan tentang dismenore sebesar 8,84 dan sesudah dilakukan promosi kesehatan tentang dismenore mengalami peningkatan menjadi 17,64.

Pengetahuan adalah 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. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan adalah berbagai hal yang diperoleh manusia melalui panca indera. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan inderanya untuk mengetahui suatu kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya (Notoatmodjo, 2012).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indrawati dan Putriadi (2019) yang menunjukkan bahwa pengetahuan tentang dismenore pada remaja yang kurang yaitu sebanyak (53,8%). Pendidikan formal maupun informal tetap perlu ditingkatkan kembali pada remaja mengenai sistem reproduksi, terutama dismenore. Dari informasi yang sudah remaja dapatkan mengenai dismenore, diharapkan semakin tinggi tingkat pengetahuan remaja dalam menangani dismenore, semakin antusias juga sikap remaja dalam menanggapi masalah dismenore, sehingga upaya pemerintah dalam menangani masalah dismenore dapat dilakukan sebagai tindakan psikomotor.

Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sandra (2015) tentang gambaran pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenore didapatkan hasil bahwa sebanyak 74,20% remaja minum air hangat, 66,10% melakukan kompres hangat, 61,30% olahraga ringan, 58,10% melakukan pemijatan, 50,00% tidak minum obat, 43,50% minum air putih (suhu ruang), dan 32,20% remaja melakukan istirahat.

Penelitian menurut Lestari *et al* (2016) menunjukkan bahwa 199 responden (98,5%) diantaranya pernah mengalami dismenore, hasil yang didapatkan adalah 82% remaja hanya membiarkan saat nyeri timbul, 40,2% minum air hangat dan menekan daerah yang nyeri, 37,2% remaja mencari pertolongan orang tua mengenai masalah yang timbul dan hanya 12,4% remaja putri mencari pertolongan ke dokter. Banyaknya upaya penanganan dismenore belum tentu semua tindakan dilakukan oleh remaja, selain itu upaya yang sudah dilakukan remaja masih belum optimal dan masih banyak remaja yang cenderung untuk membiarkan nyeri haid tanpa melakukan penanganan yang baik. Permasalahan ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang penanganan dismenore.

Menurut asumsi peneliti, dari hasil tersebut dapat dilihat perbedaan bahwa pengetahuan siswi remaja di SMA Negeri Tanjungsari Sumedang sebelum diadakannya penyuluhan promosi kesehatan tentang dismenore masih sangat kurang, masih banyak siswi remaja yang belum tepat dalam menjawab pertanyaan. Tetapi setelah dilakukannya penyuluhan promosi kesehatan tentang dismenore siswi remaja SMA Negeri Tanjungsari Sumedang dapat menjawab pertanyaan dengan sangat baik hampir seluruh siswi remaja menjawab pertanyaan dengan benar dan tepat.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada remaja putri yang setelah diberikan penyuluhan promosi kesehatan dapat dikarenakan pengetahuan yang dimiliki merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Responden dalam penelitian ini telah memanfaatkan indera penglihatan dan pendengaran terhadap pemberi ceramah sehingga terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan.

Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Pengetahuan Remaja Putri

Hasil uji statistik diketahui bahwa rata-rata pengetahuan pre dan post test pada negative ranks 0,00 dan pada positive ranks 73, 50 dengan p value 0,000 yang artinya ada pengaruh penyuluhan promosi kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang dismenore di SMA Negeri Tanjungsari.

Promosi kesehatan merupakan revitalisasi dari pendidikan kesehatan pada masa yang lalu, dimana dalam konsep promosi kesehatan tidak hanya merupakan proses penyadaran masyarakat dalam hal pemberian dan peningkatan pengetahuan dalam bidang kesehatan saja, tetapi juga sebagai upaya yang mampu menjembatani perubahan perilaku, baik didalam masyarakat maupun dalam organisasi dan lingkungannya.

Promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan individu atau masyarakat melalui proses pembelajaran sehingga diharapkan mampu memelihara dan

meningkatkan derajat kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan dari setiap kegiatan kesehatan yang akan diinformasikan ke masyarakat harus melalui kegiatan promosi kesehatan. Promosi kesehatan tidak hanya terkait pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan, tetapi juga merupakan upaya untuk meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun nonfisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan Kesehatan (Kemenkes, 2011). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Utari & Trisetiyaningsih (2017) yang dianalisis dengan menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri sebelum promosi Kesehatan berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata 24.00 mengalami peningkatan setelah diberikan promosi Kesehatan tentang dysmenorhea, pengetahuan remaja putri berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 34.27, hasil uji Statistik menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 10.267, dimana $t_{hitung} -12.641 > t_{tabel} 1.699$, signifikansi lebih kecil dari 5% ($p=0,001$), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh promosi Kesehatan tentang *dysmenorrhea* terhadap pengetahuan remaja putri, dari kategori kurang menjadi kategori baik.

Hasil penelitian dari Fitriana *et al* (2018) menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penanganan dismenore secara non farmakologi sebesar 64,93 dan tingkat pengetahuan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penanganan dismenore secara non farmakologi yaitu sebesar 82,09. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penanganan dismenore secara non farmakologi terhadap tingkat pengetahuan remaja putri.

Menurut asumsi peneliti, kurangnya pengetahuan dari remaja putri dapat dikarenakan kaitannya dengan informasi sebelumnya dari pihak sekolah bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan dari puskesmas belum terprogram secara maksimal. Hal ini menyebabkan informasi yang diterima juga terbatas, dimana keterbatasan tersebut menyebabkan pengetahuan mereka tentang dismenore juga terbatas. Informasi dan pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan.

Pemberian promosi kesehatan dengan metode ceramah tentang dismenore adalah salah satu strategi untuk memperoleh perubahan perilaku untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri sehingga diharapkan mampu menimbulkan kesadaran dan dapat menerapkan penanganan dismenore dengan tepat. Dengan bertambahnya pengetahuan seseorang maka akan dapat mengubah sikap seseorang kearah positif.

Penyuluhan promosi kesehatan sangatlah penting untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri. Sehingga remaja yang awalnya tidak mengetahui dalam menyikapi dismenore kemudian

diberikan penyuluhan mereka dapat lebih memahi tentang apa itu dismenore sehingga penanganan dalam mengatasi dismenore dalap dilakukan dengan benar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakkan bahwa score rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan mengalami peningkatan serta terdapat pengaruh promosi kesehatan tentang dismenore terhadap pengetahuan remaja putri dengan *p value* 0,000.

REFERENSI

1. Fitriana, Z. R. N., Ambarwati, W. N., Sulastri, S. K., & Maliya, A. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Sma N 2 Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
2. Gagaa, T., Tkeshelashvili, B., & Gagaa, D. (2012). Primary dysmenorrhea: prevalence in adolescent population of Tbilisi, Georgia and risk factors. *Journal of the Turkish German Gynecological Association*, 13(3), 162.
3. Indrawati, I., & Putriadi, D. (2019). efektifitas terapi murottal terhadap nyeri dismenore pada remaja putridi sma negeri 2 bangkinang kota tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 32-38.
4. Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Anak DepKes RI.
5. Kusmiran, E. (2011). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. *Jakarta: Salemba Medika*, 21.
6. Lestari, H., Metusala, J., & Suryanto, D. Y. (2016). Gambaran dismenorea pada remaja putri sekolah menengah pertama di Manado. *Sari Pediatri*, 12(2), 99-102.
7. Notoatmodjo, S. (2015). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
8. Pasaribu, T. K. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Smp Negeri 2 Sungai Ambawang. *Jurnal ProNers*, 3(1).

9. Sandra, G. B., (2015). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Penanganan Dismenorea Di Kelurahan Kedungwinong* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
10. Soetjningsih. (2014). *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
11. Utari, A. D., & Trisetiyaningsih, Y. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore. *Media Ilmu Kesehatan*, 6(1), 63-70.