



Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Penatalaksanaan Dismenore Secara Non-Farmakologis

Putu Luna Lakaruna Wigraya Dewi¹, I Nyoman Asdiwinata², I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi³

^{1,2,3}Keperawatan, STIKes Wira Medika Bali

¹lunawigraha04@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea can interfere with adolescent girls' physical and emotional activities, but few seek medical help, so non-pharmacological management such as warm compresses, exercise, relaxation, massage and knee chest position is highly dependent on adolescents' level of knowledge about their effectiveness and how to apply them. This study aims to find out the overview of adolescents' knowledge level regarding the management of dysmenorrhea in a non-pharmacological manner at SMP Negeri 1 Ubud. This study uses a quantitative design with Proportionate Stratified Random Sampling with a sample of 222 people. Data were collected through a questionnaire on adolescent knowledge level regarding the management of dysmenorrhea in a non-pharmacological manner which has been tested for validity with a result of 0.382 and a reliability test with a result of 0.819. The results of respondent identification found that the most respondents were in class VIII with a total of 81 respondents (36.5%), most of the respondents were 13 years old, namely 80 respondents (36.0%), the most respondents experienced menstruation for 6-7 days with 77 respondents (34.7%), the most dysmenorrhea management was carried out by rest, namely 100 respondents (45.0%), and as many as 8 respondents (3.6%) used pharmacological methods. The level of adolescent knowledge about the management of dysmenorrhea non-pharmacologically was in the sufficient category, namely 119 people (53.6%), 83 people (37.4%), and 20 people (9.0%) with poor knowledge. Education to adolescent girls about reproductive health, especially about the management of dysmenorrhea in a non-pharmacological manner, needs to be done to increase adolescent knowledge

Keywords: teenagers, dysmenorrhea, non-pharmacological management, level of knowledge, menstruation

Abstrak

Dismenore dapat mengganggu aktivitas fisik dan emosional remaja putri, namun hanya sedikit yang mencari bantuan medis, sehingga penatalaksanaan non-farmakologis seperti kompres hangat, olahraga, relaksasi, pijat, dan posisi *knee chest* sangat bergantung pada tingkat pengetahuan remaja mengenai efektivitas dan cara penerapannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran tingkat pengetahuan remaja mengenai penatalaksanaan dismenore secara non-farmakologis di SMP Negeri 1 Ubud. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan *Proportionate Stratified Random Sampling* dengan sampel sejumlah 222 orang. Data dikumpulkan melalui kuesioner tingkat pengetahuan remaja mengenai penatalaksanaan dismenore secara non farmakologis yang telah diuji validitas dengan hasil 0,382 dan uji reliabilitas dengan hasil 0,819. Hasil identifikasi responden, didapatkan bahwa responden paling banyak berada di kelas VIII dengan jumlah 81 orang responden (36.5%), sebagian besar responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 80 orang responden (36.0%), paling banyak responden mengalami menstruasi selama 6-7 hari sejumlah 77 orang responden (34.7%), penatalaksanaan dismenore yang paling banyak dilakukan yaitu dengan cara istirahat yaitu sebanyak 100 orang responden (45.0%), dan sebanyak 8 orang responden (3.6%) menggunakan metode farmakologi. Tingkat pengetahuan remaja mengenai penatalaksanaan dismenore secara non-farmakologis berada dalam kategori cukup yaitu sebanyak 119 orang (53.6%), pengetahuan baik sebanyak 83 orang (37.4%), dan berpengetahuan kurang sebanyak 20 orang (9.0%). Edukasi kepada remaja putri mengenai kesehatan reproduksi khususnya mengenai penatalaksanaan dismenore secara non farmakologis perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja.

Kata Kunci: remaja, dismenore, penatalaksanaan non-farmakologis, tingkat pengetahuan, menstruasi

© 2026 Jurnal Pustaka Keperawatan

1. Pendahuluan

Masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual). Perubahan tubuh ini disertai dengan perkembangan bertahap dari karakteristik seksual primer dan karakteristik seksual sekunder, dimana karakteristik seksual sekunder mencakup perubahan dalam bentuk tubuh sesuai dengan jenis kelamin misalnya, pada remaja putri ditandai dengan menarche atau menstruasi pertama [1]

Bagi mayoritas remaja, periode menstruasi bukanlah suatu proses yang selalu berlangsung tanpa hambatan atau keluhan fisiologis. Sebagian besar mengalami rasa ketidaknyamanan dan nyeri yang seringkali menyertai disaat menstruasi yang sering disebut dengan *dismenore* [2].

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) (2020), didapatkan bahwa jumlah remaja yang mengalami *dismenore* mencapai 1.769.425 jiwa atau sekitar 90%. Rata-rata 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Di Amerika Serikat, sekitar 60% remaja perempuan mengalami *dismenore*, sementara di Swedia, sekitar 72% wanita muda usia sekolah dan berpendidikan tinggi mengalami *dismenore* saat menstruasi [3]. Menurut Badan Pusat Statistik Indonesia (BPSI) tahun 2021, jumlah remaja putri di Indonesia sebanyak 10.755.100 jiwa. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021 mencatat bahwa angka kejadian *dismenore* di Indonesia Prevalensi *Dismenore* di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore* sekunder [4]. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2022 menunjukkan bahwa dari 35.171 remaja putri di Kota Denpasar, 81,25% di antaranya mengalami *dismenore* [5].

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Secara farmakologis, nyeri haid biasanya diatasi dengan Obat Antiinflamasi Non-Steroid (OAINS) seperti ibuprofen dan asam mefenamat, atau analgesik opioid seperti tramadol jika OAINS tidak efektif. Sementara itu, metode non-farmakologis yang sering digunakan remaja putri untuk mengatasi *dismenore* meliputi: kompres hangat, olahraga, jamu/herbal, relaksasi napas dalam, distraksi (musik, TV), posisi *knee-chest*, teknik *guided imagery*, pijat, serta istirahat/tidur [6]. Penerapan metode non-farmakologis ini sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan remaja tentang manfaat, cara pelaksanaan, dan keamanan setiap teknik tersebut. Pengetahuan yang memadai memungkinkan remaja memilih strategi yang tepat sesuai kondisi mereka, sehingga nyeri dapat berkurang tanpa risiko efek samping obat. Sebaliknya, keterbatasan pemahaman dapat

menghambat pemanfaatan metode ini secara optimal [7].

Tingkat pengetahuan remaja mengenai penatalaksanaan *dismenore* (nyeri haid) cenderung bervariasi, dengan sebagian besar remaja memiliki pengetahuan cukup hingga baik, tetapi masih ada yang kurang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriliani et al., (2025), sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup, yaitu sebanyak 142 responden (67,0%), baik sebanyak 45 responden (21,2%), dan kurang sebanyak 25 responden (11,8%) [3]

Wawancara dilakukan secara langsung kepada 10 orang remaja putri mengenai pengalaman *dismenore*, didapatkan bahwa 9 siswi mengalami *dismenore* setiap bulan dan 1 orang siswi tidak pernah mengalami *dismenore*. Wawancara mengenai *dismenore* dan tanda gejalanya, didapatkan bahwa 10 siswi tidak mengetahui apa itu *dismenore* beserta tanda dan gejalanya. Wawancara mengenai karakteristik dan durasi nyeri yang dialami, 3 siswi merasakan nyeri di hari pertama, 3 siswi merasakan nyeri di hari pertama hingga hari kedua, 2 siswi merasakan nyeri dari hari pertama hingga hari ketiga, 1 siswi mengalami nyeri dari hari pertama hingga hari keempat, 1 siswi tidak pernah mengalami nyeri. Wawancara mengenai penatalaksanaan nyeri, 1 siswi menggunakan minyak kayu putih, 1 siswi meminum susu kedelai, 3 siswi istirahat dengan posisi *knee chest*, 1 siswi menggunakan rebusan air jahe, 1 siswi menggunakan jamu kunyit asam, 1 siswi berolahraga, dan 1 siswi meminum obat pereda nyeri untuk mengatasi *dismenore*, 1 siswi tidak pernah mengalami nyeri. Wawancara mengenai manfaat dari metode non farmakologi yang dilakukan, 1 siswi merasakan intensitas nyeri menurun saat beraktivitas dengan menggunakan baluran minyak kayu putih, 1 siswi merasakan intensitas nyeri menurun dengan meminum susu kedelai, 3 siswi mengatakan intensitas nyeri menurun dan lemas berkurang saat beristirahat dengan posisi *knee chest*, 1 siswi merasakan nyeri menurun dan mual berkurang dengan meminum rebusan air jahe, 1 siswi mengatakan intensitas nyeri menurun dengan meminum jamu kunyit asam, 1 siswi mengatakan intensitas nyeri menurun dan perasaan lemas berkurang dengan berolahraga, 1 siswi mengatakan intensitas tidak mengalami perubahan sehingga memilih menggunakan obat pereda nyeri, dan 1 siswi lainnya tidak mengalami perubahan apapun karena tidak mengalami nyeri selama menstruasi.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif jenis deskriptif dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Ubud, berlangsung dari tanggal 11 – 14 November 2025. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswi di SMP Negeri 1 Ubud yang berjumlah 497

orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 222 orang, yang didapatkan dengan menggunakan rumus slovin. Pada penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Probability Sampling* jenis *Proportionate Stratified Random Sampling*. Pengambilan sampel dilakukan secara acak menggunakan undian, sehingga setiap kelas mendapatkan sampel yang seimbang. Besar sampel di setiap kelas di tentukan dengan cara membagi jumlah sisiwi di masing-masing kelas dengan total populasi dikalikan dengan total sampel.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang sudah diuji validitas yaitu didapatkan r hitung 0,382 hingga 0,624 karena r hitung lebih besar daripada r tabel (0,361), maka bermakna setiap butir pertanyaan kuesioner dinyatakan valid. Berdasarkan uji reabilitas, nilai *cronbach alpha* pada kuesioner tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore secara non farmakologi yaitu 0,819, karena nilai *cronbach alpha* > 0,60 sehingga dapat diartikan bahwa setiap butir pertanyaan kuesioner tingkat pengetahuan remaja putri mengenai penatalaksanaan *dismenore* secara non farmakologis dinyatakan reliabel.

Teknik Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan analisis deskriptif frekuensi. Analisis univariat merupakan teknik analisis data yang dilakukan pada satu variabel saja, tanpa menghubungkannya dengan variabel lain. Adapun data yang telah dianalisis univariat pada penelitian meliputi : umur dan kelas responden.

3. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden mencakup usia, durasi menstruasi, serta bentuk penatalaksanaan dismenore yang biasanya mereka lakukan.

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
12	34	15.3
13	80	36.0
14	72	32.4
15	36	16.2
Total	222	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diperhatikan bahwa dari 222 responden yang diteliti didapatkan sebagian besar responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 80 responden (36,0%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Lama Menstruasi (Hari)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
------------------------	---------------	----------------

3	4	1.8
4	15	6.8
5	49	22.1
6	77	34.7
7	77	34.7
Total	222	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa, dari 222 responden yang diteliti didapatkan paling banyak responden mengalami menstruasi selama 6 dan 7 hari yaitu sebanyak 77 responden (34,7%).

c. Karakteristik Berdasarkan Penatalaksanaan Dismenore yang Dilakukan

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Penatalaksanaan Dismenore yang Dilakukan

Penatalaksanaan Dismenore	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1. Minum Obat	8	3.6
2. Istirahat	100	45
3. Teknik Relaksasi Napas Dalam	2	0.9
4. Minum Jamu	13	5.9
5. Kompres Hangat	56	25.3
6. Olahraga	4	1.8
7. Massage/Pemijatan	7	3.2
8. Posisi Knee Chest	16	7.2
9. Teknik Guided Imagery	0	0
10. Tidak Melakukan Apapun	16	7.2
Total	222	100

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa, dari 222 responden yang diteliti didapatkan paling banyak responden menangani dismenore dengan cara beristirahat yaitu sebanyak 100 responden (45%).

d. Pengetahuan Remaja di SMP Negeri 1 Ubud Mengenai Penatalaksanaan Dismenore Secara Non-Farmakologis

Dari total 222 responden, diperoleh gambaran kategori tingkat pengetahuan remaja di SMP Negeri 1 Ubud mengenai penatalaksanaan dismenore secara non-farmakologis sebagai berikut :

Tabel 4 Pengetahuan Remaja di SMP Negeri 1 Ubud Mengenai Penatalaksanaan Dismenore Secara Non-Farmakologis

Pengetahuan Remaja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	83	37.4
Cukup	119	53.6
Kurang	20	9.0
Total	222	100

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa dari total 222 responden yang diteliti, didapatkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup

mengenai penatalaksanaan *dismenore* secara non-farmakologis yaitu sebanyak 119 responden (53.6%).

Mayoritas responden berada pada rentang usia 13–14 tahun (36,0% usia 13; 32,4% usia 14). Dimana pada masa ini, merupakan fase awal hingga pertengahan remaja, dimana organ reproduksi baru memasuki tahap pematangan setelah menarache. Pada usia ini, siklus menstruasi umumnya masih belum stabil karena regulasi hormonal yang belum sepenuhnya mapan yang menyebabkan remaja lebih rentan mengalami *dismenore* primer. Remaja putri terutama yang sedang berada di awal masa subur sering kali lebih rentan terhadap *dismenore* primer karena kombinasi antara perubahan hormonal setelah *menarache*, regulasi siklus menstruasi yang belum stabil, dan faktor fisik-biologis serta gaya hidup [8]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami, (2025) yang juga menemukan bahwa kejadian nyeri haid pada siswi berusia 13-15 tahun di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara sebesar 37,2 %. [9]

Karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi didapatkan bahwa dari 222 orang responden, paling banyak responden mengalami menstruasi selama 6-7 hari yaitu sebanyak 77 orang responden (34.7%). Temuan ini menunjukkan bahwa pola menstruasi responden pada umumnya sesuai dengan variasi fisiologis remaja, di mana perdarahan cenderung berlangsung sedikit lebih lama pada usia awal pubertas karena sistem hormonal yang belum stabil sepenuhnya. Normalnya siklus menstruasi berjalan dari 21-35 hari dengan durasi normal dari 3 -7 hari [10]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widodo, (2024) yang mendapatkan 51 orang responden (52.0%) yang mengalami menstruasi selama 5-7 hari dan termasuk ke dalam kategori normal [11].

Karakteristik responden berdasarkan pematalaksanaan *dismenore* yang biasa dilakukan oleh remaja di SMP Negeri 1 Ubud, dari 222 orang responden diteliti, paling banyak 100 orang (45%) melakukan istirahat untuk menangani *dismenore*. Temuan ini menggambarkan bahwa istirahat dianggap sebagai cara yang mudah dilakukan, tidak memerlukan alat atau pengetahuan khusus, serta dapat memberikan rasa nyaman saat nyeri meningkat. Pemilihan istirahat sebagai tindakan utama juga terkait dengan budaya dan kebiasaan umum di lingkungan remaja, di mana orang tua, teman sebaya, maupun pihak sekolah seringkali menyarankan agar remaja “tidur atau berbaring” saat merasakan nyeri menstruasi.

Secara fisiologis, istirahat memang dapat memberikan efek positif terhadap penurunan nyeri. Istirahat dalam posisi nyaman membantu mengurangi ketegangan otot abdomen dan punggung, sehingga menurunkan transmisi sinyal nyeri ke sistem saraf

pusat. Selain itu, kondisi relaksasi meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis, yang dapat menurunkan stres, memperlambat detak jantung, dan menurunkan persepsi nyeri. Mekanisme ini sejalan dengan penelitian Widyastuti et al., (2021) yang menyatakan bahwa relaksasi fisik melalui istirahat mampu menurunkan kontraksi otot yang memperburuk kram menstruasi. Studi tersebut menemukan bahwa remaja yang diberikan intervensi relaksasi mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan [12].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 222 responden, sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 1 Ubud memiliki tingkat pengetahuan cukup mengenai penatalaksanaan *dismenore* secara non-farmakologis, yaitu sebanyak 119 orang (53,6%), diikuti oleh kategori pengetahuan baik sebanyak 83 orang (37,4%), dan kategori kurang sebanyak 20 orang (9,0%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja telah memiliki pengetahuan dasar terkait penatalaksanaan *dismenore* non-farmakologis, namun pemahaman tersebut belum sepenuhnya mendalam, terutama mengenai mekanisme dan cara penerapan metode penanganan yang tepat dan optimal.

Usia berperan dalam membentuk kemampuan kognitif individu. Seiring bertambahnya usia, kemampuan berpikir abstrak, daya tangkap, dan pemahaman terhadap informasi kesehatan akan semakin berkembang. Suwaryo & Yuwono, (2017) menyatakan bahwa usia memengaruhi tingkat kematangan berpikir seseorang, sehingga turut menentukan kualitas pengetahuan yang dimiliki [13]. Selain usia, Notoatmodjo, (2020) menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti pendidikan, pengalaman pribadi, lingkungan sosial, serta kemudahan akses terhadap sumber informasi. Apabila remaja hanya memperoleh informasi secara terbatas atau tidak berkesinambungan, maka pengetahuan yang terbentuk cenderung berada pada tingkat “cukup” dan belum mencapai kategori “baik” [15]

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengetahuan remaja tentang penatalaksanaan *dismenore* non-farmakologis umumnya berada pada kategori cukup. Penelitian Pranoto et al., (2023) menunjukkan bahwa remaja yang memperoleh informasi kesehatan reproduksi melalui sekolah dan tenaga kesehatan memiliki pemahaman dasar yang baik, namun belum seluruhnya mampu menjelaskan secara rinci manfaat, mekanisme kerja, dan teknik pelaksanaan metode non-farmakologis secara benar [16]. Penelitian lain oleh Salamah & Udi, (2025) juga melaporkan bahwa tingkat pengetahuan yang cukup masih mendominasi pada kelompok remaja awal, karena keterbatasan

paparan edukasi kesehatan yang berkelanjutan dan terstruktur [17].

4. Kesimpulan

1. Hasil identifikasi responden, didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 80 orang responden (36.0%), paling banyak responden mengalami menstruasi selama 6-7 hari sejumlah 77 orang responden (34.7%), penatalaksanaan dismenore yang paling banyak dilakukan yaitu dengan cara istirahat yaitu sebanyak 100 orang responden (45.0%), dan sebanyak 8 orang responden (3.6%) menggunakan metode farmakologi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat berbagai pilihan penatalaksanaan non-farmakologis, masih ditemukan responden yang tidak melakukan penanganan atau memilih obat. Hal ini menunjukkan bahwa kerentanan biologis remaja awal belum sepenuhnya diimbangi dengan pemanfaatan penatalaksanaan dismenore yang optimal dan

Sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup mengenai penatalaksanaan dismenore secara non-farmakologis yaitu sebanyak 119 orang (53.6%), pengetahuan baik sebanyak 83 orang (37.4%), dan berpengetahuan kurang sebanyak 20 orang (9.0%). Diperlukan upaya peningkatan edukasi kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait penatalaksanaan dismenore secara non-farmakologis, agar pengetahuan remaja dapat meningkat ke kategori baik dan berdampak pada perilaku kesehatan yang lebih tepat.beragam.

Daftar Rujukan

- [1] A. Rahayu, M. S. Noor, F. Yulidasari, F. Rahman, and A. O. Putri, *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia*, vol. 53, no. 9. 2017.
- [2] N. . Juwitasari, I. . Asdiwinata, and M. K. Ika Setya, S.Kep., “Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Saraswati 1 Denpasar Relationship between Knowledge Level and Handling of Dysmenorrhea in Young Women in SMP Saraswati 1 Denpasar.,” *Bali Med. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 5–6, 2020.
- [3] N. K. I. Apriliani, N. K. Citrawati, and A. A. S. Sanjiwani, “Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi,” *J. Promot. Prev.*, vol. 8, no. 1, pp. 185–192, 2025, [Online]. Available: <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- [4] M. Maufiroh, G. Handoko, and Suhartin, “Efektivitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri,” *Ef. Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri*, vol. 5, no. 2, pp. 203–208, 2023.
- [5] N. L. N. S. Maharani, N. K. Citrawati, and N. K. Y. Lestari, “GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN
- [6] N. M. Widyanti, N. K. A. Resiyanti, and diah prihatiningsih, “Gambaran Penanganan Dismenore secara Non Farmakologi pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar,” *J. Inov. Penelit.*, vol. 2, no. 6, pp. 1745–1756, 2021, doi: 10.47492/jip.v2i6.940.
- [7] L. E. Meylawati and F. Anggraeni, “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dalam Mengatasi Dismenorea Primer Pada Remaja,” *J. Wacana Kesehat.*, vol. 6, no. 1, p. 33, 2021, doi: 10.52822/jwk.v6i1.171.
- [8] Syafila, I. F. Imrar, and S. F. Simanungkalit, “Factors Related to The Incidence of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Females at SMAIT Raflesia Depok in 2024: Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAIT Raflesia Depok Tahun 2024,” *Amerta Nutr.*, vol. 8, no. 3SP SE-Research Study, pp. 190–199, Dec. 2024, doi: 10.20473/amnt.v8i3SP.2024.190-199.
- [9] L. R. Utami, “Gambaran Nyeri Haid , Usia Menarche , Lama Menstruasi Dan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara,” vol. 5, pp. 5207–5219, 2025.
- [10] A. I. Sidiqah, A. Andriyanti, D. Setyowati, and S. Al Farizi, “HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA PROFESI BIDAN DI UNIVERSITAS AIRLANGGA,” *PREPOTIF J. Kesehat. Masy.*, vol. 9, no. 1 SE-Articles, pp. 725–733, Apr. 2025, doi: 10.31004/prepotif.v9i1.25412.
- [11] R. F. Widodo, “Gambaran Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMAN 2 Kota Palangkaraya,” 2024.
- [12] R. Widyastuti, D. Novitasari, and R. Lestari, “Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri.,” *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 12, no. 2, pp. 145–152, 2021.
- [13] P. A. W. Suwaryo and P. Yuwono, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Masyarakat dalam Mitigasi Bencana Alam Tanah Longsor,” *Univ. Res. Colloq.*, pp. 305–314, 2017.
- [14] S. Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- [15] Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 2020.
- [16] H. H. Pranoto, E. R. Sinaga, and A. Andayani, “Pemberdayaan Remaja dalam Penanganan Dismenore melalui Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja,” *Indones. J. Community Empower. (IJCE)*, vol. 5, no. 1, pp. 52–56, 2023.
- [17] U. Salamah and S. M. W. Udi, “Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Sikap Dalam Penanganan Non Farmakologi (Senam Dismenore) Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore di SMA Sekolah Rakyat Bekasi Utara,” vol. 11, no. 1, pp. 68–73, 2025.
