

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PENANGANAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI SMPS CIPTA TUNAS INDONESIA

Yulvina Kurniasih^{1*}

Program Studi D4 Bidan Pendidik, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nagoya Indonesia¹

*Corresponding Author : vinakasih99@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi terjadi pada wanita yang sehat atau tidak hamil, setiap bulannya teratur mengeluarkan darah dari kandungannya, hampir semua remaja mengalami *dysmenorrhea* yang merupakan gangguan fisik berupa kram diperut atau nyeri haid sebelum, sewaktu atau sesudah haid. Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Remaja putri kurang mengetahui cara penanganan *dysmenorrhea*, bahkan mereka membiarkan nyeri haid begitu saja sehingga mengganggu aktivitas pembelajaran dan menyebabkan tidak masuk sekolah. Walaupun umunya tidak berbahaya, namun mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan penanganan *dysmenorrhea* pada remaja putri SMPS Cipta Tunas Indonesia. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 responden. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel, dimana sampel pada penelitian ini sebesar 20 responden. Variabel penelitian adalah pengetahuan *dysmenorrhea* sebagai variabel dependen, dan penanganan *dysmenorrhea* sebagai variabel independen. Alat pengumpulan data dengan kuesioner dan metode analisis penelitian secara univariat dan bivariat. Dari hasil penelitian pengetahuan siswi tentang *dysmenorrhea* dengan persentase 55% sedangkan penanganan *dysmenorrhea* dengan persentase 40%. Hasil uji *statistic chi square* didapatkan nilai $P_{value} 0,04$ lebih kecil dari $\alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan penanganan *dysmenorrhea* pada remaja putri SMPS Cipta Tunas Indonesia. Maka remaja putri lebih meningkatkan pengetahuannya tentang *dysmenorrhea* dengan mencari informasi, dan menunjukkan perilaku yang positif dalam penanganan *dysmenorrhea* selama masa menstruasi.

Kata kunci : *dysmenorrhea*, penanganan, pengetahuan

ABSTRACT

Menstruation occurs in women who are healthy or not pregnant, every month there is regular bleeding from the womb, almost all teenagers experience *dysmenorrhoea* which is a physical disorder in the form of stomach cramps or menstrual pain before, during or after menstruation. The aim of this research is to determine the relationship between knowledge and treatment of *dysmenorrhoea* among female students at SMPS Cipta Tunas Indonesia. Type of quantitative descriptive research. The population in this study was 20 respondents. The sampling technique for this research uses *total sampling*, namely the entire population is sampled, where the sample in this research is 20 respondents. The research variables are knowledge of *dysmenorrhea* as the dependent variable, and treatment of *dysmenorrhea* as the independent variable. Data collection tools using questionnaires and univariate and bivariate research analysis methods. From the research results, female students' knowledge about *dysmenorrhoea* was 55%, while handling *dysmenorrhea* was 40%. The chi square statistical test results show that the P_{value} is 0.04, which is smaller than $\alpha (0.05)$. This shows that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is a relationship between knowledge and the treatment of *dysmenorrhea* in female students at SMPS Cipta Tunas Indonesia. So female students further increase their knowledge about *dysmenorrhoea* by seeking information and showing positive behavior in handling *dysmenorrhoea* during the menstrual period.

Keywords : *dysmenorrhea*, handling, knowledge

PENDAHULUAN

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua (Ahyani, 2018)

Menstruasi terjadi pada wanita yang sehat atau tidak hamil, setiap bulannya teratur mengeluarkan darah dari kandungannya, hampir semua remaja mengalami *dismenorea* yang merupakan gangguan fisik berupa kram diperut atau nyeri haid sebelum, sewaktu atau sesudah haid. (Ahyani, 2018). Dismenorea disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, dismenorea sering disebut sebagai “painful period” atau menstruasi yang menyakitkan (American College of Obstetritians and Gynecologists, 2015). Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri (Sinaga, 2017).

Angka kejadian *dismenorea* rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalaminya. Di Indonesia angka kejadian dismenorea tipe primer adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya penderita dengan dismenorea sekunder. Dismenorea terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 80% remaja mengalami dismenorea ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri pinggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometritis ditemukan pada 67% kasus. Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenorea (Yusuf, 2018). Angka kejadian *dismenorea* di Batam mencapai 56% karena kejadian *dismenorea* sehingga menyebabkan ketidakhadiran saat sekolah dan belum mengetahui cara penanganannya. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eriana dimana hasil penelitian didapatkan remaja putri terbanyak memiliki pengetahuan kurang sebanyak 36 orang atau (54%) dan perilaku penanganan dismenorea kurang sebanyak 33 orang atau (50%) (Eriana, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh penulis pada di SMPS Cipta Tunas Indonesia Batam. Hasil dari wawancara yang telah dilakukan pada 10 Remaja Putri, dimana pernyataan yang diajukan penulis berisi pertanyaan mengenai pengertian dismenorea, penyebab, gejala, serta penanganan dismenorea. Dan dari 10 Remaja Putri hanya 4 orang diantaranya yang mengetahui tentang nyeri haid atau dismenorea. Dan 6 orang lainnya kurang mengetahui cara penanganan dismenorea, bahkan mereka membiarkan nyeri haid begitu saja sehingga mengganggu aktivitas pembelajaran dan menyebabkan tidak masuk sekolah. Maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan penanganan dismenorea pada remaja putri.

METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan cara memberikan kuesioner kepada responden untuk dijawab sesuai dengan pengetahuan dari responden. Penelitian ini dilaksanakan di SMPS Cipta Tunas Indonesia Batam pada bulan Januari 2024). Populasi pada penelitian ini berjumlah 20 responden remaja putri. Teknik sampling yang digunakan untuk mendapatkan sampel adalah *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi, maka sampel dalam

penelitian ini berjumlah 20 responden remaja putri. Adapun yang menjadi variabel pada penelitian ini adalah pengetahuan dismenorea sebagai variabel dependen, dan penanganan dismenorea sebagai Variabel Independen. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing yang diteliti, baik variabel dependen maupun independen, analisa untuk melihat hubungan dua variabel antara variabel dependen dan independen. dengan melakukan uji *Chi Square*.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Hubungan Pengetahuan dengan penanganan dismenorea pada remaja putri smps Cipta Tunas Indonesia yang dilakukan pada bulan januari tahun 2024 pada 20 responden remaja putri di dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang *dismenorea*

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	11	55 %
2	Cukup	9	45 %
Jumlah		20	100 %

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil analisa penelitian pengetahuan siswa remaja putri tentang dismenorea dari 20 responden sebanyak 9 responden (45%) sebagian besar memiliki pengetahuan kurang, sedangkan 11 (55%) memiliki pengetahuan baik. *Sumber: Hasil penelitian, 2024*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penanganan Dismenorea

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	8	40 %
2	Cukup	12	60 %
Jumlah		20	100 %

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil penelitian pengetahuan siswa remaja putri tentang *dismenorea* dari 20 responden sebanyak 12 responden (60%) memiliki perilaku penanganan dismenorea kurang, sedangkan 8 responden (40%) memiliki perilaku penanganan *dismenorrea* baik.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dengan Penanganan *Dismenorrea*

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.716 ^a	1	.040
Continuity Correction ^b	.415	1	.032
Likelihood Ratio	.716	1	.040
Fisher's Exact Test			
Linear-by-Linear Association	.709	1	.040
N of Valid Cases	20		

Berdasarkan tabel 3 dengan menggunakan analisis *SPSS* menghitung nilai *Chi Square* menunjukkan hubungan pengetahuan dengan penanganan *dismenorea*. Nilai P_{value} didapat 0,04. Dimana P_{value} yaitu $0,04 < 0,05$. Penelitian yang dilakukan pada remaja putri smps Cipta Tunas Indonesia Batam.

PEMBAHASAN

Pengetahuan *dismenorea* berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pada remaja putri SMPS Cipta Tunas Indonesia Batam, didapatkan hasil bahwa pengetahuan siswi mengenai *dismenorea* berada pada kategori kurang ,kondisi tersebut terlihat pada Tabel.1 sebanyak 9 atau (45%) responden memiliki pengetahuan kurang dan sebanyak 11 atau (55%) responden memiliki pengetahuan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Agustin (2021) diperoleh jumlah responden terbanyak yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 17 atau (34%) responden dan yang baik sebanyak 33 atau 66% responden . Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan hesti pauziah (2017) diperoleh pengetahuan dengan persentase tertinggi sebanyak 21 orang (40,4%).

Dari hasil penelitian terdapat 11 responden dari 20 responden remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang tentang *dismenorea*. Kemungkinan dipengaruhi oleh minimnya informasi yang didapat oleh responden dari orang tuanya, teman sebayanya, internet dan dari petugas kesehatan terdekat sehingga menyebabkan rendahnya pengetahuan mereka tentang *dismenorea*. Namun, siswi yang rendah pengetahuannya tentang *dismenorea* bisa juga dipengaruhi cara mendapatkan sumber informasi *dismenorea* misalnya melalui internet. Remaja putri yang memperoleh informasi dari internet jarang mereka ingin pergi kepetugas kesehatan untuk memeriksakan ketika mengalami *dismenorea*. Menurut mereka ketika mengalami *dismenorea* lebih baik beristirahat keruang unit kesehatan sekolah. Oleh karena itu remaja putri sering meminta izin pada saat jam belajar untuk beristirahat keruang unit kesehatan sekolah bahkan ada yang meminta izin pulang kerumah. Padahal pentingnya informasi dari petugas kesehatan mengenai cara penanganan *dismenorea* dengan baik agar aktivitas remaja putri tidak terganggu ketika mengalami *dismenorea*. Menurut oleh Priyoto (2014), bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu untuk terbentuknya tindakan seseorang yang mencakup tindakan kognitif, aktif dan psikomotorik. Pengetahuan yang dilihat dari kemampuan kognitif seseorang mencakup kemampuan untuk memahami, menganalisis, mensintesis dan mengevaluasi suatu hal.

Sebagian besar remaja putri menunjukkan dua gejala *dismenorea* yaitu sakit pinggang dan sakit punggung selama menstruasi. Sakit pinggang dan sakit punggung disebabkan karena peningkatan hormon prostaglandin yang berfungsi memicu kontraksi otot rahim untuk mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Karena peningkatannya relatif tinggi, cenderung menyebabkan otot tubuh yang lain berkontraksi sehingga terjadilah ketegangan otot pada bagian tubuh lain termasuk pinggang dan punggung. Gejala ini termasuk gejala *dismenore* primer artinya nyeri yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Gejala ini timbul tidak lama sebelum menstruasi atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung selama beberapa jam (Pinem, 2019).

Penanganan *dismenorea* berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa penanganan *dismenorea* dengan persentase tertinggi adalah kurang sebanyak 12 atau (60%) responden remaja putri, sedangkan dengan persentase baik sebanyak 8 atau 40% responden remaja putri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniawati (2020) menjelaskan kurangnya remaja putri dalam menangani *dismenorrea* saat menstruasi terjadi karena kurangnya kesadaran remaja putri untuk mengetahui penyebab, gejala, dan cara penanganannya, sehingga remaja putri memeriksakan kepetugas kesehatan. Selain itu kurangnya ketertarikan untuk mencari berbagai informasi mengenai *dismenorrea* sehingga remaja putri kurang mengetahui penanganan *dismneorea* dengan baik.

Hasil pengukuran nyeri yang dialami remaja putri dengan menggunakan Numeral Rating Scale (NRS) diperoleh data bahwa seluruh remaja putri sebelum mendapatkan terapi baik itu kompres hangat maupun obat anti nyeri berada pada rentang 4-10 yaitu nyeri sedang sampai dengan sangat nyeri. Setelah di terapi baik itu menggunakan kompres hangat atau obat anti

nyeri, skala nyeri yang dirasakan remaja putri berada pada rentang 0-3 yaitu tidak nyeri sampai dengan nyeri ringan. Ini menunjukkan bahwa ada penurunan skala nyeri yang dialami remaja putri dengan menggunakan terapi kompres hangat atau obat anti nyeri (Narsih, 2022).

Kompres hangat dapat mengatasi nyeri dismenore karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian panas, pembuluh darah akan melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Melalui cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke selsel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang. Kompres hangat merupakan suatu metode dalam penggunaan suhu hangat yang dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasi otot-otot yang tegang (Gabriel, 2021).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Narsih yang menyatakan bahwa Adanya pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian beberapa remaja putri telah melakukan penanganan *dismenorea*. Penanganan *dismenorea* didasarkan oleh cara berpikir dan bersikap positif tentang keluhan dismenorea yang dialaminya sehingga terbentuk Penanganan berupa pemberian obat analgetik, kompres air hangat, istirahat yang cukup, olahraga, dan pemijatan (Narsih, 2022). Penggunaan panas, selain memberi efek mengatasi atau menghilangkan sensasi nyeri, teknik ini juga memberikan reaksi fisiologis yaitu meningkatkan respons infl amasi dan meningkatkan aliran darah dalam jaringan (Tamsuri, 2017).

Adapun hubungan pengetahuan dan penanganan *dismenorea* pada remaja putri SMPS Cipta Tunas Indonesiaa Batam, berdasarkan tabel.3 hasil penelitian ini menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p_{value} = 0,04$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ maka p_{value} yaitu $0,04 < 0,05$. Maka, semakin baik pengetahuan dismenorea akan semakin baik pula penanganan dismenoreanya. Sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dismenorea dengan penanganan dismenorea pada remaja putri SMPS Cipta Tunas Indonesia Batam, maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang akan cenderung mengabaikan kesehatan dan pada akhirnya akan memiliki tindakan yang akan membahayakan bagi dirinya sendiri. Remaja yang memiliki pengetahuan kurang tentang dismenorea akan memilih perilaku yang kurang tepat untuk menangani gangguan menstruasi berupa dismenorea tersebut (Indriastuti, 2014). Sejalan dengan penelitain Agustin (2021) bahwa Dengan pengetahuan dan sikap positif yang dimiliki oleh remaja putri tentang dismenore menjadi landasan dasar dalam pembentukan perilaku yang positif. Simpulan pengetahuan dan penanganan sangat berhubungan erat terhadap pembentukan perilaku pada remaja putri. Maka remaja putri lebih meningkatkan pengetahuannya tentang dismenore dengan mencari informasi, dan menunjukkan perilaku yang positif dalam penanganan dismenorea selama masa menstruasi.

Pengalaman juga mempengaruhi pengetahuan seseorang, sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan orang tersebut dan dapat menjadi sumber pengetahuan yang bersifat informal. Selain itu pekerjaan yang berhubungan dengan sosial ekonomi seseorang juga berpengaruh terhadap pengetahuan misalnya ekonomi menengah keatas maka akan dengan mudah memperoleh informasi dibanding dengan yang tingkat ekonominya rendah. Budaya yang ada dalam keluarga dan masyarakat juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. (Wulandari, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Manafe, dapat dilihat bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya pengetahuan remaja putri, terkhususnya tentang dismenore. Jika seseorang memiliki tingkat pengetahuannya baik, maka akan berpengaruh terhadap sikap dan juga pengambilan tindakan yang tepat dalam menangani kejadian dismenore (manafe, 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dengan penanganan *dismenorea* pada remaja putri SMPS Cipta Tunas Indonesia Batam dapat disimpulkan bahwa pengetahuan *dismenorea* dengan persentase tertinggi adalah pengetahuan baik sebanyak 11 atau 55% responden remaja putri, dan pengetahuan kurang sebanyak 9 atau 45% responden remaja putri. Sedangkan penanganan *dismenorea* dengan persentase tertinggi yaitu kurang sebanyak 12 atau 60% responden remaja putri, sedangkan kategori baik sebanyak 8 atau 40% responden remaja putri. Hasil uji statistik *chisquare* analisis data yang didapat P_{value} yaitu $0,04 < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan pengetahuan dengan penanganan *dismenorea* pada remaja putri kelas SMPS Cipta Tunaas Indonesia Batam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT Karena penulis dapat menyelesaikan penyusunan jurnal yang berjudul Hubungan Pengetahuan dengan Penanganan *dismenorea* pada Remaja Putri SMPS Cipta Tunas Indonesia Batam. Peneliti menyadari jurnal ini tidak akan selesai tanpa bantuan berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMPS Cipta Tunas Indonesia sudah memberi izin dalam penelitian ini. Dan terimakasih juga kepada Universitas Nagoya Indonesia yang sudah memfasilitasi penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Marini, Kuni Purwani, dan Husnul Aulia. (2021). Hubungan Tingkat pengetahuan dengan Perilaku Menghadapi Dismenore pada Remaja Putri di SMK Dayu Utama bekas Tahun 2021. *Jurnal Afiat: Kesehatan dan anak*. Universitas Islam As-Syafi'yah. <https://DOI:10.34005/afiat.v7i02.2136>
- Ahyani, Latifah Nur dan Dwi Astuti. (2018). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Kudus: Universitas Muria Kudus
- Alimul, Hidayat & Azis. (2019). *Metode Penelitian Teknik Analisi Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Eriana, Pati., & Septi, Purba. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Di SMA Negeri 7 Manado*. Universitas Sam Ratulangi
- Gabriel. (2021). *Fisika Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Indriastuti. (2014). *Hubungan antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Higienis Remaja Putri Pada saat Menstruasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/5950>
- Kurniawati, Titik, Widiyah S, Dwi M. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Kesehatan*. Volume 11 No 1, Hal 20 - 24, Januari 2020.
- Manafe, Karunia Natalia. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Jurnal Media kesehatan* Vol 3, N0. 3, 2021: Hal 258-265. DOI:10.35508/mkm.v3i3.3813
- Narsih, Umi. (2022). Efektivitas Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat dan Obat Anti Nyeri pada Remaja Putri. *Jurnal Sain Med Vol. 9. No. 1 Juni 2022: 45–51*. Akademi Kebidanan Hafshawaty Zainul Hasan Genggong
- Notoadmojo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

- Pinem S. (2019). *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. Jakarta: Trans Info Media
- Priyoto. (2014). *Teori Sikap Dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Setiadi. (2021). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sinaga, Ernawati, Nono Saribon. (2017). *Manajemen Kesehatan menstruasi*. Jakarta; Global One
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamsuri. (2017). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta; EGC.
- Wulandari, Vindiah Dwi. (2018). *Efektifitas Akupresur dan Terapi Hangat Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Siswi SMP Muhammadiyah 6 Krian Sidoarjo*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
- Yusuf, Nurwana. (2018). *Analisis Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorrea*