

HUBUNGAN INTENSITAS NYERI HAID DENGAN PERILAKU PENANGANAN NYERI SAAT HAID PADA SISWA KELAS X DI SMK KESEHATAN IMELDA MEDAN

Maidina Putri¹, Khairani²

Program Studi Kebidanan STIKes AsSyifa Kisaran¹.Universitas Imelda Medan²
maidinaputri@ymail.com

ABSTRACT

Women often complain of pain during menstruation. The pain can interfere and force the patient to rest and leave the routine activities for a few hours or a few days. Reduce pain behavior can be done by non-pharmacological therapy, for example: deep breathing relaxation techniques, warm compresses, stimulation and massage cutaneous, listening to music, exercise, adequate rest, and yoga. Reduction of pain can also be done with pharmacological therapy such as taking analgesic medication, hormonal therapy, nonsteroidal prostaglandin. Based on the survey results of a preliminary study conducted at SMK Kesehatan Imelda Medan with the number of female students of class x 120 people, showed 4 of 17 students experiencing mild menstrual pain, 7 of 17 students were experiencing menstrual pain, while the remaining 6 had severe menstrual pain and unable to perform daily activities. Knowing the relationship between the intensity of menstrual pain with the behavioral treatment of menstrual pain in class X female students at SMK Kesehatan Imelda Medan. This study is an analytical cross sectional correlation. The population in this study were class X 120 female students at SMK Kesehatan Imelda Medan. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 93 female students. Analysis of research data using Kendall Tau correlation analysis. 47 female students (50.5% of the population) were experiencing menstrual pain, while the treatment of menstrual pain behavior in good categories were 52 respondents (55,9%). Menstrual pain intensity had a significant relationship with behavioral treatment of menstrual pain (p -value = 0.003 < Level of Significant = 0.05). The relationship between the intensity of menstrual pain and menstrual pain management behavior is low (τ = 0.289). There is a correlation between intensity of menstrual pain with menstruation pain management behavior in class X female students at SMK Kesehatan Imelda Medan.

Keywords : Pain Intensity, Pain Management Behavior

ABSTRAK

Nyeri pada saat menstruasi atau haid sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya selama beberapa jam atau beberapa hari. Perilaku mengurangi nyeri misalnya terapi non farmakologi antara lain, teknik relaksasi nafas dalam, kompres hangat, stimulasi dan masase kutaneus, mendengarkan musik, olahraga, istirahat yang cukup dan yoga. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan intensitas nyeri haid dengan perilaku penanganan nyeri haid pada siswi kelas X di SMK Kesehatan Imelda Medan. Penelitian ini merupakan penelitian *analitik korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 120 siswi SMK Kesehatan Imelda Medan. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 93 siswi. Analisis data penelitian menggunakan analisis korelasi *kendall Tau*. Sebagian besar intensitas nyeri haidnya sedang yaitu sebanyak 47 siswi (50,5%), sedangkan perilaku penanganan nyeri haid dalam kategori baik yaitu sebanyak 52 responden (55,9%). Ada hubungan intensitas nyeri haid berhubungan signifikan dengan perilaku penanganan nyeri haid (p -value = 0,003 < Level of Significant = 0,05) dan keeratan hubungan hubungan intensitas nyeri haid dengan perilaku penanganan nyeri haid adalah rendah (τ = 0,289). Ada hubungan intensitas nyeri haid dengan perilaku penanganan nyeri haid pada siswi kelas X di SMK Kesehatan Imelda Medan.

Kata Kunci : Intensitas nyeri, Perilaku Penanganan nyeri

PENDAHULUAN

Nyeri pada saat menstruasi atau haid sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya selama beberapa jam atau beberapa hari. Karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai menstruasi yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual disebabkan meningkatnya kontraksi uterus. Dismenore (*dysmenorrhoea*) berasal dari bahasa “Greek” yang artinya *dys* (gangguan/nyeri hebat/abnormalitas) – *meno* (bulan) – *rrhea* (“*flow*” atau aliran) sehingga dari makna tersebut, *dismenore* adalah gangguan aliran darah haid atau nyeri haid (Widjanarko, 2016)

Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi nyeri haid mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri berat 12%, sedang 37% dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa nyeri haid menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (Anurogo, 2018)

Angka kejadian nyeri haid di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder. Frekuensi nyeri haid cukup tinggi hampir 90% wanita mengalami nyeri haid, 10-15% diantaranya mengalami nyeri haid berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini dapat menurunkan kualitas hidup (Pirsaraei, 2018)

Cara menghilangkan atau menurunkan nyeri yaitu secara farmakologis dan secara non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode yang paling umum digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri. Cara lain non farmakologis dalam mengurangi rasa nyeri yaitu dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, yoga, senam atau olahraga teratur, mencium aroma terapi dan

ditraksi dengan cara mengalihkan perhatian melalui kegiatan membaca, menonton televisi dan mendengarkan musik (Pudiastuti, 2012)

Berdasarkan dari hasil survey studi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapatkan 120 siswi kelas X sudah menstruasi. Berdasarkan hasil wawancara pada 17 siswi yang mengalami nyeri haid, sebanyak 4 orang (23,52%) orang yang mengalami nyeri haid ringan, 7 orang (41,17%) orang yang mengalami nyeri haid sedang dan 6 orang (35,29%) orang yang mengalami nyeri haid berat. Tujuan Penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan intensitas nyeri haid dengan perilaku penanganan nyeri haid saat haid pada siswi kelas X di SMK Kesehatan Imelda Medan.

METODE

Metode Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. (Notoadmojo, 2010) Penelitian ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Imelda Medan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu siswi kelas X di SMK Kesehatan Imelda Medan Sebanyak 93 siswi. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel independent yaitu intensitas Nyeri haid dan variabel dependent yaitu perilaku penanganan nyeri haid. Definisi operasional yaitu kemampuan responden dalam menjawab dengan benar atas kuesioner tentang intensitas nyeri haid yang berisi skala nyeri dan kuesioner perilaku penanganan nyeri haid yang berupa pertanyaan perilaku kompres hangat, olahraga, istirahat, teknik relaksasi nafas dalam, obat-obatan.

Cara pengumpulan data untuk memperoleh data mengenai perilaku penanganan nyeri haid menggunakan jawaban tertutup dengan 25 pertanyaan. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan *editing, coding, Skoring, tabulating, Entering*. Kemudian di lanjutkan dengan analisa univariat dan bivariat untuk mendapatkan hubungan distribusi proporsi.

HASIL**Karakteristik Responden****Tabel 1** Karakteristik Siswi SMK Kesehatan Imelda Medan

Karakteristik	Frekuensi	%
Umur Responden		
10-12	0	0
13-15	35	37,6
16-19	58	62,4
Total	93	100

Hasil penelitian pada tabel 1 Mengenai karakteristik responden menunjukkan sebagian besar umur siswi adalah berumur 16-19 tahun yaitu sebanyak 58 siswi (62,4%). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Imelda Medan berusia remaja akhir.

Analisi Univariat**Keadaan Intensitas Nyeri Haid****Tabel 2** Distribusi Frekuensi Keadaan Intensitas Nyeri Haid pada Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Imelda Medan

No	Intensitas Nyeri Haid	Frekuensi	(%)
1	Ringan	24	25,8
2	Sedang	47	50,5
3	Berat	22	23,7
Jumlah		93	100

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hubungan Intensitas Nyeri Haid dengan Perilaku Penanganan Nyeri Haid pada Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Imelda Medan.

Perilaku Penanganan	Intensitas Nyeri						Total	τ	p value	
	Ringan		Sedang		Berat					
	N	%	N	%	N	%				
Baik	19	20,4	25	26,9	8	8,6	52	55,9	0,289	0,003
Kurang Baik	5	5,4	22	23,7	14	15,1	41	44,1		
Total	24	25,8	47	50,5	22	23,7	93	100		

Hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi dengan intensitas nyeri haid pada kategori berat dan memiliki perilaku baik yaitu sebanyak 8 responden (8,6%). Nilai koefisien korelasi (τ) = 0,289 dengan p value = 0,003. nilai p value sebesar 0,003 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hipotesis diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat

Hasil penelitian pada tabel 2 Menunjukkan bahwa sebagian besar siswi dengan keadaan intensitas nyeri haid sedang yaitu sebanyak 47 siswi (50,5%).

Perilaku Penanganan Nyeri Haid**Tabel 3** Distribusi Frekuensi Perilaku Penanganan Nyeri Haid pada Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Imelda Medan.

No	Perilaku Penanganan Nyeri Haid	Frekuensi	(%)
1	Baik	52	55,9
2	Kurang Baik	41	44,1
Jumlah		93	100

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi dengan perilaku penanganan nyeri haid dengan kategori baik yaitu sebanyak 52 responden (55,9%).

Analisis Bivariat

Untuk melihat hubungan masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dipergunakan analisis *kendall tau*, dapat dilihat pada tabel-tabel dibawah ini :

disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas nyeri haid dengan perilaku penanganan nyeri saat haid pada siswi Kelas X SMK Kesehatan Imelda Medan. Hubungan yang positif yaitu jika keadaan yang intensitas nyeri haidnya berat maka perilaku penanganan nyeri haid juga baik.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian pada tabel 1 Mengenai karakteristik responden menunjukkan sebagian besar umur siswi adalah berumur 16-19 tahun yaitu sebanyak 58 siswi (62,4%). Hal ini dikarenakan usia siswi awal mulai masuk sekolah dasar dimulai dari umur 5-6 tahun, selama 6 tahun menempuh pendidikan dasar sampai selesai hingga usia rata-rata mencapai 11-12 tahun. Dan berlanjut ke sekolah menengah pertama dalam kurun waktu 3 tahun maka usia siswi mencapai 15-16 tahun hingga berlanjut di awal sekolah menengah atas yaitu Kelas X sampai puncak umur 16-17 tahun. Pada keadaan tersebut terlihat bahwa sebagian besar usia siswi berada usia 16-19 tahun. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Siswi SMK YPKK 1 Sleman Yogyakarta” yang menyatakan bahwa sebagian besar umur siswi yang menjadi responden adalah siswi yang berusia 16 tahun yaitu sebanyak 34 responden (58,62%) dari 58 siswi. (P., 2010)

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin tua, semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya. Semakin tinggi pengetahuan dan teknologi, semakin mudah pula menerima dan mengembangkan informasi mengenai keadaan intensitas nyeri haid dan perilaku penanganannya. Pada remaja lebih sering mengalami menstruasi, maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian nyeri haid jarang ditemukan.

Usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri haid, khususnya pada anak remaja dan lansia. Perbedaan perkembangan yang ditemukan antara kelompok usia ini dapat mempengaruhi bagaimana anak remaja dan lansia bereaksi terhadap nyeri haid (Potter & Perry, 2016)

Keadaan Intensitas Nyeri Haid pada Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Imelda Medan

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi dengan keadaan intensitas nyeri haid sedang yaitu sebanyak 47 siswi (50,5%). Hasil penelitian ini sejalan (Riwayanti., 2013) dengan penelitiannya tahun 2012 dengan judul “Hubungan Cara Mengatasi Nyeri Haid dengan Keadaan Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Semester II di Universitas Respati Yogyakarta tahun 2013”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada 74 responden (49,3%) dari 150 responden yang mengalami keadaan intensitas nyeri haid sedang Nyeri merupakan sesuatu yang kompleks dan banyak faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri seseorang, menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri individu diantaranya adalah Ansietas, hubungan antara nyeri dan cemas bersifat kompleks, cemas meningkatkan persepsi terhadap nyeri dan nyeri bisa menyebabkan seseorang cemas, Keletihan, Keletihan meningkatkan persepsi nyeri, rasa kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan kemampuan coping. Apabila keletihan disertai kesulitan tidur, maka persepsi nyeri bahkan lebih berat lagi. Nyeri seringkali lebih berkurang setelah individu mengalami suatu periode tidur yang lelap dibandingkan pada akhir hari yang melelahkan, Makna nyeri, berhubungan dengan bagaimana pengalaman seseorang terhadap nyeri dan bagaimana mengatasinya.

Derajat dan kualitas nyeri yang dirasakan setiap responden sangat subjektif dan berbeda, hal ini sesuai dengan pengamatan peneliti bahwa responden berasal dari berbagai latar belakang budaya, makna nyeri, ansietas, keletihan setelah melaksanakan aktifitas sekolah dan jarang melakukan olahraga sehingga besar kemungkinan faktor-faktor tersebut berperan dalam menentukan tingkat nyeri haid siswi.

Perilaku Penanganan Nyeri Haid pada Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Imelda Medan

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi dengan perilaku penanganan nyeri haid dengan kategori baik yaitu sebanyak 52 responden (55,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Imam., 2011) dengan Judul “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dengan Penanganan Keluhan Nyeri Haid (*Dysmenorhe*) di SMPN 09 Kelas VIII Kota Pekanbaru” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sikap remaja putri terhadap penanganan keluhan nyeri haid (*dysmenorhe*) memiliki sikap baik yaitu sebanyak 40 responden (62,5%) dari 64 responden.

Perilaku penanganan nyeri haid didasarkan oleh cara berfikir dan bersikap positif tentang keluhan nyeri haid yang dialaminya, sehingga terbentuk perilaku berupa pemberian kompres hangat, olah raga teratur dan istirahat, pengkonsumsian obat analgetik. Hal itu sesuai pendapat bahwa, untuk menurunkan angka kejadian dismenorea dan mencegah keadaan dismenorea tidak bertambah berat, beberapa usaha dapat dilakukan seperti penerangan dan nasihat, pemberian obat analgesik, pola hidup sehat, terapi hormonal dan terapi obat nonsteroid antiprostaglandin sesuai dengan petunjuk dokter (Wiknjosastro, 2015)

Hubungan Intensitas Nyeri Haid dengan Perilaku Penanganan Nyeri Haid pada Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Imelda Medan

Hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi dengan intensitas nyeri haid pada kategori berat dan memiliki perilaku baik yaitu sebanyak 8 responden (8,6%), pada intensitas ringan dengan perilaku kurang baik sebanyak 5 responden (5,4%). Hal ini berarti pada setiap intensitas nyeri haid belum tentu respon seseorang terhadap stimulus nyeri haid yang dirasakan terhadap perilaku penanganan dapat dilakukan

dengan baik. Menurut perilaku dibentuk oleh tiga faktor yaitu faktor predisposisi yang terwujud untuk berperilaku diperlukan pengetahuan dan kesadaran. Disamping itu kadang kepercayaan akan tradisi masyarakat dan sosial ekonomi juga menghambat atau mendorong seseorang untuk berperilaku; faktor pendukung yang terwujud dalam lingkungan fisik, fasilitas dan sarana kesehatan misalnya puskesmas, obat-obatan dan sebagainya; faktor pendorong yang terwujud dari perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok pendorong dari perilaku masyarakat.

Pembuktian hipotesis penelitian ini menggunakan analisis statistik korelasi *Kendall's Tau*. Berdasarkan Hasil analisis korelasi *Kendall's tau* dengan tingkat kesalahan 5%, didapatkan nilai koefisien korelasi (τ) = 0,289 dengan $pvalue = 0,003$. Selanjutnya digunakan untuk menghitung nilai Z_{hitung} diperoleh angka sebesar 4,103. Nilai Z_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,960. Oleh karena nilai $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ ($4,103 > 1,960$) sebagai berikut Berdasarkan koefisien koefisien *kendall's tau* sebesar 0,289 maka keeratan hubungan intensitas nyeri haid dengan perilaku penanganan nyeri saat haid pada siswi Kelas X SMK Kesehatan Imelda Medan termasuk kedalam kategori rendah.

Nilai $p value$ sebesar 0,003 < α ; dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hipotesis ditolak dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas nyeri haid dengan perilaku penanganan nyeri saat haid pada siswi Kelas X SMK Kesehatan Imelda Medan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ernawati, 2010) yang berjudul “Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang” hasil penelitian ini menunjukkan uji Wilcoxon diketahui nilai significant difference $p = 0,000$, < α (0,05). Sehingga ada perbedaan yang bermakna antara nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Apabila melihat adanya hubungan intensitas nyeri haid dengan penanganan nyeri saat haid pada siswi Kelas X SMK Kesehatan Imelda Medan maka dapat disimpulkan bahwa cara menghilangkan atau menurunkan nyeri haid dapat dilakukan secara farmakologis (misalnya obat-obatan analgesik, obat tradisional dan hormonal) dan non farmakologis (olahraga, yoga, kompres hangat, Relaksasi Nafas dalam). Maka perilaku yang ditunjukkan untuk menangani nyeri haid juga berbeda-beda tergantung pada intensitas nyeri haid yang dirasakan oleh setiap individu. Sehingga intensitas nyeri haid dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam menangani nyeri haid yang dirasakan oleh individu tersebut. (James Olson, 2009)

Perilaku sehat tersebut tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait (Notoadmodjo, 2017). Dengan pengetahuan yang dimiliki siswi tentang dismenorea menjadi landasan terbentuknya perilaku untuk menangani dismenorea. Perilaku yang baik dan sangat baik terlihat dilakukan oleh siswi yang memiliki pengetahuan yang cukup dan baik, sedangkan tingkat pengetahuan yang kurang menjadikan siswi memiliki perilaku yang berpotensi mengakibatkan resiko gangguan kesehatan (Indriastuti, 2009)

KESIMPULAN

Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar umur siswi adalah berumur 16-19 tahun. Siswi Kelas X dengan keadaan intensitas nyeri haid sedang. Perilaku penanganan nyeri haid dengan kategori baik. Ada hubungan antara intensitas nyeri haid dengan perilaku penanganan nyeri haid pada siswi kelas X di SMK Kesehatan Imelda Medan (p value = 0,003). Keeratan hubungan intensitas nyeri haid dengan perilaku penanganan nyeri haid pada siswi kelas X di SMK Kesehatan Imelda Medan dengan kategori rendah (koefisien korelasi (τ) = 0,289).

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan penelitian ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Peneliti secara khusus mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang membantu. Peneliti banyak menerima petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak yang bersifat moral maupun material.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo. (2018). Segala Sesuatu Tentang Nyeri Haid. Jakarta: EGC.
- Ernawati. (2010). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang Tahun 2010. Jurnal. Semarang: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Imam., P. (2011). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dengan Penanganan Keluhan Nyeri Haid (Dysmenorhe) di SMPN 09 Kelas VIII Kota Pekalongan. Jurnal. Pekalongan: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan.
- Indriastuti, D. P. (2009). Hubungan antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Higienis Remaja Putri Pada saat Menstruasi. Jurnal. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- James Olson. (2009). Belajar Mudah Farmakologi. Jakarta: EGC.
- Notoadmodjo, S. (2017). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Notoadmojo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- P., P. D. (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Siswi SMK YPKK 1 Sleman Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Program Studi DIV Kebidanan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

- Pirsaraei, S. R. . (2018). Lead Exposure and Hair Lead Level of Workers in a Lead Refinery, Indian. *Journal of Occupational and Enviromental Medicine, Vo; 11, No 1:6-8*.
- Potter & Perry. (2016). Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan praktik Jakarta:EGC., vol 2.
- Pudiasuti, R. D. (2012). 3 Fase Penting pada Wanita (Menarche, Menstruasi, dan Menopause, Jakarta: PT. Elek Media Komputindo.
- Riwayanti., R. (2013). Hubungan Cara Mengatasi Nyeri Saat Haid dengan Keadaan Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Semester II di Universitas Respati Yogyakarta Tahun 2013. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi DIV Bidan Pen.
- Widjanarko, B. (2016). Tinjauan Terapi Pada Dismenore Primer. *Majalah Kedokteran Damianus. Vol.5, No.1 Januari*.
- Wiknjosastro, H. (2015). Ilmu Kandungan. Jakarta: Bagian Obstetri dan Ginekologi FKUI.