

---

## HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU REMAJA PUTRI TENTANG MENGATASI DISMENOREA

<sup>1)</sup> Nurmaliza, <sup>2)</sup> Yusmaharani, <sup>3)</sup> Rini Hariani Ratih

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab  
Jl. Riau Ujung No 73 Pekanbaru – Riau - Indonesia

E-mail : <sup>1)</sup> [nurmaliza@univrab.ac.id](mailto:nurmaliza@univrab.ac.id), <sup>2)</sup> [yusmaharani@univrab.ac.id](mailto:yusmaharani@univrab.ac.id),  
<sup>3)</sup> [rini.hairani.ratih@univrab.ac.id](mailto:rini.hairani.ratih@univrab.ac.id)

---

### ABSTRAK

**Kata Kunci:**  
Pengetahuan, Perilaku,  
Penanganan dismenorea

Nyeri haid atau dismenorea di Indonesia dialami oleh 55% penduduk. Dimenorea ini dapat mengakibatkan tubuh lemas dan mengganggu aktifitas sekolah remaja putri. Penanganan dismenorea ini beragam, remaja putri dapat berkonsultasi dengan dokter, minum ramuan jamu atau melakukan aktivitas olahraga ringan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengetahuan dan perilaku remaja putri dalam mengatasi dismenorea di SMAN 13 Muara Fajar Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan menggunakan design *cross-sectional*, Jumlah sampel yang di dapat sebanyak 44 orang dengan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Dalam penelitian ini data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan *Uji Chi Square*. Hasil analisis bivariat didapatkan  $Pvalue=0,029 < 0,05$ . Hal ini dapat diartikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja tentang penangan dismenorea dengan perilaku remaja putri dalam mengatasi dismenorea. Hasil analisis di dapatkan nilai  $OR = 8,035$  yang artinya remaja putri yang memiliki pengetahuan baik akan berisiko 8 kali berperilaku baik dalam mengatasi dismenore.

**Keywords:**  
*Knowledge, Behavior,  
Management of  
dysmenorrhea*

### ABSTRACT

*Menstrual pain or dysmenorrhea in Indonesia is experienced by 55% of the population. This dysmenorrhea can cause the body to become weak and interfere with school activities for young girls. The treatment for dysmenorrhea is that young women can consult a doctor, drink herbal concoctions or do light physical activities. The purpose of the study was to determine the knowledge and behavior of adolescent girls in overcoming dysmenorrhea at SMAN 13 Muara Fajar Pekanbaru. This research was conducted using a cross-sectional design. The number of samples obtained was 44 people with purposive sampling technique. The data collection tool uses a questionnaire. In this study, the data were analyzed univariately and bivariately with Chi Square Test. The results of the bivariate analysis obtained  $P value = 0.029 < 0.05$ . This can be interpreted that there is a relationship between the knowledge of adolescents about handling dysmenorrhea with the behavior of young women in overcoming dysmenorrhea. In the results of the analysis, the value of  $OR = 8.035$ , which means that young women who have good knowledge will be at risk of doing good behavior 8 times in overcoming dysmenorrhea.*

### Info Artikel

Tanggal dikirim: 21-6-2022  
Tanggal direvisi: 26-7-2022  
Tanggal diterima: 26-7-2022  
DOI Artikel:  
10.36341/jomis.v6i2.2531  
[Creative Commons Attribution-  
NonCommercial-ShareAlike 4.0  
International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan perkembangan fisik, mental, maupun peran social [1]. Masa remaja ialah suatu masa dimana individu dari masa kekanak-kanakan beralih menuju masa kedewasaan. Di masa tersebut individu mengalami perkembangan serta pertumbuhan mental serta fisik dengan begitu pesatnya [2].

Haid atau menstruasi merupakan salah satu perubahan yang terjadi pada masa remaja, menstruasi ialah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat dari lapisan endometrium uterus yang lepas [3]. Menstruasi ialah proses meluruhnya suatu jaringan endometrium disebabkan sperma tidak membuahi sel telur. Peristiwa tersebut biasanya terjadi saat sekitar usia 10 tahun dan dialami setiap bulan, namun pada kenyataannya ada beberapa wanita yang bermasalah dengan menstruasi, misalnya dirasakannya nyeri haid (dysmenorhea) [4]. Kondisi tersebut terjadi apabila pembuahan pada sel telur oleh sperma tidak terjadi, sehingga dinding rahim (endometrium) yang telah menebal menjadi luruh [5].

Selama siklus menstruasi beberapa remaja putri dapat mengalami adanya perubahan fisik, emosional dan kram perut, sebagai contoh perubahan fisik yang sering terjadi selama siklus menstruasi tersebut adalah nyeri atau kram perut sebelum menstruasi. Nyeri menstruasi umum dirasakan oleh perempuan pada hari-hari pertama menstruasi. Sebagian remaja putri mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan berupa Dismenore. Nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan remaja putri-remaja putri muda pergi kedokter untuk berkonsultasi dan pengobatan. Sifat dari rasa nyeri berupa sakit yang tajam, biasanya pada perut bagian bawah, dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, dan diare. Kondisi ini bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikologis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih yang berlebihan [6].

Angka kejadian dismenore di Dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Menurut data WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja putri yang mengalami dismenore,

dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Di Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 55%, Jawa Tengah mencapai 56%, Jawa Barat sebanyak 54,9%, di Kota Bekasi sebanyak 63,2% remaja mengalami dismenore [7].

Angka kejadian dismenore berkisar antara 45-95% dilakukan upaya penanganan dengan terapi obat 51,2%, dengan relaksasi 24,7%, dengan distraksi atau pengalihan nyeri 24,1% [8]. Dismenore terjadi pada remaja putri dengan tingkat stres rendah sebesar 22%, stres sedang 29%, dan tingkat stres tinggi sebesar 44% [9].

Pada saat menstruasi Remaja putri sering mengalami keluhan, salah satunya adalah dismenorhea. Nyeri pada saat menstruasi merupakan penyakit remaja putri yang biasa banyak menjadi masalah bagi ilmu kebidanan karena bisa kambuh dan dapat mengganggu aktifitas serta menyebabkan ketidakhadiran pada waktu di sekolah. Remaja putri yang secara emosional tidak stabil, jika mereka tidak dapat penjelasan yang baik tentang menstruasi mudah mengalami *dysmenorhea*. Sehingga perlu dijelaskan pada remaja putri, bahwa *dysmenorhea* adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut maupun panggul [10].

Beberapa hal yang dilakukan beberapa remaja putri untuk mengatasi sakit saat menstruasi adalah kompres dengan botol hangat, mandi air hangat minum minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, menggosok-gosokan perut/pinggang yang sakit, sambil posisi menungging sehingga rahim tergantung kebawah dan tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi Tetapi ada juga beberapa orang yang mengatasinya dengan tidur, bahkan ada yang hanya dibiarkan saja.

Setiap Remaja putri yang mengalami dismenorea mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi dismenorea yang mengganggu aktivitas mereka. Maka pada penelitian ini akan membahas pengetahuan dan penanganan dismenorea siswi SMAN 13 Muara Fajar Pekanbaru dalam mengatasi dismenorea serta mencari apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenorea. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka yang mengalami dismenorea untuk mengatasi masalah secara efektif sehingga aktivitas mereka tidak terganggu.

## TINJAUAN PUSTAKA

Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi suatu perdarahan yang teratur dari uterus sehingga tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya remaja yang mengalami

menstruasi pertama pada usia 12-16 tahun, periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek. Misalnya psikologi dan lain-lainnya. Siklus menstruasi selama 2-7 hari [11].

Gangguan pada menstruasi dengan prevalensi terbesar adalah dismenore yaitu sebesar 89,5%. Dismenore dapat digambarkan sebagai rasa nyeri yang timbul pada saat menstruasi akibat dari pelepasan prostaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan kenaikan dari kontraksi uterus dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi [12]. Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Dalam jenisnya dismenore terbagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder, disebut dismenore primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasari dan dismenore sekunder jika penyebabnya adalah kelainan kandungan [13].

Dismenorea primer adalah nyeri yang timbul tanpa adanya kelainan ginekologi. Rasa nyeri dirasakan pada perut bagian bawah, menjalar ke daerah pinggang dan paha kadang-kadang disertai mual, muntah, diare, sakit kepala dan emosi yang labil. Nyeri timbul sebelum menstruasi dan berangsur hilang setelah darah haid keluar. Penanganan remaja mengatasi gangguan menggunakan beberapa cara untuk meredakan rasa nyeri seperti pemberian analgetik, terapi hormonal/non

steroid dan tindakan non farmakologi remaja cukup dengan beristirahat.

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%. Karena kejadian dismenore merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada wanita. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun acapkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya

Remaja perempuan yang mengalami dismenorhea banyak yang mengalami keluhan nyeri perut bagian bawah, lemas hingga mengganggu aktifitas belajar di sekolah. Kondisi kesehatan saat menstruasi dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan bahwa, seseorang yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup akan cenderung mengabaikan kesehatan dan pada akhirnya ia akan memiliki tindakan yang membahayakan bagi dirinya sendiri. Maka seseorang yang memiliki pengetahuan tentang dismenorea akan memilih perilaku yang tepat untuk menangani gangguan menstruasi berupa dismenorea tersebut.

Menurut penelitian Nisa'a (2016) banyaknya (41.7%) mahasiswa yang kurang memiliki pengetahuan tentang penanganan dismenore menunjukkan bahwa, sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang tentang penanganan dismenore, hal ini dimungkinkan karena sebagian besar

responden belum terpapar pengetahuan tentang penanganan dismenore.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nur, Mayoritas pengetahuan responden tentang nyeri haid pada penelitian ini paling banyak pada kategori baik. Pada penelitian ini pengetahuan nyeri haid yang dimiliki siswi didapatkan dari berbagai sumber, seperti, orang tua, tenaga kesehatan, guru, dan internet [14]. Siswi yang memiliki keingintahuan tinggi akan bertanya kepada guru disekolah tentang masalah nyeri haid. Siswi juga mencari tahu tentang masalah nyeri haid melalui internet.

Hasil penelitian menurut Salamah, dengan judul tingkat pengetahuan mengenai dismenore didapatkan bahwa sebagian besar berpengetahuan baik [15]. Sikap responden terhadap kejadian dismenore mayoritas bersikap secara baik. Perilaku respondennya pada kejadian dismenore baik. Hasil korelasi didapat Tidak ditemukan adanya korelasi antara pengetahuan terhadap perilaku remaja putri dalam menangani dismenore. dan terdapat korelasi antara sikap terhadap perilaku dalam menangani dismenore yang dialami remaja putri

Penanganan Dismenore ini sangat banyak, namun masih ada remaja putri yang tidak mengetahui bagaimana cara mengatasi dismenorea ini, seperti penellitian yang dilakukan oleh Nisa'a, mayoritas remaja putri memiliki prilaku kurang saat dismenorea

sebanyak 42,7% [16]. Kurangnya perilaku remaja putri dalam menangani dismenore ketika menstruasi terjadi karena kurangnya kesadaran remaja putri mengetahui penyebab, gejala, dan cara penanganannya, sehingga remaja putri tidak pernah memeriksanya ke petugas kesehatan. Selain itu kurangnya ketertarikan untuk mencari berbagai informasi mengenai dismenore sehingga remaja putri kurang mengetahui perilaku penanganan dismenore yang baik.

Dismenore menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13 % - 51% wanita telah absen sekali dan 5 % -14% berulang kali absen. Upaya pengobatan dismenore telah dilakukan oleh sebagian remaja yang merasakan sakit pada saat menstruasi namun tiada hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan, bahkan dalam upaya pengobatan yang dilakukan menimbulkan efek samping dari obat yang dikosumsi, contohnya seperti Analgetik narkotik pada dosis biasa efek samping yang ditimbulkan diantaranya, mual, muntah, konstipasi, kegelisahan, dan rasa ngantuk [17].

Remaja putri perlu memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi dan memiliki prilaku yang baik terhadap penanganan dismenorea. Agar dapat menangani keluhan dismenorea dengan cara yang benar. Pengetahuan yang baik tentang perubahan yang terjadi pada diri seorang remaja saat menstruasi akan sangat membantu

remaja, dalam menangani keluhan yang dirasakan, keluhan yang dirasakan bukan merupakan suatu halangan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Jika seseorang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan maka remaja dapat menghadapi rangsangan baik positif maupun negatif.

Model PRECEDE menjelaskan seseorang menunjukkan perilaku dalam menjaga kesehatannya dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu; a) faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang berupa pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, norma, pekerjaan, umur, jenis kelamin, jumlah keluarga; b) faktor penguat (*reinforcing factor*) berupa support dari keluarga, teman, guru, sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lainnya; c) faktor pendukung (*enabling factor*) berupa lingkungan fisik, tersedia atau tidaknya sarana kesehatan atau sumber-sumber khusus yang mendukung perilaku kesehatan dan faktor lingkungan [18].

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mirnawati, terdapat hubungan antara pengetahuan dengan penanganan dismenore di SMP Bina Satria Medan dengan p value  $0,000 < 0,05$  [19]. Pengetahuan yang cukup akan membuat para remaja untuk melakukan upaya penanganan dismenore pada saat terjadi dismenore. Hal ini didukung teori dari Notoadmojo dimana pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk

terbentuknya tindakan seseorang (over behavior).

## METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan design *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XII SMAN 13 Muara Fajar Pekanbaru sebanyak 83 orang siswi. Sampel yg diambil menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi dan menyesuaikan dengan waktu yang disediakan oleh pihak sekolah. Jumlah sampel yang di dapat sebanyak 44 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan *Uji Chi Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi remaja putri Berdasarkan Pengetahuan tentang penanganan dismenorea di SMAN 13 Muara Fajar Pekanbaru**

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	29	66
Kurang	15	34
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa mayoritas pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea baik 29 orang (66%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi remaja putri Berdasarkan Perilaku tentang penanganan dismenorea di SMAN 13 Muara Fajar Pekanbaru**

Perilaku	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	32	72
Kurang	12	28
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa mayoritas perilaku remaja putri tentang penanganan dismenorea baik 32 orang (72%).

#### Analisis Bivariat

**Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dan Perilaku remaja putri mengatasi dismenore di SMAN 13 Muara Fajar Pekanbaru**

Pengetahuan	Perilaku		Total		P Value	OR
	Baik	Kurang	N	%		
Baik	24	5	29	66	0,029	8,035
Kurang	8	7	15	34		
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>44</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan table 4 dapat dilihat bahwa dari 29 responden (66%) yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 24 orang (83%) memiliki sikap Positif dan 5 orang (17%) memiliki sikap negatif. Sedangkan 15 responden (34%) dengan pengetahuan Kurang memiliki mayoritas memiliki perilaku baik

sebesar 8 orang (53%), 7 orang (47%) memiliki perilaku kurang.

Hasil uji statistic menunjukkan ( $Pvalue=0,029 < 0,05$ ). Hal ini dapat di artikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku remaja putri dalam penanganan dismanore. Pada hasil analisis di dapatkan nilai *odd rasio* (OR=8,035) yang artinya remaja putri yang berpengetahuan baik berisiko 8 kali berperilaku baik dalam penanganan dismenorea.

#### PEMBAHASAN

Hasil uji *chi square* membuktikan dimana terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku dalam mengatasi dismenorea di mana  $Pvalue=0,029 < 0,005$ . Hal ini dapat diartikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea dengan perilaku remaja putri dalam mengatasi nyeri haid. Pada analisis di dapatkan nilai OR = 8,035 yang artinya remaja yang memiliki pengetahuan baik akan berisiko 8 kali melakukan perilaku baik untuk melakukan penanganan saat dismenorea.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa'a (2016) hasil uji statistik Pearson diperoleh nilai  $p$  value = 0,000 dengan besarnya korelasi adalah 0,681, dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang kuat antara pengetahuan tentang penanganan dismenore



dengan perilaku saat dismenore. Semakin baik tingkat pengetahuan tentang dismenore, maka semakin baik pula perilaku saat dismenore.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Mirnawati, dengan hasil ada hubungan pengetahuan remaja putri dengan nyeri haid (dismenore) di SMP Bina Satria Medan. Pengetahuan merupakan salah satu bentuk Tindakan seseorang Semakin baik pengetahuan siswi maka semakin baik pula dalam melakukan penanganan dismenore. Hasil penelitian yang dilakukan Erina, dengan menggunakan uji chi square diperoleh nilai  $p = 0,000$  dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  maka  $p < 0,05$  [20]. Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenore.

Menurut asumsi peneliti remaja putri yang memiliki pengetahuan baik akan memiliki perilaku yang baik pula, terutama dalam hal penanganan dismenorea. Pengetahuan yang didapat remaja putri untuk saat ini sangat mudah di akses melalui internet dan media massa lainnya. Tidak heran jika pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea baik. Dengan baiknya pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore maka baik juga perilaku mereka dalam menangani dismenore saat mereka mengalami haid. Banyak informasi yang didapatkan remaja putri tentang bagaimana cara menangani dismenore antara lain dengan

meminum ramuan tradisional dapat berupa jamu, rebusan rempah, berolah raga ringan, mencium aroma herbal atau aroma terapi, kompres air hangat, meminum obat anti nyeri hingga mengunjungi dokter, cara tersebut baik dilakukan untuk mengurangi dismenore.

## KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku remaja putri dalam penanganan dismenorea di SMAN 13 Muara fajar dengan nilai P value  $0,029 < 0,05$ . Dengan nilai OR 8,025 yang artinya remaja yang memiliki pengetahuan baik akan memiliki 8x perilaku baik dalam mengatasi dismenore.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Kumalasari and I. Andhyantoro, "Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan | Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Padang," *Salemba Med.*, 2012, [Online]. Available: [https://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=367](https://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=367)
- [2] A. Diananda, "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya," *J. ISTIGHNA*, vol. 1, no. 1, pp. 116–133, 2019, doi: 10.33853/istighna.v1i1.20.
- [3] E. Sinaga *et al.*, "Manajemen Kesehatan Menstruasi," □□□□□□, vol. □□□□□□, no. □□□□□□, p. □□□□□□.



- 2017.
- [4] F. Yuliani, "Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dysmenorhea) di SDI Alakbar Bangsal Mojokerto," *J. Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*, vol. 4, no. 2, pp. 168–173, 2017, doi: 10.26699/jnk.v4i2.art.p168-173.
- [5] S. C. Fitria, "Gambaran Lama Menstruasi Pada Remaja," *Keperawatan*, vol. 6, no. 1, pp. 1–8, 2018, [Online]. Available: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- [6] S. Sarwono, *Psikologi Remaja*. 2012.
- [7] M. F. Wongkar, "Penuntun Pelajaran Kompetensi Kejuruan (KK) Untuk SMK Program Keahlian Keperawatan," 2015.
- [8] Kemenkes RI, "Profil Kesehatan Indonesia 2015," 2016.
- [9] Wirawan, "Menghadapi Stres dan Depresi : Seni Menikmati Hidup Agar Bahagia," p. 15, 2012.
- [10] A. Judha, M, Sudarti, dan Fauziah, "Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta : Muha Medika.," 2017.
- [11] E. Kusmiran, "Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita," 2014.
- [12] E. Yunianingrum, "Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash- Sholihah Sleman," *Buku Ajar Keperawatan Matern. Ed. 4. Jakarta EGC. 2005.*, p. 107, 2005.
- [13] D. B. I. Nugroho, Dr. Taufan, Mph, Utama, *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. 2014.
- [14] A. Z. Nur and D. Samaria, "Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menangani Nyeri Haid Di Ghama D'Leader School [the Relationship Between Knowledge and Attitudes in Dealing With Dysmenorrhoea At Ghama D'Leader School]," *Nurs. Curr. J. Keperawatan*, vol. 8, no. 2, p. 178, 2021, doi: 10.19166/nc.v8i2.3103.
- [15] U. Salamah, "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore," *J. Ilm. Kebidanan Indones.*, vol. 9, no. 03, pp. 123–127, 2019, doi: 10.33221/jiki.v9i03.382.
- [16] D. R. Nisa'a and D. Dirgantari, "Hubungan tingkat pengetahuan tentang penanganan dismenore dengan perilaku

- saat dismenore (Studi pada siswi SMP Negeri 1 Sumber),” *Tunas Med. J. Kedokt. Kesehat.*, vol. 3, no. 2, pp. 1–3, 2016.
- [17] W. P. Sari, T. Ligita, and A. Nutfiani, “Efektivitas Terapi Farmakologis Dan Non- Farmakologis Terhadap Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi XI Di SMA Negeri 1 Pemangkat,” *Univ. Tanjungpura*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2013.
- [18] Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. 2007.
- [19] P. Dengan, P. Nyeri, S. Haid, and D. Di, “ARTIKEL RISET URL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpp> HUBUNGAN PENGETAHUAN , KEBIASAAN OLAHRAGA DAN SIKAP REMAJA BINA SATRIA MEDAN Relationship Of Knowledge , Sport Habits And Attitudes Of adolescent private Vocational School , With Man,” vol. 3, no. 2, pp. 68–75, 2020.
- [20] E. P. N. Purba, S. Rompas, and M. Karundeng, “Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Penanganan Dismenore di SMA Negeri 7 Manado,” *J. Keperawatan*, vol. 2, no. 2, pp. 1–7, 2014, [Online]. Available: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5198>