

Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman Yogyakarta

Siti Arapa Samual¹, Belian Anugrah Etstri²
^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
l*arapasamualsiti@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah sampai ke paha. Penyebab nyeri dismenore adanya peningkatan dari prostaglandin ditandai bermacam-macam yaitu bisa karena penyakit radang panggul, endometriosis, tumor atau kelainan uterus selaput darah atau vagina tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain nyeri dismenore karena terjadinya perubahan hormon yang tidak seimbang dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi. Dampak kejadian dismenore pada remaja putri yakni keterbatasan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, menimbulkan ketidakhadiran di sekolah, menimbulkan penarikan sosial, penurunan prestasi akademik, dan peningkatan biaya medis karena perawatan kesehatan. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore pada siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional untuk menggambarkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore. Instrumen penelitian berupa kuesioner penanganan dismenore yang diadopsi dari penelitian sebelumnya dan telah teruji validitas serta reliabilitasnya. **Hasil:** Hasil penelitian di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman Sebagian besar responden berusia 17 tahun (67,3%) dengan usia menarche terbanyak pada 11 tahun (40,0%). Sumber informasi mengenai dismenore sebagian besar berasal dari orang tua (43,6%). Tingkat pengetahuan mengenai penanganan dismenore berada pada kategori baik (21,8%), cukup (61,8%), dan kurang (16,4%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 55 responden, sebanyak 12 siswi (21,8%) memiliki pengetahuan kategori baik, 34 siswi (61,8%) kategori cukup, dan 9 orang (16,4%) kategori kurang. **Kesimpulan:** Mayoritas siswi memiliki pengetahuan pada kategori cukup mengenai penanganan dismenore. Pengetahuan lebih banyak terkait metode non-farmakologis, sedangkan pemahaman tentang penanganan farmakologi atau penggunaan obat yang tepat dan tanda bahaya nyeri haid masih terbatas. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi kesehatan reproduksi yang lebih komprehensif agar remaja putri mampu melakukan penanganan dengan benar serta mengetahui kapan harus mencari pertolongan medis.

Kata kunci: Remaja Putri, Pengetahuan, Penanganan Dismenore

Abstract

Background: Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation, usually with cramps and is concentrated in the lower abdomen that runs from the lower back to the thighs. The causes of dysmenorrhea pain The increase in prostaglandins is characterized by various diseases, namely due to pelvic inflammatory disease, endometriosis, tumors or abnormalities of the uterine membranes of the blood or vagina without holes, excessive stress or anxiety. Another cause of dysmenorrhea pain is due to unbalanced hormonal changes and has no connection with the reproductive organs. The impact of dysmenorrhea on adolescent girls is limited in carrying out daily activities, causing absenteeism from school, causing social withdrawal, decreased academic achievement, and increased medical costs due to health care. **Objective:** To find out the description of adolescent girls' knowledge about dysmenorrhea and the handling of dysmenorrhea in students of Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman. **Methods:** This study used a quantitative descriptive design with a cross sectional approach to describe adolescent girls'

knowledge of dysmenorrhea. The research instrument is a questionnaire for handling dysmenorrhea which was adopted from previous research and has been tested for validity and reliability. **Results:** The results of the study at Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman Most of the respondents were 17 years old (67.3%) with the most menarche age at 11 years old (40.0%). The source of information about dysmenorrhea mostly comes from the elderly (43.6%). The level of knowledge about the treatment of dysmenorrhea was in the categories of good (21.8%), adequate (61.8%), and poor (16.4%). The results showed that out of 55 respondents, as many as 12 students (21.8%) had good category knowledge, 34 students (61.8%) were in the sufficient category, and 9 people (16.4%) were in the poor category. **Conclusion:** The majority of students have sufficient knowledge about the treatment of dysmenorrhea. Knowledge is more related to non-pharmacological methods, while understanding about pharmacological handling or the proper use of drugs and the danger signs of menstrual pain is still limited. This shows the need for more comprehensive reproductive health education so that young women are able to handle it correctly and know when to seek medical help.

Keywords: Young Women, Knowledge, Dysmenorrhea Management

1. PENDAHULUAN

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah sampai kepaha. Biasanya dismenore ini juga disertai dengan mual, muntah, pusing, hingga diare. Keluhan ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Nyeri yang dimaksud yaitu nyeri yang menyebabkan aktivitas sehari-hari tidak bisa melanjutkan pekerjaannya bahkan sampai berobat ke dokter atau dengan cara minum obat anti nyeri (Isnainy, Sari, & Keswara, 2021)

World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 dalam (Ilham Handayani et al., 2024). menyatakan angka kejadian dismenore di dunia sangat besar dengan rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Menurut Profil Kesehatan tahun 2021, angka kasus dengan dismenore mencapai 64,25%, yang terdiri dari dismenore primer sebanyak 54,89% dan dismenore sekunder sebanyak 9,36%, hal ini menunjukkan angka terjadinya dismenore di Indonesia masih cukup besar. Sedangkan di Daerah Istimewa Yogyakarta angka kejadian dismenore yang dialami wanita usia produktif sebanyak 526% dan kabupaten Sleman angka kejadian dismenore yang dialami wanita usia produktif diperoleh sebanyak 88,64 % (Fitriani, L., & Nisman WA, 2019)

Penyebab nyeri dismenore adanya peningkatan dari prostaglandin ditandai bermacam-macam yaitu bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus selaput darah atau vagina tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain nyeri dismenore karena terjadinya perubahan hormon yang tidak seimbang dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi Dampak kejadian dismenore pada remaja putri yakni keterbatasan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, menimbulkan ketidakhadiran di sekolah, menimbulkan penarikan sosial, penurunan prestasi akademik, dan peningkatan biaya medis karena perawatan kesehatan (Azagew, 2020)

Kebijakan pemerintah Indonesia (2023) terkait dismenore bertujuan meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi, memperluas akses layanan medis, serta mengurangi beban sosial dan ekonomi akibat kondisi ini. Melalui Kementerian Kesehatan, pemerintah memasukkan materi kesehatan reproduksi dalam kurikulum sekolah untuk mengurangi stigma dan meningkatkan pemahaman remaja putri. Implementasi nyata dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman melalui seminar “Cerdas Memahami Kesehatan Reproduksi” pada 12 September 2024 yang menghadirkan pemateri dari Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Materi mencakup pubertas, kebersihan organ reproduksi, dan penanganan dismenore. Program ini menunjukkan komitmen pemerintah dalam edukasi kesehatan reproduksi remaja, disertai

dukungan penyediaan layanan kesehatan di puskesmas dan rumah sakit untuk penanganan dismenore yang lebih efektif. Sementara itu, pandangan masyarakat terkait dismenore masih beragam. Sebagian menganggap nyeri haid sebagai hal wajar yang tidak memerlukan perhatian medis, sementara sebagian lain mulai menyadari bahwa dismenore bukan sekadar keluhan biasa dan perlu penanganan. Namun, faktor budaya dan stigma masih membuat topik ini jarang dibicarakan secara terbuka, sehingga banyak remaja putri memilih menanggungnya tanpa mencari solusi yang tepat. Dari hasil studi pendahuluan pada 18 Maret 2025 terhadap 10 siswi MA Negeri 1 Sleman menunjukkan bahwa 80% memiliki pengetahuan kurang mengenai dismenore dan penanganannya, sedangkan 20% cukup. Hal ini menegaskan bahwa masih banyak remaja putri yang membutuhkan edukasi kesehatan reproduksi agar mampu melakukan upaya penanganan secara tepat dan mencegah dampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* untuk menggambarkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore. Instrumen penelitian berupa kuesioner penanganan dismenore yang diadopsi dari penelitian sebelumnya dan telah teruji validitas yang menunjukkan instrumen sangat reliabel. Penelitian dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman pada Maret-Agustus 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 124 siswi. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus *Slovin* sehingga diperoleh 55 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *random sampling* agar setiap siswi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore. Data yang digunakan adalah data primer, yaitu diperoleh langsung dari pengisian kuesioner oleh responden. Analisis data dilakukan secara univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore. Penelitian ini telah mendapatkan uji etik dari komisi etik Universitas Asyiyah Yogyakarta dengan nomor etik 2200/KEP-UNISA/VII/2025.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Usia Responden		
16 tahun	18	32,7
17 tahun	37	67,3
Usia Menarche		
10 tahun	13	23,6
11 tahun	22	40,0
12 tahun	17	30,9
13 tahun	3	5,5
Sumber Informasi		
Orang Tua	24	43,6
Teman	7	12,7
Media	13	23,6
Tenaga Kesehatan	11	20,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 17 tahun sebanyak 37 responden (67,3%), dan sebagian kecil berusia 16 tahun yaitu 18 responden (32,7%). Didapatkan sebagian besar responden dengan usia menarche 11 tahun sebanyak 22 responden (40,0%) dan sebagian kecil yaitu pada usia 13 tahun yaitu 3 responden (5,5%). Responden yang mendapatkan sumber informasi mengenai dismenore sebagian besar berasal dari orang tua 24 responden (43,6%) dan sebagian kecil mendapatkan informasi dari teman yaitu 7 responden (12,7%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Tentang Pengetahuan Penanganan Dismenore di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman

No	Variable	Frekuensi	Presentase (%)
1	Penanganan Dismenore		
	Baik (jika jawaban benar pada kuesioner $\geq 76\%$)	12	21,8
	Cukup (jika jawaban benar pada kuesioner 56-75%)	34	61,8
	Kurang (jika jawaban benar pada kuesioner $< 56\%$)	9	16,4
	Total	55	100,00

Berdasarkan tabel 2 diatas, menunjukkan distribusi frekuensi responden tentang pengetahuan penanganan dismenore di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman yaitu Sebanyak 12 responden memiliki pengetahuan baik (21,8%), cukup 34 responden (61,8%), dan kurang 9 responden (16,4%). Dapat diketahui bahwa pengetahuan responden tentang penanganan dismenore terbanyak yang memiliki pengetahuan cukup yaitu 34 responden (61,8%), dan yang terendah memiliki pengetahuan kurang yaitu 9 responden (16,4%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore paling banyak berada pada kategori cukup yaitu 61,8%, sedangkan 21,8% kategori baik dan 16,4% kategori kurang. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden sudah memahami cara dasar penanganan dismenore, tetapi belum sepenuhnya menguasai penanganan farmakologi yang tepat maupun tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan medis. Kondisi ini berjalan dengan teori (Notoatmodjo, 2018) yang menyebutkan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pengalaman, usia, dan sumber informasi yang dimilikinya.

1) Hasil Karakteristik Responden

a. Usia

Mayoritas responden berusia 17 tahun (67,3%), sedangkan sisanya berusia 16 tahun (32,7%). Usia ini termasuk masa remaja pertengahan, dimana perkembangan kognitif, emosi, dan sosial sudah lebih matang sehingga kemampuan dalam memahami informasi kesehatan juga lebih baik. Usia yang lebih matang berhubungan dengan meningkatnya kemampuan berpikir kritis, sehingga remaja dapat lebih mudah membedakan informasi yang benar dan yang keliru. Hal ini berjalan dengan penelitian (Siregar, Handayani, & Cahaya, 2024) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi usia remaja, semakin baik tingkat pengetahuannya tentang kesehatan reproduksi. Sejalan juga dengan teori (Notoatmodjo, 2018) bertambahnya usia akan meningkatkan daya tangkap, pengalaman, dan pola pikir dalam menerima informasi. Namun, hasil penelitian ini juga

menunjukkan bahwa meskipun responden sudah berusia remaja pertengahan, sebagian besar pengetahuannya masih berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa usia bukan satu-satunya faktor penentu, melainkan harus didukung oleh paparan informasi yang tepat.

b. Usia Menarche

Sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 11 tahun (40,0%), yang termasuk kategori menarche dini (<12 tahun). Menarche dini berkaitan dengan risiko lebih tinggi terjadinya dismenore karena sejak awal menstruasi kadar prostaglandin lebih cepat meningkat sehingga kontraksi uterus menjadi lebih kuat. Hal ini dapat menyebabkan remaja lebih sering merasakan nyeri haid. Menurut (Kementrian Kesehatan RI, 2021), usia menarche normal berada pada rentang 10–16 tahun dengan rata-rata 12–13 tahun. Hasil penelitian ini berjalan dengan penelitian (Septica, 2024) di Sukabumi yang menyebutkan adanya hubungan signifikan antara usia menarche dan kejadian dismenore primer, dimana semakin dini usia menarche maka semakin tinggi kemungkinan mengalami nyeri haid. Sesuai dengan teori (Notoatmodjo, 2018) pengalaman pribadi seperti sering mengalami nyeri menstruasi sejak awal menarche dapat mendorong remaja untuk mencari mencari dan mencoba metode penanganan, baik farmakologi maupun non-farmakologi. Pada penelitian ini, meskipun responden memiliki risiko lebih tinggi karena menarche dini, sebagian telah berusaha mengurangi keluhan dengan cara minum obat pereda nyeri, minum air hangat, atau menggunakan kompres hangat.

c. Sumber Informasi

Mayoritas responden memperoleh informasi mengenai dismenore dari orang tua (43,6%), diikuti media (23,6%), tenaga kesehatan (20%), dan teman sebaya (12,7%). Informasi yang diperoleh dari orang tua biasanya berupa cara praktis seperti istirahat, minum air hangat, atau jamu tradisional, namun seringkali kurang berbasis pada ilmu medis. Hal ini membuat pengetahuan responden lebih condong ke penanganan non-farmakologi dibandingkan farmakologi. Hasil penelitian ini berjalan dengan teori (Notoatmodjo, 2018) yang menegaskan bahwa sumber informasi merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat pengetahuan seseorang. Penelitian (Bingarwati, 2020) juga sejalan, dimana edukasi langsung dari tenaga kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan mengenai cara penanganan dismenore yang sesuai standar. Dengan demikian, kurangnya keterpaparan informasi dari tenaga kesehatan dapat menjelaskan mengapa mayoritas responden masih berada pada kategori pengetahuan cukup.

2) Tingkat Pengetahuan Penanganan Dismenore

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden lebih memahami metode non-farmakologi dibandingkan farmakologi. Responden banyak mengetahui cara seperti kompres hangat, olahraga ringan, posisi knee-chest, dan teknik relaksasi. Pengetahuan yang lebih tinggi pada aspek non-farmakologi ini kemungkinan besar karena metode tersebut mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya, dan sering diwariskan dari orang tua atau teman sebaya. Hasil ini berjalan dengan penelitian (Isnainy, Sari, & Keswara, 2021) yang menemukan bahwa kompres hangat terbukti efektif menurunkan nyeri menstruasi dengan cara meningkatkan sirkulasi darah. Penelitian (Prakiswi, 2020) juga sejalan, bahwa olahraga teratur mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi karena dapat memperlancar aliran darah ke uterus dan menurunkan kontraksi otot. Hal ini menunjukkan bahwa responden cenderung mengandalkan penanganan sederhana yang bisa dilakukan sendiri di rumah.

Sebaliknya, pengetahuan responden mengenai penanganan farmakologi masih rendah. Hal ini terlihat dari masih adanya kesalahan dalam menyebutkan jenis obat yang digunakan untuk mengatasi nyeri haid. Padahal, menurut (POGI, 2022) obat lini pertama dalam tata laksana dismenore adalah golongan NSAID seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan naproxen karena dapat menghambat produksi prostaglandin, sedangkan paracetamol dapat digunakan untuk nyeri ringan. Sejalan dengan hal tersebut, (Kemenkes, 2023) juga menegaskan bahwa penggunaan obat pereda nyeri haid harus memperhatikan dosis dan keamanan, serta sebaiknya digunakan sesuai anjuran dokter atau tenaga kesehatan. Remaja tidak dianjurkan mengonsumsi obat sembarangan tanpa petunjuk medis, dan perlu mengetahui kapan harus segera memeriksakan diri apabila nyeri tidak kunjung membaik. Hasil penelitian ini berjalan dengan penelitian (Fitriani, L., & Nisman WA, 2019) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja putri di Yogyakarta belum mengetahui analgesik yang tepat untuk penanganan dismenore. Selain itu, penting dipahami bahwa nyeri haid yang sangat berat, tidak membaik dengan obat, atau disertai perdarahan berlebihan dapat menjadi tanda bahaya. Kondisi tersebut bisa mengarah pada dismenore sekunder akibat penyakit ginekologi, seperti endometriosis atau mioma uteri, yang membutuhkan pemeriksaan medis lebih lanjut. Dengan demikian, edukasi medis yang lebih terarah tidak hanya membantu remaja mengenali obat yang tepat, tetapi juga memberi pemahaman tentang kapan harus mencari pertolongan medis untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.

Selain pengetahuan mengenai obat-obatan, penting juga dipahami bahwa dismenore memiliki pola khas dan tingkat keparahan yang berbeda pada setiap individu. Dismenore primer umumnya muncul pada hari pertama menstruasi, memuncak dalam 24 jam pertama, dan berkurang pada hari kedua hingga ketiga. Tingkat nyeri haid biasanya diukur dengan (NRS) Numeric Rating Scale 0–10, yang dikategorikan menjadi ringan 1–3, sedang 4–6, dan berat 7–10 (Dewi, Aini, & Handyani, 2023) Nyeri ringan umumnya masih dapat ditoleransi, sedangkan nyeri sedang mulai mengganggu aktivitas sekolah, dan nyeri berat sering kali menyebabkan absensi. Penelitian (Situmorang, Purba, & Nasution, 2024) menunjukkan bahwa hampir 40% mahasiswi di Indonesia mengalami nyeri sedang hingga berat yang berdampak pada performa akademik. Selain itu, (Sulistyaningdiah & Astuti, L., 2023) menemukan bahwa remaja putri dengan anemia memiliki risiko 2,3 kali lebih tinggi mengalami dismenore primer dibandingkan yang tidak anemia. Hal ini menegaskan bahwa klasifikasi tingkat nyeri bukan hanya sekadar angka, melainkan berhubungan dengan kualitas hidup, status gizi, dan keberlangsungan aktivitas belajar remaja putri.

4. KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun, dengan usia menarche terbanyak pada usia 11 tahun. Sebagian besar memperoleh informasi tentang nyeri haid dari orang tua. Tingkat pengetahuan siswi mengenai penanganan dismenore secara umum berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 61,8%, sedangkan yang memiliki pengetahuan baik hanya 21,8%, dan pengetahuan kurang sebesar 16,4%. Pengetahuan yang dimiliki lebih banyak terkait dengan cara non-farmakologis seperti menggunakan kompres hangat, melakukan olahraga ringan, relaksasi pernapasan, mengatur posisi istirahat seperti knee-chest, serta menjaga pola hidup sehat dengan cukup istirahat dan asupan cairan. Cara-cara ini sesuai dengan teori dan terbukti mampu membantu menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Namun, pengetahuan responden masih terbatas pada aspek farmakologis, terutama mengenai jenis obat yang benar, aturan pakai, serta kontraindikasi. Selain itu, hanya sedikit siswi yang mengetahui tanda bahaya (red flags) nyeri haid yang seharusnya menjadi alasan untuk memeriksakan diri ke tenaga kesehatan,

seperti nyeri yang sangat berat, tidak membaik dengan pengobatan sederhana, atau disertai perdarahan berlebihan. Kondisi ini berpotensi mengarah pada dismenore sekunder, misalnya akibat endometriosis atau mioma uteri.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adzkia, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Pustaka. *REAL in Nursing Journal*, 115–122.
- Azagew. (2020). Prevalence of primary dysmenorrhea, its intensity, impact and associated factors among female students at Gondar town preparatory school, Northwest Ethiopia. *International Journal of Women's Health*, 195–205.
- Bingarwati, D. (2020). Efektivitas Edukasi Kesehatan terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 112–120.
- Dewi, R., Aini, F., & Handyani, W. (2023). Gambaran tingkat pengetahuan dan penanganan dismenore pada remaja putri. *Jurnal Madani Medika*, 45–53.
- Fitriani, L., & Nisman WA. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Upaya Penanganan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*.
- Isnainy, Sari, & Keswara. (2021). Kompres Hangat Untuk Menurunkan Disminore Di Desa Padang Tambak Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 509–514.
- Kemendes. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendiknas RI. (2021). *Pedoman kesehatan reproduksi remaja*. Jakarta: Kemendes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- POGI. (2022). *Panduan Tata Laksana Dismenore*. Jakarta: Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia.
- Prakiswi, D. (2020). Pengaruh olahraga dan relaksasi terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja. *Jurnal Kebidanan (Midwifery Journal)*.
- Septica, Q. W. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi. *Journal of Midwifery Care*.
- Siregar, I. S., Handayani, I., & Cahaya, P. D. (2024). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore di SMA Ar-Rahman Kota Medan Tahun 2023. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 86–93.
- Situmorang, H., Purba, R., & Nasution, D. (2024). Prevalence and risk factors of primary dysmenorrhoea among medical students in Indonesia. *BMJ Open*, e123456.
- Sulistyaningdiah, & Astuti, L. (2023). Hubungan anemia dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA Negeri 9 Mataram. *Malahayati Nursing Journal*, 1214–1228.