

Gambaran Koping Remaja Putri Dalam Mengatasi *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang

Description Of Young Women Coping In Overcoming Dysmenorrhea Pain: Study Case In Undergraduate Nursing Students, Muhammadiyah University Of Semarang

Nailun Njma Zahiroh¹, Sri Rejeki²

¹ Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang

² Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang

nailun.zamall@gmail.com , srirejeki@unimus.ac.id

Abstrak

Dysmenorrhea adalah nyeri menstruasi yang dikarakteristikan sebagai nyeri singkat menjelang atau pada awal menstruasi yang berlangsung antara satu sampai beberapa hari menstruasi.. Koping *dysmenorrhea* secara farmakologi dan non farmakologi dapat dilakukan agar intensitas *dysmenorrhea* yang dirasakan dapat berkurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui koping mahasiswi dalam mengatasi *dysmenorrhea* pada mahasiswi S1 Keperawatan UNIMUS. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi semester 3 dan 5 S1 Keperawatan UNIMUS, dan sampel sebanyak 155 mahasiswi sesuai kriteria inklusi. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini menggambarkan mahasiswi mengalami *dysmenorrhea* sedikit nyeri 19 mahasiswi (12,3%), *dysmenorrhea* agak mengganggu 63 mahasiswi (40,6%), *dysmenorrhea* mengganggu aktivitas 42 mahasiswi (27,1%), *dysmenorrhea* sangat mengganggu 23 mahasiswi (14,8%), *dysmenorrhea* tidak tertahankan 8 mahasiswi (5,2%). Koping , *dysmenorrhea* farmakologi dengan obat anti nyeri dari warung dilakukan 12 mahasiswi (7,7%) dan yang mengonsumsi obat anti nyeri resep dokter 12 mahasiswi (7,7%), koping , *dysmenorrhea* non farmakologi sebagian besar mahasiswi melakukan teknik menarik napas dalam. Mahasiswi dengan nyeri tidak tertahankan melakukan istirahat atau tidur untuk menghilangkan *dysmenorrhea*. Peneliti menyarankan mahasiswi yang mengalami *dysmenorrhea* tak tertahankan untuk memeriksakan pada pelayanan kesehatan dan meningkatkan perhatian pada masalah kesehatan reproduksi dengan memberikan penyuluhan tentang koping *dysmenorrhea*.

Kata kunci: *Dysmenorrhea*, Intensitas *dysmenorrhea*, Koping *dysmenorrhea*, Remaja putri

Abstract

Dysmenorrhea is brief pain experienced by adolescents with varying intensity and lasts from one to several days before or during menstruation. Therefore, coping with this condition is carried out by pharmacological and non pharmacological method to reduce the perceived intensity. This research aims to determine young women coping in overcoming *dysmenorrhea* pain in undergraduate nursing students, at Muhammadiyah University Semarang. This research adopted a quantitative and descriptive method, while random sampling was used in selecting undergraduate nursing students from 3rd and 5th semester, consisting of 155 respondents according to the inclusion criteria. The data was collected through questionnaire. The results showed that 19 students experienced *dysmenorrhea* with a little pain (12.3%), 63 (40.6%) had quite disturbing pain, 42 (27.1%) experienced disruption, and 23 (14, 8%) had unbearable discomfort and 8(5,2%) had unbearable *dysmenorrhea*. Furthermore, the pharmacological coping with *dysmenorrhea* using painkillers (anti-pain medication) from stalls were carried out by 12 students (7.7%) and the pharmacological coping with *dysmenorrhea* using anti-pain medication prescription by 12 student (7.7%). While the non-pharmacological coping was carried out through deep breathing technique. The students with unbearable discomfort took rest or sleep to relieve *dysmenorrhea*. Researchers suggest female students who experience unbearable *dysmenorrhea* to check in health services and increase attention to reproductive health problems by providing information about coping *dysmenorrhea*.

Keywords: *Dysmenorrhea*, The intensity of *dysmenorrhea*, Coping *dysmenorrhea*, Young women



PENDAHULUAN

Remaja (adolescence) merupakan masa transisi masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Masa ini mulai pada usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 18 tahun. Pada masa remaja akan muncul serangkaian perubahan fisiologis yang kritis, yang membawa individu pada kematangan fisik dan biologis (Ismarozzi, Sri, & Novayelinda, 2015). Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12- 24 tahun.

Menstruasi adalah sebuah perubahan-perubahan yang kompleks dan harmonis yang dipengaruhi oleh hormone-hormon tertentu. Hormon- hormon ini diatur oleh otak, alat-alat kandungan, kelenjar tiroid dan beberapa kelenjar lainnya. Hormon-hormon tersebut adalah FSH (Follicle Stimulating Hormone), estrogen dan LH (Luteinizing Hormone) (Yahya, 2010). Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja perempuan yang dimulai antara usia 12-15 tahun (Gustina & Djannah, 2015). Tidak selamanya menstruasi mengeluarkan sisa sel telur. Ada saat dimana seorang perempuan normal tidak mengeluarkan sel telur setiap bulan walaupun ia tetap menstruasi. Itulah sebabnya, menstruasi dibedakan menjadi 2, yaitu menstruasi yang ovulatoar (menstruasi yang menghasilkan sel telur) dan menstruasi anovulatoar (menstruasi yang tidak menghasilkan sel telur) (Yahya, 2010)

Dysmenorrhea adalah nyeri menstruasi yang dikarakteristikkan sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Nyeri ini berlangsung antara satu sampai beberapa hari selama menstruasi (Reeder, Martin, & Griffin, 2011). *Dysmenorrhea* merupakan menstruasi yang sangat nyeri dengan ketidaknyamanan yang dirasakan banyak perempuan pada awal menstruasi dengan nyeri yang seringkali dirasakan di punggung bawah dan menjalar ke bawah hingga ke bagian atas tungkai yang dapat mencegah wanita untuk beraktivitas secara normal (ismail, Kundre, & Lolong, 2015)

Penatalaksanaan pada *dysmenorrhea* ada 2 yaitu penatalaksanaan non farmakologi seperti senam *dysmenorrhea*, mendengarkan musik, menggunakan imagery, relaksasi, massage, menggunakan *stimulasi Cutaneous*, akupuntur dan hypnosis (Taylor, Lillis, Lemone, & Lynn, 2011). Sedangkan secara farmakologi menggunakan pengobatan analgetika dan NSAID seperti asam mefenamat, ibuprofen dan piroxicam yang berguna untuk mengurangi rasa nyeri dan dapat ditemukan di apotek terdekat (Anita, Mahdalena, & F, 2019).

METODE

Penelitian ini dilakukan kuantitatif dengan metode deskriptif menggunakan pendekatan survey..Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui kuesioner penelitian. Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk memperoleh informasi tentang gambaran koping remaja putri dalam mengatasi nyeri saat mengalami *dysmenorrhea* pada mahasiswi S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Penelitian dilaksanakan bulan September 2020. Dalam populasi ini terdapat 252 mahasiswi S1 Keperawatan semester 3 dan 5. Cara pengambilan sampel menggunakan *random sampling* sehingga didapat sampel sebanyak 115 responden. Data penelitian ini dianalisis secara univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Usia Responden S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang 2020 (n= 155)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18	11	7,1
19	59	31,8
20	70	45,2
21	14	9,0
23	1	0,6
Total	155	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi karakteristik usia responden menunjukkan bahwa usia termuda yaitu 18 tahun sebanyak 11 mahasiswi dan usai tertua 23 tahun sebanyak 1 mahasiswi, dengan jumlah terbanyak pada usia 20 tahun yaitu 70 mahasiswi.

Tabel 2

Distribusi Intensitas *Dysmenorrhea* Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang 2020 (n=155)

Derajat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Sedikit nyeri	19	12,3
Agak mengganggu	63	40,6
Mengganggu aktivitas	42	27,1
Sangat mengganggu	23	14,8
Tak tertahankan	8	5,2
Total	155	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi intensitas nyeri *dysmenorrhea* yang terbanyak yaitu nyeri yang agak mengganggu sebanyak 63 mahasiswi (50,6%) dan yang paling sedikit yaitu nyeri tak tertahankan sebanyak 8 mahasiswi (5,2%).

Tabel 3

Distribusi Koping Saat Mengalami *Dysmenorrhea* Dengan Cara Farmakologi Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang 2020 (n=155)

Koping <i>dysmenorrhea</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Minum obat anti nyeri dari obat obat warung		
Tidak minum obat	136	87,7
Feminax	12	7,7
Panadol	6	3,9
Biogesik	0	0
Lain-lain	1	0,6
Total	155	100
Minum obat anti nyeri resep dokter		
Tidak minum obat	135	87,1
Asetaminofen	6	3,9
Asam mefenaman	12	7,7
Lainnya	2	1,3
Total	155	100

Berdasarkan tabel 3 distribusi koping *dysmenorrhea* dengan cara farmakologi menunjukkan bahwa responden yang meminum obat warung sebanyak 12 mahasiswi meminum faminax, 6 mahawiswi meminum panadol dan 1 mahasiswi meminum parasetamol. Responden yang meminum obat resep dokter sebanyak 6 mahasiswi memin

Tabel 4

Distribusi Koping Saat Mengalami *Dysmenorrhea* Dengan Cara Non Farmakologi Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang 2020 (n=155)

Koping <i>dysmenorrhea</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Menarik napas dalam	129	83,2
Teknik distraksi	114	73,5
Kompres hangat	95	61,3
Mandi air hangat	44	28,4
Pengobatan herbal	38	24,5
Teknik <i>guided imagery</i>	87	56,1
Mengolesi balsam	84	54,2
Pemijatan	81	52,3
Melakukan posisi <i>knee chest</i>	102	65,8
Olahraga	36	23,2
Beristirahat total atau tidur	115	74,2

Berdasarkan tabel 4 distribusi koping *dysmenorrhea* dengan cara non farmakologi menunjukkan bahwa responden paling banyak menggunakan teknik napas dalam sebagai koping untuk mengurangi nyeri yaitu sebanyak 129 mahasiswi, 115 mahasiswi beristirahat total, 114 mahasiwi menggunakan teknik distraksi, 102 mahasiswi melakukan posisi *knee chest*, 95 mahasiswi melakukan kompres hangat, 84 mahasiswi melakukan teknik *guided imagery*, 84 mahasiwi mengolesi balsam di daerah nyeri, 81, mahasiswi melakukan pemijatan pada area nyeri, 44 mahasiswi mandi dengan air hangat, 38 mahasiswi melakukan pengobatan herbal dan 36 mahasiswi melakukan olahraga.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswi semester 3 dan 5 S1 Keperawatan Unieristas Muhammadiyah Semarang tentang koping remaja dalam menangani *dysmenorrhea* didapatkan mahasiswi yang nyeri dalam rentang usia 18-23 tahu. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa *dysmenorrhea* umumnya terjadi pada tahun pertama menstruasi, rentang usia nyeri haid sering terjadi pada usia 12 -17 tahun, dan mencapai batas maksimal pada usia 15-25 tahun. Faktor resiko terjadi *dysmenorrhea* salah satunya adalah pada orang yang mengalami menarche lebih awal (Sarifah, Nuraeni, & Supriyono, 2015).

Sebagian besar mahasiswi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang yang mengalami *dysmenorrhea* dengan intensitas sedikit nyeri sebanyak 63 mahasiswi dan sebagian kecil mengalami *dysmenorrhea* tidak tertahankan sebanyak 8 mahsiswi. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Anita bahwa kelas X (sepuluh) di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Rantau yang mengalami derajat *dysmenorrhea* ringan sebanyak 35 orang (72,9%) dengan *dysmenorrhea* yang dirasakan oleh siswi yaitu agak mengganggu, derajat *dysmenorrhea* sedang sebanyak 10 orang (20,8%) dengan *dysmenorrhea* yang dirasakan oleh siswi yaitu mengganggu aktivitas, dan



derajat *dysmenorrhea* berat hanya 3 orang (6,3%) dengan *dysmenorrhea* yang dirasakan oleh siswi sangat mengganggu aktivitas siswi tersebut. (Anita, Mahdalena, & F, 2019). Penelitian ini sesuai dengan pendapat Hariyani dan Nawangasih bahwa Intensitas nyeri setiap individu berbeda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Nyeri *dysmenorrhea* terjadi karena ada peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah maka aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri (Hariyani & Nawangsih, 2012).

Koping *dysmenorrhea* dengan cara farmakologi pada remaja S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang Semarang dibagi menjadi dua, yaitu minum obat anti nyeri dari obat-obat warung (Feminax, Panadol, Biogesik,dll) dan minum obat anti nyeri resep dokter (Asetaminofen, Asam mefenamat,Aspirin, dll). Mahasiswi yang melakukan koping *dysmenorrhea* dengan meminum obat anti nyeri dari obat-obat warung sebanyak 19 mahasiswi, 12 mahasiswi meminum Feminax, 6 mahasiswi meminum Panadol, 1 mahasiswi meminum Paracetamol dan tidak ada mahasiswi yang meminum Biogesik. Sedangkan mahasiswi yang meminum obat anti nyeri resep dokter sebanyak 20 mahasiswi, 6 mahasiswi meminum Asetaminofen, 12 mahasiswi meminum Asam mefenamat dan 2 yang lain meminum Paracetamol resep dokter. Penelitian Wulandari menjelaskan bahwa manajemen farmakologis sebagian kecil dilakukan remaja putri di Kecamatan Lima Puluh, karena mereka berpendapat bahwa dismenore adalah bagian dari siklus menstruasi dan nyeri akan hilang 2 sampai 3 hari serta tidak perlu untuk diatasi atau mencari bantuan. Manajemen farmakologis sebagian besar dilakukan responden dengan minum obat yang dibeli dari warung/kedai sebanyak 15 responden (7,2%) dan hanya 6 responden (2,9%) yang meminum obat sesuai resep dokter. Penggunaan obat yang dibeli di warung/kedai dalam waktu yang lama akan mengakibatkan gangguan pada hati dan ginjal (Wulandari, Hasanah, & Woforest, 2018)

Koping *dysmenorrhea* dengan cara non farmakologi yang dilakukan mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang menunjukkan bahwa sebanyak 129 mahasiswi melakukan teknik napas dalam, 155 mahasiswi melakukan istirahat tolat atau tidur, 114 mahasiswi melakukan teknik distraksi, 102 mahasiswi melakukan kompres hangat, 87 mahasiswi melakukan teknik guided imagery, 84 mahasiswi mengolesi balsam pada area nyeri, 44 mahasiswi mandi menggunakan air hangat, 38 mahasiswi meminum ramuan herbal seperti jamu kunyit asem, beras kencur serta air rebusan jahe, 36 melakukan olahraga seperti jogging.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Safitri tentang hubungan pengetahuan remaja putri tentang *dysmenorrhea* dengan upaya penanganan *dysmenorrhea* dimana dari 25 responden tersebut sebanyak 15 responden menangani kejadian *dysmenorrhea* secara non medis yaitu dengan minum jamu dan mengolesi minyak kayu putih (Safitri, Wangi, & Rahmawati, 2013). Penelitian yang dilakukan Rahayu dengan judul pengaruh kompres hangat terhadap *dysmenorrhea* primer pada siswi semester VIII S1 keperawatan di universitas muhammadiyah Semarang, menunjukkan intensitas nyeri sebelum diberikan kompres hangat yang paling banyak pada skala 3 (menderita) sebesar 40%. Sedangkan sesudah diberikan kompres hangat intensitas nyeri yang paling banyak pada skala 1 (nyeri ringan) dan skala 2 (nyeri sedang) sebesar 33,3% (Rahayu, 2020).

Penelitian Wulandari menyebutkan bahwa Manajemen dysmenorrhea mayoritas dilakukan oleh remaja putri di Kecamatan Lima Puluh adalah manajemen non farmakologis 191 responden (91,8%). Mayoritas manajemen non farmakologis dilakukan responden dengan istirahat yaitu 201 responden (96,6%) dan mengabaikan yaitu 160 responden (76,9%). Remaja putri lebih memilih istirahat karena istirahat dapat mengalihkan pikiran dari rasa nyeri yang dirasakan, sehingga pada saat beristirahat rasa nyeri pada perut tidak terasa untuk sementara waktu dan juga dapat memulihkan energi atau memberikan tenaga. Remaja putri juga cenderung mengabaikan saja rasa nyeri, ini bisa disebabkan karena ketidaktahuan informasi tentang kesehatan reproduksi terkhususnya dysmenorrhea dan penanganannya (Wulandari, Hasanah, & Woforest, 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wulandari olahraga juga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Pada remaja putri di Kecamatan Lima Puluh 26 responden (12,5%) menggunakan manajemen dysmenorrhea dengan olahraga. Olahraga dapat meningkatkan efisiensi kerja paru-paru, jantung dan meningkatkan jumlah serta ukuran pembuluh-pembuluh darah ke seluruh tubuh. Volume darah yang meningkat dapat menghantarkan lebih banyak oksigen ke organ-organ reproduksi yang pada saat dysmenorrhea terjadi vasokonstriksi. Olahraga juga dapat meningkatkan pelepasan endorphin (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran tubuh (Wulandari, Hasanah, & Woforest, 2018).

Penelitian lainnya menyatakan bahwa pijatan dapat memberikan efek relaksasi karena dapat meningkatkan sirkulasi oksigen pada jaringan sehingga dapat mengurangi nyeri (Apay, Arslan, Akpinar, & Celebioglu, 2012). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Azima, Bakhshayesh, Kayani, Abbasnia, & Sayadi, 2015) dengan cara RCT menyatakan massage cukup efektif dipilih dalam mengurangi nyeri karena efek relaksasinya. Sehingga ketika seseorang merasakan sensasi nyeri dengan memberikan relaksasi diharapkan persepsi terhadap nyeri tersebut dapat berkurang bahkan hilang.

Penanganan dysmenorrhea dengan distraksi sejalan dengan hasil penelitian (Wahyuningrum, 2015) mengatakan distraksi dengan mendengarkan musik dapat menurunkan dysmenorrhea. Distraksi merupakan teknik pengalihan dari fokus perhatian terhadap nyeri ke stimulasi yang lain. Distraksi diduga dapat menurunkan nyeri, menurunkan persepsi nyeri dengan stimulasi sistem kontrol desendens, yang mengakibatkan lebih sedikit stimulasi nyeri yang ditransmisikan ke otak. Keefektifan distraksi tergantung pada kemampuan pasien untuk menerima dan membangkitkan input sensori selain nyeri.

Demikian pula upaya mengatasi dysmenorrhea dengan mandi air hangat dan teknik guide imagery, yaitu membayangkan hal yang menyenangkan sejalan dengan hasil penelitian (Hariyani & Nawangsih, 2012) mengenai pengaruh mandi air hangat terhadap dysmenorrhea menyimpulkan ada pengaruh mandi air hangat terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas XI di SMAN 1 Playen kecamatan Playen kabupaten Gunungkidul. Hasil penelitian teknik guide imagery dapat menurunkan dysmenorrhea sejalan dengan hasil penelitian Husada mengenai Efektivitas Pemberian Guided Imagery Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Di Smpn 03 Colomadu disimpulkan tingkat nyeri responden setelah (post) dilakukan guided imagery yang tidak mengalami nyeri dengan jumlah 12 siswi (22,2%), yang mengalami nyeri ringan 26 siswi (48,1%) dan responden yang mengalami nyeri sedang 16 siswi (29,6%), dari uji bivariat diperoleh hasil adanya pengaruh pemberian guided imagery terhadap nyeri disminore pada remaja di SMPN 03 Colomadu.



Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian (Rukmala & Sarwinanti, 2016) yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Melati terhadap Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Fisioterapi Semester II di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta”. Pada penelitian ini pemberian aromaterapi melati lebih efektif untuk menurunkan tingkat dysmenorrhea daripada relaksasi napas dalam karena nilai rata-rata aromaterapi melati lebih besar ($2,90 > 1,40$).

KESIMPULAN

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang yang mengalami *dysmenorrhea* rata-rata berusia 19,59 tahun, usia termuda 18 tahun dan usia tertua 23 tahun.
2. Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang sebagian besar mengalami *dysmenorrhea* yang agak mengganggu, yaitu 63 mahasiswi dan sebagian kecil mahasiswi mengalami nyeri tak tertahankan yaitu sebanyak 8 mahasiswi.
3. Koping *dysmenorrhea* dengan cara farmakologi yang dilakukan oleh mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang mengatasi *dysmenorrhea* dengan meminum obat anti nyeri dari obat-obatan warung, yaitu sebanyak 12 mahasiswi meminum Feminax dan ada 12 mahasiswi yang meminum Asam Mefenamat dari obat nyeri resep dokter.

Koping *dysmenorrhea* dengan cara non farmakologi yang dilakukan oleh mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang sebagian besar menggunakan teknik menarik napas dalam untuk mengurangi *dysmenorrhea* yaitu sebanyak 129 mahasiswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, M., Mahdalena, & F, S. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*.
- Apay, S., Arslan, S., Akpınar, R. B., & Celebioglu, A. (2012). Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students. *Pain Management Nursing*, 234-240. <http://doi.org/10.1016/j.pmn.2010.04.002>.
- Azima, S., Bakhshayesh, H. R., Kayani, M., Abbasnia, K., & Sayadi. (2015). Comparison of the Effect of Massage Therapy and Isometric Exercises on Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 486-491. <http://doi.org/10.1016/j.jpag.2015.02.003>.
- Gustina, E., & Djannah, S. (2015). Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Menstruasi Hygiene pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 147-152.
- Hariyani, E., & Nawangsih, U. H. (2012). Pengaruh Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas XI Di SMA 1 Playen Kecamatan Playen Kabupaten Gunung Kidul (Doctoral Dissertation. *STIKESS Aisyiyah Yogyakarta*).
- Hidayat, A., & Alimul, A. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- ismail, I., Kundre, R., & Lolong, J. (2015). Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Ejournal Keperawatan*.



- Ismarozzi, D., Sri, U., & Novayelinda, R. (2015). efektifitas senam dismenore terhadap penanganan nyeri haid primer pada remaja. 820.
- Rahayu, S. (2020). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Disminore Primer Pada Siswi Semester VIII S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Reeder, S., Martin, L., & Griffin, D. (2011). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Ibu, & Keluarga Volume 1 Edisi 18*. jakarta: EGC.
- Ruhmala, & Sarwinanti. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Melati terhadap Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Fisioterapi Semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Safitri, M., Wangi, G., & Rahmawati. (2013). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Dengan Upaya Penanganan Dismenore. *STIKES Harapan Bangsa Purwokerto*.
- Sarifah, T., Nuraeni, A., & Supriyono, M. (2015). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas X Dan Xi Sman 14 Semarang.
- Taylor, C., Lillis, C., Lemone, P., & Lynn, P. (2011). *Fundamental of Nursing the Art and Science of Nursing Care Seventh Edition*. China: Wolters Kluwer Health.
- Wahyuningrum, T. S. (2015). Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri Mojosari Kabupaten Mojokerto. . *Jurnal Keperawatan Bina Sehat*.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woforest. (2018). Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *JOM Fkp*, vol. 5 No. 2.
- Yahya, N. (2010). *Kesehatan Reproduksi Pranikah*. Jakarta: Tiga Kelana.