

## GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA USIA 10-15 TAHUN TENTANG PENANGANAN PADA DISMENORE PRIMER

Ni Luh Ayu Canis Cahyani<sup>1</sup>, Gusti Ayu Tirtawati<sup>2</sup>, I Nyoman Wirata<sup>3</sup>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar  
Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan

### SUBMISSION TRACK

Submitted : 5 April 2026  
Accepted : 8 April 2026  
Published : 9 April 2026

### KEYWORDS

remaja putri, dismenore primer, penanganan, pengetahuan, sikap, tindakan.

*adolescent girls, primary dysmenorrhea, management, knowledge, attitudes, actions.*

### KORESPONDENSI

Phone:

E-mail: [cahyanicanis@gmail.com](mailto:cahyanicanis@gmail.com)

### ABSTRACT

*Primary dysmenorrhea is a common condition experienced by adolescent girls, which can disrupt daily activities and affect their quality of life. This study aims to describe the knowledge, attitudes, and actions of girls aged 10-15 regarding the management of primary dysmenorrhea at the Posyandu Remaja in the UPTD Puskesmas Denpasar Barat II. The research method employed is a quantitative descriptive approach with a cross-sectional design, involving 67 respondents selected through total sampling. Data were collected using a questionnaire that has been tested for validity and reliability. The results show that the majority of respondents have a sufficient level of knowledge (62.7%) about dysmenorrhea and a positive attitude (50.7%) towards its management. However, the actions taken are largely inadequate (79.1%). These findings indicate the need for enhanced health education and support in school and community settings to help adolescent girls manage dysmenorrhea more effectively.*

### ABSTRAK

Dismenore primer adalah kondisi nyeri haid yang umum dialami oleh remaja putri, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri usia 10-15 tahun terkait penanganan dismenore primer di Posyandu Remaja wilayah UPTD Puskesmas Denpasar Barat II. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain cross sectional, melibatkan 67 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup (62,7%) mengenai dismenore, dan sikap positif (50,7%) terhadap penanganannya. Namun, tindakan yang diambil masih kurang baik (79,1%). Temuan ini menandakan perlunya peningkatan edukasi kesehatan dan dukungan di lingkungan sekolah serta posyandu untuk membantu remaja putri mengatasi dismenore secara lebih efektif.

2026 All right reserved This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

## PENDAHULUAN

Pubertas merupakan fase penting dalam kehidupan remaja, di mana berbagai perubahan fisik dan emosional terjadi, termasuk munculnya nyeri haid atau dismenore. Nyeri haid, yang sering dialami oleh remaja putri, dapat menjadi tantangan yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka (Hastuti, 2022). Selama masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang terkait dengan perkembangan sistem reproduksi. Pada perempuan, pubertas umumnya terjadi antara usia 9 hingga 16 tahun, dengan salah satu indikator utamanya adalah dimulainya siklus menstruasi. Menstruasi adalah proses pendarahan yang terjadi secara berkala dari rahim, yang disertai dengan pengelupasan lapisan endometrium. Proses ini berlangsung ketika sel telur dari salah satu ovarium tidak mengalami

pembuahan. Banyak wanita mengalami masalah yang berkaitan dengan menstruasi, seperti nyeri haid atau dismenore (Tyas dkk, 2018).

Dismenore, yang dikenal sebagai nyeri haid, disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dan prostaglandin dalam tubuh, serta faktor-faktor seperti stres atau kondisi psikologis yang dapat memicu rasa sakit saat menstruasi. Ada dua jenis dismenore yakni primer dan sekunder. Dismenore primer muncul sejak menstruasi pertama (menarche) dan tidak disertai kelainan pada organ reproduksi. Kondisi ini biasanya muncul beberapa waktu setelah menarche dan berhubungan dengan siklus ovulasi. Sementara itu, dismenore sekunder adalah rasa tidak nyaman saat menstruasi yang disebabkan oleh kelainan pada organ reproduksi atau kondisi medis tertentu. Nyeri akibat dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja, yang berpotensi mengurangi produktivitas dan kinerja mereka (Darwis, A., dan Syam, 2022).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1.769.425 wanita (90%) mengalami dismenore, di mana 10-15% di antaranya mengalami nyeri haid yang parah. Angka kejadian dismenore primer di seluruh dunia sangat mencolok, dengan lebih dari 50% wanita di berbagai negara mengalaminya. Rata-rata prevalensi dismenore di kalangan wanita muda berkisar antara 16,8-81%. Di Eropa, tingkat kejadian dismenore bervariasi antara 45-97% pada wanita. Di Amerika Serikat, dismenore menjadi salah satu penyebab utama ketidakhadiran remaja putri di sekolah ((Apriani dkk, 2021). Di Indonesia, jumlah wanita yang mengalami dismenore cukup tinggi, mencapai 60-70%. Prevalensi dismenore primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan dismenore sekunder mencapai 45,11%. Di Provinsi Bali, meskipun belum ada data resmi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kejadian dismenore di kalangan remaja di daerah tersebut mencapai 55,6% dengan tingkat nyeri sedang, 14,8% dengan nyeri ringan, dan 29,6% dengan nyeri berat (Husaidah dkk, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Mursudarinah, dkk (2022) mengenai pemahaman remaja putri tentang dismenore di kalangan siswi kelas X di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta menunjukkan bahwa 19 orang (28,8%) memiliki pengetahuan yang baik, 32 orang memiliki pengetahuan yang cukup, dan 15 orang (22,7%) memiliki pengetahuan yang kurang. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa banyak siswi yang masih kurang memiliki pemahaman dan sikap yang tepat dalam menghadapi dismenore. Rendahnya kesadaran remaja putri tentang penyebab, gejala, dan penanganan dismenore membuat mereka cenderung menunggu nyeri yang dialami hilang dengan sendirinya, yang berdampak negatif pada konsentrasi belajar di sekolah. Selain itu, kurangnya minat untuk mencari informasi mengenai dismenore primer mengakibatkan siswi tidak mengetahui cara penanganan yang efektif. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan informasi mengenai menstruasi dan masalah terkait, terutama dismenore primer, guna meningkatkan layanan kesehatan bagi remaja.

Perilaku hidup sehat adalah salah satu metode untuk mengurangi gangguan yang terjadi selama menstruasi. Ada dua pendekatan yang dapat diterapkan untuk menangani dismenore: farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis umumnya melibatkan penggunaan obat pereda nyeri, yang bisa menyebabkan efek samping seperti masalah pada saluran pencernaan, termasuk mual, muntah, diare, dan iritasi pada mukosa lambung. Sebaliknya, terapi non-farmakologis sering dianggap lebih aman dan tidak memiliki efek samping, dengan contoh seperti penggunaan kompres hangat, teknik relaksasi, dan akupresur (Walidaini dkk, 2022).

Berdasarkan data yang telah dijelaskan sebelumnya peneliti tertarik untuk mengetahui “ Gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan remaja usia 10-15 tahun tentang penanganan Dismenore primer di wilayah kerja unit pelaksana teknis daerah puskesmas Denpasar Barat II”.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian deskriptif, peneliti diarahkan untuk mendeskripsikan atau menguraikan suatu keadaan di dalam suatu komunitas atau masyarakat. Dalam penelitian ini mendeskripsikan gambaran perilaku remaja putri tentang dismenore (Notoatmodjo, 2014).

Penelitian ini dilakukan untuk mencari Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Primer di Posyandu Remaja di wilayah kerja unit pelaksana teknis daerah Puskesmas Denpasar Barat II. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri tentang penanganan dismenore primer. Objek pada penelitian ini diukur secara bersamaan dalam waktu yang sama yang artinya setiap objek penelitian hanya diobservasi satu kali dan tidak melakukan tindak lanjut terhadap pengukuran yang dilakukan (Notoatmodjo, 2014).

Desain penelitian ini bertujuan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek dengan cara pendekatan atau pengumpulan data sekaligus pada satu waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri tentang penanganan dismenore primer di Posyandu Remaja di wilayah kerja unit pelaksana teknis daerah Puskesmas Denpasar Barat II.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Kondisi dan Lokasi Penelitian

Penelitian telah dilakukan di Posyandu Remaja wilayah Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas II Denpasar Barat, yang berlokasi di Jl. Gunung Sopotan Gang Puskesmas No. 3, Desa Pemecutan Kelod, Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali. Lokasi ini sangat strategis dan mudah diakses oleh masyarakat, menjadikannya pusat layanan kesehatan yang penting bagi remaja di area tersebut.

Sejak tanggal 18 September 2023 hingga saat ini, posyandu ini telah melayani jumlah remaja yang terdiri dari 142 laki-laki dan 139 perempuan, dengan rentang usia antara 10 hingga 24 tahun. Rata-rata kehadiran bulanan untuk remaja laki-laki adalah 14 orang, sedangkan untuk remaja perempuan mencapai 21 orang. Melihat tren kehadiran, pada tahun 2025, diperkirakan rata-rata kehadiran remaja laki-laki akan meningkat menjadi 80 dan remaja perempuan menjadi 70. Hal ini menunjukkan adanya potensi pertumbuhan yang signifikan dalam partisipasi remaja di posyandu.

Posyandu ini memiliki 13 kader remaja yang berperan aktif dalam pelaksanaan berbagai program, didukung oleh 1 Kader Pembangunan Manusia (KPM) dan 1 bidan desa. Kader-kader ini berfungsi sebagai penggerak kegiatan dan penghubung antara remaja dengan layanan kesehatan yang tersedia. Kegiatan yang dilaksanakan di posyandu mencakup berbagai program yang dirancang untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan remaja. Di antaranya adalah senam sebagai aktivitas fisik yang menyenangkan, konseling kesehatan reproduksi untuk memberikan informasi yang tepat mengenai kesehatan seksual, serta penyuluhan gizi untuk membantu remaja memahami pentingnya pola makan yang sehat. Selain itu, program Germas dan PHBS menjadi fokus utama dalam membangun kesadaran akan pentingnya hidup sehat.

Pemeriksaan kesehatan juga dilakukan secara rutin, meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, indeks massa tubuh, serta pemeriksaan hemoglobin dan gula darah. Ini bertujuan untuk memantau kondisi kesehatan remaja dan mendeteksi masalah kesehatan sejak dini. Di samping kegiatan kesehatan, posyandu juga memberikan ruang untuk pengembangan diri remaja melalui program seni dan kewirausahaan. Kegiatan ini tidak hanya

menambah keterampilan tetapi juga membangun rasa percaya diri dan kreativitas di kalangan remaja.

Untuk memastikan bahwa semua remaja mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan, posyandu melakukan kolaborasi dalam kunjungan rumah bagi remaja yang memerlukan perhatian ekstra. Pendekatan ini memungkinkan tenaga kesehatan untuk mengidentifikasi masalah yang mungkin tidak terungkap di posyandu dan memberikan intervensi yang sesuai.

## 2. Karakteristik Responden penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah remaja putri usia 10 – 15 tahun di Posyandu Remaja wilayah kerja unit pelaksana teknis daerah Puskesmas Denpasar Barat II yang memiliki riwayat dismenore primer sebanyak 67 orang yang bersedia dan diberikan izin untuk menjadi responden.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di Posyandu Remaja UPTD Puskesmas Denpasar Barat II**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
10 Tahun	12	17,9
11 Tahun	11	16,4
12 Tahun	11	16,4
13 Tahun	11	16,4
14 Tahun	11	16,4
15 Tahun	11	16,4
Total	67	100
Mendapat Informasi		
Pernah	22	32,8
Tidak Pernah	45	67,2
Total	67	100
Sumber Informasi		
Orang Tua	5	7,5
Guru	4	6,0
Petugas Kesehatan	15	22,4
Teman	5	5,4
Internet	16	23,9
Tidak ada	22	32,8
Total	67	100

Sumber: Data primer 2025

Hasil penelitian berdasarkan tabel 2, usia responden sebagian besar berusia 10 tahun sebanyak 12 orang (17,9%), sebagian besar responden sebanyak 45 orang (67,2%) tidak pernah mendapatkan informasi mengenai dismenore primer dan sebanyak 16 orang (23,9%) mendapat informasi melalui internet, 15 orang (22,4%) mendapat informasi dari petugas kesehatan dan sebanyak 22 orang (32,8%) tidak mendapat informasi dari sumber manapun.

### 3. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore primer di Posyandu Remaja UPTD Puskesmas Denpasar Barat II

Pengetahuan yang dinilai pada penelitian ini adalah tentang pengertian dismenore primer, klasifikasi, penyebab, gejala dan penanganan dismenore primer. Penilaian yang digunakan adalah baik (jika skor responden 76-100%), cukup (jika skor responden 56-75%) dan kurang (jika skor responden <56%).

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Primer**

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	13	19,4
Cukup	42	62,7
Kurang	12	17,9
Total	67	100

Sumber: data primer 2025

Hasil penelitian berdasarkan tabel 3, pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore primer sebagian besar memiliki pengetahuan cukup sebanyak 62,7% dan pengetahuan kurang sebanyak 17,9%.

### 4. Distribusi frekuensi sikap remaja putri tentang penanganan dismenore primer di Posyandu Remaja UPTD Puskesmas Denpasar Barat II

Sikap yang dinilai pada penelitian ini merupakan keinginan seseorang untuk bertindak dalam penanganan dismenore primer. Penilaian sikap pada penelitian ini yaitu sikap positif (jika skor responden > mean (33)) dan sikap negative (jika skor responden < 33).

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Primer**

Sikap	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Positif	34	50,7
Negatif	33	49,3
Total	67	100

Sumber: data primer 2025

Hasil penelitian berdasarkan tabel 4, sikap remaja putri tentang penanganan dismenore primer sebagian besar memiliki sikap yang positif sebanyak 50,7%.

### 5. Distribusi Frekuensi tindakan remaja putri tentang penanganan dismenore primer Posyandu Remaja UPTD Puskesmas Denpasar Barat II

Tindakan yang dinilai pada penelitian ini adalah segala sesuatu yang dilakukan remaja putri yang pernah mengalami dismenore primer. Penilaian tindakan menggunakan mean, dengan penilaian tindakan baik (jika skor responden > 4,33) dan tindakan kurang baik (jika skor responden < 4,33).

**Tabel 5**  
**Distribusi Frekuensi Tindakan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Primer**

Tindakan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	14	20,9
Kurang baik	53	79,1
Total	67	100

Sumber: data primer 2025

Hasil penelitian berdasarkan tabel 5, tindakan remaja putri tentang penanganan dismenore primer sebagian besar memiliki tindakan yang kurang baik yaitu sebanyak 53 orang (79,1%).

## 6. Pengetahuan berdasarkan usia remaja putri tentang penanganan dismenore primer

**Tabel 6**  
**Pengetahuan Berdasarkan Usia Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Primer**

Pengetahuan	Usia													
	10 Tahun		11 Tahun		12 Tahun		13 Tahun		14 Tahun		15 Tahun		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Kurang	2	16.7	2	18.2	0	0	3	27.3	3	27.2	3	18.1	12	100
Cukup	9	75.0	9	81.8	8	72.7	6	54.6	4	36.3	4	54.6	42	100
Baik	1	8.3	0	0	3	27.3	2	18.1	4	36.3	4	27.3	13	6100

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup, sebanyak 42 responden (62.7%). Usia 11 tahun menunjukkan persentase tertinggi dalam kategori cukup (81.8%). Namun, 12 responden (17.9%) berada dalam kategori kurang, terutama pada usia 10 dan 11 tahun. Kategori baik mencakup 13 responden (19.4%), dengan puncaknya pada usia 14 tahun (36.3%). Hasil ini menunjukkan perlunya peningkatan program pendidikan untuk anak-anak, terutama di usia 10 hingga 12 tahun, untuk memperkuat pengetahuan mereka.

## 7. Sikap berdasarkan usia remaja putri tentang penanganan dismenore primer

**Tabel 7**  
**Sikap Berdasarkan Usia Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Primer**

Sikap	Usia													
	10 Tahun		11 Tahun		12 Tahun		13 Tahun		14 Tahun		15 Tahun		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Negatif	7	58.3	5	45.4	5	45.4	7	63.7	4	36.3	5	45.4	33	100
Positif	5	41.7	6	54.6	6	54.6	4	36.3	7	63.7	6	54.6	34	6100

Tabel 7 menunjukkan perkembangan sikap responden berusia 10 hingga 15 tahun. Pada usia 10 tahun, 58.3% responden bersikap negatif, sementara 41.7% positif. Seiring bertambahnya usia, sikap negatif menurun menjadi 45.4% pada usia 11 dan 12 tahun, dan positif meningkat menjadi 54.6%. Namun, pada usia 13 tahun, sikap negatif kembali meningkat menjadi 63.7%. Usia 14 tahun melihat lonjakan sikap positif menjadi 63.7%, dan pada usia 15 tahun, proporsi sikap negatif dan positif hampir seimbang. Secara keseluruhan, data

mencerminkan perubahan sikap yang dipengaruhi oleh pengalaman dan lingkungan.

## 8. Tindakan berdasarkan usia remaja putri tentang penanganan dismenore primer

**Tabel 8**  
**Tindakan Berdasarkan Usia Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Primer**

Tindakan	Usia													
	10 Tahun		11 Tahun		12 Tahun		13 Tahun		14 Tahun		15 Tahun		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Kurang	8	66.7	9	81.8	9	81.8	9	81.8	8	72.7	10	90.9	53	100
Baik	4	33.3	2	18.2	2	18.2	2	18.2	3	27.3	1	9.1	14	6100

Tabel 8 menunjukkan tindakan responden berusia 10 hingga 15 tahun. Sebagian besar responden menunjukkan tindakan kurang baik, dimulai dari 66.7% pada usia 10 tahun, meningkat menjadi 81.8% pada usia 11 hingga 13 tahun, dan menurun sedikit menjadi 72.7% pada usia 14 tahun. Namun, pada usia 15 tahun, proporsi tindakan kurang baik melonjak menjadi 90.9%, dengan hanya 9.1% yang bersikap baik. Secara keseluruhan, data ini mencerminkan kecenderungan responden untuk menunjukkan tindakan kurang baik sepanjang masa remaja mereka.

## B. Pembahasan

### 1. Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup mengenai penanganan dismenore primer, dengan total 42 orang (62,7%). Dari segi karakteristik, mayoritas responden berusia 10 tahun, yang mencakup 17,9% dari total. Tingkat pendidikan dan usia berpengaruh pada cara seseorang menerima informasi, semakin tinggi pendidikan dan usia, semakin banyak informasi yang dapat diserap. Selain itu, kurangnya penyuluhan tentang kesehatan reproduksi, terutama mengenai dismenore primer, juga menjadi faktor yang berkontribusi. Di samping itu, kekurangan literatur mengenai kesehatan reproduksi di perpustakaan sekolah dapat menjadi alasan lain untuk rendahnya pengetahuan ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Yurika (2023), yang menunjukkan bahwa di kalangan siswi kelas VIII SMP PGRI 5 Denpasar, sebanyak 35 orang (67,3%) memiliki pengetahuan yang cukup. Hal ini mungkin disebabkan oleh kenyataan bahwa banyak remaja putri belum mendapatkan informasi yang cukup mengenai dismenore. Pengetahuan memainkan peran penting dalam penerimaan perilaku baru, jika perilaku tersebut didasarkan pada pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif, maka perilaku tersebut cenderung lebih bertahan lama dibandingkan dengan perilaku yang hanya berdasarkan pengetahuan semata.

Hasil penelitian pada tabel 6 menunjukkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore primer, di mana mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup, dengan 42 dari 67 responden (62.7%) berada dalam kategori ini. Usia 11 tahun mencatat persentase tertinggi dalam kategori cukup, yaitu 81.8%. Namun, 12 responden (17.9%) berada dalam kategori kurang, terutama pada usia 10 dan 11 tahun, yang mengindikasikan bahwa mereka mungkin belum mendapatkan informasi yang memadai. Kategori baik, yang mencakup 13 responden (19.4%), mencapai puncaknya pada usia 14 tahun (36.3%), menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan seiring bertambahnya usia. Hasil ini menyoroti perlunya peningkatan program pendidikan dan penyuluhan kesehatan, terutama untuk remaja putri berusia 10 hingga 12 tahun, agar mereka lebih memahami dismenore dan dapat mengelola kondisi ini dengan lebih baik.

Penelitian serupa menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan remaja putri tentang dismenore meningkat, masih ada tantangan dalam penerapan informasi tersebut dalam tindakan yang tepat. Putri dan Supriyadi (2023) menemukan bahwa 58.6% remaja putri di SMP Negeri 10 Denpasar Utara memiliki pengetahuan yang kurang tentang penanganan nyeri dismenore, menekankan pentingnya penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran mereka. Selain itu, Sari dan Rahmawati (2023) dalam penelitian di SMP IT Insan Cendekia Doyo Baru Kabupaten Jayapura menunjukkan bahwa 53.3% remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang, yang menunjukkan perlunya informasi lebih baik untuk membantu mereka mengelola kondisi ini. Penelitian lain oleh Wulandari dan Setiawan (2023) di SMA Negeri 3 Cilegon juga menemukan bahwa meskipun remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup, perilaku swamedikasi mereka masih kurang, menunjukkan bahwa pengetahuan tidak selalu diikuti dengan tindakan yang tepat dalam penanganan dismenore. Sebagaimana dinyatakan dalam penelitian oleh Putri dan Supriyadi (2023), "Pendidikan kesehatan yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan dan mengurangi stigma terkait dismenore, memungkinkan remaja putri untuk berani mencari bantuan ketika diperlukan." Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak hanya penting untuk manajemen kesehatan, tetapi juga untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam menghadapi masalah kesehatan mereka.

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengalaman hidup, usia, sumber informasi yang diperoleh, lingkungan sosial, dan status ekonomi. Faktor-faktor ini saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap tingkat pengetahuan individu dalam berbagai aspek kehidupan (Halimah, 2022). Perilaku seseorang dipengaruhi oleh lebih dari sekadar pengetahuan, sikap, kepercayaan, dan tradisi juga berperan penting. Meskipun seseorang memiliki pengetahuan yang baik, itu tidak selalu berarti mereka akan bersikap tepat dalam menangani dismenore. Pengetahuan yang baik seharusnya memungkinkan remaja yang mengalami dismenore untuk melakukan upaya pencegahan dan pengobatan, sehingga dismenore dapat diminimalkan dan tidak mengganggu aktivitas belajar mereka (Handayani dan Desi, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian di posyandu remaja, lebih dari setengah responden mengaku pernah mendapatkan informasi mengenai penanganan dismenore. Namun, ada 45 orang (67,2%) yang tidak pernah menerima informasi tentang penanganan dismenore primer. Dari responden yang mendapatkan informasi, 22 orang (32,8%) menyebutkan berbagai sumber yang mereka gunakan. Rincian sumber informasi tersebut adalah 5 orang (7,5%) mendapatkan informasi dari orang tua, 4 orang (6,0%) dari guru, dan 15 orang (22,4%) dari petugas kesehatan. Teman juga menjadi sumber informasi, dengan 5 orang (5,4%) menyebutkan mereka mendengarnya dari rekan-rekan. Sementara itu, 16 orang (23,9%) mengandalkan internet sebagai sumber informasi, dan 22 orang (32,8%) tidak mendapatkan informasi sama sekali.

Peran petugas kesehatan di posyandu remaja sangat penting dalam mengurangi kejadian dismenore primer. Sebagai educator, mereka bertanggung jawab untuk memberikan penyuluhan dan pendidikan kepada remaja, keluarga, dan masyarakat mengenai penanggulangan masalah kesehatan, terutama yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Selain itu, media massa, baik cetak maupun elektronik, juga berfungsi sebagai sumber informasi yang dapat diakses oleh remaja. Dengan adanya informasi yang tepat, diharapkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap penanganan dismenore primer dapat meningkat, sehingga mereka lebih siap menghadapi masalah kesehatan ini (Handayani dan Desi, 2021).

Pengetahuan tentang penanganan dismenore primer sangat penting untuk membantu remaja mengambil keputusan yang tepat. Pengalaman juga berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan, yang diperoleh melalui pendidikan, pengalaman, media massa,

dan lingkungan. Untuk itu, kegiatan di posyandu remaja perlu dioptimalkan. Salah satunya adalah dengan mengadakan penyuluhan kesehatan secara rutin mengenai kesehatan reproduksi, khususnya dismenore primer. Dalam sesi ini, remaja akan mendapatkan informasi tentang penyebab, gejala, dan cara penanganan dismenore.

Selain itu, posyandu juga dapat menyediakan layanan konseling bagi remaja untuk mendiskusikan masalah kesehatan reproduksi secara pribadi. Hal ini memberikan ruang bagi mereka untuk bertanya dan mendapatkan informasi yang akurat. Kerjasama dengan puskesmas setempat juga sangat penting. Dengan mengadakan seminar dan workshop tentang kesehatan reproduksi, remaja dapat belajar langsung dari tenaga ahli yang berpengalaman.

Program edukasi berbasis kelompok, seperti Kelompok Siswa Peduli AIDS dan Narkoba (KSPAN), juga dapat diintegrasikan untuk menambahkan fokus pada kesehatan reproduksi. Kegiatan ini bisa meliputi diskusi, presentasi, dan kampanye kesadaran yang melibatkan remaja dalam proses belajar. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan pengetahuan remaja tentang dismenore primer dapat meningkat. Menciptakan lingkungan yang mendukung, melibatkan orang tua, guru, dan teman sebaya juga akan memperkuat pemahaman mereka. Akses informasi yang mudah, melalui brosur, poster, dan sesi online, akan menjangkau lebih banyak remaja. Semua upaya ini bertujuan agar remaja dapat lebih memahami dismenore primer dan mampu menangani kondisi ini dengan lebih baik.

## 2. Sikap

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap remaja putri terhadap penanganan dismenore primer terbagi menjadi dua kategori. Sebanyak 34 orang (50,7%) memiliki sikap positif, sementara 33 orang (49,3%) menunjukkan sikap negatif. Sikap ini sangat penting karena mencerminkan reaksi individu terhadap objek tertentu. Menurut Ambarwati dan Hestiyah (2022), sikap remaja putri dalam menghadapi dismenore dipengaruhi oleh pengetahuan dan pengalaman mereka, di mana sikap positif dapat meningkatkan efektivitas penanganan. Penelitian yang sama dilakukan oleh Aulia dkk. (2021) menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan yang baik tentang dismenore berhubungan positif dengan sikap dan perilaku remaja putri dalam melakukan penanganan nyeri haid. Di sisi lain, Gunawati dan Nisman (2021) menyoroti bahwa sikap negatif terhadap penanganan dismenore dapat menyebabkan remaja putri menghindari pengobatan yang diperlukan, berpotensi memperburuk kondisi mereka. Dengan demikian, pemahaman dan sikap yang positif sangat penting untuk membantu remaja putri dalam mengelola dismenore dengan lebih baik.

Tabel 7 menunjukkan perkembangan sikap responden berusia 10 hingga 15 tahun terhadap penanganan dismenore primer. Pada usia 10 tahun, 58,3% responden bersikap negatif, sementara 41,7% menunjukkan sikap positif. Seiring bertambahnya usia, terdapat penurunan sikap negatif menjadi 45,4% pada usia 11 dan 12 tahun, di mana sikap positif meningkat menjadi 54,6%. Namun, pada usia 13 tahun, sikap negatif kembali meningkat menjadi 63,7%, menunjukkan bahwa remaja pada usia ini mungkin menghadapi tantangan emosional atau sosial yang lebih besar, seperti tekanan dari teman sebaya atau kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Memasuki usia 14 tahun, terjadi lonjakan sikap positif menjadi 63,7%, yang menunjukkan bahwa remaja putri mulai mengembangkan pemahaman dan kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi dismenore, kemungkinan akibat peningkatan pendidikan kesehatan yang mereka terima. Pada usia 15 tahun, proporsi sikap negatif dan positif hampir seimbang, dengan 45,4% bersikap negatif dan 54,6% positif, mencerminkan dinamika kompleks dalam sikap remaja yang dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup, pendidikan yang diterima, dan interaksi sosial.

Penelitian serupa menunjukkan bahwa sikap remaja putri terhadap dismenore dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan dan pengalaman pribadi. Penelitian

oleh Hasanah dan Yulianti (2023) menemukan bahwa pengetahuan tentang dismenore berhubungan positif dengan sikap yang lebih baik dalam penanganan nyeri haid. Selain itu, penelitian oleh Prasetyo dkk. (2024) menunjukkan bahwa remaja putri yang mengikuti program edukasi kesehatan secara rutin melaporkan peningkatan sikap positif terhadap penanganan dismenore, dengan 75% responden merasakan manfaat dari program tersebut. Mereka mencatat, Pendidikan kesehatan yang berkelanjutan dapat mengurangi stigma dan meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam menghadapi masalah kesehatan.

Sebuah studi oleh Rahayu dkk. (2024) di beberapa sekolah menengah di Yogyakarta menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan yang dilakukan secara rutin meningkatkan sikap positif remaja terhadap dismenore, dengan 70% responden melaporkan perubahan sikap setelah mengikuti program edukasi. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan berbasis komunitas untuk meningkatkan pemahaman dan sikap remaja putri terhadap kesehatan reproduksi. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan yang efektif dapat berperan besar dalam membentuk sikap dan perilaku positif di kalangan remaja putri, serta menyiapkan mereka untuk menghadapi tantangan kesehatan di masa depan dengan lebih baik.

Sikap remaja tentang penanganan dismenore primer dipengaruhi oleh pengetahuan responden. Remaja putri yang mampu melakukan penanganan terhadap dismenore perlu memiliki sikap positif terhadap penanganan tersebut, yang dapat dicapai melalui pencarian informasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri memiliki sikap positif tentang penanganan dismenore primer. Hal ini menggambarkan bahwa remaja putri berusaha untuk menghadapi dismenore primer dengan meningkatkan pemahaman tentang penyebab dan upaya yang dilakukan untuk menghindari gangguan proses belajar di sekolah maupun melakukan aktivitas lainnya. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmala dkk. (2018) mencatat bahwa pengetahuan yang baik tentang dismenore berpengaruh langsung terhadap sikap remaja, di mana mereka yang lebih terinformasi cenderung memiliki sikap yang lebih positif. Penelitian ini melibatkan 100 remaja putri di Jakarta.

Pengetahuan yang baik tentang penanganan dismenorea primer sangat penting untuk mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik akan lebih mampu mengenali gejala dan memahami langkah-langkah yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Oleh karena itu, peningkatan edukasi terkait dismenore primer perlu dilakukan, agar remaja dapat membuat keputusan yang lebih baik dan lebih sehat. Dengan demikian, semakin positif sikap yang dimiliki oleh responden, diharapkan semakin baik pula penanganan dismenore primer. Oleh karena itu, program-program edukasi yang menasar remaja perlu difokuskan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap positif mereka terhadap kesehatan reproduksi, guna membantu mereka dalam menghadapi tantangan yang berkaitan dengan dismenore dan kesehatan secara umum.

### 3. Tindakan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori tindakan kurang baik dalam penanganan dismenore primer, dengan jumlah 53 orang (79,1%). Hal ini dapat disebabkan karena remaja putri merasa bahwa dismenore merupakan gejala alami yang dihadapi setiap wanita dan akan hilang dengan sendirinya tanpa pengobatan. Tindakan adalah suatu respon seseorang terhadap rangsangan yang bersifat aktif dan dapat diamati, berbeda dengan sikap yang bersifat pasif dan tidak dapat diamati. Untuk mendukung sikap menjadi suatu tindakan, diperlukan faktor pendukung dan faktor penguat seperti fasilitas, sarana, dan prasarana. Pihak yang mendukung, termasuk keluarga dan petugas kesehatan, sangat penting perannya (Aat Agustini, 2019).

Tindakan penanganan dismenore primer dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa sebagian

besar responden lebih memilih metode non-farmakologi dalam mengatasi gejala dismenore. Pada pernyataan nomor 23, yang berkaitan dengan teknik distraksi, sebanyak 59 orang (88,1%) menyatakan pernah melakukan teknik ini. Ini menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang mencari cara alternatif untuk mengatasi nyeri haid tanpa menggunakan obat-obatan. Teknik distraksi dapat meliputi aktivitas seperti menonton film, mendengarkan musik, atau melakukan hobi yang menyenangkan.

Tabel 8 menunjukkan tindakan responden berusia 10 hingga 15 tahun dalam penanganan dismenore primer. Sebagian besar responden menunjukkan tindakan yang kurang baik, dimulai dari 66.7% pada usia 10 tahun, meningkat menjadi 81.8% pada usia 11 hingga 13 tahun, dan menurun sedikit menjadi 72.7% pada usia 14 tahun. Namun, pada usia 15 tahun, proporsi tindakan kurang baik melonjak menjadi 90.9%, dengan hanya 9.1% yang menunjukkan tindakan baik. Data ini mencerminkan kecenderungan responden untuk menunjukkan tindakan kurang baik sepanjang masa remaja mereka.

Hasil ini menunjukkan bahwa remaja putri cenderung tidak memiliki pengetahuan atau keterampilan yang memadai dalam menghadapi dismenore. Kurangnya pendidikan kesehatan yang efektif berkontribusi pada tindakan yang kurang baik dalam penanganan dismenore. Salamah (2019) mencatat bahwa "Banyak remaja putri tidak mengetahui cara yang tepat untuk mengatasi nyeri haid, yang menyebabkan mereka gagal melakukan tindakan yang diperlukan." Penelitian oleh Nurfadillah dkk. (2021) menemukan bahwa 70% responden tidak melakukan tindakan yang dianjurkan untuk mengatasi dismenore, yang menunjukkan perlunya intervensi pendidikan yang lebih baik untuk meningkatkan pemahaman dan tindakan remaja putri dalam menghadapi masalah kesehatan ini.

Penelitian terbaru oleh Rahmawati dkk. (2023) menunjukkan bahwa program edukasi yang melibatkan keluarga dan komunitas dapat meningkatkan kepatuhan remaja dalam melakukan tindakan yang baik terhadap dismenore. Mereka mencatat, melibatkan keluarga dalam pendidikan kesehatan remaja dapat meningkatkan dukungan emosional dan pengetahuan yang diperlukan untuk mengatasi dismenore. Ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik dalam pendidikan kesehatan dapat menghasilkan perubahan positif dalam tindakan remaja putri terkait kesehatan reproduksi.

Hasil yang berbeda terlihat pada pernyataan nomor 30 mengenai konsultasi ke dokter. Di sini, sebanyak 61 orang (91,0%) mengaku tidak pernah berkonsultasi dengan dokter untuk mengatasi dismenore. Angka ini mencerminkan rendahnya tingkat kesadaran atau keinginan responden untuk mencari bantuan medis dalam menangani masalah kesehatan ini.

Ketersediaan fasilitas kesehatan di posyandu remaja juga dapat mencakup penyediaan informasi tentang teknik relaksasi, penggunaan obat yang tepat, dan metode non-farmakologi lainnya. Selain itu, pelatihan tentang cara mengelola nyeri haid melalui aktivitas fisik dan diet yang sehat bisa sangat bermanfaat bagi remaja putri. Posyandu remaja juga dapat berfungsi sebagai tempat untuk membangun komunitas dukungan, di mana remaja putri dapat berbagi pengalaman dan strategi mengatasi dismenore. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, remaja putri akan lebih terbuka untuk mencari bantuan dan informasi, serta menerapkan tindakan yang lebih baik dalam penanganan dismenore.

Selain itu, kolaborasi antara posyandu, sekolah, dan tenaga kesehatan dapat memperkuat program edukasi ini, memastikan bahwa remaja putri memiliki akses ke informasi yang akurat dan dukungan yang mereka butuhkan untuk mengelola kesehatan mereka secara efektif. Ini akan membantu mereka tidak hanya dalam menghadapi dismenore, tetapi juga dalam mengembangkan kebiasaan kesehatan yang baik secara keseluruhan.

## C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan kualitas dan validitasnya. Pertama, ukuran sampel yang digunakan dalam penelitian ini terbatas pada remaja putri yang mengunjungi posyandu remaja di wilayah UPTD Puskesmas Denpasar Barat II. Dengan melibatkan lebih banyak responden dari berbagai kelas dan sekolah, hasil penelitian dapat lebih digeneralisasi dan memungkinkan perbandingan antara kelompok yang berbeda.

Ketidakadaan perspektif orang tua atau wali membatasi pemahaman tentang dukungan yang diterima remaja putri dalam menangani masalah kesehatan, termasuk dismenore. Tanpa masukan dari keluarga, peneliti tidak dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi sikap dan tindakan remaja putri. Selain itu, kurangnya perhatian terhadap pengaruh faktor sosial dan budaya juga mengurangi kedalaman analisis. Faktor-faktor ini dapat berperan signifikan dalam membentuk cara remaja putri memahami dan menangani dismenore.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri tentang penanganan dismenore primer di posyandu remaja wilayah UPTD Puskesmas Denpasar Barat II, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore berada dalam kategori yang bervariasi. Meskipun mayoritas responden menunjukkan pengetahuan yang cukup, ada proporsi signifikan yang masih berada dalam kategori kurang. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan program edukasi kesehatan yang lebih efektif untuk memastikan remaja memahami cara yang tepat dalam menangani dismenore.
2. Sikap remaja terhadap penanganan dismenore menunjukkan perubahan seiring bertambahnya usia. Meskipun terdapat peningkatan sikap positif pada usia tertentu, masih terdapat banyak remaja yang memiliki sikap negatif. Ini mengindikasikan bahwa pengetahuan yang baik belum sepenuhnya berkontribusi terhadap sikap positif, sehingga perlu adanya pendekatan yang lebih mendalam dalam pendidikan kesehatan.
3. Tindakan remaja dalam penanganan dismenore umumnya kurang baik, dengan sebagian besar responden tidak melakukan tindakan yang dianjurkan. Proporsi tindakan kurang baik terutama meningkat pada usia 15 tahun, menandakan kebutuhan mendesak untuk intervensi yang lebih baik dan lebih terarah dalam mendidik remaja tentang manajemen dismenore.

### B. Saran

#### 1. Bagi Tempat Penelitian

Penting bagi posyandu remaja untuk meningkatkan fasilitas dan sumber daya yang tersedia. Dengan menyediakan materi informasi yang lebih lengkap dan akses ke tenaga kesehatan yang kompeten, remaja putri akan lebih mampu memahami dan mengelola dismenore. Selain itu, disarankan agar posyandu menyelenggarakan program edukasi berkala tentang kesehatan reproduksi. Program ini harus memberikan informasi yang akurat dan terkini, sehingga remaja putri dapat mengatasi masalah kesehatan mereka dengan lebih baik. Keterlibatan keluarga juga menjadi aspek yang sangat penting. Mendorong orang tua atau wali untuk berpartisipasi dalam program-program di posyandu dapat meningkatkan dukungan yang diterima remaja putri, sehingga mereka merasa lebih diperhatikan dan didukung dalam menghadapi masalah kesehatan.

## 2. Bagi Remaja Putri

Bagi remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, terutama tentang kesehatan reproduksi baik dari sekolah, maupun lingkungan sosial dengan cara menggali informasi dari berbagai sumber seperti orang tua, guru, maupun petugas kesehatan, sehingga dapat meningkatkan pemahaman tentang penanganan dismenore primer dan bisa menyikapi dengan baik.

## 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan agar peneliti mempertimbangkan penggunaan metode kualitatif, seperti wawancara mendalam atau diskusi kelompok. Pendekatan ini dapat menggali informasi yang lebih mendalam mengenai pengalaman dan pandangan remaja putri terkait dismenore. Selain itu, perluasan sampel dengan melibatkan responden dari berbagai sekolah dan lokasi yang berbeda akan membantu menghasilkan data yang lebih representatif dan dapat digeneralisasi, juga sebaiknya mengeksplorasi pengaruh faktor sosial dan budaya terhadap sikap dan tindakan remaja putri dalam menangani dismenore.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aat Agustini. 2019. *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta : Deepublish
- Agustini, A. (2019) 'Promosi Kesehatan', (H. Rahmadhani & D. W. Utama., (eds.)). *Grup Penerbit CV Budi* [Preprint].
- Ahyani, N., dan Astuti, R. (2018) 'Perubahan Fisiologis pada Remaja Putri Selama Maysa Pubertas', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), pp. 45–52.
- Ananda, S.H. and Tahiruddin, T. (2020) 'Efektivitas Terapi Air terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Keperawatan*, 04, pp. 13–17. Available at: <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/233>.
- Anugoro, A., dan Wulandari, D. (2017) 'Dismenore: Keluhan Ginekologi Umum pada Perempuan Muda', *Jurnal Kesehatan Perempuan* [Preprint].
- Apriani, A., Sari, R., dan Fitriani, R. (2021) 'Prevalensi Dismenore pada Remaja: Tinjauan di Indonesia', *Jurnal Kesehatan Remaja*, 6(1).
- Bonde, A., dan Moningka, M. (2014) 'Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Haid', *Jurnal Kesehatan dan Kebugaran*, 10(3), pp. 200–205.
- Budiastuti, D. and Bandur, A. (2018) 'Validitas dan Reliabilitas Penelitian', *Mitra Wacana Media*, pp. 15–16.
- Darwis, A., dan Syam, A. (2022) 'Dampak Dismenore terhadap Aktivitas Remaja', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(3).
- Devi Pramita Sari and Nabila Sholihah 'Atiqoh (2020) 'Hubungan Antara Pengetahuan Masyarakat Dengan Kepatuhan Penggunaan Masker Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Covid-19 Di Ngronggah', *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 10(1), pp. 52–55. Available at: <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.850>.
- Fitri, N., Dan Ariesthi, D. (2020) 'Dampak Dismenore terhadap Aktivitas Belajar Remaja Putri', *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1).
- Hasanah, U., & Yulianti, R. (2023). Pengaruh Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Mengenai Dismenore. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 11(2), 102-110.
- Prasetyo, A., Lestari, S., & Rahmawati, N. (2024). Efektivitas Program Edukasi Kesehatan Dalam Meningkatkan Sikap Remaja Terhadap Dismenore. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 45-53.
- Rahayu, S., Utami, N., & Prabowo, S. (2024). Pengaruh Program Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Remaja Putri Mengenai Dismenore. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*,

- 15(1), 25-34.
- Hastuti, S. (2022) 'Pengaruh Pengetahuan tentang Dismenore terhadap Sikap Remaja', *Jurnal Kesehatan Remaja*, 5(2).
- Husaidah, N., Supriyadi, A., dan Rahmawati, D. (2021) 'Angka Kejadian Dismenore di Provinsi Bali', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, [Preprint].
- Kural, M., D. (2015) 'Durasi Menstruasi dan Hubungannya dengan Dismenore', *Jurnal Kesehatan Wanita* [Preprint].
- Kusmiran, E. (2011) 'kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita'. Jakarta:Salemba Medika.
- Larasati, R., dan Faridah, S. (2016) 'Dismenore Primer: Penyebab dan Penanganannya', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(4).
- Nurfadillah, Hasna, Sri Maywati, dan Iseu Siti Aisyah. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256. doi: 10.37058/jkki.v17i1.3604.
- Nurhasanah., Diyanah, K., Ria, Y (2017) 'Metode Penelitian Kebidanan', *Yogyakarta: Deepublish..*
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., dan Anhar, V.Y. and Press (2018) 'Promosi Kesehatan', *Airlangga University* [Preprint].
- Pranatawijaya, V.H. et al. (2019) 'Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online', *Jurnal Sains dan Informatika*, 5(2), pp. 128–137. Available at: <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>.
- Puspita, R., dan Wardani, S. (2017) 'Faktor Risiko Dismenore pada Remaja', *Jurnal Kesehatan Remaja*.
- Putri, Dewi Murdiyanti Prihatin, and R.N.A. (2019) 'Terapi komplementer konsep dan aplikasi dalam keperawatan.' *Yogyakarta., PT. Pustaka Baru*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Rahmawati, I., Lestari, D., & Fajar, M. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Berbasis Keluarga Terhadap Tindakan Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 150–158. doi: 10.23917/jkmi.v18i2.1234.
- Salamah, Umi. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. doi: 10.33221/jiki.v9i03.382.
- Silviani, D., D. (2019) 'Relaksasi Nafas dalam Mengurangi Nyeri Haid', *Jurnal Kesehatan dan Kebugaran*.
- Sinaga, R. (2017) 'Prostaglandin dan Dismenore: Hubungan dan Penanganannya', *Jurnal Kesehatan Wanita*.
- Siregar, A, Z., Harahap, N. (2019) 'Strategi dan Teknik Penulisan Karya Tulis Ilmiah dan Publikasi', *Yogyakarta : Deepublish*.
- Sitohang, N.A. and Nasution, D.L. (2021) 'Pengetahuan dan Sikap Remaja Anak Jalanan tentang Dismenore Primer dan Senam Dismenore di Komunitas Peduli Anak Jalanan Medan', *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(2), p. 173. Available at: <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i2.249>.
- Sri Dewi Lestari, A. (2013) 'Dampak Dismenore terhadap Kualitas Hidup Remaja', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, [Preprint].
- Sugiyono, dan R&D, ed. Sutopo (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Revista Brasileira de Linguística Aplicada*.
- Temesvari, R., D. (2019) 'Olahraga dan Dismenore: Manfaat dan Rekomendasi', *Jurnal Kesehatan dan Kebugaran* [Preprint].
- Trisnabari, H.M. and Wahyuni (2018) 'Manfaat Deep Breathing Exercise Terhadap Nyeri Haid

- Primer Pada Mahasiswi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta', *The 7th University Research Colloquium*. 755–761., pp. 755–761.
- Tyas, R., Putri, A., D. and Sari, N. (2018) 'Menstruasi dan Dismenore: Faktor Penyebab dan Dampak pada Remaja', *Jurnal Kesehatan Perempuan* [Preprint].
- Walidaini, D., Anisa, R., dan Budi, P. (2022) 'Pendekatan Farmakologis dan Non-Farmakologis dalam Penanganan Dismenore', *Jurnal Kesehatan dan Kebugaran* [Preprint].
- Yunianingrum, D. (2018) 'Aromaterapi sebagai Terapi Alternatif untuk Nyeri Menstruasi', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.