

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan *Dismenore* Secara Non Farmakologi

Overview the Level of Knowledge of Adolescent Women Regarding Non-Pharmacological Management of Dysmenorrhoe

Ni Kadek Ira Apriliani*, Ni Ketut Citrawati, Anak Agung Sri Sanjiwani
STIKES Wira Medika Bali

Article Info

Article History

Received: 27 Des 2024

Revised: 09 Feb 2024

Accepted: 14 Feb 2025

ABSTRACT / ABSTRAK

Dysmenorrhea was a problem that often disrupted adolescent girls' learning activities at school. This condition also affected their physical, psychological, social, and economic health. Efforts had been made to address dysmenorrhea, but not all adolescents had adequate knowledge about its management. This study aimed to describe the level of knowledge of adolescent girls about non-pharmacological management of dysmenorrhea at SMA Negeri 8 Denpasar. The research design used was descriptive quantitative. The technique employed in this study was probability sampling, specifically proportionate stratified random sampling, which involved a sample of 212. Data were collected using a validated and reliable questionnaire. The results showed that most respondents were 16 years old (52.8%), experienced menstruation for 5 days (41.0%), and managed dysmenorrhea by resting (48.6%). Most respondents had moderate knowledge (67.0%), followed by good knowledge (21.2%) and poor knowledge (11.8%). The level of knowledge was influenced by several factors, including the uneven distribution of information provided by schools about non-pharmacological dysmenorrhea management.

Keywords: Knowledge, non-pharmacological management of dysmenorrhea, adolescents

Dismenore merupakan permasalahan yang sering membuat aktivitas belajar pada remaja putri di sekolah terganggu. Kondisi ini juga berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi remaja. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan *dismenore*, namun tidak semua remaja memiliki pengetahuan yang baik terkait penanganannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan *dismenore* secara non farmakologi di SMA Negeri 8 Denpasar. Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu *proportionate stratified random sampling* yang melibatkan 212 sampel. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 112 orang (52,8%), mengalami menstruasi selama 5 hari sebanyak 87 responden (41,0%), dan penanganan *dismenore* dengan cara beristirahat sebanyak 103 responden (48,6%). Sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup, yaitu sebanyak 142 responden (67,0%), baik sebanyak 45 responden (21,2%), dan kurang sebanyak 25 responden (11,8%). Tingkat pengetahuan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya sumber informasi yang diberikan oleh sekolah yang belum merata tentang penanganan *dismenore* secara non farmakologi.

Kata kunci: Pengetahuan, penanganan *dismenore* secara non farmakologi, remaja

Corresponding Author:

Name : Ni Kadek Ira Apriliani

Affiliate : Program Studi Keperawatan, STIKES Wira Medika Bali

Address : Jalan Kecak Nomor 9A Gatot Subroto Timur Denpasar, Bali 80239

Email : citrabali@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual (Sitompul, 2022). Masa ini merupakan masa yang paling berarti dalam kehidupan seseorang, dimana pada masa ini remaja akan banyak mengalami perubahan. Perubahan yang dialami adalah baik dari aspek fisik, psikologis, social, intelektual (Beverlee et al., 2022). Pada masa remaja, remaja akan mengalami peristiwa paling penting pada masa pubertas remaja putri yaitu akan mengalami menstruasi (Sitompul, 2022). Pada saat menstruasi, remaja putri umumnya akan mengalami kesulitan dalam menghadapi menstruasi, dimana selama menstruasi remaja putri akan sering mengalami ketidaknyamanan atau bahkan rasa nyeri yang sering disebut dengan *dismenore* (Juwitasari et al., 2020).

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*. Di Amerika Serikat, sekitar 60% perempuan mengalami *dismenore*, sementara di Swedia, sekitar 72% wanita muda usia sekolah dan berpendidikan tinggi mengalami *dismenore* saat menstruasi. 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. Prevalensi kejadian *dismenore* menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2019), menyampaikan bahwa angka kejadian *dismenore* sebanyak 29.505 jiwa, sedangkan di Denpasar angka kejadian *dismenore* mencapai 2.115 jiwa. Berdasarkan data pokok pendidikan Kebudayaan (2024), jumlah remaja paling banyak berada di kota Denpasar utara yang berada di SMA Negeri 8 Denpasar yang berjumlah 1560 orang, dengan jumlah laki-laki 732 orang dan perempuan 828 orang.

Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi yang mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas fisik selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% dari wanita tersebut memerlukan waktu untuk istirahat (Nirmala Kristiani et al., 2022). Tingkat keparahan nyeri *dismenore* primer bisa dipengaruhi oleh faktor usia, riwayat keluarga, konsumsi alkohol, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, kebiasaan merokok, dan indeks massa tubuh. *Dismenore* memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri, karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami *dismenore* pada saat menstruasi akan merasa terganggu dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah. *Dismenore* tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga menyebabkan dampak bagi fisik, psikologi, sosial, dan ekonomi terhadap remaja putri diseluruh dunia misalnya cepat lelah, dan sering marah (Kawalo 2022).

Dismenore saat menstruasi dapat diatasi dengan menggunakan terapi secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi pada nyeri menstruasi dapat menggunakan obat analgetika (obat pereda nyeri) dimana efek samping penggunaan obat analgetik dalam jangka waktu panjang akan berdampak buruk pada kesehatan. Oleh karena itu, penanganan *dismenorea* secara non farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan, penanganan terapi non farmakologi dapat

dilakukan dengan cara kompres air hangat pada bagian nyeri *dismenore*, olahraga ringan, teknik relaksasi, penggunaan tanaman herbal, *massage* atau pemijatan (Berliana, 2021). Pengetahuan tentang *dismenore* sangat berpengaruh terhadap sikap dalam mengatasi *dismenore*. Baik buruknya perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki, semakin tinggi pengetahuan maka perilaku seseorang terhadap suatu masalah semakin baik (Nirmala Kristiani et al., 2022). Penelitian oleh Ayu Rani et al., (2023) bahwa siswi yang mendapatkan informasi yang benar tentang *dismenore* akan menerima setiap keluhan menstruasi yang dialaminya dengan sikap positif. Menurut penelitian Rustam (2020) dengan judul Gambaran pengetahuan remaja putri terhadap nyeri *dismenore* dan cara penanggulangannya mendapatkan hasil 70 % remaja menangani *dismenore* dengan tidur, remaja yang menangani *dismenore* dengan pijat didapatkan hasil 20 %, dan 10 % remaja mengatasi *dismenore* dengan cara refreasing. Penelitian lain yang dilakukan oleh Prihatiningsih et al (2021) dengan judul Gambaran penanganan *dismenore* secara non farmakologi pada remaja mendapatkan hasil remaja yang melakukan kompres hangat 52 %, olahraga 31,4 %, pengobatan herbal dengan jamu 24,5 %, *massage* 47,1 %, tidur atau beristirahat 79,4%, posisi *knee chest* 29,4%, dan relaksasi nafas dalam 63,7% orang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada hari senin 26 Agustus 2024 di SMA Negeri 8 Denpasar dengan cara wawancara secara langsung kepada 10 orang remaja putri didapatkan bahwa 8 dari 10 siswi mengalami *dismenore* setiap bulan dan 2 dari 10 siswi jarang mengalami *dismenore* setiap bulan. 6 dari 10 siswi mengetahui apa itu *dismenore*, 4 dari 10 siswi tidak mengetahui apa itu *dismenore*, 5 dari 10 siswi hanya tidur saat mengalami *dismenore*, 2 dari 10 siswi tidak melakukan penanganan apapun saat mengalami *dismenore*, 2 dari 10 siswi melakukan penanganan dengan kompres hangat, dan 1 dari 10 siswi mengkonsumsi obat pereda nyeri saat mengalami *dismenore*, dimana mayoritas remaja putri lebih memilih istirahat dan tidur untuk mengatasi nyeri *dismenore* yang dirasakan. Berdasarkan temuan diatas masih terdapat remaja putri yang belum mengetahui penanganan *dismenore* secara non farmakologis, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan *dismenore* secara non farmakologi di SMA Negeri 8 Denpasar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei menggunakan kuesioner dan desain deskriptif. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh remaja putri kelas X dan XI yang berjumlah 450 siswi, dengan melibatkan 212 sampel yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *proporionate stratified random sampling*. Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang sudah diuji validitas yaitu didapatkan nilai *r* hitung berkisaran antara 0,470 hingga 0,681, karena *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel (0,463), maka bermakna semua butir pertanyaan kuesioner dinyatakan valid dan reliabilitas didapatkan nilai *cronbach alpha* sebesar yaitu 0,879 yang bermakna reliabel. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat yaitu untuk mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri dan karakteristik remaja putri.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase %
Usia (tahun)	15	38,7
	16	52,8
	17	8,5
Lama Menstruasi (hari)	3	1,9
	4	17,0
	5	41,0
	6	17,9
	7	22,2
Total	212	100

Sumber: Data Primer, 2024

Dari tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa dari 212 responden yang diteliti didapatkan sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 112 responden (52,8%) dan mengalami menstruasi selama 5 hari yaitu sebanyak 87 responden (41,0%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Penanganan *Dismenore* yang Bisa Dilakukan

Penanganan <i>Dismenore</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1. Minum Obat	8	3,8
2. Kompres hangat	41	19,3
3. Melakukan Olahraga	1	0,5
4. Minum Jamu	17	8,0
5. <i>Massage</i> atau Pemijatan	9	4,2
6. Istirahat	103	48,6
7. Posisi <i>Knee Chest</i>	22	10,4
8. Teknik <i>Guide Imagery</i>	0	0
9. Teknik Relaksasi Nafas Dalam	4	1,9
10. Tidak Melakukan Penanganan Apapun	7	3,3
Total	212	100

Sumber: Data Primer, 2024

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa, sebanyak 212 responden yang diteliti didapatkan paling banyak responden melakukan penanganan *dismenore* dengan cara beristirahat yaitu sebanyak 103 responden (48,6%).

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat bahwa dari 212 responden yang diteliti didapatkan paling banyak responden dikategorikan memiliki pengetahuan yang cukup tentang penanganan *dismenore* secara non farmakologi berusia 16 tahun yaitu sebanyak 75 responden (35,4%).

Tabel 3. Hasil *Crosstabulasi* Data Usia dan Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan *Dismenore* Secara Non Farmakologi

Usia	Pengetahuan Remaja Putri						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	f	%	f	%	f	%	f	%
15	17	8,0	54	25,5	11	5,2	82	38,7
16	26	12,3	75	35,4	11	5,2	112	52,8
17	2	0,9	13	6,1	3	1,4	18	8,5
Total	45	21,2	142	67,0	25	11,8	212	100

Sumber: Data Primer (diolah), 2024

PEMBAHASAN

Mayoritas responden pada penelitian ini berusia 16 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Marlia (2019) juga menemukan bahwa sebagian besar remaja putri di SMK Widya Utama Indramayu tahun 2019 yang memiliki riwayat *dismenore* berusia ≤ 17 tahun yaitu sebanyak 50 responden (82,0%). Hamzah (2021) dalam penelitiannya juga menemukan sebagian besar siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Lolak 16-18 tahun yang digunakan sebagai responden mengalami *dismenore* yaitu sebanyak 60 responden (88,2%). Seluruh responden pada penelitian ini berada pada usia remaja pertengahan (*middle adolescence*). Menurut Nabila (2022) remaja usia *middle adolescence* umumnya terdaftar di Sekolah Menengah Atas (SMA), sama halnya pada responden dalam penelitian ini yang merupakan siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 8 Denpasar. Fase ini remaja mengalami perkembangan fisik yang mulai menyerupai orang dewasa. Selama tahap ini, remaja sangat menghargai persahabatan dan merasa puas jika memiliki banyak teman yang berbagi minat yang sama, sehingga pengetahuan mengenai penanganan *dismenore* secara non farmakologi yang dimiliki remaja sedikit tidaknya juga di pengaruhi oleh lingkungan teman sebaya yang ada disekitarnya (Nabila, 2022).

Durasi menstruasi yang dialami oleh responden dalam penelitian ini rata-rata berlangsung selama lima hari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani et al (2022) juga menemukan bahwa rata-rata lama menstruasi pada responden dalam penelitiannya adalah lima hari dengan rentang tiga sampai dengan enam hari. Dwimisti et al (2024) juga menemukan sebanyak 140 remaja putri di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada mengalami menstruasi selama 3-7 hari atau masuk dalam kategori normal. Siklus normal menstruasi yang terjadi pada wanita adalah 21-35 hari dengan lama menstruasi antara 3-7 hari, sehingga lama menstruasi yang dialami oleh responden dalam penelitian ini masih dalam batas normal (Deviliawati, 2020). Lama menstruasi lebih dari normal, menimbulkan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan sehingga menyebabkan rasa nyeri dan kontraksi uterus yang terus menerus membuat suplay darah ke uterus terhenti dan terjadi *dismenorea* yang lebih parah (Kojo et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan, mayoritas responden memilih penanganan *dismenore* dengan cara beristirahat. Sejalan dengan Djailani (2023) yang meneliti tentang gambaran pengetahuan remaja putri tentang upaya penanganan *dismenore* ditemukan paling banyak respondennya melakukan penanganan *dismenore* dengan beristirahat. Dwimisti et al (2024) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa penanganan yang biasa dilakukan oleh responden pada penelitian saat mengalami *dismenore* adalah dengan beristirahat, minum obat,

kompres hangat dan minum jamu. *Dismenore* yang dialami pada saat menstruasi ini akan membuat remaja putri merasa terganggu dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah (Sella, 2021). Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengatasi *dismenore* pada remaja baik dengan metode farmakologi maupun non farmakologi. Pengobatan farmakologi pada nyeri menstruasi dapat menggunakan obat analgetika (obat pereda nyeri) dan obat non-steroidanti inflamasi (NSAID). Kelebihan dari pengobatan farmakologi adalah lebih cepat dalam meredakan nyeri yang dirasakan, namun kekurangannya akan menimbulkan efek samping yang berdampak buruk pada kesehatan jantung, ginjal dan saluran pencernaan jika digunakan dalam jangka waktu panjang. Oleh karena itu, perlu adanya penanganan *dismenorea* secara non farmakologi, terapi non farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan namun kekurangannya manajemen nyeri secara nonfarmakologi kurang efektif digunakan ketika skala nyeri yang dirasakan masuk dalam kategori berat dan lebih disarankan untuk penggunaan terpai farmakologi yang diresepkan oleh dokter (Hartinah et al., 2023).

Penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup mengenai penanganan *dismenore* secara non-farmakologi. Penelitian dari Syahnita (2021) dengan judul gambaran penatalaksanaan *dismenore* secara non farmakologi pada remaja putri, mendapatkan hasil serupa, di mana remaja putri yang berpengetahuan cukup sebanyak 65 orang (26,6 %). Pengetahuan merupakan faktor penentu bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak (Ratnasari et al., 2019). Pengetahuan tentang penanganan *dismenore* secara non farmakologi sangat berpengaruh terhadap sikap dalam mengatasi *dismenore*. Baik buruknya prilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki, semakin tinggi pengetahuan maka prilaku seseorang terhadap suatu masalah semakin baik (Kristiani et al., 2022). Daulay (2022) menyampaikan seiring bertambahnya usia, tingkat kematangan dan kemampuan seseorang untuk berpikir serta bekerja akan semakin berkembang. Oleh karena itu, usia dapat memengaruhi tingkat pengetahuan, termasuk pengetahuan mengenai *dismenore*.

Pengetahuan baik yang dimiliki remaja tentang penanganan *dismenore* didasari oleh beberapa faktor utama. Salah satunya adalah dikarenakan remaja tersebut pernah mendapatkan edukasi kesehatan, baik melalui pendidikan formal di sekolah maupun informal. Selain itu, akses informasi melalui media digital, seperti internet, aplikasi kesehatan, dan media sosial, juga memainkan peran penting. Sumber ini memudahkan remaja untuk mempelajari penyebab dan solusi *dismenore*, termasuk penanganan *dismenore* secara non farmakologi (Kristiani et al., 2022). Meskipun mayoritas remaja putri dalam penelitian ini telah memiliki pengetahuan yang cukup memadai tentang penanganan *dismenore* secara non-farmakologi, namun masih terdapat sebagian kecil yang masih kurang memahami metode-metode tersebut. Pengetahuan yang tidak merata dapat berkaitan dengan kurangnya paparan informasi karena belum adanya sosialisasi terkait penanganan *dismenore* yang didapatkan remaja. Kurangnya paparan informasi terkait penanganan *dismenore* secara non farmakologi yang dimiliki oleh remaja membuat minimnya pengetahuan remaja tentang metode-metode non farmakologi yang dapat diaplikasikan untuk mengatasi permasalahan *dismenore*. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2018) dimana tingkat pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pendidikan, pengalaman, lingkungan sosial, dan ketersediaan sumber informasi. Pengetahuan tentang penanganan

dismenore secara non farmakologi sangat berpengaruh terhadap sikap dalam mengatasi *dismenore*. Baik buruknya perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki, semakin tinggi pengetahuan maka perilaku seseorang terhadap suatu masalah semakin baik (Kristiani et al., 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 8 Denpasar memiliki pengetahuan yang cukup (67,0%) tentang penanganan *dismenore* secara non farmakologi, namun masih terdapat remaja dengan pengetahuan kurang (11,8%). Ketidakteraturan pengetahuan ini diduga dipengaruhi oleh perbedaan paparan informasi, baik dari sumber formal seperti sekolah maupun informal seperti media digital. Pengetahuan yang baik berperan penting dalam sikap dan perilaku remaja dalam mengatasi *dismenore*, sedangkan kurangnya informasi dapat menghambat pemahaman remaja putri terhadap berbagai metode penanganan non farmakologi yang aman dan efektif. Oleh karena itu, disarankan agar pihak sekolah dan tenaga kesehatan lebih aktif memberikan edukasi kesehatan melalui program penyuluhan, distribusi materi edukasi, serta pemanfaatan media digital untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri terkait penanganan *dismenore* secara non farmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariasih, K. A. R., Candrawati, S. A. K., & Citrawati, N. K. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Dismenore* di SMP Negeri Hindu 2. *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali Denpasar*.
- Beverlee Leevia Kawalo, & Sitompul, M. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Dismenore* Di Sma Advent Tompaso. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 15–22. <https://doi.org/10.55912/jks.v10i1.47>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali, D. K. P. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2019*. 44(8), 1–301.
- Djailani, Y. A. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Upaya Penanganan *Dismenore* di SMP IT Insan Cendekia Doyo Baru Kabupaten Jayapura. *Jurnal Kesehatan*, 11, 9–18.
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam *Dismenore* dan Musik Klasik Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Dwimisti, L. P., Adiwiryo, R. M., & Trimawartinah. (2024). Factors Related to Primary *Dysmenorec* Complaints In Adolescent Students of Health Vocational School of Mulia Karya Husada South Jakarta. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad Volume*, 17, 61–75.
- Hamzah, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Siswi Sman 1 Lolak. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 804–813. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2094>
- Hartinah, D., Wigati, A., & Maharani, L. V. (2023). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 245–252. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1676>
- Juwitasari, N. P., Asdiwinata, N. I. N. setya ika, Kep, S., & Kep, M. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penanganan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMP Saraswati

1 Denpasar Relationship between Knowledge Level and Handling of Dysmenorrhea in Young Women in SMP Saraswati 1 Denpasar. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Nyeri Desminore Pada Re,Aja Putri Di SMP Saraswati 1 Denpasar.*

- Kebudayaan, R. D. T. (2024). *Data Pokok Pendidikan Kementerian Pendidikan Kebudayaan, Riset Dan Teknologi.*
- Marlia, T. (2019). Hubungan Antara Usia dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019 Relationship Between Age and Knowledge With Handling of Dysmenorrhea in Young Women in SMK Widya Utama Indramayu 2019 Tutin. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 41-50.
- Mulyani, N., Sudaryanti, L., & Dwiningsih, S. R. (2022). Hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 104-110.
- Nabila, S. F. (2022). PERKEMBANGAN REMAJA Adolescence Sofa Faizatin Nabila. *Book Chater, March*, 1-12.
- Ratnasari, E., Sari, melda indah, & Fajrin, N. (2019). Gambaran faktor-faktor yg berhubungan dengan pengetahuan remaja putri terhadap penangan. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Cirebon*, 5(3), 248-253.
- Rustam, E. (2020). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286-290. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>
- Sella Berliana Wardoyo, A. S. (2021). Tingkat pengetahuan remaja putri. *Carolus Journal Of Nursing*, 3(2), 122-129.
- Siregar, S. I., Handayani, I., & Cahaya, D. P. (2024). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Sma Ar-Rahman Kota Medan Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 86-93.
- Syahnita, R. (2021). Gambaran Penatalaksanaan Dismenore Secara Non Farmakologi. *Modul Biokimia Materi Metabolisme Lemak, Daur Asam Sitrat, Fosforilasi Oksidatif Dan Jalur Pentosa Fosfat*, 6.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745-1756.