**Gambaran Pengetahuan Remaja Terhadap Penanganan Nyeri Saat Menstruasi Di SMK Bina Banua Banjarmasin**

**Hapizah Amalia 1\*, Ika Avrilina Haryono 2, Frani Mariana 3, Fadhiyah Noor Anisa 4**

1,2,4 Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

3 Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

Email: [1hapizahamalia@gmail.com,](mailto:1hapizahamalia@gmail.com,) [2ika.avrilina@yahoo.com,](mailto:2ika.avrilina@yahoo.com,) [3franimariana22@gmail.com,](mailto:3franimariana22@gmail.com,) [4fadhiyahnooranisa@gmail.com](mailto:4fadhiyahnooranisa@gmail.com)

Email Penulis Korespondensi: [hapizahamalia@gmail.com](mailto:hapizahamalia@gmail.com)

|  |  |
| --- | --- |
| **Article History:** Received Nov 11st, 2024 Accepted Dec 22th, 2024 Published Dec 29th, 2024 | **Abstrak** |
| Nyeri saatmenstruasi normalnya terjadi pada hari 1-3 saat menstruasi. WHO 2013 kejadian disminorea sebanyak 1.769.425 jiwa, di Indonesia menurut Kemenkes RI 2016 64,26%, di Kalimantan Selatan 70,9%. Dari hasil studi pendahuluan 10 responden di SMK Bina Banua Banjarmasin 8 mengalami dismenorea. Dampak yang dapat terjadi terganggunya kosentrasi dalam belajar. Penanganan nyeri saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara farmakologi menggunakan obat analgetik dan non farmakologi menggunakan kompres air hangat, posisi *knee chest*, Teknik relaksasi. Mengetahui gambaran pengetahuan remaja terhadap penanganan nyeri saat menstruasi Metode deskritif analitik dengan rancangan *coss sectional* dengan sampel 67 responden menggunakan total sampling, jenis data primer dan sekunder. Penelitian dengan 67 responden didapatkan pengetahuan terhadap penanganan nyeri saat menstruasi kurang sebanyak 28 responden (42%). Karakteristik umur remaja pertengahan sebanyak 53 responden (79%), karakteristik menarche normal sebanyak 67 (100%) responden dan karakteristik nyeri saat menstruasi sebanyak 64 responden (95%) yang mengalami nyeri saat menstruasi. Pengetahuan tentang penanganan dismenorea sangat berpengaruh terhadap penanganan pertama saat dismenorea. Diharapkan pihak sekolah SMK Bina Banua Banjarmasin meningkatkan pengetahuan siswi dengan memberikan informasi tentang menstruasi tentunya pada penanganan nyeri saat menstruasi bagi remaja putri misalnya melalui majalah dinding, buku-buku, atau majalah Kesehatan.  **Kata Kunci :** Penanganan, Nyeri, Menstruasi |
|  | ***Abstract*** |
|  | *Pain during menstruation normally occurs on days 1-3 during menstruation. WHO 2013 incidence of dysminorea was 1,769,425 people, in Indonesia according to the Indonesian Ministry of Health 2016 64.26%, in South Kalimantan 70.9%. From the results of a preliminary study, 10 respondents at SMK Bina Banua Banjarmasin 8 experienced dysmenorrhea. The impact that can occur is disruption of concentration in learning. Pain management during menstruation can be done by pharmacology using analgetic drugs and non-pharmacological using warm water compresses, knee chest positions, relaxation techniques. To find out the overview of adolescents' knowledge about the management of pain during menstruation. Descriptive analytical method with a sectional coss design with a sample of 67 respondents using total sampling, primary and secondary data types. The study with 67 respondents found that knowledge of managing pain during menstruation was less than 28 respondents (42%). The characteristics of middle adolescence were 53 respondents (79%), normal menarche characteristics were 67 (100%) respondents and menstrual pain characteristics were 64 respondents (95%) who experienced pain during menstruation. Knowledge about the management of dysmenorrhea greatly affects the first treatment during dysmenorrhea. It is hoped that the school of SMK Bina Banua Banjarmasin will increase the knowledge of students by providing information about menstruation, of course, in the treatment of pain during menstruation for adolescent girls, for example through wall magazines, books, or health magazines.*  ***Keywords :*** *Treatment, Pain, Menstruation* |

# PENDAHULUAN

Masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa disebut sebagai masa remaja. Masa remaja berlangsung antara usia 12-21 tahun, dengan dikelompokkan usia 12-15 tahun disebut remaja awal, 15-18 tahun disebut masa remaja pertengahan dan pada usia 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir (Firdaus & Marsudi, 2021). Pada masa remaja akan mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial (Galifatma Sheffi Adina, 2021). Perubahan fisik pada remaja ditandai dengan bermulainya fungsi alat-alat reproduksi pada remaja yaitu dengan munculnya menstruasi pada remaja putri (Sulistiyanti & Ayu Jifaniata, 2021).

Pendarahan yang terjadi akibat meluruhnya lapisan endometrium terjadi secara periodik disebut dengan menstruasi. Siklus menstruasi dikatakan teratur jika setiap bulannya mengalami menstruasi, rentang waktu antara 21-35 hari dengan rata-rata siklus 28 hari. Salah satu siklus menstruasi yang tidak teratur karena terdapat masalah kesuburan (Purwati & Muslikhah, 2021). Selain ganguan siklus saat menstruasi, gangguan yang sering terjadi saat menstruasi adalah nyeri yang umumnya terasa dibagian bawah perut terjadi pada hari pertama dan kedua saa t menstruasi. Nyeri saat menstruasi atau yang sering disebut dengan dismenorea, memiliki dua kategori, yaitu disminore primer dan sekunder. Dimenore primer merupakan nyeri saat menstruasi yang dialami wanita usia subur dan tidak berhubungan dengan kelainan organ reproduksi dengan ciri khas rasa nyeri ringan sampai sedang pada bagian bawah pusar, diikuti dengan rasa sakit dibagian punggung, pinggang serta sakit kepala yang biasanya timbul sejak 1-2 hari menstruasi datang. Dismenorea sekunder merupakan nyeri haid yang muncul karena ada kelainan pada organ reproduksi wanita (Anggriani et al., 2021).

Angka kejadian nyeri saat menstruasi di dunia cukup besar di Amerika Serikat, prevelensi dismenorea pada tahun 2012 pada perempuan usia 12-17 tahun sebanyak 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenorea ringan, 37% dismenorea sedang, dan 12% dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Menurut data dari WHO (World Health Organization) tahun 2013 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) perempuan yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% perempuan mangalaminya (Wulanda, 2020).

Kejadian dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lain di dunia. Menurut Kemenkes RI tahun 2016 prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri haid sekitar 55%. Dari hasil penelitian di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Wulanda, 2020). Di provinsi Kalimantan Selatan remaja yang mengalami dismenore didapatkan sebanyak, kesehatan didapatkan sebanyak 70,9% remaja yang mengalami dismenore (Marni, Herdy Juniawan, 2022). Pada remaja putri dismenorea dapat memberikan dampak seperti penurunan aktivitas sehari-hari, mengganggu kosentrasi saat belajar dan dapat menyebabkan ketidak hadiran (Fahmiah et al., 2022) [3]. Penanganan nyeri saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara yaitu secara farmakologi maupun non farmakologi. Pada penanganan dengan terapi farmakologi dapat diberikan analgesik, terapi hormonal, terapi dengan NSAID. Sedangkan penanganan dengan terapi non farmakologi yaitu, dengan melakukan pemberian kompres air hangat, istirahat yang cukup, posisi *knee chest*, teknik *imagery guided*, dan teknik relaksasi nafas dalam. Penanganan dengan terapi non farmakologi memiliki beberapa kelebihan diantaranya murah, mudah dan dapat dilakukan dirumah. Sedangkan penanganan dengan terapi farmakologi memiliki efek samping pada saat digunakan diantaranya mual, muntah, konstipasi, kegelisahan dan rasa ngantuk, serta dapat berisiko pada penyakit ginjal, hati dan masalah jantung (Widyanthi et al., 2021). Pada umumnya remaja putri yang mengalami dismenore saat haid cenderung membiarkan nyeri yang dirasakannya dan menganggap sepele serta sebagai hal yang wajar dialaminya yang mana penanganannya hanya dengan cara istirahat. Beberapa penderita dismenore untuk mengurangi rasa nyeri tersebut cenderung menggunakan obat sendiri tanpa konsultasi atau resep dari dokter, akan tetapi terapi farmakologi harus diminimalkan penggunaannya karena obat-obatan dapat menyebabkan ketergantungan dan juga kontra indikasi (Wulanda, 2020).

Sikap yang ditunjukan remaja putri tergantung pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan tentang penanganan dismenorea sangat berpengaruh terhadap penanganan pertama saat dismenorea. Remaja putri yang mendapatkan informasi yang benar tentang penangan dismenorea maka mereka akan mampu menerima setiap gejala dan keluhan yang dialami dengan positif. Remaja yang memiliki pengetahuan kurang tentang dismenorea akan memiliki sikap kurang tepat dalam menangani gangguan menstruasi berupa dismenorea (Tamiz Sarumaha, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan Tamiz Sarumaha (2021) didapatkan bahwa pengetahuan kurang pada remaja putri tentang dismenorea sebanyak 25 responden dengan presentasi 47,1%, pengetahuan baik sebesar 10 responden dengan presentasi 18,9% dari jumlah sempel sebanyak 53 responden. SMK Bina Banua merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan swasta yang berada di kecamatan Banjarmasin Timur. SMK Bina Banua salah satu SMK yang berada di pertengahan kota. Adapun jumlah siswa-siswi sebanyak 325 orang yang terdiri dari 190 siswa dan 135 siswi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui diskusi pada 10 orang responden siswi SMK Bina Banua Banjarmasin, 8 orang mengalami nyeri saat menstruasi pada hari ke 1-3 di bagian perut bawah sampai kepinggang, 2 orang tidak mengalami nyeri saat menstruasi, 3 orang mengatakan tau cara menangani nyeri saat menstruasi diantaranya ada yang melakukan kompresan air hangat dibagian perut, minum air hangat, meminum jamu Kiranti, 7 orang tidak tau bagaimana cara penanganannya. Dampak yang mereka alami dari ke 8 orang yang mengalami nyeri saat menstruasi mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan saat menstruasi dapat menganggu aktivitas belajar di sekolah karena rasa nyeri yang menyebabkan tidak fokus dalam melakukan pembelajaran di sekolah. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Pengetahuan Remaja Terhadap Penanganan Nyeri Saat Menstruasi di Wilayah Banjarmasin Timur”.

# METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskritif ananlitik dengan rancangan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMK Bina Banua Banjarmasin, di jalan Pramuka No. 17 Kelurahan Pemurus Luar Kecamatan Banjarmasin Timur Kota Banjarmasin Provinsi Kalimantan Selatan. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X sebanyak 72 responden. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 72 responden, pengambilan sampel ini menggunakan teknik total sampling.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisioner dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan remaja terhadap penanganan nyeri saat menstruasi di SMK Bina Banua Banjarmasin.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

* 1. **Hasil Penelitian**

1. Pengetahuan Remaja Terhadap Penanganan Nyeri Saat Menstruasi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Terhadap

Penanganan Nyeri Saat Menstruasi di SMK Bina Banua Banjarmasin

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Tingka Pengetahuan** | **Frekuensi**  **(f)** | **Persentase**  **(%)** |
| 1  2  3 | Baik  Cukup  Kurang | 14  25  28 | 21  37  42 |
|  | **Total** | **67** | **100** |

1. Pengetahuan Penanganan Nyeri Berdasarkan Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur, Menanche, Nyeri

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Umur Responden** | **Frekuensi (f)** | **Persentase**  **(%)** |
| 1  2  3 | Remaja Awal (11-13)  Remaja Pertengahan (14-16)  Remaja Akhir (17-21) | 0  53  14 | 0  79  21 |
|  | **Total** | **67** | **100** |

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Menarche

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Usia Menarche** | **Frekuensi (f)** | **Persentase**  **(%)** |
| 1  2  3 | Menarche Awal ( < 13)  Menarche Normal (11-13)  Menarche Lambat ( > 13) | 0  67  0 | 0  100  0 |
|  | **Total** | **67** | **100** |

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Nyeri** | **Frekuensi (f)** | **Persentase (%)** |
| 1  2 | Iya  Tidak | 64  3 | 95  4 |
|  | **Total** | **67** | **100** |

# Pembahasan

1. Pengetahuan Remaja Terhadap Penanganan Nyeri Saat Menstruasi

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi pengetahuan remaja terhadap penanganan nyeri saat menstruasi di SMK Bina Banua Banjarmasin didapatkan 28 responden (42%) yang memiliki pengetahuan kurang dari 67 responden. Pengetahuan adalah hasil dari penginderaan terhadap sesuatu. Penciuman, perasa, pendengaran, penglihatan, dan peraba adalah panca indra manusia. mata dan telinga memiliki sebagian besar pengetahuan manusia (Ante, D, dkk 2024). Seseorang yang memiliki pengetahuan kurang akan cenderung lebih mengabaikan kesehatan dan melakukan tindakan yang kurang tepat dalam penanganan nyeri saat menstruasi salah satunya mengabaikan rasa nyeri saat menstruasi (Manafe et al., 2021).

Menurut ansumsi peneliti pengetahuan berdasarkan karakteristik umur berkaitan yang dimana semakin bertambah usia seseorang, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki responden. Responden rata-rata remaja pertengahan memiliki pengetahuan yang kurang, dikarenakan remaja masih belum dapat memahami tentang penanganan nyeri saat menstruasi. Menurut Yuswantina et al (2019) bahwa daya tangkap dan pola pikir seseorang akan menjadi lebih baik seiring bertambahnya usia, yang berarti mereka akan mendapatkan lebih banyak pengetahuan. Berdasarkan tabel 3, Menarche yaitu usia pertama kali mengalami menstruasi yang dimana dibagi menjadi 3 katagori diantaranya; menarche awal (<11 tahun), menarche normal (11-13 tahun) dan menarche lambat (>13 tahun). Berdasarkan tabel 3 distribusi klasifikasi berdasarkan menarche didapatkan sebanyak sebanyak 67 responden (100%) mengalami menarche normal yaitu diantara usia 11-13 tahun. Menurut asumsi peneliti saat awal menstruasi atau yang biasa disebut dengan menarche pengetahuan tentang menstruasi salah satunya penanganan nyeri saat mentruasi masih kurang sehingga pengetahuan dipengaruhi oleh umur dimana remaja awal belum dapat menerima informasi dan belum dapat memahami informasi tentang penanganan nyeri saat menstruasi yang didapatkan. Menurut Ratnasari et al.,(2019) umur dapat memengaruhi tingkat pengetahuan, remaja awal biasanya masih belum dapat menyerap informasi dengan baik, berbeda dengan remaja pertengahan, yang pada usia 14-16 tahun mulai mengerti tetapi kurang memahami, dan remaja akhir, yang pada usia 17-21 tahun biasanya sudah mengerti dan memahami. Nyeri saat menstruasi tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkonstruksi, nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung (Hayati et al., 2020). Berdasarkan tabel 4 distribusi karakteristik responden berdasarkan nyeri saat menstruasi didapatkan 64 responden (96%) yang mengalami rasa nyeri saat menstruasi. Menurut asumsi peneliti tentang nyeri saat menstruasi terjadi karena nyeri saat menstruasi, juga dikenal sebagai dismenorea, terjadi saat haid atau menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas, yang terjadi karena adanya kontraksi pada diding rahim. Sehingga beberapa remaja yang mengalami rasa nyeri saat menstruasi kurang mengetahui bagaimana cara penanganannya. Penanganan nyeri saat menstruasi dapat dilakukan dengan yaitu secara farmakologi maupun non farmakologi. Pada penanganan dengan terapi farmakologi dapat diberikan analgesik, terapi hormonal, terapi dengan NSAID. Sedangkan penanganan dengan terapi non farmakologi yaitu, dengan melakukan pemberian kompres air hangat, istirahat yang cukup, posisi *knee chest*, teknik *imagery guided*, dan teknik relaksasi nafas dalam (Widyanthi et al., 2021).

Penanganan nyeri saat menstruasi pada penelitian ini didapatkan responden masih banyak belum mengetahui posisi knee chest dapat menangani rasa nyeri saat menstruasi. Posisi *knee chest* dapat menggerakkan otot, maka otot akan menjadi lebih kuat dan elastis secara alami sehingga melenturkan otot-otot pada pelvis dan membantu kelancaran peredaran darah, maka posisi ini dapat meningkatkan relaksasi otot dan menurunkan nyeri saat terjadi dismenorea. Selain posisi *knee chest* responden masih banyak yang belum mengetahui olahraga juga dapat mengurangi nyeri saat menstruasi. Menurut Sarumaha, T (2021) Olahraga dapat meningkatkan produksi endorphin otak, yang dapat mengurangi stres dan nyeri. Tubuh menghasilkan neuropeptide yang disebut endorfin saat merasa rileks atau tenang. Otak dan struktur saraf tulang belakang menghasilkan endorfin. Otak dapat menghasilkan hormon ini sebagai obat penenang alami, menciptakan rasa nyaman dan meningkatkan jumlah endorphin dalam tubuh untuk mengurangi nyeri saat kontraksi. Ketika seseorang berolahraga, kadar b-endorphin dalam darah mereka meningkat empat hingga lima kali lipat. Dengan kata lain, ketika seseorang melakukan olahraga, lebih banyak b-endorphin dilepaskan dari tubuh mereka dan ditangkap oleh reseptor di hypothalamus dan sistem limbic, yang bertanggung jawab untuk mengatur emosi. Peningkatan kadar b-endorphin ini juga terkait erat dengan penurunan rasa nyeri. Beberapa responden menjawab bahwa kompres air dingin dapat mengurangi nyeri saat menstruasi. Menurut Sarumaha, T (2021) kompres dingin paling efektif untuk mengurangi nyeri akibat peradangan, seperti setelah cedera olahraga atau pembengkakan.

# KESIMPULAN

Pengetahuan tentang penanganan dismenorea sangat berpengaruh terhadap penanganan pertama saat dismenorea. Diharapkan pihak sekolah SMK Bina Banua Banjarmasin meningkatkan pengetahuan siswi dengan memberikan informasi tentang menstruasi tentunya pada penanganan nyeri saat menstruasi bagi remaja putri misalnya melalui majalah dinding, buku-buku, atau majalah Kesehatan.

# UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ika Avrilina Haryono, SST., M.Kes., Ibu Frani Mariana, M.Keb dan Ibu Fadhiyah Noor Anisa, SST., M.Kes yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak SMK Bina Banua Banjarmasin atas kesempatan yang diberikan dalam penelitian yang telah dilakukan.

# DAFTAR PUSTAKA

Ante, D., Friscilla, I., Mariana, F., & Haryono, I. A. (2024, April). Faktor Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Kunjungan Anc K1 Dan K4 Di Wilayah Kerja Puskesmas Murung Pudak. In *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars* (Vol. 6, No. 1).

Anggriani, A., Mulyani, Y., & Pratiwi, L. D. (2021). The Effect Of Pharmacological And Non- Pharmacological Therapy On The Reduction Of Menstrual Pain In Students. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, *3*(3), 174–188.

Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, *3*(1), 81–87.

Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, *6*(1), 15–24.

Galifatma Sheffi Adina, H. (2021). Sikap Remaja Tentang Pendidikan Seks Dalam Menghadapi Pubertas di Posyandu Remaja Desa Lang - Lang Kecamatan Singosari Kabupaten Malang. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, *1*(3), 229–237.

Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal BSI*, *8*(1), 132–142.

Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, *3*(3), 258–265.

Marni, Herdy Juniawan, F. P. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja Siswi Usia 16-19 Tahun. *Journal, Nursing Sciences Issn, P-*, *6*(2), 100–109.

Puspita, D. A. (2022). Gambaran Pengetahuan Dan Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Desa Ngrayung Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, *6*(2), 117.

Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, *16*(2), 217–228.

Ratnasari, E., Sari, melda indah, & Fajrin, N. (2019). Gambaran faktor-faktor yg berhubungan dengan pengetahuan remaja

Sarumaha, T. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorea Di Smpn 1 Gunungsitoli Alo’oa Kecamatan Gunungsitoli Alo’oa Kota Gunungsitoli.

Sulistiyanti, A., & Ayu Jifaniata, A. (2021). Tingkat Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas Pada Siswi SMP Negeri 1 Sukoharjo Anik Sulistiyanti \* , 2 Alda Ayu Jifaniata. *Infokes*, *11*(1), 41–48.

Tamiz Sarumaha. (2021). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenorea di SMPN 1 Gunungsitoli Alo’oa Kecamatan Gunungsitoli Alo’oa Kota Gunungsitoli*. 6.

Wardoyo, S.B. & Setiyorini, A. (2021). *Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Dan Penanganan Disminorea*  *3*(2), 122–129.

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.

Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *1*(1), 1–11.

Yuswantina, R. Y., Dyahariesti, N. D., Fitra Sari, N. L., & Kurnia Sari, E. D. (2019). Hubungan Faktor Usia dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Penggunaan Antibiotik di Kelurahan Sidorejo Kidul. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, *2*(1), 25–31.