

Hubungan Pengetahuan, Pola Menstruasi dan Aktivitas Fisik terhadap Dismenore pada Remaja Putri di SMP Kristen I Leihitu Barat Tahun 2022

Meisy Sipahelut^{1*}, Retno Sugesti², Ratna Wulandari³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju, Indonesia

*Email: meisyspahelut0103@gmail.com, reresayugi@gmail.com, ratnawulandari@gmail.com

Abstrak

Dismenore adalah nyeri yang dirasakan sebelum atau saat menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Nyeri haid bukanlah penyakit melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan pada organ panggul. Remaja wanita yang mengalami *dismenorea* paling sering terjadi pada usia 14-19 tahun. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *dismenorhea* adalah pengetahuan, pola menstruasi dan aktivitas fisik di dalam penanganan *dismenorhea* pada remaja putri di SMP I Kristen Leihitu barat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan, pola menstruasi dan aktivitas fisik di dalam penanganan *dismenorhea* pada remaja putri di SMP Kristen I Leihitu barat tahun 2022. Metode penelitian ini deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini yaitu ditujukan kepada remaja putri dengan masalah *dismenorhea* di SMP Kristen I Leihitu barat tahun 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan masalah *dismenorhea* sebanyak 46 orang. Sampel diambil dengan metode Total Populasi Sampling. Metode analisis menggunakan Uji Chi Square menggunakan SPSS versi 25.0 dengan hasil statistik yaitu ada hubungan antara tingkat Pengetahuan dengan penanganan *dismenorhea* (P Value 0,002), tidak ada hubungan antara Pola Menstruasi dengan penanganan *Dismenorhea* di mana berdasarkan usia menstruasi (P Value 0,217), Siklus menstruasi (P Value 0,627), lama menstruasi (P Value 0,195), dan variabel aktivitas fisik didapatkan tidak ada hubungan aktivitas fisik terhadap penanganan *dismenorhea* (P Value 0,195). Kesimpulan ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan terhadap penanganan *Dismenorhea*, tidak ada hubungan antara Pola Menstruasi Terhadap penanganan *dismenorhea* dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap penanganan *dismenorhea*. Saran diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel-variabel lain yang berhubungan dengan penanganan *dismenorhea* ini.

Kata Kunci : aktivitas fisik, *dismenorhea*, pengetahuan, pola menstruasi

Abstract

Dysmenorrhea is pain felt before or during menstruation caused by uterine muscle spasms. Menstrual pain is not a disease but a symptom that arises due to abnormalities in the pelvic organs. Adolescent girls who experience dysmenorrhea most often occur at the age of 14-19 years. The factors that influence dysmenorrhea are knowledge, menstrual patterns, and physical activity in the treatment of dysmenorrhea in adolescent girls at Christian Middle School I Leihitu Barat. The purpose of this study was to determine knowledge, menstrual patterns, and physical activity in the treatment of dysmenorrhea in adolescent girls at Christian Middle School I Leihitu Barat in 2022. This research method was descriptive-analytic using a cross-sectional approach. The population of this study was aimed at young women with dysmenorrhea problems at Christian Middle School I Leihitu Barat in 2022. The sample in this study was 46 young women with dysmenorrhea problems. The samples were taken using the Total Population Sampling method. 25.0 with statistical results, namely there is a relationship between the level of knowledge and the treatment of dysmenorrhea (P Value 0.002), there is no relationship between Menstrual Patterns and the treatment of dysmenorrhea which is based on menstrual age (P Value 0.217), menstrual cycle (P Value 0.627), duration of menstruation (P Value 0.195), and the physical activity variable found that there was no relationship between physical activity and the treatment of dysmenorrhea (P Value 0.195). The conclusion is that there is a significant relationship between knowledge of the treatment of dysmenorrhea, there is no relationship between menstrual patterns and the treatment of dysmenorrhea and there is no relationship between physical activity and the treatment of dysmenorrhea. Suggestions are expected for further researchers to examine other variables related to the treatment of dysmenorrhea

Keywords: physical activity, dysmenorrhea, knowledge, menstrual pattern

Pendahuluan

Ketika seseorang berusia antara 11 dan 20 tahun, mereka matang secara fisiologis, psikologis, emosional, dan sosial. Masa remaja merupakan peralihan dari pubertas menuju dewasa. Ciri-ciri seks primer muncul pada masa pubertas, yang dipengaruhi oleh mulainya aktivitas kelenjar reproduksi. Perubahan yang terjadi pada masa remaja adalah perkembangan tubuh yang cepat, munculnya sifat-sifat seks pilihan, menarche dan perubahan mental. Awal mula haid atau haid merupakan tanda pubertas bagi wanita. Pada masa menopause, haid adalah keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan.¹

Dismenore adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan rasa tidak nyaman, kram, dan nyeri yang biasanya dialami wanita saat mulai menstruasi untuk pertama kalinya. Wanita mengalami kram dalam berbagai tingkatan. Ada yang mengalami nyeri yang tidak nyaman, bahkan ada yang mengalami nyeri yang menghalangi mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan mengganggu siklus menstruasi mereka.²

Dismenore dipicu oleh beberapa faktor, salah satunya faktor psikologis. Stres disebabkan oleh faktor psikologis karena remaja tidak mengetahui menstruasi. Remaja mungkin kurang mendapat informasi tentang kesehatan reproduksi, kurang akses ke layanan kesehatan, dan masih tabu belajar tentang reproduksi di sekolah dan di masyarakat jika tidak diketahui. Remaja lebih cenderung mempercayai mitos yang disebarluaskan masyarakat dan enggan mencari pertolongan untuk nyeri haid.³

Pola menstruasi khususnya siklus menstruasi mempengaruhi kejadian dismenore selain pengetahuan (menarche). Menarche atau disebut juga menstruasi pertama biasanya terjadi pada remaja antara usia 13 sampai 14 tahun, namun dapat juga terjadi pada usia 12 tahun. tahun pada beberapa kasus. Siksaan yang terjadi pada masa haid (menarche) yang kompeten pada waktu di bawah 12 tahun disebabkan karena organ reproduksi wanita belum berkembang dan berfungsi secara ideal dan adanya penyempitan serviks. atau rahim.⁷Wanita muda yang menarche terlalu dini dapat mengalami kecemasan karena tidak siap secara mental. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa wanita di bawah usia 12 tahun yang mengalami

menarche lebih mungkin terkena kanker payudara daripada wanita di atas usia 12 tahun. Menarche adalah terkait dengan dismenore; remaja yang mengalami menarche pada usia yang lebih muda lebih mungkin mengalami dismenore dibandingkan mereka yang mengalami menarche pada usia normal. Siklus menstruasi dan durasi menstruasi merupakan kontributor tambahan untuk dismenore.⁴

Pada tahun 2020, data Provinsi Maluku menunjukkan bahwa sekitar 40% remaja putri usia subur mengalami gejala dismenorea yang mempengaruhi kehidupan sehari-harinya hingga taraf tertentu, dan antara 3% hingga 5% mengalami kelemahan yang cukup parah sehingga tidak dapat berpartisipasi dalam aktivitasnya. Analgesik (obat penghilang rasa sakit) dapat diresepkan oleh profesional medis untuk beberapa pasien yang nyeri haidnya sangat parah sehingga menghalangi mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas biasa.⁵ Menekankan bahwa kurangnya pengobatan untuk dismenore primer pada wanita muda disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang kondisi tersebut. Self-management dan rendahnya pengetahuan tentang dismenore primer memiliki hubungan yang negatif sehingga remaja putri kurang memiliki pengetahuan bagaimana mengatasi dismenore ketika terjadi. Pengetahuan remaja tentang penyebab dismenore dan penanganannya perlu ditingkatkan melalui penyuluhan secara intensif.⁶

Bahkan mahasiswa yang mengalami nyeri haid (dysmenorrhea) pada jam pelajaran dapat meminta izin pulang atau dispensasi istirahat di UKS, menurut penelitian Putri (2018). Hal ini disebabkan oleh rasa tidak nyaman yang ditimbulkan oleh nyeri haid sehingga menurunkan konsentrasi.⁷

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh yang menyebutkan bahwa terapi nonfarmakologis dan terapi farmakologis sama-sama digunakan untuk mengatasi dismenorea primer. Akupresur dan kompres lebih efektif daripada tidak ada pengobatan untuk mengurangi rasa sakit daripada olahraga atau bentuk aktivitas fisik lainnya. Alternatif pengobatan analgesik meliputi olahraga dan terapi panas.⁸

Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan meneliti apakah ada hubungan Pengetahuan, Pola Menstruasi,

dan Aktivitas Fisik terhadap Dismenore pada remaja putri di SMP Kristen I Leihitu Barat Ambon Tahun 2022”.

Metode

Desain penelitian yaitu Survei analitik, atau analisis observasional, digunakan dalam desain penelitian. Dalam studi cross-sectional. Populasi sasaran terdiri dari 46 siswi Kelas III SMP Kristen I Leihitu Barat yang sudah menstruasi. Sampel adalah populasi terpilih dengan kuota terjangkau yang terdiri dari sebanyak 46 siswi SMP Kristen I Leihitu Barat. Cara pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi disebut total sampling. Karena jumlah populasi kurang dari 100, total sampling diperlukan.

Hasil

Analisis Univariat

Kelompok		Jumlah (n)	Persentase (%)
Tingkat Pengetahuan	Baik $\geq 50\%$	31	67,4
	Kurang Baik $\leq 50\%$	15	32,6
Pola Menstruasi : Siklus	Normal : 21-35 Hari	37	80,4
	Tidak Normal : <21 & >35 Hari	9	19,6
Usia	Normal: ≥ 11 Tahun	30	65,2
	Tidak Normal <11 Tahun	16	34,8
Lama	Normal: 3-7 Hari	34	73,9
	Tidak Normal : <3 & >7 Hari	12	26,1
Aktifitas Fisik	Ringan <600 MET-menit/ minggu	34	73,9
	Sedang $600 - 3000$ MET-menit/ minggu	12	26,1

Menunjukkan dari total 46 remaja putri SMP Kristen I Leihitu Barat sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik dengan presentasi 67,4%. Karakteristik berdasarkan pola menstruasi sebanyak 80,4% memiliki siklus normal dengan 73,9% lama menstruasinya 3-7 hari kategori normal serta sebagian besar remaja mengalami menstruasi pada usia ≥ 11 tahun sebanyak 65,2% dan rata-rata remaja putri melakukan aktifitas dalam kategori ringan sebanyak 73,9%.

Analisis Bivariat

Hubungan tingkat pengetahuan pada remaja putri terhadap dismenore di SMP Kristen I Leihitu Barat

Tingkat Pengetahuan	Intensitas Nyeri Dimenore						Total	P-Value
	Ringan		Sedang		Berat			
	N	%	n	%	n	%		
Kurang Baik	11	35,5	16	51,6	4	12,9	31	0,002
Baik	8	53,3	7	46,7	0	0	15	

Kelompok remaja dengan tingkat pengetahuan yang kurang baik dengan intensitas nyeri Ringan sebanyak 35,5 % (n=11), Nyeri sedang sebanyak 51,6% (n=16) dan dengan nyeri berat sebanyak 12,9% (n=4) dan pada kelompok

remaja dengan pengetahuan baik didapatkan intensitas nyeri ringan sebanyak 53,35 (n=8), intensitas nyeri sedang sebanyak 46,7% (n=7) dan tidak ada responden dalam kategori nyeri berat. berdasarkan analisis diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan remaja dengan intensitas nyeri dismenore $P=0,002$

Hubungan Pola Menstruasi pada remaja putri terhadap dismenore

Pola Menstruasi		Intensitas Nyeri Dimenore						Total	P-Value
		Ringan		Sedang		Berat			
		N	%	n	%	n	%		
Usia	Tidak Normal	6	37,5	6	37,5	4	25,0	16	0,116
	Normal	13	43,3	17	56,7	0	0	30	
Siklus	Normal	16	42,3	18	48,6	3	8,1	37	0,584
	Tidak Normal	3	33,3	5	55,5	1	11,1	9	
Lama	Normal	15	44,1	18	52,9	1	2,9	34	0,123
	Tidak normal	4	33,3	5	41,7	3	25,0	12	

Kejadian dismenore paling banyak pada intensitas nyeri sedang n=17 (56,7%). Siklus menstruasi yang dialami remaja sebagian besar dalam kategori normal n=37 dengan intensitas nyeri paling banyak adalah sedang n=23 (50%), sedangkan sebanyak n=34 remaja mengalami lama menstruasi yang normal dengan intensitas nyeri dismenore sebagian besar dalam kategori sedang n=18 (52,9%). Dari hasil uji mann-whitney diperoleh tidak ada hubungan pola menstruasi berdasarkan usia menstruasi, siklus menstruasi dan lama menstruasi dengan intensitas nyeri dismenore $P>0,05$.

Hubungan Aktifitas Fisik terhadap dismenore pada remaja putri

	Intensitas Nyeri Dimenore						P-Value
	Ringan		Sedang		Berat		
	N	%	n	%	n	%	
Aktifitas Ringan	15	44,1	18	52,9	1	2,9	0,123
Aktifitas Sedang	4	33,3	5	41,7	3	25,0	
Total	19	41,3	23	50,0	4	8,7	100

Kelompok remaja dengan aktivitas ringan dengan intensitas nyeri dismenore ringan sebanyak 44,1 % (n=15), nyeri sedang 52,9 % (n=18), nyeri berat 2,9% (n=1), sedangkan pada kelompok dengan aktivitas nyeri sedang didapatkan dengan intensitas nyeri dismenore ringan sebanyak 33,3% (n=4), dengan nyeri sedang sebanyak 41,7% (n=5) dan dengan intensitas nyeri berat sebanyak 25,0% (n=3). Hasil analisis menggambarkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik remaja terhadap intensitas nyeri dismenore dengan nilai $P=0,123$.

Pembahasan

Sikap seorang wanita muda dipengaruhi oleh pengetahuannya. Sikap terhadap pengelolaan dismenore secara signifikan dipengaruhi oleh kesadaran akan kondisinya. Dalam rangkaian ini, sikap terhadap mengatasi dismenore dan pengetahuan tentang kondisinya saling terkait. Gadis remaja yang berpengalaman dalam dismenore lebih mungkin untuk menerima semua gejala dan ketidaknyamanannya. Remaja yang sakit lebih cenderung mengalami stres, kecemasan, atau sikap negatif yang berlebihan tentang cara mengatasi gejala atau ketidaknyamanan; Intoleransi, perubahan suasana hati, memperlakukan tubuh, kecemasan, dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi.⁹

Sejalan dengan penelitian Happy Maria Ulfa tahun 2020. Pada remaja putri kelas X MANU Banat Kudus terdapat hubungan yang signifikan antara sikap menghadapi dismenore dengan tingkat pengetahuan dismenore. berkorelasi dengan tingkat pengetahuan dismenore mereka.

Penelitian lain menunjukkan bahwa setiap orang yang menangani dismenore dipengaruhi oleh seberapa banyak yang diketahuinya tentang kondisi tersebut. Hal ini dikarenakan sikap seseorang akan dipengaruhi oleh pengetahuannya tentang sesuatu. Sikap positif atau negatif seseorang bergantung pada bagaimana mereka memahami sesuatu. Jika mereka memiliki sikap positif, mereka akan melakukan hal-hal tertentu ketika mereka membutuhkannya, tetapi jika mereka memiliki sikap negatif, mereka tidak akan melakukannya.¹⁰

Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa tingkat pengetahuan pada remaja putri terhadap dismenorhea efektif digunakan sebagai salah satu upaya untuk penanganan dismenorhea. hal ini dapat dilihat dari hasil Uji dengan nilai signifikansi P value $0.002 < 0.05$. yang menunjukkan Sebanyak pengetahuan baik didapatkan intensitas nyeri ringan sebanyak 53,35 (n=8) dan tidak ada responden dengan pengetahuan yang baik mengalami dismenorhea berat.

Usia wanita mungkin berdampak pada prevalensi dismenore primer. Prostaglandin, hormon yang meningkat dalam sekresi selama menstruasi, biasanya menjadi penyebab nyeri beberapa hari sebelum dan selama menstruasi. Frekuensi menstruasi meningkat seiring

bertambahnya usia, dan semakin lebar serviks, semakin sedikit prostaglandin yang disekresikan akhirnya akan larut.¹¹

Konsep sebelumnya bahwa tidak ada hubungan antara usia menarche dengan pola siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Makassar didukung oleh temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dan pola siklus menstruasi. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Makassar. Konsep sebelumnya memiliki p-value 0,760.¹²

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gustiana (2019) dan penelitian yang dilakukan oleh Sianipar et al. (2019), yang tidak menemukan hubungan yang signifikan antara usia pertama kali menstruasi dengan gangguan menstruasi dengan nilai p masing-masing 0,174 dan 0,073. Berbeda dengan penelitian Wallace et al. menarche dan menemukan hubungan positif ($p = 0,01$) antara usia menarche dan siklus menstruasi.¹³

Akibatnya, peneliti akan membuat asumsi bahwa, meskipun ini adalah kasus dalam penelitian, tidak ada hubungan antara usia di mana menarche terjadi dan prevalensi dismenore. Hal ini karena usia terjadinya menarche dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor etnis, genetik, gizi, sosial, dan ekonomi-lainnya. Hal ini berdasarkan temuan uji statistik yang menunjukkan tidak adanya korelasi antara kejadian dismenore dengan usia menstruasi ($p = 0,217$).

Menurut penelitian pada mahasiswa ilmu keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, aktivitas fisik dan kesehatan tidak berkorelasi. Namun berbeda dengan temuan penelitian pada 49 siswa kelas VIII MTs Negeri Surabaya II, tingkat responden aktivitas fisik berkorelasi dengan prevalensi dismenore primer ($p=0,113$). Menurut temuan penelitian, hampir semua orang yang banyak melakukan aktivitas fisik tidak menderita dismenore primer. Selain itu, penelitian ini mengungkapkan bahwa beberapa responden yang melakukan banyak aktivitas fisik juga dapat mengalami nyeri haid yang parah (6,7%).¹⁴

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, Ning et al. (2020) menemukan bahwa menjaga tingkat aktivitas fisik yang sehat penting untuk mengurangi gejala dismenore saat menstruasi.

Hasil tes mereka menunjukkan nilai p statistik $0,035 < 0,05$, menunjukkan bahwa menjaga tingkat aktivitas fisik yang sehat meningkatkan kapasitas fisik untuk berperan dalam mengurangi stres otot rahim, yang telah meningkatkan aktivitas simpatik yang berlebihan. Hal ini dapat disebabkan oleh sejumlah faktor risiko yang tidak diteliti lebih lanjut oleh peneliti.^{14,15}

Akibatnya, peneliti beranggapan bahwa aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap angka dismenore. aktivitas fisik di kalangan remaja ($P = 0,195$).

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 di SMP Kristen I Leihitu Barat yaitu Presentase kejadian dismenorhea pada remaja putri di SMP Kristen Leihitu Barat menunjukkan bahwa dari total 46 remaja putri SMP Kristen I Leihitu Barat sebagian besar mengalami nyeri dismenore intensitas sedang dengan persentasi sebanyak 50%. Dan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 41,3 % dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 8,7 %. Berdasarkan analisis diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan remaja dengan intensitas nyeri dismenore $P > 0,002$. Diketahui tidak ada hubungan pola menstruasi pada remaja putri terhadap dismenorhea di SMP Kristen I Leihitu Barat. Hasil analisis menggambarkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik remaja terhadap intensitas nyeri dismenore dengan nilai $P = 0,195$.

Saran

Penyuluhan pengobatan dan pencegahan dismenore sangat penting bagi remaja putri. Remaja putri juga akan dapat mengelola dan menghindari beberapa gangguan yang dapat timbul selama dismenore, dan mereka akan dapat menjaga kebiasaan aktivitas fisik yang baik untuk dihindari tingkat keparahan dismenore.

Daftar Pustaka

1. Kusdiana E, Djalali MA, Farid M. Percayaan Diri, Religiusitas dan Perilaku Menyontek. *JKI (Jurnal Konseling Indones)*. 2018;3(2):37–41.
2. Nurwana N, Sabilu Y, Fachlevy A. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah*. 2018;2(6):185630
3. Nelwati N. Hubungan Tingkat Pengetahuan

Tentang Menstruasi Dengan Derajat Dismenore Pada Siswi Sekolah Menengah Atas Di Padang Tahun 2005. *J Keperawatan Indones*. 2019;10(1):1–4

4. Sofia K. Hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku kesehatan remaja. *J Psikohumanika*. 2018;II
5. Maluku DiKP. Angka Kejadian Dismenorhea Provinsi Maluku. 2020
6. ORE, Theresa Omolara, Ogundeko CA. Knowledge and Self-Management of Dysmenorrhea Among Female Adolescents in Selected Secondary Schools in Ogun State, Nigeria. *Commonw J Acad Res* 2 pp 60-70 (5) [Internet]. 2021;2(2):60–70. Available from: https://zenodo.org/record/4902278/export/hx#_Ym1JAX7P3Dc Cross Sectional . 2009;3(April):1–12.
7. Armour M, Smith CA, Steel KA MF. The effectiveness of self-care and lifestyle interventions in primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis. *BMC Complement Altern Med* [Internet]. Jan 17;19(. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30654775/>
8. Feny W, Wira M. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Konsumsi Tablet Fe. *J Kesehat Perintis (Perintis's Heal Journal)* [Internet]. 2016;3(2):26–9. Available from: <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP/article/view/354>
9. Wahdah rohmawati dyah ayu wulandari. Faktor yang berhubungan dengan nyeri dismenorhea Primer pada siswi di SMA Negeri 15 semarang. *J bidan cerdas*. 2019;2(2):234–7.
10. Prianti AT. Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Disminorea Primer Pada Mahasiswi Universitas Megarezky. *Sains, Semin Nas Penelitian, Lemb Pengabdian, D A N Uit, Masy*. 2019;4–12.
11. Kharchenko O. hubungan antara usia saat menarche dengan pola siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Makassar. *Phys Rev E* [Internet]. 2011;1–10. Available from: <http://www.ainfo.inia.uy/digital/bitstream/item/7130/1/LUZARDO-BUIATRIA-2017.pdf>
12. Husnah sari E hayati. Gambaran tingkat nyeri dismenorhea pada remaja putri. *BEST J (Biology Educ Sains Technol* [Internet]. 2020;3(2):226–30. Available from: <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=best+jurnal>
13. Nadi Aprilyadi. Efektivitas Hipnotherapy terhadap penurunan nyeri dismenorhea pada siswi SMA. *J perawat Indones*.

- 2018;2(1):10–9.
14. Indah Juliana. Hubungan Dismenorea Dengan Gangguan Siklus Haid Pada remaja di SMAN 1 Manado. *ejournal keperawatan*. 2019;7(1):112–1
 15. Cahyati C, Imania DR, Fis M. HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA: NARATIVE REVIEW (Doctoral dissertation, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta).