

TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI PADA PENANGANAN DISMENOREA PRIMER DENGAN KOMPRES HANGAT

THE KNOWLEDGE LEVEL OF YOUNG WOMEN IN THE HANDLING OF PRIMARY DYSMENORRHOEA WITH WARM COMPRESSES

Elvika Fit Ari Shanti¹, Leni LuvitaYanuarti²

Srikes Jen .A.Yani Yogyakarta, Jl Ringroad Barat Ambarketawang Gamping Sleman

Yogyakarta.Telp 0274-4342000

Email: el_vicha@yahoo.co.id

ABSTRACT

Background: 75% of Indonesian women have ever used femininity liquid cleaning soap that was In Indonesia, 55% of productive woman had tormented by dysmenorrhoea, with prevalence ranging from 45-95% in productive age (Proverawati and Misaroh, 2009). The women had dysmenorrhoea more bad in achievement than the women had not dysmenorrhoea. The usage of warm compresses were a way to eliminated or decreased the pain without side effects.

Objective: Knowing the knowledge of young women in the handling of primary dysmenorrhoea with warm compresses in especially include menstruation comprehension, the cause of dysmenorrhoea, dysmenorrhoea indication, and handling of primary dysmenorrhoea.

Method: Descriptive as the kind of research with survey in approach. The research population amounted to 50 respondents was all young women in Class XI IPA of 1 Mlati Senior High School, Sleman,. The sampling technique of sample. The tool of collection used questionnaires. The data analysis used univariant and described in present-age.

Results: The young women knowledge about handling of primary dysmenorrhoea with warm compresses were mostly good category (76%), that includes about menstruation comprehension were mostly good category (100%), dysmenorrhoea comprehension were mostly good category (70%), the cause of dysmenorrhoea were mostly less category (64%), dysmenorrhoea indication were mostly less category (60%), handling of primary dysmenorrhoea were mostly good category (76%).

Conclusion: The young women knowledge about handling of primary dysmenorrhoea with warm compresses in Class XI IPA in 1 Mlati Senior High School, Sleman, Yogyakarta were good at 76%.

Keywords: The knowledge, young women, primary dysmenorrhoea, warm compresses.

INTISARI

Latar Belakang Masalah: Di Indonesia 55 % perempuan produktif tersiksa oleh dismenoreia, dengan prevalensi kejadian berkisar 45-95% di kalangan usia produktif. Wanita dengan dismenoreia mempunyai lebih banyak hari libur kerja dan prestasinya kurang begitu baik di sekolah dari pada wanita yang tidak mengalami dismenoreia. Penggunaan kompres hangat merupakan cara untuk menghilangkan atau menurunkan rasa nyeri tanpa memberikan efek samping.

Tujuan Penelitian: Mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri pada penanganan dismenoreia primer dengan kompres hangat secara khusus meliputi pengertian menstruasi, pengertian dismenoreia, penyebab dismenoreia, gejala dismenoreia, dan penanganan dismenoreia primer.

Metode Penelitian: Jenis penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *survei*. Populasi penelitian berjumlah 50 responden yaitu seluruh remaja putri Kelas XI IPA Di SMA N 1 Mlati Sleman. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah *univariat* yang digambarkan dalam bentuk presentase.

Hasil Penelitian: Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenoreia primer dengan kompres hangat sebagian besar adalah kategori baik (76%), yang meliputi tentang pengertian menstruasi dalam kategori baik (100%), pengertian dismenoreia dalam kategori baik (70%), penyebab dismenoreia sebagian besar adalah dalam kategori kurang (64%), gejala dismenoreia dalam kategori kurang (60%), dan penanganan dismenoreia primer dalam kategori baik (76%).

Simpulan: Pengetahuan remaja putri pada penanganan dismenoreia primer dengan kompres hangat Kelas XI IPA Di SMA N 1 Mlati Sleman Yogyakarta adalah baik sebesar 76%.

Kata Kunci: Tingkat pengetahuan, remaja putri, dismenoreia primer, kompres hangat.

PENDAHULUAN

Di Indonesia 55% perempuan produktif tersiksa oleh dismenore dengan prevalensi kejadian berkisar 45-95% di kalangan usia produktif. Wanita yang mengalami dismenoreia dari derajat ringan sampai berat (74,1%) sedangkan 25,9% tidak mengalami dismenoreia. Sekitar 50 % dari wanita yang sedang haid mengalami dismenoreia dan 10 % mempunyai gejala yang hebat sehingga memerlukan istirahat.¹

Dismenoreia adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Dismenoreia dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu dismenoreia primer dan dismenoreia sekunder, dismenoreia primer adalah nyeri haid tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul, sedangkan dismenoreia sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan keadaan patologi di organ genitalia.²

Dismenore primer adalah suatu nyeri haid yang hubungan dengan kelainan ginekologik (Simanjuntak, 2008). Remaja putri akan lebih sering merasakan sakit akibat dismenore primer karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil, dan remaja putri sering mengalami kontraksi uterus seperti wanita dewasa muda. Dismenore primer ini akan sangat mengganggu konsentrasi dan aktivitas para remaja putri.³

Secara umum penanganan nyeri dismenore terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis.⁵ Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metoda paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberi-

kan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara non farmakologik antara lain kompres hangat, teknik relaksasi seperti nafas dalam dan yoga.⁴

Salah satu cara nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore adalah dengan kompres hangat. Penggunaan kompres hangat merupakan cara untuk menghilangkan atau menurunkan rasa nyeri tanpa memberikan efek samping. Selain itu penggunaan kompres hangat merupakan cara yang murah serta mudah untuk dilakukan sehingga tidak memerlukan biaya yang mahal untuk menggunakannya. Kompres hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan, meningkatkan aliran darah dan meredakan Vasokongesti pelvis.⁵

Berdasar studi pendahuluan yang dilakukan peneliti. Hasil wawancara dengan 10 siswi kelas XI IPA, sebanyak 7 siswi (14%) belum mengetahui pengertian dismenoreia, belum mengetahui tentang penanganan dismenore primer, selain itu juga masih minum jamu dan tidur untuk menangani dismenoreia yang dialami, sebanyak 2 siswi (4%) belum mengetahui dismenoreia, sudah mengetahui penanganan dismenoreia primer dengan kompres hangat, akan tetapi belum pernah melakukan kompres hangat dan masih minum jamu untuk menangani dismenoreia yang di alami, sedangkan 1 siswi (2%) jika menstruasi sampai izin tidak masuk sekolah karena dismenore. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik mengambil judul "Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Pada Penanganan Dismenoreia Primer Dengan Kompres Hangat Kelas XI IPA di SMA N 1 Mlati Sleman Yogyakarta".

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk melihat gambaran fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu secara obyektif.⁶ Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan *survey cross sectional* yang dilakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu)⁷. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner.

Dimana penelitian ini dilakukan pada seluruh siswi / total sampling yang berjumlah 50 responden kelas XII IPA pada penanganan dismenorea primer dengan kompres hangat di SMA N 1 Mlati, Sleman, Yogyakarta.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan analisis data univariat bersifat deskriptif yaitu untuk mengetahui distribusi frekuensi dan proporsi yang diteliti pada variabel tentang tingkat pengetahuan remaja putri tentang kompres hangat.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri berdasarkan Usia, dan Sumber Informasi di SMA N 1 Mlati, Sleman.

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
16 tahun	19	38
17 tahun	31	62
Jumlah	50	100
Sumber Informasi		
Televisi	7	14
Radio	1	2
Media massa cetak	10	20
Keluarga dan teman	19	38
Tenaga Kesehatan	13	26
Jumlah	50	100

(Sumber: Data Primer, 2015)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 50 remaja putri, mayoritas berusia 17 tahun sebanyak 31 responden (62%), mayoritas responden mendapatkan sumber

informasi tentang penanganan dismenorea primer dengan kompres hangat dari keluarga dan teman sebanyak 19 responden (38%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenorea Primer dengan Kompres Hangat di SMA N 1 Mlati Sleman Yogyakarta

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	38	76
Cukup	12	24
Kurang	0	0
Jumlah	50	100

(Sumber: Data Primer, 2015)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja putri terhadap penanganan dismenorea primer dengan kompres hangat dalam kategori baik sebanyak 38 responden (76%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pengertian Menstruasi di SMA N 1 Mlati Sleman Yogyakarta

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	50	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	50	100

(Sumber: Data Primer, 2015)

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang pengertian menstruasi dalam kategori baik sebanyak 50 responden (100%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pengertian Dismenorea di SMA N 1 Mlati Sleman Yogyakarta

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	35	70
Cukup	13	26
Kurang	2	4
Jumlah	50	100

(Sumber: Data Primer, 2015)

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang pengertian dismenorea sebagian besar adalah kategori baik sebanyak 35 responden (70%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Penyebab Dismenorea di SMA N 1 Mlati Sleman Yogyakarta

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase(%)
Baik	18	36
Cukup	0	0
Kurang	32	64
Jumlah	50	100

(Sumber: Data Primer, 2015)

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang penyebab dismenorea sebagian besar adalah kategori kurang sebanyak 32 responden (64%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Gejala Dismenorea di SMA N 1 Mlati Sleman Yogyakarta

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase(%)
Baik	20	40
Cukup	0	0
Kurang	30	60
Jumlah	50	100

(Sumber: Data Primer, 2015)

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang gejala dismenorea sebagian besar adalah kategori kurang sebanyak 30 responden (60%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenorea di SMA N 1 Mlati Sleman Yogyakarta

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	38	76
Cukup	8	16
Kurang	4	8
Jumlah	50	100

(Sumber: Data Primer, 2015)

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea primer sebagian besar adalah kategori baik sebanyak 38 responden (76%).

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea primer dengan kompres hangat

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa secara keseluruhan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea primer dengan kompres hangat kelas XI IPA di SMA N 1 Mlati Sleman sebagian besar adalah kategori baik sebanyak 38 responden (76%). dipengaruhi oleh faktor usia remaja putri yang sebagian besar sudah pada masa remaja akhir yaitu dengan usia 17 tahun sebanyak 31 responden (62%). salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah usia. Semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya akan semakin membaik. ⁸

Faktor berikutnya yang mempengaruhi pengetahuan remaja yang baik tentang penanganan dismenorea primer dengan kompres hangat adalah informasi atau media masa yang sebagian besar mendapatkan sumber informasi dari keluarga dan teman sebanyak 19 responden (38%). Menurut Notoadmojo (2012), seseorang yang memiliki sumber informasi yang lebih banyak akan memi-

liki pengetahuan yang lebih luas pula, dan pengetahuan bisa didapatkan dari beberapa sumber diantaranya media cetak, elektronik, keluarga, teman dan lain-lain.

2. Pengetahuan remaja putri tentang pengertian menstruasi

Pengetahuan remaja putri tentang pengertian menstruasi kelas XI IPA di SMA N 1 Mlati Sleman sebagian besar adalah kategori baik sebanyak 50 responden (100%). Dalam penelitian ini semua responden memiliki pengetahuan baik tentang pengertian menstruasi karena responden sudah berada pada tahap memahami (*comprehension*) yang diartikan sebagai sebuah kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Selain itu, juga di pengaruhi oleh faktor lingkungan yang setiap hari berada dilingkungan kelas IPA. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumarini (2014) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki pengetahuan baik tentang pengertian menstruasi. Menstruasi merupakan peristiwa perdarahan periodik dan siklik dari rahim (uterus) yang terjadi setiap bulan, disertai pelepasan selaput lender rahim atau endometrium.⁹

3. Pengetahuan remaja putri tentang pengertian dismenoreia

Pengetahuan remaja putri tentang pengertian dismenoreia kelas XI IPA di SMA N 1 Mlati Sleman sebagian besar adalah kategori baik sebanyak 35 responden (70%). Pengetahuan baik tentang pengertian dismenoreia karena responden sudah berada pada tahap tahu (*know*) yang berisikan kemampuan untuk

mengenali dan peristilahan, definisi, fakta-fakta, gagasan, pola, urutan, dan sebagainya, seperti kejadian yang sudah sering di alami yaitu merasakan nyeri saat menstruasi atau dismenoreia sehingga sebagian responden mengetahui pertanyaan tentang dismenoreia dan dapat menjawab pertanyaan tersebut. Selain itu, juga di pengaruhi oleh faktor lingkungan yang setiap hari berada dilingkungan kelas IPA. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi (2014) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki pengetahuan baik tentang pengertian dismenoreia. Dalam penelitian ini terdapat 2 responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang pengertian dismenoreia, item pertanyaan terbanyak yang tidak terjawab adalah item nomor 5 yaitu dismenoreia sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan keadaan berbahaya di organ reproduksi wanita.

4. Pengetahuan remaja putri tentang penyebab dismenoreia

Pengetahuan remaja putri tentang penyebab dismenoreia kelas XI IPA di SMA N 1 Mlati Sleman sebagian besar adalah kategori kurang sebanyak 32 responden (64%). Seperti yang sudah diketahui bahwa sebagian besar responden dapat menjawab pertanyaan mengenai pengertian dismenoreia akan tetapi tidak dengan penyebab dismenoreia, karena responden sebagian besar tidak terlalu memikirkan penyebab dismenoreia dan berpikir bahwa setiap menstruasi pasti akan mengalami nyeri pada perut, sehingga keinginan responden untuk mengetahui penyebab sangat minim. Selain itu, juga dikarenakan responden memiliki sumber informasi yang kurang dari tenaga kesehatan. Hasil penelitian

ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi (2014) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki pengetahuan kurang tentang penyebab dismenorea. Item pertanyaan terbanyak yang tidak terjawab adalah item nomor 2 yaitu penyakit endometriosis merupakan salah satu penyebab dismenore sekunder. Menurut Prawirohardjo terdapat beberapa faktor penyebab dismenorea primer, diantaranya faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis (leher rahim), dan faktor endokrin. Selain itu juga terdapat beberapa penyebab dismenorea sekunder karena adanya keluhan sakit sewaktu haid akibat kelainan-kelainan organik, diantaranya endometriosis (endometrium atau selaput dinding rahim berada di luar tempat yang seharusnya), fibroid (tumor rongga panggul yang letaknya dekat endometrium), mioma uteri (adanya tumor dalam rongga rahim), peradangan pada tuba falopi, perlengketan abnormal antara organ di dalam perut, dan pemakaian IUD atau AKDR.¹³

5. Pengetahuan remaja putri tentang gejala dismenorea

Pengetahuan remaja putri tentang gejala dismenorea kelas XI IPA di SMA N 1 Mlati Sleman sebagian besar adalah kategori kurang sebanyak 30 responden (60%). Dalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang tentang gejala dismenorea karena responden belum berada pada tahap tahu (*know*) yang berisikan kemampuan untuk mengenali dan peristilahan, definisi, fakta-fakta, gagasan, pola, urutan, dan sebagainya, karena responden sebagian besar tidak terlalu memikirkan gejala dismenorea dan berpikir bahwa gejalanya hanya mengalami nyeri saat menstruasi

saja, sehingga keinginan responden untuk mengetahui gejala sangat minim. Selain itu, juga dikarenakan responden memiliki sumber informasi yang kurang dari tenaga kesehatan. Tingkat pengetahuan yang kurang tentang penyebab dismenorea menunjukkan remaja putri belum dapat menyebutkan gejala dismenorea. Item pertanyaan terbanyak yang tidak terjawab adalah item nomor 1 yaitu dismenorea juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. Dismenorea menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai, dan nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenorea juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih, kadang sampai terjadi muntah.¹⁴

6. Penanganan remaja putri tentang penanganan dismenorea primer

Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea primer kelas XI IPA di SMA N 1 Mlati Sleman sebagian besar adalah kategori baik sebanyak 38 responden (76%). Dalam penelitian ini terdapat 4 responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang pengertian dismenorea, item pertanyaan terbanyak yang tidak terjawab adalah item nomor 12 yaitu kompres hangat dilakukan selama 1 jam. Menurut Bobak.⁵ penanganan dismenorea primer dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologis, dalam penggunaan cara non farmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnotis, kompres

air hangat, olahraga teratur, dan distraksi. Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Pengompresan ini dilelakkan pada daerah yang terasa nyeri biasanya pada perut bagian bawah, pinggang dan punggung bawah dengan memakai botol yang diisi air hangat dengan suhu 46-51,5°C selama 20 menit.¹⁷

SIMPULAN

1. Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea primer dengan kompres hangat sebagian besar dalam kategori baik (76%) pada kelas XI IPA di SMA N 1 Mlati Sleman.
2. Pengetahuan remaja putri tentang pengertian menstruasi sebagian besar dalam kategori baik (100%) pada kelas XI IPA di SMA N 1 Mlati Sleman.
3. Pengetahuan remaja putri tentang pengertian dismenorea sebagian besar dalam kategori baik (70%) pada kelas XI IPA di SMA N 1 Mlati Sleman.
4. Pengetahuan remaja putri tentang penyebab dismenorea sebagian besar dalam kategori kurang (64%) pada kelas XI IPA di SMA N 1 Mlati Sleman.
5. Pengetahuan remaja putri tentang gejala dismenorea sebagian besar dalam kategori kurang (60%) pada kelas XI IPA di SMA N 1 Mlati Sleman.
6. Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea primer sebagian besar dalam kategori baik (76%) pada kelas XI IPA di SMA N 1 Mlati Sleman.

SARAN

Diharapkan agar dapat melakukan program untuk pendidikan dan promosi kesehatan reproduksi. Cara mengatasi dismenorea dan dapat dilakukan dengan cara penyuluhan, konseling, melalui media cetak, media lain seperti leaflet diberikan setiap kelas untuk memperoleh ilmu yang berguna untuk remaja putri agar dapat melakukan penanganan dismenorea dengan cara yang benar untuk mengurangi kejadian nyeri yang mengakibatkan gangguan konsentrasi dalam belajar

DAFTAR PUSTAKA

1. Proverawati, A & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
2. Prawirohardjo, S. (2007). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
3. Novia, Ika, and Nunik Puspitasari. "Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer." *The Indonesian Journal of Public Health* 4.2 (2008): 96-104.
4. Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep*
5. *Proses dan Praktik, Volume I & II, edisi 4*. Jakarta: EGC
6. Bobak, L.J. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Edisi 4*. Jakarta: EGC
7. Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
8. Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
9. Budiman & Riyanto. (2014). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika

10. Syarifudin, dkk. (2011). *Himpunan Penyuluhan Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media
11. Kusumarini, A.I. (2014). *Tingkat Pengetahuan Siswi tentang Dysmenorrhea di SMA N 1 Ngaglik Sleman*. Karya Tulis Ilmiah. Yogyakarta: STIKES A.YANI.
12. Fajaryati, Ninik. "Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore Primer Remaja Putri di SMP N 2 Mirit Kebumen." *JURNAL KOMUNIKASI KESEHATAN (Edisi 4)* 3.01 (2012)
13. Sustria. (2012). *Pengaruh Aktifitas Olahraga terhadap Kejadian Dismenorea pada Siswi Kelas XII di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Wonokromo, Pleret Bantul Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah. Yogyakarta: STIKES A. YANI.
14. Simanjuntak P. 2008. Gangguan Haid dan Siklusnya. In: Winkjosastro H., Saifuddin
15. A.B., Rachimhadhi T. (eds.). Ilmu Kandungan. 2nd ed. Jakarta: PT Bina
16. Pustaka Sarwono Prawirohardjo, pp: 229-32.
17. Widayat. (2007). *Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenorea di SMA Negeri 1 Sedayu*. Yogyakarta: Politeknik Kesehatan.
18. Uliyah, M &Hidayat, A.A.A. (2008). *Praktikum Keterampilan Dasar Praktik Klinik: Aplikasi Dasar-dasar Praktik Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
19. Hillard P.A.J. 2006. Dysmenorrhea. *Pediatrics in Review*. 27: 64-71.