

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Nyeri Menstruasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan di SMPN 1 Galang.

Fusfadilah Yusuf, Siti Yartin, Sherllia Sofyana

Universitas Widya Nusantara

fusfadilahy@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri pada bagian bawah abdomen, terkadang dapat merambat ke pinggang, punggung bawah, dan paha. Biasanya, dismenore muncul dua atau tiga tahun setelah atau saat pertama kali menstruasi. Tingkat keparahan dismenore bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang nyeri menstruasi terhadap tingkat pengetahuan remaja perempuan di SMP Negeri 1 Galang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *kuantitatif*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIIIA dan VIIIB di SMP Negeri 1 Galang berjumlah 36 siswi, dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*, dengan jumlah sampel pada penelitian ini adalah 36 responden. Dengan menggunakan analisa data yang menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian pendidikan kesehatan mayoritas responden berada pada kategori tingkat pengetahuan kurang (77,8%), sedangkan setelah pemberian pendidikan kesehatan responden terbanyak pada kategori tingkat pengetahuan baik (91,7%). Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang nyeri menstruasi terhadap tingkat pengetahuan remaja perempuan di SMP Negeri 1 Galang. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat digunakan oleh sekolah untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai menstruasi dan nyeri menstruasi pada siswi sebelum dan sesudah mengalami menstruasi.

Kata Kunci : Remaja, Menstruasi, Dismenore, Pengetahuan.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen that sometimes extending to the waist, lower back and thighs. Usually, dysmenorrhea appears two or three years after or during the first menstruation. The severity of dysmenorrhea varies with the range from mild to severe. The purpose of this study was to determine the impact of health education about menstrual pain toward the knowledge level of adolescent girls at SMP Negeri 1 Galang. This study used a type of quantitative research using a one-group pre-test post-test design to design pre-experimental research. The total of population in this study was 36 students in class VIIIA and VIIIB of SMP Negeri 1 Galang, and total sample was 36 respondents that taken by total sampling technique. It uses data analysis by using the Wilcoxon test. The results showed that before providing the health education, most of respondents were in poor knowledge level category (77.8%), but after the providing the health education that most of respondents were in good knowledge level category (91.7%). There is an impact of health education about menstrual pain toward the knowledge level of adolescent girls at SMP Negeri 1 Galang. Researchers expected that the results of this study could be used by schools to provide health education about menstruation and menstrual pain toward female students before and after menstruation experiences.

Keywords: Adolescent, Menstruation, Dysmenorrhea, Knowledge

1. PENDAHULUAN

Dismenore merupakan nyeri di bagian bawah abomen, terkadang dapat merambat ke belakang, punggung bawah, dan paha. Biasanya, dismenore muncul dua atau tiga tahun setelah atau saat pertama kali menstruasi. Tingkat keparahan dismenorhea bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, bahkan beberapa wanita mengalami keadaan sampai pingsan dan ada yang perlu berkonsultasi dengan dokter karena nyeri tersebut mengganggu aktivitas mereka (Susanti, 2023).

Prevalensi dismenore menurut Menurut WHO, 2022 ditemukan angka kejadian yang mengalami dismenore berat sebanyak 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya dismenore ringan. cukup tinggi di seluruh dunia (WHO, 2022). Di negara-negara Eropa, di Inggris, angka kejadian dismenore sekitar 45-97% wanita mengalami kondisi ini, Di Amerika, sekitar 60% dari wanita mengalami dismenore, sedangkan di Swedia angkanya mencapai 72%. Di Amerika Serikat studi yang dilakukan menunjukkan bahwa 30-50% dari populasi wanita nyeri menstruasi dengan tingkat yang paling tinggi tercatat di negara Finlandia, mencapai 94%, sedangkan yang terendah terjadi di Bulgaria, dengan angka sebesar 8,8% (Oktabela & Putri, 2019).

Di Indonesia menurut Dinas kesehatan (DINKES, 2022) Menyatakan bahwa dismenore primer 54,89%, sementara dismenore sekunder mencapai 9,36%. diperkirakan sekitar 55% wanita produktif mengalami gangguan aktivitas akibat dismenore (Asriningtias dan kristanti, 2022). Dilaporkan bahwa 30%-60% remaja wanita mengalami dismenore. Di Jawa Timur, sebanyak 7%-15% siswa yang tidak hadir di sekolah akibat dismenore dengan tingkat kejadian dismenore mencapai 64,25%, (Miftahul, 2023).

Di Sulawesi Tengah sejumlah besar remaja perempuan mengalami dismenore, dengan tingkat kejadian berkisar antara 43% hingga 93% (Pani, 2022). Penemuan lain menunjukkan bahwa sekitar 1.769.425 wanita, atau sekitar 90% dari populasi mengalami dismenore, dengan 10-15% di antaranya mengalami dismenorea yang berat (Meinika dan Andriani, 2022).

Studi awal yang dilakukan di SMP Negeri 1 Galang sebanyak 5 remaja putri menyatakan

mengalami nyeri saat menstruasi dan tidak mengetahui cara penanganan yang tepat seperti tidak mengetahui penangan dengan pengompresan air panas dan dingin atau kompres panas terlalu lama, dan tidak melakukan penanganan apapun untuk nyeri yang di rasakan karena tidak mendapatkan informasi terkait nyeri menstruasi. Sehingga mengakibatkan beberapa remaja absen sekolah dan mengalami kesulitan dalam beraktivitas. Berdasarkan informasi sebelumnya, ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Nyeri Saat Menstruasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan Disekolah Menengah Pertama SMP Negeri 1 Galang.”

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian *pre-experimental* dengan menerapkan pendekatan *one-group pre-test post-test design*. Lokasi penelitian SMP Negeri 1 Galang di laksanakan pada tanggal 10 s/d 17 Juli 2024.

Besar sampel pada penelitian ini menggunakan total populasi. Jumlah sampel dalam penelitian di SMP Negeri 1 Galang, Kelas 8A dan 8B yang berjumlah 36 siswa, dimana masing-masing kelas 8A berjumlah 17 siswi dan 8B berjumlah 19 siswa.

Metode pengumpulan data penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Dan data yang didapatkan langsung dari sumber data disebut data primer, responden yang dijadikan sampel dalam penelitian akan di minta untuk mengisi kuesioner secara langsung untuk memenuhi data primer.

Penelitian ini mendapatkan persetujuan Komite Etik Penelitian Universitas Tadulako pada tanggal 4 juli 2024 nomor: 123/UN28.1.30/KL/2024.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data univariat dan bivariat, analisis bivariat menggunakan uji uji wilcoxon untuk menguji hipotesis dalam penelitian (tes signitif), kriteria penerimaan hipotesis yaitu jika nilai (p) $value \leq 0.05$ artinya ada pengaruh dan Jika nilai (p) $value \geq 0.05$ artinya tidak ada dampak Pendidikan kesehatan tentang nyeri saat

menstruasi terhadap tingkat pengetahuan di remaja perempuan disekolah menengah pertama SMP Negeri 1 Galang.

3 HASIL

Hasil penelitian tentang karakteristik responden akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan narasi sebagai berikut :

Tabel.1 Distribusi karakteristik responden siswi berdasarkan umur dan usia menstruasi pertama Di SMP Negeri 1 Galang Kelas VIII A dan VIII B ($f=36$)^α.

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
13 Tahun	15	41,7
14 Tahun	20	55,6
15 Tahun	1	2,8
Usia Menstruasi pertama		
12 Tahun	7	19,4
13 Tahun	20	55,6
14 Tahun	9	25

Berdasarkan Tabel .1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur terbanyak yaitu umur 14 tahun sebanyak 20 siswi dengan persentase 55,6% dan Karakteristik responden berdasarkan usia menstruasi pertama terbanyak yaitu pada usia 13 tahun sebanyak 20 siswi dengan persentase 55,6%.

Tabel.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri Di SMP Negeri 1 Galang Kelas VIII A dan VIII B ($f=36$)^α.

Tingkat Nyeri	Frenkuesi (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	14	38,9
Nyeri Sedang	18	50
Nyeri Berat	4	11,1

Berdasarkan Tabel.2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat nyeri terbanyak yaitu pada kategori nyeri sedang sebanyak 18 siswi dengan persentase 50% dan tingkat paling sedikit pada kategori nyeri berat sebanyak 4 siswi dengan persentase 11,1.

Tabel.3 Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan sebelum di berikan pendidikankKesehatan tentang nyeri menstruasi pada Siswi SMP Negeri 1 Galang Kelas VIII A dan VIII ($f=36$)^α.

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	8	22,2
Kurang	28	77,8

Berdasarkan Tabel.3 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang nyeri menstruasi pada siswi dalam kategori cukup sebanyak 8 siswi dengan persentase 22,2%,dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 28 siswi dengan persentase 77,8%.

Tabel.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sesudah di Berikan Pendidikan Kesehatan tentang nyeri Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 1 Galang Kelas VIII A dan VIII B ($f=36$)^α.

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	33	91,7
Cukup	3	8,3
Kurang	0	0

Berdasarkan Tabel.4 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang nyeri menstruasi pada siswi dalam kategori baik sebanyak 33 dengan persentase 91,7%, dan cukup sebanyak 3 siswi dengan persentase 8,3%.

Tabel.5 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Nyeri Saat Menstruasi Terhadap Tingkat Pengetahuan di SMP Negeri 1 Galang.

Pengetahuan	Pretest		Posttest		p value
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
	(f)	(%)	(f)	(%)	
Baik	0	0	33	91,7	
Cukup	8	22,2	3	8,3	0,000
Kurang	28	77,8	0	0	

Berdasarkan Pada tabel.5 menyatakan hasil Dari data pretest, dapat dilihat sebagian besar responden (77,8%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang. Setelah mengikuti intervensi, terjadi perubahan signifikan dalam distribusi pengetahuan peserta. Pada posttest, mayoritas responden (91,7%) berada dalam kategori pengetahuan baik, dengan tidak adanya peserta yang termasuk dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil uji *statistic Wilcoxon* didapat nilai p value $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat Pengetahuan sebelum dan setelah pemberian pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang nyeri menstruasi pada siswi kelas VIII A dan VIII B SMP Negeri 1 Galang.

4 PEMBAHASAN

Hasil pengelolaan data yang di lakukan dari hasil penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan nyeri saat menstruasi terhadap tingkat pengetahuan remaja perempuan di SMP Negeri 1 Galang

1. Tingkat pengetahuan remaja perempuan tentang nyeri saat menstruasi di SMP Negeri 1 Galang sebelum diberikan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan sebagian besar responden di SMP Negeri 1 Galang memiliki pengetahuan kurang sejumlah 28 siswi (77,8%), dan pengetahuan cukup sebanyak 8 siswi (22,2%).

Peneliti berasumsi kurangnya pengetahuan remaja tentang penangan

nyeri menstruasi disebabkan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang nyeri menstruasi. Hal ini disebabkan sebabkan oleh siswi tidak mengetahui resiko jika tidak dilakukan penanganan yang tepat saat nyeri menstruasi, dan kurangnya informasi yang di dapatkan, dapat dilihat dari sebagian besar responden masih menjawab salah pada pertanyaan, Kurangnya pengetahuan responden disebabkan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan terkait penanganan yang tepat saat nyeri menstruasi. Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Notoatmodjo, (2018) Pengetahuan dapat diperoleh melalui paparan informasi yang diperoleh oleh responden, baik secara langsung melalui pengalaman pribadi, maupun tidak langsung melalui media massa, yang menekankan pentingnya informasi dalam membentuk pengetahuan individu.

Pemahaman tentang menstruasi sangat diperlukan untuk dapat mendorong remaja yang mengalami gangguan pada saat menstruasi agar mengetahui dan mengambil sikap yang terbaik mengenai permasalahan reproduksi yang mereka alami berupa kram, nyeri karena ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi yang disebut dismenore.

Pengetahuan remaja akan kesehatan reproduksi baik secara fisik, psikologi dan sosial adalah hal yang sangat penting, dan sangat memiliki dampak terhadap fungsi, proses, dan sistem reproduksi, agar bisa bertanggungjawab dalam memelihara dan menjaga organ reproduksinya (Rizky Fadilasani *et al.*, 2023).

2. Tingkat pengetahuan remaja perempuan tentang nyeri saat menstruasi di SMP Negeri 1 Galang sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan Hasil penelitian tingkat pengetahuan siswi setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan tingkat pengetahuan siswi dalam kategori baik sebanyak 33 (91,7%), dan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 3 siswi (8,3%).

Peneliti berasumsi bahwa tingkat pengetahuan yang bervariasi dari hasil pendidikan kesehatan yang dilakukan merupakan hasil pemahaman siswi dalam mengamati yang mereka amati, dimana masi didapatkan tingkat pengetahuan cukup setelah diberikan intervensi berubah pendidikan kesehatan tentang nyeri menstruasi. Asumsi ini sejalan dengan teori Notoatmodjo, (2018) Pengetahuan yang bervariasi dapat disebabkan oleh kemampuan belajar setiap orang yang berbeda-beda.

Dari 3 responden yang berada pada kategori tingkat pengetahuan cukup setelah diberikan pendidikan kesehatan, peneliti berasumsi bahwa usia responden merupakan salah satu faktor yang di pengaruhi kemampuan dalam mencerna maupun menerima proses informasi dapat dilihat dari karakteristik responden yang berada pada tingkat pengetahuan cukup, responden tersebut memiliki usia 13 tahun dimana usia ini merupakan usia paling rendah diantara responden lain.

Teori yang mendukung asumsi peneliti adalah penelitian yang dilakukan oleh Sujarwo (2020), yang mengemukakan teori pembelajaran aktif untuk anak SMP, yang menyatakan bahwa perbedaan usia dalam metode pembelajaran dapat mempengaruhi proses pemahaman saat menerima informasi, metode pembelajaran yang menyenangkan dan sesuai usia dapat meningkatkan pemahaman serta meningkatkan sikap prilaku pada siswi dan semakin bertambahnya usia akan semakin berkembangnya daya tangkap dalam pengetahuan diperoleh semakin baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Taviyanda *et al.*, 2022 Pendidikan kesehatan berperan penting dalam mengubah pengetahuan yang kurang menjadi lebih baik. Dengan kata lain, melalui pendidikan kesehatan, individu diberikan informasi yang lebih mendalam dan komprehensif tentang berbagai aspek kesehatan, seperti strategi untuk menjaga kondisi kesehatan.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Prautami, (2020) menunjukkan bagaimana pendidikan

kesehatan berdampak pada pengetahuan remaja tentang dismenore.

3. Pengaruh pendidikan kesehatan nyeri saat menstruasi terhadap tingkat pengetahuan remaja perempuan di SMP Negeri 1 Galang

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon* sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang nyeri menstruasi memperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 atau $p = 0,000 \leq 0,005$ Maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan remaja perempuan di SMP Negeri 1 Galang.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, setelah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai nyeri saat menstruasi. Sebelumnya, mayoritas dari mereka memiliki pemahaman yang terbatas mengenai dismenore dengan tingkat kategori pengetahuan kurang dengan beberapa remaja putri mengalami kesulitan dalam menerapkan penanganan yang tepat, seperti penggunaan kompres hangat. Namun, setelah mereka menerima pendidikan kesehatan yang mencakup informasi yang lebih mendalam tentang nyeri saat menstruasi dan strategi penanganannya, terlihat peningkatan yang nyata dalam pemahaman mereka.

Penelitian selanjutnya yang sejalan menunjukkan tingkat pengetahuan yang meningkat dilihat dari remaja lebih tahu dan paham mengenai nyeri menstruasi hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan jumlah responden dengan kategori baik meningkat menjadi 58,0% (Susilawati *et al.*, 2022). Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi, pengetahuan baik meningkat menjadi memiliki pengetahuan baik. (Hanifa dan Dewi, 2023).

Hal ini sejalan pada penelitian yang dilakukan (Ginting *et al.*, 2022) didapatkan hasil penelitian uji statistik Wilcoxon menunjukkan $p\text{-value}=0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga H_a dapat diterima.

Dengan pemahaman yang lebih baik ini, siswi dapat lebih sadar akan pentingnya menerapkan gaya hidup sehat serta membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan pribadi mereka. Dan

juga berperan penting pada peningkatan pengetahuan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil simpulan:

1. Tingkat pengetahuan remaja perempuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri menstruasi sebagian besar responden berada di kategori kurang.
2. Tingkat pengetahuan remaja perempuan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri menstruasi sebagian besar berada di kategori baik.
3. Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang nyeri menstruasi terhadap tingkat pengetahuan remaja perempuan di SMP Negeri 1 Galang.

Saran

1. Bagi institusi pendidikan
Diharapkan hasil penelitian ini dapat sebagai metode dalam mengajar siswa tentang nyeri menstruasi, baik sebagai bagian dari program pendidikan rutin atau sebatas penyuluhan, sehingga hasil dari penelitian ini nantinya dapat di manfaatkan secara maksimal.
2. Bagi siswi
Peneliti berharap siswi atau responden dapat mempertahankan atau memperluas pengetahuan mereka tentang nyeri menstruasi dan cara penanganan yang baik dan tepat.
3. Bagi institusi tempat penelitian
Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat digunakan oleh sekolah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi.

6. REFERENSI

- Agustina, W., & Hidayat, F. R. (2020). Hubungan Sikap tentang Penanganan Dismenore dengan Tindakan dalam Penanganan Dismenore Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 2156–2161. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/884>
- Asriningtias, W., Sendra, E., Kristianti, S., Malang, P. K., Literatur, S., Adolescent, A., About, K., & Dysmenorrhea, P. (2022). *Studi Literatur Tentang Pengetahuan Remaja Tentang Penanganan Dismenore Primer*. 11(2), 149–158.
- DINKES. (2022). *Dokumen Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*. <https://dinkes.sulawesi-tengah.go.id/>
- Ginting, S., Simamora, A. C., & Siregar, N. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Ibu Hamil Dalam Pencegahan Stunting di Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Husundutan Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 2615–109.
- Hanifa, F., & Dewi, S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4(2018), 91–94. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.563>
- Meinika, H., & Andriani, L. (2022). Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Media Kesehatan*, 15(1), 64–75. <https://doi.org/10.33088/jmk.v15i1.752>
- Miftahul, M. (2023). *Efektifitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri*. 5, 203–208.
- Muharam R. (2020). *Kupas Tuntas PCOS*. Deepublish Publisher. www.shutterstock.com
- Natalia, V., Safitri, N., Lestari, R. M., & Novia, D. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Tingkat I Program Studi S1 Keperawatan tentang Pemberian Kompres Hangat dalam Penanganan Nyeri Haid (Dismenore) di Stikes Eka Harap Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 133–138. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3863>
- Noer, R. M., Utami, R. S., & Kurniawan, R. (2022). Hubungan pengetahuan dengan sikap remaja tentang pernikahan dini. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 1(2), 78–83. <https://doi.org/10.58439/ipk.v1i2.23>

- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Oktabela, M., & Putri, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Siswi Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea. *Al-Tamimi Kesmas Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 8, 104–108.
- Pani, W. (2022). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Dismenore di MTSN Model Palu. 1*, 85–92.
- Pratiwi, N., & Hirawati, H. (2022). *Perbedaan Pengetahuan Remaja Antara Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Kesehatan Reproduksi Melalui Jejaring Sosial (Whatsapp) Di Desa Mlati Lor. Universitas Ngudi Waluyo*.
- Prutami, E. S., & Dewi, R. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan Remaja tentang dismenorea di SMA ASSANADIYAH. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 1359–1364.
- Rizky Fadilasani, Hariadji Sugito, & Purnamasari, D. (2023). Pengetahuan Tentang Menstruasi Membentuk Sikap Positif Personal Hygiene Remaja Putri. *WOMB Midwifery Journal*, Sujarwo. (2020). *Teori Pembelajaran Aktif untuk Anak SD*.
- Susanti, neny yuli. (2023). *Penyuluhan Tentang Disminorea (Nyeri Haid Saat Menstruasi) Dan Upaya Menanggulangnya Dengan Akupreseur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Situbondo. 6*, 3212–3219.
- Susilawati, R., Pratiwi, F., & Adhisty, Y. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Disminorhoe terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengena Disminorhoe di Kelas XI SMAN 2 Banguntapan Effect of Health Education Level of Knowladge about Disminorhoe teen Prinveess Disminorhoe on in Class XI SMAN 2 . *Jurnal*, 3(2), 37–54.
- Taviyanda, D., David Richard, S., & Rimawati. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat di SMA Katolik Santo
- Augustinus Kediri. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 2721–8007.
- World Health Organization. (2022). *WHO statement on menstrual health and rights*. WHO. <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>