

MEMAHAMKAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMENOREA SERTA PENANGANANNYA SECARA NONFARMAKOLOGIS

UNDERSTANDING ADOLESCENT GIRLS ABOUT DYSMENORRHEA AND
ITS NONPHARMACOLOGICAL TREATMENT

*Eka Oktavianto**, Endar Timiyatun, Sri Nur Hartiningsih
STIKes Surya Global Yogyakarta; Jl. Ringroad Selatan, Blado, Potorono, Banguntapan,
Bantul, Yogyakarta, telp.0274-4469098
e-mail:*(ekaoktavianto12@gmail.com/ 085851912785)

ABSTRAK

Abstrak: *Permasalahan nyeri haid atau dismenorea banyak dialami oleh para remaja putri. Sifat dan tingkat rasa nyeri dismenorea bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Permasalahan tersebut perlu untuk diatasi sehingga tidak menyebabkan terganggunya aktivitas remaja terutama aktifitas saat belajar. Salah satu tindakannya adalah dengan melakukan kegiatan pendidikan kesehatan kepada remaja mengenai dismenorea dan penanganan nyeri dismenore secara nonfarmakologi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja putri yang mengalami dismenore mengenai terapi nonfarmakologi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan remaja dalam mengatasi nyeri dismenorea. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan prinsip community-based research. Tindakan pengabdian yang dilakukan dengan melakukan pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah tanya jawab. Media pengabdian yang digunakan adalah buku modul. Sasaran dari kegiatan ini adalah remaja putri di Dukuh Wijilan, Wijimulyo, Nanggulan, Kulonprogo. Jumlah peserta sebanyak 17 remaja. Metode evaluasi dengan menggunakan pre dan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kategori pengetahuan dari awalnya mayoritas kategori “kurang” menjadi kategori “baik”. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat, semua remaja (100%) memiliki pengetahuan dalam kategori “baik”. Hasil uji komparasi pengetahuan sebelum dan sesudah dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai $p=0,000$ (nilai $p < 0,05$). Kesimpulannya adalah kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan pendidikan kesehatan menggunakan modul efektif meningkatkan pengetahuan remaja.*

Kata kunci: *dismenorea, nonfarmakologi, pendidikan kesehatan, remaja*

Abstract: *The problem of menstrual pain or dysmenorrhea is experienced by many young women. The nature and level of dysmenorrhea pain varies, ranging from mild to severe which can interfere with daily activities. These problems need to be addressed so that they do not disrupt adolescent activities, especially activities while studying. One of the actions is to carry out health education activities for teenagers regarding dysmenorrhea and non-pharmacological treatment of dysmenorrhea pain. The purpose of this activity is to provide health education to young women who experience dysmenorrhea regarding non-pharmacological therapy as an effort to increase adolescents' knowledge in dealing with dysmenorrhoea pain. The community-based research concept was applied in the execution of this community service project. The health education was delivered via a question-and-answer lecture format as part of the act of service. A module book was used as media in this activity. The target of this activity was young women in Wijilan Hamlet, Wijimulyo, Nanggulan, Kulonprogo. The number of participants was 17 teenagers. Evaluation method using pre and posttest. The evaluation results show an increase in the category of knowledge from the initial majority category of "less" to the category of "good". After the community service activities were carried out, all youth (100%) had knowledge in the "good" category. The results of the comparative test of knowledge before and after using the Wilcoxon test obtained a value of $p = 0.000$ (p value < 0.05). The conclusion is that community service activities by conducting health education using modules effective to increasing adolescent knowledge.*

Keywords: *adolescents, dysmenorrhea, health education, nonpharmacology*

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan keluhan sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang dirasakan ketika haid yang biasanya dialami oleh para remaja putri. Kemungkinan lebih dari 50% wanita mengalami dismenorea primer dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat (Nugroho, 2014). Angka kejadian dismenorea tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenorea sekunder. Dismenorea terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenorea ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan sekitar 25-38%(Hestiantoro, 2012). Pada tahun 2010, prevalensi dismenore di Manado sebesar 98,5% dengan keluhan 10,1% mengalami mual muntah, 14,1% nyeri kepala, 33,7% gangguan emosi dan 1% pingsan. Sedangkan desminore di Yogyakarta yang dialami wanita usia reproduksi sebanyak 52% (Oktavianto et al., 2021). Menurut Astuti & Noranita, (2016), di Yogyakarta didapatkan prevalensi dismenorea lebih tinggi pada dismenorea primer dengan persentase 90% dan 15% pada dismenorea sekunder. Prevalensi dismenorea pada

remaja di Yogyakarta sebesar 81% dengan rentang usia 12-13 tahun.

Dismenorea jika tidak ditangani dengan benar maka akan berdampak pada terganggunya aktifitas kehidupan sehari-hari remaja. Wanita di Indonesia yang mengalami dismenorea lebih banyak mengatasinya dengan mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri yang beredar di pasaran (Oktavianto et al., 2022; Oktavianto & Hartiningsih, 2022). Penggunaan obat farmakologi secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama dan kurang sesuai dengan indikasi akan berakibat buruk pada kesehatan. Banyak dan seringnya penggunaan obat-obatan pereda nyeri yang dilakukan oleh remaja akibat dari kekurangtahuan mereka tentang tindakan nonfarmakologis yang bisa dilakukan untuk meredakan dismenorea (Oktavianto et al., 2021). Salah satu cara nonfarmakologi menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami dismenorea atau nyeri haid yaitu dengan relaksasi (Solehati & Kosasih, 2015). Kusmiran (2014), menambahkan secara teori penurunan nyeri haid bisa dilakukan dengan cara nonfarmakologis, yaitu: kompres dengan botol panas (hangat) pada bagian yang terasa kram di perut atau pinggang bagian belakang, pinggang yang

sakit di berikan usapan atau gosokan, tarik napas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi, mandi air hangat, posisi menungging agar rahim tergantung ke bawah hal tersebut dapat membantu relaksasi, menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Dukuh Wijilan, Wijimulyo, Nanggulan, Kulonprogo, Yogyakarta, dari 10 remaja putri yang diambil secara acak 7 diantara mengatakan nyeri haid dengan rentang skala 3-7 pada hari pertama hingga hari ke-3. Enam orang diantaranya mengatakan merasa sangat terganggu aktivitasnya, susah tidur, nyeri pada pinggul, pusing dan mengganggu belajarnya. Semua responden menyatakan perlu melakukan tindakan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan akibat dismenorea. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada remaja putri perihal dismenorea dan penanganannya secara nonfarmakologis.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan prinsip *community-based research*. Kegiatan inti dari pengabdian ini berupa pemberian edukasi dengan menggunakan modul

penanganan dismenorea. Modul ini dikembangkan dan diuji oleh pengabdian dan tim. Kegiatan pengabdian masyarakat ini termasuk dalam rangkaian program kegiatan pengabdian masyarakat yang sesuai dengan roadmap kegiatan pengabdian masyarakat Prodi Keperawatan khususnya pada Departemen Keperawatan Maternitas dan Anak.

Kegiatan pengabdian ini didahului dengan analisis kebutuhan melalui studi pendahuluan. Kemudian dilanjutkan dengan menetapkan masalah prioritas dan solusi penanganannya. Rangkaian kegiatan selanjutnya adalah menyampaikan maksud kegiatan ke pihak padukuhun, dilanjutkan dengan pengembangan instrumen dan apersepsi Tim. Kegiatan utamanya yakni pendidikan kesehatan kepada para remaja. Kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan menemui masing-masing remaja di tempat tinggal masing-masing remaja yakni di Dukuh Wijilan, Kelurahan Wijimulyo, Kecamatan Nanggulan, Kulonprogo, Yogyakarta. Jumlah remaja yang mengikuti kegiatan ini sejumlah 17 remaja yang sebelumnya mengalami dismenorea. Sebelum kegiatan pendidikan kesehatan, dilakukan preteset terlebih dahulu dengan menggunakan kuesioner. Kemudian,

sesudahnya dilakukan *posttest* dengan menggunakan kuesioner yang sama pula. Metode pendidikan kesehatan yang digunakan adalah ceramah tanya jawab dengan menggunakan media modul. Edukasi dilakukan selama 60 menit.

Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah melakukan pendidikan kesehatan penanganan nyeri dismenorea secara nonfarmakologi dengan menggunakan media modul. Hasil evaluasi pengetahuan antara sebelum dan sesudah tindakan edukasi disajikan pada Tabel 1 berikut:

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kategori Pengetahuan	Pretest		Posttest		Nilai p
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Baik	2	11,8	17	100,0	0,000*
Cukup	5	29,4	0	0	
Kurang	10	58,8	0	0	
Total	17	100,0	17	100,0	

*Wilcoxon: Negative Ranks: 0, Positive Ranks: 15, Ties: 2

Berdasarkan Tabel 1 di atas, terlihat bahwa pengetahuan remaja pada saat *pretest* mayoritas dalam kategori “kurang” yakni sebanyak 10 anak (58,8%). Pengetahuan remaja setelah dilakukan edukasi kesehatan (*posttest*) semuanya dalam kategori “baik” yaitu sebanyak 17 anak (100%).

Setelah dilakukan edukasi, semua (100%) responden memiliki pengetahuan kategori “baik”. Terdapat 15 anak yang meningkat kategori pengetahuannya dan hanya ada 2 anak yang sama kategori pengetahuannya antara sebelum dan sesudah edukasi. Hasil uji komparasi pengetahuan sebelum dan sesudah dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai nilai Asymp.

Sig (2-tailed) adalah 0,000 (nilai p) (nilai $p < 0,05$).

Dismenorea merupakan keluhan berupa nyeri yang sering dialami perempuan pada saat menstruasi. Rasa nyeri ini dapat disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi yang sangat sering ini menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada otot perut tetapi juga otot-otot penunjang otot perut yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul dan paha hingga betis. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama dismenorea seperti tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing bahkan

pingsan sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya sehari-hari selama beberapa jam atau bahkan beberapa hari (Oktavianto et al., 2018; Oktavianto & Hartiningsih, 2022; Setyawan & Oktavianto, 2020). Para ahli membagi dismenorea menjadi dua yaitu dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer merupakan nyeri haid yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Rasa nyeri dimulai sejak haid yang pertama dan bahkan ada sebagian perempuan yang selalu merasakan nyeri setiap menstruasi. Sedangkan dismenorea sekunder adalah nyeri saat haid yang disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan (Laila, 2011; Nugroho, 2014).

Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah dengan memberikan informasi kepada para remaja putri yang mengalami dismenorea terutama di daerah pedesaan yakni di Dukuh Wijilan, Kelurahan Wijimulyo, Kecamatan Nanggulan, Kulonprogo, DIY. Hal ini dilakukan supaya mereka memahami dismenorea dan penanganannya. Kegiatan ini termasuk dalam upaya pendidikan kesehatan khususnya kesehatan reproduksi remaja. Menurut Notoatmodjo (2014), pendidikan kesehatan

adalah suatu penerapan konsep pendidikan dalam bidang kesehatan. Menurutnya, pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti dalam proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan kearah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat. Remaja dimana dari segi umur dan pengalaman masih belum banyak sehingga memerlukan bimbingan dan pemberian informasi yang benar mengenai kehidupannya, termasuk perihal kesehatan reproduksinya. Hasil penelitian Oktavianto menunjukkan banyak diantara remaja yang mengalami kecemasan akibat ketidaktahuan perihal dismenorea (Oktavianto et al., 2018). Hal tersebut juga sama dengan hasil *pretest* mengenai pengetahuan remaja terkait dismenorea dan penanganannya. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa dari 17 peserta, mayoritas pengetahuan remaja mengenai dismenorea dan penanganannya dalam kategori kurang yakni sebanyak 10 anak (58,8%) dan hanya terdapat 2 anak yang pengetahuannya dalam kategori baik (11,8%).

Pengetahuan dimiliki dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa faktor diantaranya adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, keterpaparan informasi, dan pengalaman hidup baik pengalaman dari

dirinya sendiri maupun orang lain. Seseorang memiliki pengetahuan akan sesuatu adalah berdasarkan pengalaman dan informasi yang didapatkan. Pengetahuan seseorang dipengaruhi lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal, yakni berupa keterpaparan informasi. Semakin tinggi atau sering seseorang mendapatkan keterpaparan akan informasi, maka akan semakin banyak punya pengetahuan yang dimiliki (Oktavianto, 2017; Oktavianto et al., 2019; Timiyatun et al., 2021). Penyampaian informasi bisa bersifat formal maupun secara informal. Secara formal melalui program pendidikan resmi disekolah, sedangkan secara informal melalui kegiatan-kegiatan sehari-hari misalnya penyuluhan kesehatan, pemasangan poster, pemberian leaflet, dan melalui media-media gadget (Timiyatun et al., 2022). Pengetahuan dan praktek mengatasi nyeri dismenorea yang dilakukan oleh remaja di Dukuh Wijilan, Nanggulan, sebagian besar didapatkan dari orangtuanya dan temannya. Mereka diajarkan cara mengurangi nyeri dengan melakukan kompres hangat dan diminta istirahat. Banyak juga diantara mereka yang mendapatkan informasi melalui *searching* menggunakan *gadget*. Setelah mendapatkan

informasi tersebut, mereka mencoba untuk melakukannya secara *trial and error*. Cara ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba dengan kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan (Notoatmodjo, 2014). Setelah melakukan tahap ini, maka akan menjadi pengalaman pribadi yang kelak dapat dilakukan kembali sebagai upaya memecahkan permasalahan yang dihadapi (Oktavianto et al., 2023).

Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yakni: penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting pada terbentuknya perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2014; Oktavianto et al., 2023). Untuk mencapai tujuan pengabdian, maka dilakukan kegiatan berupa pendidikan kesehatan. Upaya pendidikan kesehatan yang dilakukan adalah dengan memberikan informasi mengenai dismenorea dan penanganannya dengan membagikan buku

modul dismenorea. Modul ini diberikan sebagai media edukasi kesehatan. Menurut (Notoatmodjo, 2014), media pendidikan kesehatan sebenarnya nama lain dari alat bantu pendidikan kesehatan. Disebut media pendidikan kesehatan karena alat tersebut merupakan alat untuk menyampaikan informasi-informasi kesehatan. Modul ini berbentuk booklet yakni suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, yang berisi baik tulisan maupun juga gambar. Booklet termasuk dalam media cetak, seperti juga *leaflet*, *flyer*, *flip chart*, rubrik dan poster. *Booklet* memiliki beberapa kelebihan antara lain memuat lebih banyak materi atau informasi yang juga disertai dengan gambar dan penjelasan yang lebih mendetil. Dibandingkan dengan media yang lain semisal *leaflet*, poster atau *flyer*, *booklet* akan lebih banyak berisi informasi dan juga penjelasan mengenai suatu hal. Selain itu, dengan menggunakan booklet memungkinkan untuk dibawa-bawa dan dibuka kembali di saat diperlukan (Oktavianto, 2017). Modul yang diberikan kepada remaja pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berisi informasi dan penjelasan mengenai: pengertian dismenorea, faktor penyebab, tanda dan

gejala, dampak/akibat yang bisa terjadi, serta Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasinya.

Setelah dilakukan edukasi kesehatan, terjadi perubahan yang signifikan pada pengetahuan remaja mengenai dismenorea. Segera setelah peserta membaca dan mencermati modul, lalu dilakukan *posttest* dengan soal yang sama saat *pretest*. Soal *pretest* dan *posttest* berupa pertanyaan pilihan ganda (MCQ) berisi 15 pertanyaan mengenai pengertian dismenorea, penyebab, tanda-gejala, dampak, serta penanganan yang bisa dilakukan. Hasil dari *posttest* menunjukkan bahwa seluruh peserta memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Terdapat 15 peserta yang naik kategori tingkat pengetahuannya, dari awalnya kategori kurang berubah menjadi kategori baik. Terdapat 2 peserta yang memang dari awal (saat *pretest*) sdh kategori baik dan saat *posttest* tetap dalam kategori baik. Hasil pengujian komparatif antara *posttest* dan *pretest* dengan menggunakan uji *Wicoxon* didapatkan nilai $p < 0,05$ (nilai $p < 0,05$). Hal tersebut berarti kegiatan pengabdian yang dilakukan efektif dan bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan remaja.

Kurangnya pengetahuan tentang dismenorea dapat mengakibatkan kurangnya

penanganan untuk mengatasi rasa nyeri. Rendahnya pengetahuan tentang dismenorea akan berhubungan negatif dengan manajemen diri, artinya remaja hanya memiliki sedikit pengetahuan terkait cara penanganan dismenorea. Seharusnya konseling yang intensif harus diberikan agar menambah pengetahuan remaja terkait penyebab dan penatalaksanaan dismenorea (Ore & Ogundeko, 2021). Pengetahuan tentang dismenorea sangat berpengaruh terhadap sikap dalam mengatasi dismenorea. Remaja putri yang mendapat informasi yang benar tentang dismenorea maka mereka akan mampu menerima setiap gejala dan keluhan yang dialami dengan positif. Sebaliknya remaja yang kurang pengetahuannya tentang dismenorea akan merasa cemas dengan stress yang berlebihan dalam menghadapi gejala dan keluhan yang dialami, atau cenderung bersikap negatif (Handayani & Sari, 2021; Oktavianto et al., 2018). Pengetahuan yang benar dan sikap yang positif merupakan dasar untuk membentuk konsep diri, perilaku yang benar atau perilaku yang positif (Sarfika et al., 2023; Timiyatun & Oktavianto, 2018). Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja menjadi baik, sehingga harapannya akan membentuk

sikap dan perilaku yang benar dalam menangani atau menghadapi nyeri dismenorea.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulannya adalah kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan pendidikan kesehatan menggunakan modul efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenorea. Guru di sekolah dan orangtua bisa merujuk pada buku/modul penanganan dismenorea. Saran kepada remaja diharapkan dapat menggunakan modul ini sebagai acuan dalam menggunakan terapi nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri dismenorea.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung dan berkontribusi pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Salah satunya kepada pihak Padukuhan Wijilan, Kelurahan Wijimulyo, Kecamatan Nanggulan, Kulonprogo yang telah memberikan izin dan penyediaan tempat kegiatan. Kepada STIKes Surya Global yang sudah memberikan bantuan dana pengabdian melalui skema hibah pengabdian internal.

Tidak lupa kepada para peserta yakni remaja putri di Padukuhan Wijilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E. P., & Noranita, L. (2016). Prevalensi Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) pada Siswa Kelas VII SMP. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 3(1), 58–64.
- Handayani, T. Y., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Dalam Mengatasi Dismenorea. *Medihealth: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Sains*, 1(1), 14–20.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Laila, N. N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, T. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika.
- Oktavianto, E. (2017). Pelatihan Bermain pada Pengasuh dapat Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Pengasuhan. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 1(1), 20–29.
- Oktavianto, E., & Hartiningsih, S. N. (2022). Penanganan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri dengan Mengaplikasikan Inovasi Magic-Cool Aromatherapy Lavender: Treatment of Dysmenorrhea Pain in Adolescent Women by Applying The Innovation of Magic-Cool Aromatherapy Lavender. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 2(3), 39–50.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22–29.
- Oktavianto, E., Lesmana, T. W. I., Timiyatun, E., & Badi'ah, A. (2019). Pelatihan Bermain Pada Pengasuh Meningkatkan Parenting Self-Efficacy. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(1), 523–528.
- Oktavianto, E., Mutawaqqil, A. S., & Timiyatun, E. (2022). Efektivitas Pemberian Magic-cool Aromaterapi Jeruk Masam terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 191–200.
- Oktavianto, E., Saifudin, I. M. M. Y., Suryati, S., Supriyadi, S., & Setyaningrum, N. (2023). Eating Behaviors Related to Nutritional Status Among Adolescents: a Cross-sectional Study. *International Journal of Public Health*, 12(2), 647–653.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Suryati, S. (2021). Efektifitas “magic cool” aromaterapi lavender terhadap penurunan skor nyeri dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 5(3), 86–92.

- Ore, T. O., & Ogundeko, C. A. (2021). Knowledge and Self Management of Dysmenorrhea Among Female Adolescents in Selected Secondary School in Ogun State, Nigeria. *Commonwealth Journal of Academic Research*, 2(5), 60–70.
- Sarfika, R., Saifudin, I. M. M. Y., & Oktavianto, E. (2023). Self-Concept Among Indonesian Adolescents in Coastal Areas: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 9(3), 262–270.
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Refika Aditama.
- Timiyatun, E., Humairah, S. A., & Oktavianto, E. (2022). Pendidikan Kesehatan Seks terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri: Sex Health Education on The Level of Knowledge of Adolescent Girls. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10(1), 28–35.
- Timiyatun, E., & Oktavianto, E. (2018). Dukungan Suami dalam Pemberian ASI Berhubungan Erat dengan Motivasi Menyusui Eksklusif pada Ibu. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(2), 75–81.
- Timiyatun, E., Saifudin, I. M. M. Y., Rahmayanti, I. D., & Oktavianto, E. (2021). Hubungan Pengetahuan Premenstrual Syndrome dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Bantul Yogyakarta. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 2(1), 8–14.