

## TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TERKAIT KOMPRES HANGAT UNTUK MENGATASI NYERI HAID PADA SISWI SMPN 1 NEKAMESE KABUPATEN KUPANG

ADOLESCENT KNOWLEDGE LEVEL RELATED TO WARM COMPRESSES TO  
OVERCOME MENSTRUAL PAIN IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS OF SMPN 1  
NEKAMESE IN KUPANG CITY

Stefania Efenhilda Tefa\*, Camelia Bakker, Venida Lak'apu  
Prodi D3 Keperawatan, STIKES Maranatha Kupang, Jl. Kampung Bajawa Nasipanaf,  
Telp/Fax :0380-8552971  
e-mail: \*(greatstefania23@gmail.com, 085335260135)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikis. Salah satu perubahan fisik yang akan dilamai oleh remaja putri yaitu perubahan organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan apapun, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai dengan keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan. Salah satu yang paling sering dikeluhkan oleh wanita pada saat menstruasi adalah dismenore. Dalam menangani dismenore, dapat dilakukan kompres hangat. Pengabdian ini terdiri dari 3 tahap yaitu tahap persiapan, tahap implementasi dan tahap evaluasi. Sebelum diberikan edukasi adalah 9 siswi (30%) tingkat pengetahuan baik, 11 siswi (37%) tingkat pengetahuan cukup dan 10 siswi (33%) tingkat pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi perubahan jumlah siswi dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 20 siswi (67%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 8 siswi (27%), dan masih terdapat 2 siswi (6%) dengan tingkat pengetahuan kurang.

**Kata kunci:** dismenore, siswi, menstruasi

*Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. During this period, there are changes in physical and psychological aspects. One of the physical changes that will be experienced by adolescent girls is the change in the reproductive organs which is marked by the arrival of menstruation. Every woman has a different menstrual experience. Some women get their periods without any complaints, but not a few of them get their periods accompanied by complaints that cause discomfort. One of the most common complaints by women during menstruation is dysmenorrhea. In dealing with dysmenorrhea, warm compresses can be applied. This service consists of 3 stages, namely the preparation stage, the implementation stage and the evaluation stage. Before being given education, 9 students (30%) had a good level of knowledge, 11 students (37%) had a sufficient level of knowledge and 10 students (33%) had a poor level of knowledge. After being given health education, it occur.*

**Keywords:** dysmenorrhea, female students, menstruation

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikis. Salah satu perubahan fisik yang akan dialami oleh remaja putri yaitu perubahan organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Secara periodik setiap bulannya seorang wanita normal akan mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma (*Sinaga et al, 2017*).

Peristiwa itu begitu wajar dan alami, sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal akan mengalami proses itu. Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan apapun, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai dengan keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan. Salah satu yang paling sering dikeluhkan oleh wanita pada saat menstruasi adalah dismenore. Gejala-gejala nyeri menstruasi umumnya berupa rasa sakit yang datang secara tidak teratur

dan tajam, serta kram pada perut bagian bawah yang biasanya menyebar ke bagian belakang dan kemudian menjalar ke kaki, pangkal paha dan vulva (Appleton, 2018).

Nyeri menstruasi (*dismenore*) merupakan nyeri akibat dari menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Nyeri akan berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi terjadi. Pada sebagian wanita, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat hanya berupa nyeri yang samar, tetapi bagi sebagian wanita lainnya dapat terasa kuat bahkan bisa mengganggu aktivitas (*Saraei et al., 2024*).

Upaya promotif dalam mengatasi masalah dismenore pada remaja putri, maka perlu adanya edukasi kesehatan terkait penanganan nyeri, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan secara farmakologis merupakan penanganan yang sering disosialisasikan kepada remaja putri, karena penanganan secara non farmakologis lebih simple, hemat dan tentu saja tidak memiliki efek yang berbahaya dalam jangka panjang. Cara non farmakologis merupakan proses fisiologis yang lebih aman digunakan, seperti penggunaan kompres hangat atau

dingin, mendengarkan musik dan sebagainya (Wulandari & Kustriyani, 2020). Dengan edukasi yang cukup terkait penanganan non farmakologis ini, diharapkan remaja putri dapat melalui fase menstruasi tanpa tekanan psikologis terkait *dismenore*.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 tahap yaitu tahap persiapan, tahap implementasi dan tahap evaluasi. Fase Persiapan, pengusul kegiatan abdimas mengajukan permohonan izin pada Kepala Sekolah SMPN 1 Nekamese Kabupaten Kupang, setelah mendapatkan izin, Tahapan persiapan ini dilanjutkan dengan diskusi bersama kepala sekolah dan guru untuk menetapkan kegiatan yang akan dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan remaja. Fase Implementasi, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus 2024 bertempat di Gereja Besmarak Nekamese Kabupaten Kupang, jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 orang. Kegiatan dibagi dalam 4 sesi :Sesi 1: *brain storming* tentang haid, dismenore, pengkajian awal dan *pre test*. sesi 2: penyampaian materi dan pemutaran video tutorial kompres

hangat untuk dismenore, sesi ke 3 diskusi dan sesi 4 evaluasi (*post test*). Instrumen yang digunakan untuk penilaian pengetahuan menggunakan kuesioner terstruktur *pre* dan *post test* sedangkan media edukasi kesehatan yang digunakan adalah powerpoint, video tutorial, leaflet, dan poster yang disiapkan oleh team abdimas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Tabel 1. Tabulasi Data Pengkajian Sisiwi SMPN 1 Nekamese Kabupaten Kupang

No	Variabel	N	%
	<b>Usia</b>		
	12- 13 tahun	16	53
	14- 15 tahun	14	47
2	<b>Usia Menarch</b>		
	≤ 13 tahun	23	77
	≥ 13 tahun	7	23
3	<b>Siklus Menstruasi</b>		
	Teratur	27	90
	Tidak Teratur	3	10
4	<b>Dismenore</b>		
	Tidak pernah	4	13
	Jarang	16	54
	Sering	10	33
5	<b>Pengalaman akses informasi</b>		
	Ya	10	33
	Tidak	20	67
6	<b>Media Informasi</b>		
	Sosial Media	6	60
	Orang tua	4	40

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rentang usia responden pada kegiatan ini berkisar 10 – 15 tahun dengan usia terbanyak yaitu pada usia 12 - 13

tahun 53%) yang termasuk dalam kategori remaja awal. Selanjutnya data terkait usia *menarche* atau menstruasi pertama kali yang dialami remaja putri di SMPN 1 Nekamese dengan usia terbanyak adalah  $\leq 13$  tahun sebanyak 23 siswi (77%) dengan 27 (90%) siswi diantaranya siklus menstruasi teratur setiap bulan. Data pengalaman mengalami dismenore, sebanyak 16 siswi (54%) mengungkapkan jarang merasakan nyeri, 10 siswi (33%) mengatakan sering mengalami nyeri dan 4 siswi (3%) mengungkapkan tidak pernah mengalami dismenore sama sekali.

Data terkait pengalaman siswi dalam mengakses informasi mengenai dismenore dan penanganannya, sebanyak 20 siswi (67%) tidak sama sekali mengakses informasi terkait dismenore dan hanya 10 siswi (33%) yang mengakses informasi, dari media berupa sosial media sebanyak 6 siswi (60%) dan dari orang tua sebanyak 4 siswi (40%).

Tabel.2. Hasil *Pre* dan *Post Test* Edukasi Kesehatan siswi di SMPN 1 Nekamese Kabupaten Kupang

No	Pre Test	N	%	Post Test	n	%	Ket
1	Baik	9	30	Baik	20	67	Peningkatan 37%
2	Cukup	11	37	Cukup	8	27	Penurunan 10%
3	Kurang	10	33	Kurang	2	6	Penurunan 27%
4	Total	30	100	Total	30	100	

Dari tabel 2 diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswi SMPN 1 Nekamese sebelum diberikan edukasi adalah 9 siswi (30%) tingkat pengetahuan baik, 11 siswi (37%) tingkat pengetahuan cukup dan 10 siswi (33%) tingkat pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi perubahan jumlah siswi dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 20 siswi (67%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 8 siswi (27%), dan masih terdapat 2 siswi (6%) dengan tingkat pengetahuan kurang.

## PEMBAHASAN

### A. Usia *Menarche* pada Siswi SMPN 1 Nekamese

*Menarche* merupakan sebuah istilah medis untuk menjelaskan peristiwa menstruasi pertama kali pada wanita. *Menarche* menandakan bahwa seorang

wanita telah mencapai kematangan perkembangan fisik dan reproduksi manusia (Hidayah & Palila, 2018). *Menarche* menjadi hal yang penting bagi seorang wanita dan perlu mendapatkan perhatian khusus, karena hal ini menandai awal kedewasaan biologis seorang wanita. *Menarche* adalah hal yang wajar dan pasti akan dialami oleh setiap wanita normal ketika memasuki usia remaja dan tidak perlu digelisahkan (Appleton, 2018). Menurut Kemenkes RI (2018) *menarche* bagian dari proses tumbuh kembang normal yang terjadi pada usia 11–15 tahun. Data dari Kemenkes RI (2018) menjelaskan distribusi terjadinya *menarche* di Indonesia antara usia 9 tahun - 13 tahun, dengan usia rata-rata terjadinya *menarche* adalah 12,4 tahun.

Berdasarkan data yang diperoleh dari kegiatan Pengmas bahwa sebagian besar siswi SMPN 1 Nekamese Kabupaten Kupang mengalami *menarche* pada usia  $\leq$  13 tahun. Temuan ini mendukung data yang disajikan oleh Kemenkes RI terkait usia rata-rata terjadi *menarche* pada remaja putri di Indonesia yaitu 12,5 tahun ( $\leq$  13 tahun). *Menarche* yang dialami oleh siswi SMPN 1 Nekamese menandakan bahwa mereka telah matang secara reproduksi dan

telah mencapai proses tumbuh kembang remaja dengan baik.

### **B. Siklus Menstruasi pada siswi**

Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28 - 35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (Sinaga *et al*, 2017).

Siklus menstruasi dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya hormonal dan stres. Faktor hormonal terutama hormon estrogen dan progesteron, dikeluarkan secara siklik oleh ovarium pada masa reproduksi. Kadar hormon estrogen akan meningkat pada awal siklus menstruasi untuk mempersiapkan pertumbuhan lapisan dinding rahim. Sementara itu, hormon progesteron akan meningkat di masa ovulasi (pelepasan sel telur) (Sinaga *et al*, 2017). Ketidakseimbangan produksi hormone estrogen dan progesterone dapat menyebabkan fase menstruasi menjadi tidak teratur atau berat.

Faktor lainnya adalah stress, dimana stress mengakibatkan timbulnya perubahan sistemik tubuh, terutama sistem saraf dalam hipotalamus. Adanya stres akan mempengaruhi produksi hormon prolaktin

yang secara langsung berhubungan dengan aktivitas elevasi kortisol basal dan menimbulkan penurunan hormon LH yang berefek pada timbulnya gangguan siklus menstruasi (Kusmiran & Eny, 2014). Selain itu, factor lain agar siklus ovulasi dapat berlangsung normal dan teratur, adalah keseimbangan nutrisi, khususnya lemak. Sel – sel lemak berfungsi untuk membantu memproduksi estrogen yang diperlukan bagi proses ovulasi dan berjalannya siklus menstruasi (Sinaga *et al*, 2017).

Berdasarkan data yang dikaji saat pengmas, sebagian besar siswi SMPN 1 Nekamese Kabupaten Kupang siklus menstruasinya teratur dan tidak mengalami gangguan sejak *menarche*. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi tidak memiliki faktor risiko gangguan sirkulasi menstruasi, yang biasanya dialami oleh wanita ketika *menarche*. Namun dalam kegiatan Pengmas ini, tidak dilakukan pengkajian terkait stress, IMT dan faktor lain yang dihubungkan dengan risiko gangguan siklus menstruasi, sehingga penulis tidak bisa menjelaskan lebih lanjut terkait siklus menstruasi pada siswi-siswi SMPN 1 Kupang Barat.

### **C. Pengalaman *Dismenore* pada Siswi**

*Dismenore* merupakan keluhan nyeri yang dirasakan saat menstruasi, disertai rasa kram yang terpusat di abdomen bawah (Saraei *et al.*, 2024). *Dismenore* disebabkan karena peningkatan produksi prostaglandin sehingga menyebabkan kontraksi yang kuat pada uterus (Wulandari & Kustriyani, 2020). Jadi dapat disimpulkan bahwa *dismenore* sendiri merupakan gejala, bukan suatu penyakit yang serius pada ginekologi walaupun berdampak pada fisik maupun psikologis penderita.

*Dismenore* diklasifikasikan dalam dua jenis yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer masuk dalam salah keluhan yang umum dirasakan oleh wanita muda maupun dewasa. Faktor risiko terjadinya *dismenore* antara lain usia muda (berada di usia <30 tahun, usia *menarche* < 12 tahun, *nulliparity* (kondisi dimana wanita belum pernah melahirkan), status gizi (IMT rendah atau tinggi), depresi, riwayat keluarga (Putri *et al.*, 2023). Dari beberapa faktor resiko tersebut, ada factor yang tidak dapat dimodifikasi, seperti usia *menarche*. Beberapa penelitian menemukan korelasi antara usia *menarche* dengan kejadian *dismenore* primer yang

dialami wanita. Semakin muda usia *menarche*, maka semakin tinggi kemungkinan untuk mengalami dismenore (Fide Kusuma & Susanto, 2024; (Yuhbaba *et al.*, 2012; Lacroix *et al.*, 2024). Usia *menarche* mempengaruhi kesiapan seseorang wanita dalam menghadapi segala hal tentang menstruasi.

Data pengalaman dismenore pada siswi SMPN 1 Kabupaten Kupang menunjukkan bahwa hampir semua (26 siswi dari 30 siswi) mengalami dismenore, dengan intensitas jarang (64%) dan sering (33%). Pengalaman mengalami *dismenore* pada siswi SMPN 1 Nekamese Kabupaten Kupang ini dikaitkan dengan faktor risiko seperti usia *menarche*, usia muda dan *nulliparity*. Siswi SMPN 1 Nekamese Kabupaten Kupang yang mengalami *dismenore* primer menggambarkan skala nyeri yang dirasakan rata-rata dari tingkat ringan sampai sedang (NRS: 3-7), dengan sensasi nyeri yang dirasakan seperti berjangkit-jangkit, pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha bersamaan dengan keluhan rasa mual, muntah, sakit kepala.

#### **D. Pengaruh edukasi terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi SMPN 1 Nekamese terkait Kompres Hangat Dalam Mengatasi *Dismenore***

Pengetahuan adalah hal yang diketahui oleh orang atau responden terkait dengan sehat dan sakit atau kesehatan, misal: tentang penyakit (penyebab, cara penularan, cara pencegahan), sanitasi, pelayanan kesehatan, kesehatan lingkungan, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2014). Untuk meningkatkan pengetahuan seseorang terkait kesehatannya, salah satu caranya adalah melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan pemberian informasi untuk menciptakan perilaku seseorang yang kondusif bagi kesehatan. Pengetahuan bukan hanya terkait hal yang diketahui atau disadari (*knowledge*), disikapi (*attitude*), melainkan harus dikerjakan atau dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari (*practice*). Hal ini berarti bahwa tujuan akhir dari pendidikan kesehatan adalah agar seseorang dapat mempraktikkan hidup sehat bagi dirinya sendiri dan bagi masyarakat atau masyarakat dapat berperilaku hidup sehat (*healthy life style*).

Pengetahuan adalah sesuatu yang digunakan manusia untuk memahami dunia, yang dapat diubah-ubah berdasarkan informasi yang diterima. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, informasi/media massa, sosial, budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia (Budiman & Riyanto, 2013). Banyak penelitian mengungkapkan bahwa informasi yang diberikan melalui Pendidikan Kesehatan dapat mempengaruhi pengetahuan responden mengenai masalah kesehatan, salah satunya adalah mengenai penanganan dismenore dengan menggunakan kompres hangat.

Dari hasil pengabdian masyarakat ini, ditemukan data bahwa sebagian besar siswi SMPN 1 Nekamese Kabupaten Kupang kurang terpapar informasi terkait dismenore dan juga penanganan dismenore. Hal ini dibuktikan dengan data terkait pengalaman siswi dalam mengakses informasi mengenai dismenore dan penanganannya, sebanyak 20 siswi (67%) tidak sama sekali mengakses informasi terkait dismenore dan hanya 10 siswi (33%) yang mengakses informasi, dari media berupa sosial media sebanyak 6

siswi (60%) dan dari orang tua sebanyak 4 siswi (40%).

Remaja putri yang mengalami dismenore harus diberikan penjelasan tentang cara pengobatan dismenore, pola hidup sehat, pekerjaan, aktivitas dan lingkungan. Perlu didiskusikan kemungkinan kurangnya informasi tentang menstruasi atau pantangan menstruasi atau takhayul. Jika sakitnya parah bisa berbaring di tempat tidur dan kompres hangat untuk meredakan sakit perut bagian bawah (Utari & Trisetiyaningsih, 2019). Pendidikan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan sangat diperlukan. Azwar (2019) dalam teorinya menjelaskan bahwa seseorang yang dianggap penting akan mempengaruhi pembentukan sikap dan merupakan sumber informasi yang memiliki sugesti cukup kuat.

Setelah diberikan edukasi kesehatan seputar dismenore dan penanganan dismenore melalui kompres hangat dengan menggunakan powerpoint, pemutaran video tutorial kompres hangat, poster dan juga leaflet, terjadi perubahan tingkat pengetahuan yang cukup signifikan pada siswi SMPN 1 Nekamese Kabupaten Kupang. Pengetahuan siswi meningkat setelah diberikan penyuluhan ditunjukkan

ditunjukkan dengan banyaknya responden yang dapat menjawab dengan tepat tentang dismenore. Berdasarkan hasil jawaban responden terhadap kuesioner yang diberikan sesudah penyuluhan diketahui bahwa sebagian besar responden menjawab benar. Hal ini disebabkan karena semua responden mendengarkan penyuluhan yang diberikan oleh tim abdimas, media yang digunakan cukup mendukung informasi yang disampaikan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengmas Edukasi Kesehatan di SMPN 1 Nekamese Kabupaten Kupang



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengmas Edukasi Kesehatan di SMPN 1 Nekamese Kabupaten Kupang

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan mengenai kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore remaja putri di SMPN 1 Nekamese Kabupaten Kupang ini memberikan gambaran bahwa pengalaman siswi dalam mengakses informasi mengenai dismenore dan penanganannya masih sangat minim. Banyak siswi yang belum terpapar informasi terkait menstruasi, dismenore dan penanganannya. Rata-rata siswi hanya belajar melalui mata ajar biologi, terkait sistem anatomi organ reproduksi manusia beserta fungsinya, namun penjelasan mengenai permasalahan yang menyertai sistem reproduksi tidak dijelaskan

sehingga banyak sisiwi yang tingkat pengetahuannya kurang.

Dari hasil Pengmas ini diharapkan sekolah, sebagai mitra perlu menjadi wadah yang baik bagi siswi untuk belajar, tidak hanya terkait hal akaemis saja tetapi perlu belajar juga terkait kesehatan dasar remaja, misalnya menstruasi dan penanganan dismenore. Sekolah menjadi tempat yang efektif, dikarenakan anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah setiap harinya. Walaupun hingga saat ini, materi kesehatan reproduksi belum dimasukkan ke dalam kurikulum secara luas, namun promosi kesehatan di sekolah hendaknya menjadi suatu kegiatan yang perlu jadi pertimbangan. Promosi kesehatan di sekolah adalah langkah yang tepat dalam memberikan informasi kepada individu maupun kelompok, karena sekolah merupakan tempat untuk membina dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia baik mental, fisik, moral, maupun intelektual.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

1. Bapak/Ibu Dosen serta mahasiswa Prodi D-III Keperawatan STIKES Maranatha Kupang yang telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Kepala sekolah, para staf guru, serta siswi SMPN 1 Nekamese Kabupaten Kupang yang telah memberikan izin serta membantu menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan.
3. Pihak-pihak yang telah banyak membantu sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Appleton, S. M. (2018). Premenstrual Syndrome: Evidence-based Evaluation and Treatment. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 61(1), 52–61.  
<https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000339>
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi: Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Budiman & Riyanto A. (2013). *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.

- Dewi Utari, A., & Trisetiyaningsih, Y. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore. *Media Ilmu Kesehatan*, 6(1), 63–70. <https://doi.org/10.30989/mik.v6i1.180>
- Fide Kusuma, K., & Susanto, R. (2024). Korelasi Dismenore Primer Dan Usia Menstruasi Pertama Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 2792–2801.
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>
- Kemenkes RI. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. BPS; BKKBN; Kemenkes and ICF; International.
- Kusmiran & Eny. (2014). *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Lacroix, A. E., Gondal, H., Shumway, K. R., & Langaker, M. D. (2024). *Physiology, Menarche*.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Putri, J., Nugraheni, W., & Tri Ningsih, W. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2, 2589–2599. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.508>
- Saraei, M., Shahrababak, Z. M., Khalafi, F., Aminian, O., Eftekhari, S., & Izadi, N. (2024). Prevalence of premenstrual syndrome and related factors among nurses. *Journal of the Turkish German Gynecological Association*, 25(2), 74–80. <https://doi.org/10.4274/jtgga.galenos.2024.2023-3-1>
- Sinaga E, Saribanon N, Sa'adah SN, Salamah U, Murti YA, Trisnamiati A, L. S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. IWWASH Global One.
- Wulandari, P., & Kustriyani, M. (2020). Upaya Cara Mengatasi Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 1(1), 23–30. <https://doi.org/10.37287/jpm.v1i1.99>
- Yuhbaba, Z. N., Setiawan, D., & ... (2012).

Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore primer pada remaja kelas 3 SMP di SMPN 2 Jember. *Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Kelas 3 SMP Di SMPN 2 Jember*, 2(2), 97–101. <http://repository.unmuhjember.ac.id/7298/11/16>. JURNAL HAL 117-121.pdf#page=42