

PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PENANGANAN DISMENORE DI SMPN 9 TASIKMALAYA

Sofia Februanti
Dosen Prodi Keperawatan Tasikmalaya
sofiafebruanti@gmail.com

Abstrak

Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang dan punggung bagian bawah, timbul 2 atau 3 tahun sesudah *menarche* atau pertama kali menstruasi. Dismenore seringkali mengganggu aktifitas sehari – hari. Beberapa cara untuk menangani dismenore diantaranya dengan kompres hangat, meminum obat penghilang nyeri, dengan asupan gizi yang baik dan masih banyak lagi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, dengan jumlah sampel 62 siswi. Teknik pengambilan sampel berupa *purposive sample*. Instrumen yang digunakan adalah instrumen tertutup, dan analisa yang digunakan analisa univariat. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore di SMPN 9 Tasikmalaya sebanyak 31 orang berpengetahuan baik (50%), 25 orang berpengetahuan cukup (40,3%) dan 6 orang berpengetahuan kurang (9,7%). Disarankan bagi petugas kesehatan untuk meningkatkan penyuluhan tentang penanganan dismenore agar informasi kesehatan yang dibutuhkan oleh responden mengenai menstruasi, dismenore dan penanganannya terpenuhi.

Kata Kunci: Penanganan dismenore, pengetahuan, remaja putri

Abstract

Dysmenorrhoea is lower abdominal pain that sometimes the pain extends to the waist and lower back, usually only arise 2 or 3 years after menarche, or first menstrual period. Dysmenorrhea often interfere with daily activities. Some of the ways that can be done to handling dysmenorrhea such as with warm compresses, take a medicine, with a good nutrition, and esc. This research used descriptive quantitative research methods, with a sample of 62 students. The sampling technique used the purposive sample. The instrument used was a closed instrument, and analysis used was a univariate analysis. The results showed the level of knowledge's student about the handling of dysmenorrhea in Tasikmalaya SMP 9 of 31 people knowledgeable good (50%), 25 persons knowledgeable enough (40.3%) and 6 people knowledgeable less (9.7%). Based on this research was recommended for health care workers to further improve the handling of dysmenorrhea counseling on a regular basis, especially to secondary schools and high schools, so that health information needed by respondents regarding menstruation, dysmenorrhea and handling are met.

Keywords: Handling of dysmenorrhea, knowledge, female student

PENDAHULUAN

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan. Gejala – gejalanya dapat berupa payudara yang melunak, puting susu yang nyeri, kram, dan masih banyak lagi (Maulana, 2008). Salah satu

yang paling sering sekali di keluhkan oleh wanita saat menstruasi adalah dismenore. Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Badziad, 2003 dalam Mulyani, 2012).

Dismenore biasanya baru timbul 2 atau 3 tahun sesudah *menarche* atau pertama kali menstruasi. Dismenore ada yang ringan

dan ada yang samar – samar, ada pula yang berat bahkan beberapa wanita telah pingsan dan ada yang harus ke dokter karena nyeri yang dialaminya mengganggu aktivitasnya (Asrinah, 2011 dalam Mulyani, 2012). Ternyata hampir 30 % wanita yang mengeluhkan dismenore adalah anak gadis dari ibu yang dulunya dismenore, serta sebanyak 7% saudara wanita yang mengalami dismenore juga mengeluhkan hal yang sama, meskipun ibu mereka dulunya tidak mengeluhkan dismenore (Yatim, 2001 dalam Mulyani, 2012).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata – rata lebih dari 50% wanita di setiap Negara mengalami dismenore. Di Amerika angka persentasinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% wanita produktif yang terganggu oleh dismenore.

Karena penderita terbanyak adalah pada wanita usia produktif, akibatnya dismenorea juga menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-51% wanita telah absen sekali dan 5-14% berulang kali absen (Anurogo, 2008 dalam Yuniarti, Rejo, & Handayani, 2012). Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenore dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi dan 10-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga (Paramita, 2010 dalam Purba, Rompas, & Karundeng, 2014).

Beberapa hal yang dilakukan beberapa wanita untuk mengatasi sakit saat menstruasi adalah kompres dengan botol hangat, mandi air hangat minum minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, menggosok-gosokan perut/pinggang yang sakit, sambil posisi menungging sehingga rahim tergantung kebawah dan tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi (Misaroh, 2009 dalam Purba, Rompas, & Karundeng, 2014). Tetapi ada juga beberapa orang yang mengatasinya dengan tidur, bahkan ada yang hanya dibiarkan saja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan metode kuisisioner tentang cara menangani dismenore yang dilakukan oleh peneliti kepada 15 siswi kelas 8i di SMPN 9 Tasikmalaya, 3 orang menjawab dengan cara tidur, 2 orang menjawab dengan minum obat, dan 10 orang menjawab tidak diatasi atau dibiarkan saja. Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore di SMPN 9 Tasikmalaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore di SMPN 9 Tasikmalaya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif, untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore di SMPN 9 Tasikmalaya kelas 8. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 8

di SMPN 9 Tasikmalaya dengan jumlah 127 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling, sebanyak 62 orang, dengan kriteria inklusi siswi SMPN 9 Tasikmalaya yang mengalami dismenore pada saat menstruasi, bersedia menjadi responden, dan mampu berkomunikasi dengan baik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariate.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengenai Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore di SMPN 9 Tasikmalaya Kota Tasikmalaya mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Akhir Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang penanganan Dismenore di SMPN 9 Tasikmalaya

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	31	50
Cukup	25	40,3
Kurang	6	9,7
Total	62	100

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan tingkat pengetahuan remaja putri yang pernah mengalami dismenore tentang penanganan dismenore di SMPN 9 Tasikmalaya Kota Tasikmalaya yaitu dalam tingkat baik sebanyak 31 orang siswi (50%), dan kurang sebanyak 6 orang siswi (9,7%).

Tabel 2 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore dengan pemanasan di SMPN 9 Tasikmalaya

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	30	48,4
Cukup	32	51,6
Kurang	0	0
Total	62	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 9 Tasikmalaya tentang penanganan dengan pemanasan sebagian besar mempunyai pengetahuan cukup yaitu sebanyak 32 orang (51,6%). Sedangkan yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 30 orang (48,4%).

Tabel 3 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore dengan cara mengkonsumsi obat penghilang nyeri di SMPN 9 Tasikmalaya

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	45	72,6
Cukup	10	16,1
Kurang	7	11,3
Total	62	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 9 Tasikmalaya tentang penanganan dengan mengkonsumsi obat penghilang nyeri sebagian besar mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 45 orang (72,6%) dan kurang sebanyak 7 orang (11,3%).

Tabel 4 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore dengan cara melakukan peregangan di SMPN 9 Tasikmalaya

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	20	32,3
Cukup	18	29,0
Kurang	24	38,7
Total	62	100,0

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 9 Tasikmalaya tentang penanganan dengan cara melakukan peregangan sebagian besar mempunyai pengetahuan kurang yaitu sebanyak 24 orang (38,7%) dan cukup sebanyak 18 orang (29%).

Tabel 5 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore dengan cara menghindari konsumsi kafein di SMPN 9 Tasikmalaya

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	38	61,3
Cukup	18	29,0
Kurang	6	9,7
Total	62	100,0

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 9 Tasikmalaya tentang penanganan dengan cara menghindari konsumsi kafein sebagian besar mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 38 orang (61,3%) dan kurang sebanyak 6 orang (9,7%).

Tabel 6 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore

dengan asupan gizi yang baik di SMPN 9 Tasikmalaya

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	38	61,3
Cukup	17	27,4
Kurang	7	11,3
Total	62	100,0

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 9 Tasikmalaya tentang penanganan dengan asupan gizi yang baik sebagian besar mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 38 orang (61,3%) dan kurang sebanyak 7 orang (11,3%).

Tabel 7 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore dengan cara lain - lain di SMPN 9 Tasikmalaya

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	32	51,6
Cukup	22	35,5
Kurang	8	12,9
Total	62	100,0

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 9 Tasikmalaya tentang penanganan dengan cara lain - lain sebagian besar mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 32 orang (51,6%) dan kurang sebanyak 8 orang (12,9%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 9

Tasikmalaya tentang penanganan dismenore dengan pemanasan sebagian besar mempunyai pengetahuan cukup yaitu sebanyak 32 orang (51,6%). Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh informasi yang di dapat oleh responden dari orang tuanya, teman sebayanya, internet maupun dari petugas kesehatan terdekat.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Soekanto (2002 dalam Paramita, 2010) yang mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai sumber informasi lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Informasi yang diperoleh dari beberapa sumber akan meningkatkan tingkat pengetahuan seseorang. Bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas (Irmayanti, 2007 dalam Paramita, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 9 Tasikmalaya tentang penanganan dengan mengkonsumsi obat penghilang nyeri sebagian besar mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 45 orang (72,6%). Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh informasi yang didapatkan responden dari orang lain baik orang tua ataupun teman, karena penanganan dengan cara meminum obat penghilang nyeri merupakan cara yang paling umum di masyarakat. Selain karena caranya yang praktis dan murah, mengkonsumsi obat juga cepat menghilangkan rasa nyeri saat dismenore. Tetapi dalam dosis yang diperbolehkan dan jangka waktu yang ditetapkan.

Sesuai dengan teori Oetomo (2006) yang menyebutkan bahwa bagi kebanyakan wanita, pil penghilang rasa sakit yang dijual bebas seperti aspirin dan ibuprofen sangat efektif untuk menghentikan kram. Obat ini menghalangi pengaruh proses kimia dalam tubuh yang disebut prostaglandin, yang banyak bertanggung jawab menyebabkan rasa sakit. Wanita bisa mulai mengkonsumsi obat ini ketika kram menyerang, tetapi akan lebih efektif jika anda meminumnya satu atau dua hari sebelumnya dan dilanjutkan sampai kramnya hilang.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 9 Tasikmalaya tentang penanganan dengan cara melakukan peregangan sebagian besar mempunyai pengetahuan kurang yaitu sebanyak 24 orang (38,7%). Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh kurangnya informasi yang di dapatkan oleh responden karena memang masih banyak orang yang belum mengetahui bahwa peregangan bisa mengurangi nyeri haid.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 9 Tasikmalaya tentang penanganan dengan cara menghindari konsumsi kafein sebagian besar mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 38 orang (61,3%). Sejalan dengan pendapat dari beberapa penelitian epidemiologi yang diterbitkan oleh Epidemiologi (2010) mengenai konsumsi kafein dan menstruasi. Kafein menyebabkan konstiksi pembuluh darah

uterus (rahim) sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi terasa lebih berat. Sesuai juga dengan pendapat Oetomo (2006) yang mengatakan bahwa bagi beberapa wanita, menghentikan konsumsi kafein (ditemukan tidak hanya dalam kopi tetapi juga dalam coklat, cola dan beberapa teh) membantu meredakan kram saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 9 Tasikmalaya tentang penanganan dengan asupan gizi yang baik sebagian besar mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 38 orang (61,3%). Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh informasi yang didapatkan responden dari orang tua ataupun dari internet. Sesuai dengan teori oleh Devi (2012) yang mengatakan bahwa terdapat beberapa kandungan gizi yang bisa membantu mengurangi nyeri haid diantaranya vitamin yang terdiri dari vitamin A, E, B6 dan C, serta mineral yang terdiri dari kalsium dan magnesium. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 9 Tasikmalaya tentang penanganan dengan cara lain - lain sebagian besar mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 32 orang (51,6%). Dengan cara lain – lain merupakan beberapa cara selain yang sudah dibahas sebelumnya, diantaranya dengan melakukan hobi, mendengarkan musik, relaksasi dan masih banyak lagi. Hasil penelitian ini berada dalam kategori baik kemungkinan dipengaruhi oleh

informasi yang didapatkan oleh responden dan pengalaman sebelumnya responden saat mengalami dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan tingkat pengetahuan remaja putri yang pernah mengalami dismenore tentang penanganan dismenore di SMPN 9 Tasikmalaya yang meliputi: penanganan dengan cara pemanasan, dengan cara mengkonsumsi obat penghilang nyeri, dengan melakukan peregangan, dengan cara menghindari konsumsi kafein, dengan asupan gizi yang baik, dan lain – lain, ada pada kategori baik yaitu sebanyak 31 orang siswi (50%).

Begitupun dengan hasil penelitian Dharmawati (2012) dalam Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri tentang Penanganan Dismenore Primer Pada Siswi Kelas VII Di SMP Negeri 4 Unggaran, yaitu sebanyak 61 orang dari 110 responden berada dalam kategori baik (55,5%), sebanyak 44 orang berada dalam kategori cukup (40%) dan 5 orang berada dalam kategori kurang (4,5%). Juga pada hasil penelitian Sulistina (2009) dalam Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Kesehatan Remaja Puteri tentang Menstruasi Di SMPN 1Trenggalek, hasil penelitian ini menunjukkan 50 siswi dari 107 orang berada dalam kategori baik (46,73%), 31 siswi berada dalam kategori cukup (28,97%) dan 26 siswi berada dalam kategori kurang (24,30%).

Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2003) dalam Wawan, A., & Dewi (2011) yang menyatakan bahwa

pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Peneliti berpendapat, hasil penelitian ini dipengaruhi oleh pengalaman responden ketika mereka sedang merasakan dismenore. Atau karena informasi yang mereka dapatkan dari orang tuanya, dari TV ataupun internet, maupun dari penyuluhan kesehatan yang diadakan di sekolah. Sehingga responden menjadi tahu bagaimana cara mengatasi atau cara menangani dismenore yang tepat dan menjadikan pengetahuan responden menjadi baik.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Hana (2009) dalam Sulistina (2009) yang mengatakan bahwa tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya yaitu oleh pengalaman dan informasi.

Berbeda dengan penelitian Nafiroh, D., & Indrawati (2013) dalam Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Dismenore Pada Siswa Putri Di MTs NU Mranggen Kabupaten Demak, didapatkan hasil yang tidak sejalan dengan penelitian ini yaitu 36 orang dari 46 responden memiliki pengetahuan kurang (78,3%). Sedangkan

yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 2 orang (4,3%) dan pengetahuan cukup sebanyak 8 orang (17,4%). Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh instrumen penelitian yang lebih banyak membahas tentang dismenore secara umum meliputi: pengertian, waktu terjadinya, bagian tubuh yang merasa sakit, dan lain – lain, sementara yang membahas tentang penanganan hanya sebagian kecil dari keseluruhan soal. Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan remaja putri tentang dismenore secara umum hasilnya kurang karena sebagian besar responden belum mempelajarinya secara teoritis, sedangkan bila pengetahuan tentang penanganan dismenore hasilnya baik karena responden memiliki pengalaman untuk mengatasi hal tersebut. Informasi tentang cara penanganannya kemungkinan di dapat dari orang tua, saudara, internet maupun teman - temannya.

Dysmenorrhoea atau dismenore dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Pada umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri yang disebut dismenore (Sukarni, I.K., & P, 2013).

Ada beberapa strategi yang akan membantu mengurangi rasa sakit saat menstruasi menurut Oetomo (2006), diantaranya dengan cara pemanasan atau kompres dengan menggunakan botol berisi air hangat pada bagian perut yang

terasa sakit, dengan mengkonsumsi obat penghilang nyeri, dengan asupan makanan yang bergizi, dengan peregangan, dan masih banyak lagi. Pada penelitian ini pengetahuan responden tentang penanganan dismenore yang paling tinggi adalah dengan cara meminum obat penghilang nyeri (analgetik) yaitu sebanyak 45 orang dari 62 responden berada dalam kategori baik (72,6%). Sedangkan pada penelitian oleh Paramita (2010) dalam Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Dismenore dengan Perilaku Penanganan Dismenore pada Siswi SMK/YPKK 1 Sleman Yogyakarta, pengetahuan tentang penanganan dismenore yang paling tinggi adalah dengan cara kompres hangat yaitu sebanyak 28 orang dari 58 responden (48,3%). Perbedaan hasil penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden, pada penelitian ini responden penelitian adalah siswi kelas 8 SMP yang kemungkinan masih kurang pengetahuan tentang penanganan dismenore dengan cara lain.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian tentang tingkat pengetahuan remaja putri yang pernah mengalami dismenore tentang penanganan dismenore di SMPN 9 Tasikmalaya terbanyak pada kategori baik.

KESIMPULAN

Tingkat pengetahuan siswi SMPN 9 Tasikmalaya kelas 8 tentang penanganan dismenore dengan cara pemanasan dalam kategori baik sebanyak 30 orang siswi

(48,4%), penanganan dismenore dengan mengkonsumsi obat penghilang nyeri dalam kategori baik yaitu sebanyak 45 orang (72,6%), penanganan dismenore dengan cara melakukan peregangan dalam kategori kurang sebanyak 24 orang (38,7%), penanganan dismenore dengan cara menghindari konsumsi kafein dalam kategori baik sebanyak 38 orang (61,3%), penanganan dismenore dengan asupan gizi yang baik dalam kategori baik sebanyak 38 orang (61,3%), penanganan dismenore dengan cara lain - lain dalam kategori baik sebanyak 32 orang (51,6%).

SARAN

Diharapkan dapat lebih meningkatkan lagi penyuluhan tentang penanganan dismenore terutama ke sekolah - sekolah menengah pertama dan sekolah - sekolah menengah atas karena pada usia tersebut siswi akan lebih membutuhkan informasi sebanyak - banyaknya agar bisa mengaplikasikannya di kehidupan sehari - hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, M. (2012). *Gizi Saat Sindrom Menstruasi*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Dharmauni, N. P. D. (2012). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri tentang Penanganan Dismenore Primer Pada Siswi Kelas VII Di SMP Negeri 4 Unggaran. Retrieved June 25, 2015, from <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah>
- Epidemiologi, A. J. of. (2010). Penelitian

- Epidemiologi mengenai Konsumsi Kafein dan Fungsi Menstruasi. Retrieved July 10, 2015, from <http://googleweblight.com>
- Maulana, M. (2008). *Panduan Lengkap Kehamilan*. Yogyakarta: Katahati.
- Mulyani, S. (2012). *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Disminorea Kelas VIII di SMPN 1 Kedawaung Sragen*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada.
- Nafiroh, D., & Indrawati, N. D. (2013). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Pada Siswa Putri Di Mts Nu Mranggen Kabupaten Demak. Retrieved February 17, 2015, from <http://ojs.akbidylpp.ac.id>
- Oetomo, L. H. (2006). *Rahasia Penyembuhan Alami: Cara Sederhana untuk Mengobati Lebih dari 70 Penyakit yang Sering Menyerang Anda*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya.
- Paramita, D. . (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Siswi Smk Ypkk I Sleman Yogyakarta. Retrieved February 17, 2015, from <http://eprints.uns.ac.id/id/eprint/195>
- Purba, E. N. T., Rompas, S., & Karundeng, M. (2014). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penanganan dismenore di SMAN 7 Manado. Retrieved February 10, 2015, from <http://ejournal.unsrat.ac.id>
- Sukarni, I.K., & P, W. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulistina, D. . (2009). Hubungan Pengetahuan Menstruasi dengan Perilaku Kesehatan Remaja Putri Tentang Menstruasi di SMPN 1 Trenggalek. Retrieved February 17, 2016, from <http://eprints.uns.ac.id>
- Wawan, A., & Dewi, M. (2011). *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yuniarti, T., Rejo, & Handayani, T. . (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Semester 1 dengan Menstruasi dan Penanganan Dismenore di Akper Mamba'ul 'ulum Surakarta.