Journal Sport Science and Healt of Mandalika Vol. 7 No. 3 pp. 235-245 JONTAK

Reaserch Artikel July 2026 E-ISSN 2722-3116

SELF-CARE DISMENORE BERBASIS BAHAN ALAMI DAN INTENSITAS NYERI PADA MAHASISWA KEBIDANAN

Jumiatun

[1]Universitas Bhakti Kencana , Jawa Tengah, Indonesia.

*Corresponding Author e-mail: jumiatun@bku.ac.id

ABSTRACT

Dysmenorrhea refers to the medical term for pain during menstruation. Dysmenorrhea has a significant impact on daily activities. Self-care can be done through the use of medications, lifestyle modifications, exercise, warm compresses, or the use of natural ingredients. This study aims to analyze the use of natural ingredients as a form of self-care for dysmenorrhea and its relationship with pain intensity in midwifery students. This study uses a quantitative approach with a survey method. The research instrument used a questionnaire, analyzed descriptively in a quantitative way. The results showed that 93.8% of respondents experienced dysmenorrhea, with 94.6% reporting mild pain. Self-care using natural ingredients done by the respondents included turmeric drinks (23.1%) and temulawak drinks (*11*.5%), while 34% of respondents used aromatherapy consisting of orange (13.2%), peppermint (1.9%), olive oil (13.2%), lemon (3.8%), and lavender flowers (1.9%). There is a relationship between pain intensity and self-care with a p-value of 0.001. It is recommended to provide education about natural materials that can be used as self-care for dysmenorrhea. Future studies are expected to explore more deeply other factors that affect the use of natural materials in reproductive health issues.

Keywords: Dysmenorrhea, Self-Care, Natural Materials.

Dismenore merujuk pada istilah medis tentang rasa nyeri sewaktu haid. Dismenore memiliki dampak yang signifikan dalam aktifitas sehari-hari. Self care dapat dilakukan melalui penggunaan obat-obatan, modifikasi gaya hidup, olah raga, kompres hangat maupun pemanfaatan bahan alami. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penggunaan bahan alami sebagai bentuk self care dismenore dan hubungannya dengan intensitas nyeri pada mahasiswa kebidanan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Instrument penelitian menggunakan kuesioner, dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan 93,8% responden mengalami dismenore, dengan intensitas nyeri 94,6% nyeri ringan. Self care menggunakan bahan alami yang dilakukan responden yaitu minuman kunyit (23,1%) dan minuman temulawak (11,5%), 34% responden menggunakan aroma therapy yang terdiri dari jeruk (13,2%), papermint (1,9%), minyak zaitun (13,2%), lemon (3,8%), bunga lavender (1,9%). Sedangkan self care lain yang dilakukan meliputi minum air hangat (19,2%). mengoleskan minyak kayu putih (19,2%), kompres hangat (11,5%), istirahat (11,5%), dan olah raga ringan (3,8%). Ada hubungan antara intensitas nyeri dengan self care dengan p value 0,001. Disarankan agar dilaksanakan edukasi terkait bahan-bahan alami yang dapat dimanfaatkan sebagai self care dismenore. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi penggunaan bahan alami dalam masalah kesehatan reproduksi.

Kata kunci: Dismenorea, Self Care, Bahan Alami.

PENDAHULUAN

Dismenore merujuk pada istilah medis tentang rasa nyeri sewaktu haid, terasa pada perut bagian bawah menjelang atau selama haid (Villasari. A, 2021). Seringkali dismenore menyebabkan penderitanya menjadi terganggu dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Rasa nyeri ini berlangsung dalam hitungan jam hingga hari (Wulandari. Sulistyorini, C, 2023). Meskipun dismenore merupakan kondisi yang sering dialami oleh perempuan, namun hal ini tetap menjadi isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian terkait dampak yang ditimbulkan terhadap kesehatan perempuan, interaksi sosial, prestasi dan kegiatan di sekolah atau pekerjaan serta status psikologis perempuan (De Sanctis, V., Soliman, A.T., Elsedfy, H., Soliman, N.A., Soliman, R., El Kholy, M, 2016).

Dismenore memiliki dampak yang signifikan, kondisi ini seringkali menyebabkan ketidaknyamanan pada penderita karena mengganggu aktifitas sehari-hari sampai menghambat kegiatan mereka. Keluhan dismenore sering juga disertai gejala lain seperti mual, muntah, pusing, nyeri pinggang bahkan sampai pingsan. Sehingga pada beberapa penderita perlu istirahat dan tidak beraktifitas. Tingkat nyeri pada dismenore mulai dari nyeri ringan, nyeri sedang sampai nyeri berat (Gunawati A, Nisman W. A., 2021).

Prevalensi kejadian dismenore di dunia pada remaja sebanyak 90% dan 50% pada perempuan yang mengalami haid, 10-20% diantaranya mengalami rasa sakit yang berat dan cukup mengganggu. Di Indonesia angka dismenore tercatat sebanyak 60-70%, yang dibedakan menjadi dismenore primer (54,89%) dan dismenore sekunder (45,89%) (Prihatin, N. S., Nurmila, N., Ernita, E., & Iswani, R, 2022). Perempuan pada usia remaja tengah (14-16 tahun) lebih sering mengalami dismenore dibandingkan usia lainnya, akibat adaptasi dan proses maturasi hormonal (Februanti, S., Kartilah, T., Hartono, D., & Aryanti, 2020).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dilakukan dengan pemberian obat analgetic, hormonal dan nonsteroid anti-inflamatory drug (NSAID), seperti ibuprofen, piroxicam (Misliani, A., Mahdalena, M., & Firdaus, S, 2019). Penanganan secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan pemberian kompres hangat atau dingin, olah raga, minuman herbal, istirahat cukup serta relaksasi. Kelebihan terapi non

farmakologi lebih ekonomis dan mudah dilakukan secara mandiri (Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N, 2021).

Penanganan secara nonfarmakologi lebih ekonomis, tanpa efek samping, efektif dan mudah dilakukan secara mandiri. Beberapa tumbuhan yang dapat digunakan sebagai Pereda nyeri haid (dismnore) antara lain adas, jahe, kamomil, kayu manis, kunyit, lavender, lemon, lidah buaya, mawar, mint, nanas, papaya, rosella, serai, temulawak (Fauziyah P.N, Zuhrotun A, 2019). Penggunaan aroma therapy juga dapat menurunkan intensitas dismenore pada remaja, sebagai metode perawatan untuk mengatasi masalah nyeri haid.

Hasil penelitian Pangestu dan Fatmarizka menunjukkan dismenore primer memiliki dampak terhadap aktifitas belajar dan prestasi akademik remaja putri. Nyeri yang disebabkan oleh dismenore menyebabkan gangguan dalam aktifitas belajar, mengurangi konsentrasi, menurunkan motivasi, ketidakhadiran di sekolah dan mengganggu kinerja akademik, yang pada akhirnya mempengaruhi pencapaian prestasi belajar (Pangestu R. T. Fatmarizka T, 2023)

Remaja putri yang mengalami dismenore cenderung mengabaikan gejala yang muncul sampai hilang dengan sendirinya, karena mereka menganggap bahwa dismenore adalah hal yang wajar meskipun dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari. Rasa nyeri saat haid sering dianggap hal yang normal sehingga remaja tidak mencari pertolongan medis (Bernardi, M., Lazzeri, L., et al, 2017). Mayoritas remaja mencari informasi dari internet untuk mengatasi keluhan dismenore (Armour, M., Hyman, M., Al-Dabbas, M, 2021).

Upaya dalam mengatasi dismenore, perempuan umumnya melakukan berbagai bentuk selfcare. Selfcare merupakan kemampuan individu untuk memelihara kesehatan, mencegah penyakit, dan mengelola kondisi kesehatan secara mandiri dengan atau tanpa dukungan tenaga Kesehatan. Praktik selfcare pada dismenore dapat dilakukan melalui penggunaan terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Dalam konteks dismenore, selfcare dapat dilakukan melalui penggunaan obat-obatan, modifikasi gaya hidup, olah raga, kompres hangat maupun pemanfaatan bahan alami.

Penelitian yang sudah dilakukan masih didominasi oleh desain eksperimen yang mengevaluasi efektifitas satu jenis bahan alami terhadap penurunan nyeri dismenore. Pendekatan tersebut belum dapat menjelaskan

bagaimana perilaku selfcare berbasis bahan alami yang dilakukan secara mandiri oleh perempuan yang sedang menstruasi berhubungan dengan intensitas nyeri yang dialami. Beberapa penelitian selfcare dismenore lebih banyak mendeskripsikan frekuensi penggunaan terapi farmakologi dan non farmakologi tanpa menganalisa kualitas selfcare sebagai suatu konstruk perilaku yang mencakup kemampuan memilih, menggunakan dan mengevaluasi terapi berbasis bahan alami secara mandiri (Armour M, Parry K, Al-Dabbas MA, Curry C, Holmes K, MacMillan F, et al., 2019).

Kajian yang menggunakan selfcare deficit nursing theory dari Orem sebagai landasan teoritik masih relative terbatas. Selain itu penelitian tentang hubungan antara praktik selfcare berbasis bahan alami dan intensitas nyeri pada mahasiswa kebidanan masih sangat terbatas. Padahal kelompok ini memiliki karakteristik yang unik, karena mereka memiliki pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi yang lebih baik dibandingkan populasi umum, namun tetap berpotensi mengalami kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku selfcare. mahasiswa kebidanan merupakan kelompok yang memiliki akses terhadap informasi Kesehatan, sehingga diharapkan mampu menerapkan selfcare yang tepat dalam penanganan dismenore. Informasi mengenai praktik self-care berbasis bahan alami pada mahasiswa kebidanan masih terbatas. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penggunaan bahan alami sebagai bentuk selfcare dismenore dan hubungannya dengan intensitas nyeri pada mahasiswa kebidanan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Penelitian kuantitatif bertujuan mengumpulkan data berupa angka yang kemudian dianalisis secara statistik untuk menjawab rumusan masalah (Rice et al., 2019). Pendekatan ini digunakan untuk menganalisis bentuk selfcare dismenore dan hubungannya dengan intensitas nyeri pada mahasiswa kebidanan.

Populasi dan Sampel

Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi Kebidanan sejumlah 55 orang. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, di mana semua anggota populasi dijadikan sampel karena jumlah populasi yang relatif kecil (Marín-González et al., 2022). Pendekatan ini memastikan

bahwa seluruh perspektif dari populasi terwakili dalam data yang dikumpulkan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reabilitas dengan nilai Alpha Cronbach's 0,892. Kuesioner mencakup karakteristik, kejadian dismenore, intensitas nyeri, terapi atau penatalaksanaan yang dilakukan ketika terjadi dismenore, penggunaan bahan alami dan penggunaan aroma therapi.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara online menggunakan google form. Kuesioner diisi secara anonim untuk menjaga kerahasiaan data. Data yang terkumpul untuk selanjutnya dilakukan tabulasi dan Analisa.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui karakteristik responden, kejadian dismenore, intensitas nyeri dan jenis penatalaksanaan atau therapy. Kategori intensitas nyeri dibagi menjadi lima kelompok: ringan, sedang dan berat. Jenis penatalaksanaan atau therapy dikategorikan menjadi farmakologi, non farmakologi dan tidak melakukan apapun. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS melalui uji Chi Square .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui kuesioner tentang karakteristik reponden, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karateristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	Remaja awal	4	7,3%
	Remaja Tengah	49	89,1%
	Remaja Akhir	2	3,6%
	Total	55	100%
Lama Haid	Pendek	20	36,4%
	Normal	30	54,5%
	Panjang	5	9,1%
	Total	55	100%

Siklus Haid	Pendek	13	23,6%
	Normal	40	72,7%
	Panjang	2	3,6%
	Total	55	100%
Kejadian Dismenore	Dismenore	53	96,4%
	Tidak Dismenore	2	3,6%
	Total	55	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Ringan	34	64,2%
Sedang	18	34%
Tinggi	1	1,9%
Total	53	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Self Care Dismenore

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Self Care		
Therapy Farmakologi	3	5,7%
Therapy Non Farmakologi	26	49,1%
Tidak Melakukan Apapun	24	45,3%
Total	53	100%
Self Care Bahan Alami yang digunakan Responden		
Temulawak	3	11,5%
Kunyit	6	23,1%
OR Ringan	1	3,8%
Kompres Hangat	3	11,5%
Istirahat	3	11,5%
Minyak Kayu Putih	5	19,2%
Minum Air Hangat	5	19,2%
Total	26	100%
Self Care dengan Aroma Therapy yang digunakan Responden		
Jeruk	7	13,2%
Papermint	1	1,9%
Minyak zaitun	7	13,2%
Lemon	2	3,8%

Bunga Lavender	1	1,9%
Total	18	34%

Tabel 4. Hubungan Self Care dan Intensitas Nyeri Dismenore

			Intensitas nyeri			
			Ringan	Sedang	Berat	Total
Jenis Self Care	Tidak melakukan apapun	Count	17	7	0	24
		Expected Count	15.4	8.2	.5	24.0
		% within Jenistherapy	70.8%	29.2%	0.0%	100.0%
		% of Total	32.1%	13.2%	0.0%	45.3%
	Farmakologi	Count	0	2	1	3
		Expected Count	1.9	1.0	.1	3.0
		% within Jenistherapy	0.0%	66.7%	33.3%	100.0%
		% of Total	0.0%	3.8%	1.9%	5.7%
	Non farmakologi	Count	17	9	0	26
		Expected Count	16.7	8.8	.5	26.0
		% within Jenistherapy	65.4%	34.6%	0.0%	100.0%
		% of Total	32.1%	17.0%	0.0%	49.1%
Total		Count	34	18	1	53
		Expected Count	34.0	18.0	1.0	53.0
		% within Jenistherapy	64.2%	34.0%	1.9%	100.0%
		% of Total	64.2%	34.0%	1.9%	100.0%

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 55 responden 96,4% mengalami nyeri saat haid (Dewa Agung Ayu istri Aristya dewi), dengan intensitas nyeri mayoritas dalam kategori ringan (64,2%). Sejalan dengan penelitian (Nurfazriah I, Selian R.N, Nurhayati A., 2022) yang menyatakan bahwa 93,8% remaja mengalami dismenore. Remaja yang mengalami dismenore, 94,6% menyatakan mengalami nyeri ringan. Berdasarkan hasil self care bahwa mayoritas (49,1%) remaja melakukan selfcare secara non farmakologi dan hanya 5,9% remaja yang melakukan selfcare menggunakan farmakologi. Selfcare menggunakan bahan alami yang dilakukan responden yaitu minuman kunyit sebanyak 23,1% dan minuman temulawak sebanyak 11,5%, 34% responden menggunakan aroma therapy yang terdiri dari jeruk (13,2%), papermint (1,9%), minyak zaitun (13,2%), lemon (3,8%), bunga lavender (1,9%). Sedangkan self care lain yang dilakukan meliputi minum air hangat (19,2%). mengoleskan minyak kayu putih (19,2%), kompres hangat (11,5%), istirahat (11,5%), dan olah raga ringan (3,8%). Sejalan dengan penelitian (Ariyanti K.S, Sariyani M.D, Winangsih R., 2022) yang menunjukkan hasil bahwa terapi non farmakologi yang paling sering digunakan remaja untuk mengurangi nyeri haid adalah minum minuman herbal (55%), kompres hangat (45%),

mengoleskan minyak kayu putih (42%). Minuman alami yang digunakan adalah kunyit asam (42%), jahe hangat (22%) dan air kelapa (14%).

Banyak tumbuhan yang telah dilakukan penelitian terbukti dapat meredakan gejala dismenorea. Sebagian besar tumbuhan tersebut memiliki aktivitas analgesik dengan cara menurunkan jumlah prostaglandin atau menghambat pembentukan prostaglandin, sehingga gejala dismenorea (nyeri haid) berkurang atau bahkan hilang, efek menenangkan (antiansietas) dan relaksasi otot (Fauziyah P.N, Zuhrotun A, 2019). Pemberian kunyit asam terbukti dapat menurunkan intesitas nyeri haid. Hal ini disebabkan karena kandungan kunyit asam tersebut dapat mengurangi pelepasan prostaglandin saat menstruasi (Widiatami, T., Widyawati, M. N., Admini, A. , 2018)

Perawatan diri atau self care merupakan aktifitas pribadi yang dilakukan secara mandiri untuk mempertahankan kesehatan dan keberadaan hidup setiap hari. Self care muncul dari interaksi antara kebutuhan terapeutik individu dan kapasitas perawatan diri yang dimilikinya (Potter,P.A., &Perry,A. G. , 2021). Tujuan dari self care sendiri adalah untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri, utamanya saat menstruasi dan dismenore, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Faktor usia, usia menarche, keterpaparan informasi, sumber informasi, status menstruasi, dan keluhan saat menstruasi memiliki hubungan dengan self care yang dilakukan saat mengalami dismenore (Fatmawati A, Wahyu A.F., Putri K.P., 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan intensitas nyeri sedang & ringan melakukan self care dengan cara alami (non farmakologi), sedangkan responden yang mengalami intensitas nyeri berat memiliki melakukan self care dengan obat (farmakologi). Sehingga dinyatakan ada hubungan antara intensitas nyeri dengan jenis self care yang dilakukan responden dengan p value 0,001. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fatmawati A, Wahyu A.F., Putri K.P., 2021) yang menyatakan bahwa keluhan saat menstruasi memiliki hubungan dengan self care yang dilakukan saat mengalami dismenore. Jika self care dibentuk dengan efektif maka akan membantu membentuk integritas struktur dan fungsi individu. Berdasarkan teori self care deficit perawatan dibutuhkan apabila kemampuan perawatan diri tidak terpenuhi sehingga terjadi ketergantungan pada bantuan eksternal. Seperti halnya responden dengan

intensitas nyeri berat mereka membutuhkan bantuan orang lain berupa terapi farmakologi (obat).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang selfcare dismenore berbasis bahan alami dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan antara intensitas nyeri dengan selfcare dengan p value 0,001. Belum banyak ragam bahan alami yang digunakan responden untuk mengatasi dismenore.

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar dilaksanakan edukasi terkait bahan-bahan alami yang dapat dimanfaatkan sebagai self care non farmakologi dalam penatalaksanaan dismenore, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi penggunaan bahan alami dalam Kesehatan reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

Ariyanti K.S, Sariyani M.D, Winangsih R. (2022). Terapi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Di Tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi, 3 (2)*, 58 – 65. https://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b/article/view/612/216.

Armour M, Parry K, Al-Dabbas MA, Curry C, Holmes K, MacMillan F, et al. (2019). Self-care strategies and sources of knowledge on menstruation in 12,526 young women with dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE 14(7): e0220103. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220103*, 1-14. doi: 10.1371/journal.pone.0220103.

Armour, M., Hyman, M., Al-Dabbas, M. (2021). Menstrual Health Literacy and Management Strategies in Young Women in Australia: A National Online Survey of Young Women Aged 13-25 Years. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology Vol.34 Issue 2*, 135-143. DOI: 10.1016/j.jpag.2020.11.007.

Bernardi, M., Lazzeri, L., et al. (2017). Dysmenorrhea and Related Disorders. *F1000Research Vol.6*, 1-7. DOI: doi: 10.12688/f1000research.11682.1.

Daily, J. W., Zhang, X., Kim, D. S., & Park, S. (2015). Efficacy of ginger for alleviating the symptoms of primary dysmenorrhea: A systematic

review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Pain Medicine, 16(12), DOI: 10.1111/pme.12853*, 2243–2255.

De Sanctis, V., Soliman, A.T., Elsedfy, H., Soliman, N.A., Soliman, R., El Kholy, M. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: a review in different countries. . *Acta Biomedica 87(3)*, 233–246.

Fatmawati A, Wahyu A.F., Putri K.P. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Self Care Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore di Long Ikis-Kalimantan Timur. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 2 (2)*, 71-79.

Fauziyah P.N, Zuhrotun A. (2019). Review: tumbuhan berkhasiat untuk mengatasi dismenorea. *KARTIKA: JURNAL ILMIAH FARMASI 7(2)*, 79 - 87. https://www.repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2378/2339.

Februanti, S., Kartilah, T., Hartono, D., & Aryanti. (2020). Adolescent Dismenore Prevalence In West Java, Indonesia: Preliminary Study. *Journal of Critical Reviews, 7(13).*, 681-684. https://doi.org/10.31838/jcr.07.13.112.

Gunawati A, Nisman W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 8(1). DOI: 10.22146/jkr.56294*, 8-17. https://doi.org/10.22146/jkr.56294.

Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat, 3(3)*, 258–265. https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813.

Misliani, A., Mahdalena, M., & Firdaus, S. (2019). Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Dismenore Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswi Kelas X Di Man 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan, 7(1)*, 23–32. https://doi.org/10.31964/jck.v7i1.100.

Nurfazriah I, Selian R.N, Nurhayati A. (2022). Analisis Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 3 Kota Cilegon. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES), 1 (2)*, 278-285.

Pangestu R. T. Fatmarizka T. (2023). Dampak Dismenorea Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri : Literature Review. *URECOL. https://www.repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2378/2339* (hal. 735–744.). Pekalongan: Prosiding University Research Colloquium.

Potter,P.A., &Perry,A. G. . (2021). *Fundamentals of Nursing (10th ed.).* Amsterdam Belanda: Elsevier.

Prihatin, N. S., Nurmila, N., Ernita, E., & Iswani, R. (2022). Penyuluhan Dismenore pada Remaja Putri di Pesantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 4(3)*, 532. https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.439.

Villasari. A. (2021). *Fisiologi Menstruasi.* Kediri: Tim Strada Press .

Widiatami, T., Widyawati, M. N., Admini, A. . (2018). Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *JURNAL KEBIDANAN, 8(2)*, 139.

Wulandari. Sulistyorini, C. (2023). Gambaran Penatalaksanaan Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Syiachona Cholil Dan Smp Darul Ulum Wadda ' Wah. *Jurnal Adijaya Multidisiplin 01(04)*, 997–1007. https://e-journal.naureendigition.com/index.php/jam/article/view/112/296