

**RANCANGAN MODUL *SELF CARE* SEBAGAI SARANA PENDIDIKAN
KESEHATAN TERHADAP PENANGANAN *DYSMENORRHEA*
PADA REMAJA**

Yanti Rosmiyanti¹, Yayat Suryati², Rika Nurhasanah³, Ida Maryati⁴, Desty Lismayanti⁵
Universitas Sehati Indonesia^{1,5}
Universitas Jendral Achmad Yani^{2,3}
Universitas Padjajaran Bandung⁴
Yantiros933@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat rancangan modul *self care* dalam penanganan *dysmenorrhea* berdasarkan kebutuhan remaja putri. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif eksplorasi dengan model *research & development*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman remaja putri tentang *dysmenorrhea* dapat dilihat dari empat tematik yaitu persepsi tentang pengertian *dysmenorrhea*, persepsi tentang penyebab *dysmenorrhea*, persepsi tentang dampak *dysmenorrhea*, dan persepsi tentang penanganan *dysmenorrhea*. Simpulan, Remaja putri memerlukan media edukasi dalam menangani *dysmenorrhea* yang dialaminya, sehingga penelitian ini menghasilkan suatu desain rancangan produk berupa modul penanganan *dysmenorrhea* untuk sekolah dan remaja putri.

Kata Kunci : *Dysmenorrhea*, Modul *Self Care*, Remaja

ABSTRACT

This study aims to design a self-care module for handling dysmenorrhea based on the needs of female adolescents. The method used is a qualitative descriptive exploration with a research & development model. The results of the study indicate that female adolescents' understanding of dysmenorrhea can be seen from four themes, namely perceptions about the meaning of dysmenorrhea, perceptions about the causes of dysmenorrhea, perceptions about the impact of dysmenorrhea, and perceptions about handling dysmenorrhea. In conclusion, female adolescents need educational media to hold the dysmenorrhea they experience, so this study produces a product design in the form of a dysmenorrhea handling module for schools and female adolescents.

Keywords: Dysmenorrhea, Self Care Module, Adolescents

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase perkembangan manusia yang terjadi antara usia 10 hingga 24 tahun, meskipun definisi ini dapat bervariasi. Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang signifikan. Pada perempuan, ini termasuk perkembangan payudara dan siklus menstruasi (Adyani et al., 2024).

Menstruasi adalah kondisi di mana wanita mengalami keluarnya darah dari vagina secara berkala, yang terjadi sebagai bagian dari siklus bulanan. Menstruasi merupakan proses normal dari organ reproduksi wanita, di mana dinding rahim (endometrium) yang telah dipersiapkan untuk kehamilan akan luruh dan keluar bersama darah melalui vagina jika tidak terjadi kehamilan (Astutiningrum et al., 2022).

Beberapa kelainan yang dapat terjadi selama menstruasi salah satunya dysmenorrhea. Dysmenorrhea adalah menstruasi yang menyakitkan sehingga menyebabkan nyeri, yang dapat disebabkan oleh naiknya kadar kimia alami di dalam tubuh saat ovulasi atau kelainan mendasar seperti endometriosis atau fibroids (Khamidah et al., 2022).

Dysmenorrhea dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu dysmenorrhea primer dan dysmenorrhea sekunder. Dysmenorrhea primer adalah nyeri ini biasanya disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang kuat, yang dipicu oleh peningkatan produksi prostaglandin. Gejala sering kali muncul satu atau dua hari sebelum menstruasi dan dapat berlangsung selama beberapa hari. Dysmenorrhea sekunder adalah nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu, seperti endometriosis, fibroid, atau adenomyosis. Nyeri ini dapat muncul lebih awal dalam siklus menstruasi dan berlangsung lebih lama dibandingkan dengan dysmenorrhea primer (Oktavianto et al., 2023).

Dysmenorrhea, atau nyeri menstruasi, dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan dan kualitas hidup wanita. Secara fisik dampak yang ditimbulkan seperti nyeri, kram perut dan sakit kepala. Secara psikologis dampak yang dapat ditimbulkan yaitu ketidaknyamanan, kesulitan berkonsentrasi, depresi dan kecemasan (Khoirunnisa et al., 2023).

Penanganan *dysmenorrhea* dibagi menjadi dua cara, yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi obat-obat penghilang nyeri. Penanganan *dysmenorrhea* dengan obat yang dilakukan secara rutin akan berpengaruh terhadap menurunnya fungsi organ tubuh seperti hati dan ginjal. Sehingga upaya penanganan terapi non farmakologi lebih dianjurkan misalnya seperti pemberian edukasi (Nurmaliza et al., 2022).

Hasil penelitian rata-rata tingkat pengetahuan 30 responden sebelum penyuluhan 76,37 dengan standar deviasi 11,877. Rata-rata tingkat pengetahuan 30 responden sesudah penyuluhan 88,33 dengan standar deviasi 4,873 Hasil Uji t didapatkan nilai p-value $0,000 < 0,005$ artinya ada perbedaan signifikan pengetahuan remaja putri tentang dismenore sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan (Fitri et al., 2022).

Hasil studi lainnya yang dilakukan oleh Rukmawati & Lestari (2023) menunjukkan bahwa $p = 0,000 = (0,05)$, maka H_0 diterima yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan tentang dismenore pada siswa. Pendidikan kesehatan terbukti sebagai upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sehingga pendidikan kesehatan perlu dioptimalkan oleh sekolah untuk menunjang pengetahuan tentang dismenore.

Edukasi yang diberikan kepada remaja tentang penanganan *dysmenorrhea* diharapkan mampu merubah persepsi atau kepercayaan (*belief*) remaja dalam penanganan *dysmenorrhea* secara mandiri. Kemampuan mandiri dalam perawatan ini bisa dilakukan dengan pendekatan *self care*. Edukasi penggunaan modul penanganan *dysmenorrhea* dapat dilakukan pada remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea*.

Hasil penelitian Lubis et al., (2022) ada pengaruh penyuluhan menstruasi menggunakan media booklet dan leaflet dan terdapat perbedaan penyuluhan menggunakan media booklet dan leaflet dengan perbandingan media booklet lebih efektif

daripada media leaflet. Saran bagi tenaga kesehatan diharapkan untuk memberikan edukasi atau penyuluhan menstruasi khususnya kepada remaja putri yang belum mengalami menstruasi pertama (*menarche*).

Novelty penelitian yang dilakukan oleh Rosalinda et al., (2022) metode yang digunakan adalah brainstorming dengan penerapan buku saku, Nugroho & Ahmad (2023) metode yang digunakan eksperimen dengan promosi kesehatan menggunakan booklet, dan Lubis et al., (2022) metode yang digunakan eksperimen dengan promosi kesehatan menggunakan booklet, sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian yaitu kualitatif deskriptif eksplorasi dengan pemberian edukasi menggunakan modul.

Belum adanya media edukasi modul tentang *dysmenorrhea*, sehingga tujuan penelitian ini untuk membuat rancangan modul *self care* dalam penanganan *dysmenorrhea* berdasarkan kebutuhan remaja putri. Manfaatnya untuk meningkatkan kemampuan remaja melakukan penanganan *dysmenorrhea* secara mandiri setelah rancangan modul *self care* dibuat dalam bentuk booklet sehingga diharapkan nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif deskriptif eksplorasi. Penelitian ini dilakukan di SMK SEHATI Karawang yang beralamat di Jl. Raya Kosambi Telagasari Kawali Pancawati, Kecamatan Klari, Kabupaten Karawang, Jawa Barat. Waktu yang dilakukan pada penelitian ini dimulai pada tanggal 6 Juni 2022 s.d 12 Juni 2022. Informan pada penelitian dipilih jika memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut: (a) remaja putri berusia 16-18 tahun, menurut Murray & McKinney (2013) (b) sudah mengalami haid (c) pernah mengalami *dysmenorrhea*. Penelitian dilakukan sebanyak tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan terminasi. Instrumen pada penelitian ini yaitu peneliti itu sendiri dibantu juga menggunakan alat bantu panduan wawancara agar peneliti memahami dan menguasai untuk mengeksplorasi topik penelitian. Teknik analisis data menggunakan teknik analisa metode Colaizzi.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Analisis Data Tema 1 Persepsi Remaja Putri tentang Pemahaman *Dysmenorrhea*

Pernyataan Partisipan	Kata Kunci	Kategorik	Tema
"...nyeri saat haid, biasanya terjadi 1- 2 hari, sakitnya nyeri di daerah perut (P1)"	Nyeri/ kram saat haid, nyeri	Pengertian <i>Dysmenorrhea</i>	Pengetahuan remaja tentang pengertian <i>Dysmenorrhea</i>
"...nyeri haid saat datang bulan yang membuat sakit perut, dibagian V terasa nyeri(P2)"	dibawah perut		
"...penyakit nyeri haid, suka nyeri didaerah perut bagian kanan (P3)"			

Berdasarkan hasil wawancara partisipan (46,7%) mengetahui pengertian *dysmenorrhea*. Partisipan mengungkapkan bahwa *dysmenorrhea* adalah nyeri pada saat haid. Data yang didapatkan diperkuat oleh informan dari guru yang mengatakan *dysmenorrhea* adalah nyeri haid, dan dari petugas kesehatan mengatakan *dysmenorrhea*

adalah kram dan nyeri pinggul saat haid. Pada umumnya sebagian partisipan belum mengetahui tentang pengertian *dysmenorrhea*. Hal ini diperjelas oleh petugas kesehatan (nakes) bahwa sebagian remaja memahami tentang *dysmenorrhea*.

Tabel. 2
Analisis Data Tema 2 Persepsi Remaja Puteri tentang Penyebab *Dysmenorrhea*

Pernyataan Partisipan	Kata Kunci	Kategorik	Tema
"....nyeri haid disebabkan karena hormon (P1)"	Hormon	Penyebab <i>dysmenorrhea</i>	Pengetahuan tentang Penyebab <i>dysmenorrhea</i>
"....nyeri pada saat haid pengaruh dari hormon (P2)"			
"....penyebab nyeri haid karena kurang minum, hormon dan jarang olahraga (P3)"			

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan partisipan belum mengetahui penyebab *dysmenorrhea*. Terdapat 5 partisipan (33,3%) yang mengungkapkan bahwa penyebab *dysmenorrhea* adalah hormone, 1 partisipan (0,07%) mengungkapkan disebabkan karena darah kotor yang menumpuk di perut dan 1 partisipan (0,07%) mengatakan penyebab *dysmenorrhea* karena jarang minum dan minum soda. Hal ini diperkuat oleh informan dari guru yang mengatakan bahwa penyebab *dysmenorrhea* adalah hormon prostaglandin yang meningkat dan menurunnya hormon estrogen dan progesterone.

Tabel. 3
Analisis Data Tema 3 Persepsi Remaja Puteri tentang Dampak *Dysmenorrhea*

Pernyataan Partisipan	Kata Kunci	Kategorik	Tema
"....ketika sakit nyeri haid tidak pernah ijin tidak masuk sekolah, aktivitas terganggu (P1)"	Nyeri haid mengganggu aktivitas	Dampak <i>Dysmenorrhea</i>	Persepsi remaja puteri tentang dampak <i>Dysmenorrhea</i>
"....konsentrasi belajar terganggu, tidak pernah ijin sekolah, meskipun aktivitas sedikit terganggu(P2)"			
"....pernah ijin tidak masuk sekolah karena sakit haid.mengganggu aktivitas (P3)"			

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan dari 15 partisipan terdapat 8 partisipan (53,3%) yang mengungkapkan bahwa *dysmenorrhea* mengganggu aktivitas seperti sekolah, mengganggu konsentrasi belajar dan mood jelek. Data yang didapatkan diperkuat oleh informan dari guru yang mengatakan terdapat siswa yang tidak masuk sekolah, tidak berkonsentrasi saat belajar dikelas dan ada siswa yang istirahat di ruang UKS untuk beristirahat.

Tabel. 4
Analisis Data Tema 4 Persepsi Remaja Puteri tentang Penanganan *Dysmenorrhea*

Pernyataan Partisipan	Kata Kunci	Kategorik	Tema
"....obat ibuprofen (P3)"	Farmakologi :	Penanganan <i>dysmenorrhea</i>	Persepsi remaja puteri tentang Penanganan
"....minum obat untuk meredakan sakit (P4)"	obat		

<p>“...terganggu,, menanganinya dengan minum obat(P5)”</p> <p>“...suka minum obat paracetamol (P7)”</p> <p>“...minum bodrex kalau sakit banget (P8)”</p> <p>“...minum obat pereda nyeri (P9)”</p> <p>“...minum obat pereda nyeri (P10)”</p> <p>“...minum obat parasetamol (P14)”</p> <p>“...Cara menanganinya minum obat (P15)”</p> <p>“....Pada kondisi nyeri berat dengan durasi yang lama serta menimbulkan gangguan seperti mual, muntah, sampai penurunan kesadaran perlu di periksakan ke tim kesehatan dan konsumsi obat anti nyeri (Guru 1)”</p> <p>“....Diangkat kakinya, perut dikompres dan minum air hangat (P1)”</p> <p>“...cara mengatasinya dengan minum air putih dan minum jamu (P2)”</p> <p>“....suka dikompres air hangat 10-15 menit (P3)”</p> <p>“....suka dikompres air hangat sampai reda sakitnya 10-15 menit (P4)”</p>	<p><i>dysmenorrhea</i></p> <p>Non farmakologi : Minum air hangat, kompres air hangat, minum jamu, makan yang bergizi</p>
---	--

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan 14 partisipan (93,3%) mengetahui cara penanganan *dysmenorrhea*. Sebanyak 5 partisipan (33,3%) mengetahui penanganan secara farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri, sebanyak 5 partisipan (33,3%) mengetahui penanganan secara non farmakologi yaitu dengan kompres, minum air hangat dan minum jamu, 4 partisipan (26,7%) mengetahui penanganan *dysmenorrhea* dengan farmakologi dan non farmakologi sedangkan 1 partisipan (6,7%) tidak tahu penanganan *dysmenorrhea*. Data yang didapatkan diperkuat oleh informan dari guru dan petugas kesehatan bahwa ada remaja yang melakukan pengobatan sendiri dengan kompres hangat.

Mengeksplorasi hasil wawancara kebutuhan remaja puteri akan modul tentang penanganan *dysmenorrhea* pada yang menghasilkan beberapa tema yaitu (1) rendahnya pengetahuan remaja puteri tentang pengertian *dysmenorrhea*, (2) rendahnya pengetahuan remaja puteri tentang penyebab *dysmenorrhea*, (3) kurangnya pemahaman remaja puteri tentang dampak *dysmenorrhea* dan (4) kurangnya pemahaman remaja puteri tentang penanganan *dysmenorrhea*. Berdasarkan hasil validasi didapatkan kesimpulan modul layak di ujicobakan dengan revisi.

PEMBAHASAN

Penanganan *dysmenorrhea* pada yang menghasilkan beberapa tema yaitu (1) rendahnya pengetahuan remaja puteri tentang pengertian *dysmenorrhea*, (2) rendahnya

pengetahuan remaja puteri tentang penyebab *dysmenorrhea*, (3) kurangnya pemahaman remaja puteri tentang dampak *dysmenorrhea* dan (4) kurangnya pemahaman remaja puteri tentang penanganan *dysmenorrhea*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Puspita et al., (2022) yang menyatakan bahwa setengahnya pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea kurang. Remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang tentang penanganan dismenorea cenderung akan mengabaikan kesehatannya dan memilih tindakan yang kurang tepat dalam menangani dismenorea yang dialami.

Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan terdapat hubungan antar pengetahuan dengan perilaku remaja putri dalam mengatasi dismenore di SMP Negeri 2 Mentaya Hilir Selatan. Responden yang memiliki pengetahuan cukup hingga baik memiliki kemampuan mengambil keputusan untuk berperilaku positif dalam mengatasi dismenore berdasarkan pengetahuan yang dimiliki (Karmila et al., 2024).

Menurut 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. Modul yang diberikan kepada remaja pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berisi informasi dan penjelasan mengenai: pengertian dismenorea, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak atau akibat yang bisa terjadi, serta Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasinya.

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 (Sarfika et al., 2023).

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 (Timiyatun et al., 2022).

Hasil studi yang dilakukan oleh Rosalina et al., (2023) rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan intervensi buku saku adalah $47,12 \pm 4,5$, setelah dilakukan intervensi buku saku didapatkan peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi menjadi $81,23 \pm 8,12$. Hasil statistik menunjukkan hasil yang signifikan. Peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah intervensi buku saku kesehatan reproduksi remaja di Posyandu Remaja Desa Mentuk Kidul Kabupaten Klaten.

Media Pendidikan buku saku bagi remaja dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan karena informasi Pendidikan kesehatan dikemas dengan lebih ringkas dan lebih mudah untuk dibawa serta dapat dibaca kapanpun (Dino et al., 2023). Amir et al., (2022) menambahkan menggunakan buku saku sebagai media pendidikan kesehatan membuktikan kebermanfaatannya dalam meningkatkan pemahaman kesehatan reproduksi pada remaja. Penggunaan buku saku memiliki sejumlah alasan yang mendukung: penyampaian materi yang seragam, kemampuan untuk menyajikan informasi secara jelas dan menarik dengan desain berwarna penuh, efisiensi dalam penggunaan waktu dan tenaga, kemudahan dalam dibawa karena ukurannya yang kecil, penulisan materi yang ringkas dan mudah dipahami untuk meningkatkan kualitas pembelajaran siswa, serta

desain menarik dan berwarna penuh yang mampu menanamkan sikap positif remaja terhadap proses pembelajaran dan materi yang disampaikan.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian Umboro et al., (2022) penggunaan buku saku sebagai media pendidikan kesehatan untuk remaja lebih efektif digunakan dibandingkan dengan hanya penyuluhan saja untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Penggunaan buku saku dinilai lebih efektif karena mudah untuk diakses dan dapat digunakan kapanpun. Namun demikian sustainability buku saku ini tergantung dari penyedia layanan kesehatan dimana perlu dana untuk terus memproduksi buku saku dan bagi generasi selanjutnya.

Pendidikan kesehatan dengan menggunakan media buku dimasa saat ini masih diminati meskipun media elektronik dan media sosial sudah lebih kuat. Hasil penelitian mengenai rekayasa pembelajaran berdasarkan analisis lingkungan ternyata media bacaan buku masih menjadi pilihan yang diminati oleh siswa (Puspitaningrum & Afifah, 2024). Media booklet mempengaruhi pengetahuan dan pemahaman, lebih lanjut dapat mempengaruhi perilaku terhadap para pembelajar. Saat perilaku sudah dibentuk, pembelajaran selanjutnya pada tahapan skills atau ketrampilan (Sinaga & Pranoto, 2023).

Metode dan cara yang sesuai dalam memberikan pendidikan kesehatan harus dipertimbangkan agar dapat mencapai tujuan dari apa yang akan kita sampaikan. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk memberikan pengetahuan dan informasi yakni dengan menggunakan media booklet. Media ini memiliki keunggulan yaitu dapat dipelajari secara berulang-ulang sehingga individu yang ingin mengetahui hal yang disampaikan terjadi proses pembelajaran berulang yang matang dan dapat tercerna dengan baik (Aprilia et al., 2023).

Peran dalam memberikan penjelasan juga diperlukan untuk mempertegas pesan yang akan disampaikan. Booklet memiliki kelebihan selain penjelasannya lebih terfokus dan menarik, media ini kemudian dapat di pelajari kembali dilain waktu sehingga pemahaman dalam lebih melekat kuat. Selain itu media booklet menjadi pilihan yang praktis karena dapat dibaca secara bebas kapan saja dimana saja tidak menggunakan alat perangkat pendukung lainnya yang mungkin tidak mendukung saat itu (Nugroho & Ahmad, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, maka kesimpulannya adalah remaja putri memerlukan media edukasi dalam menangani *dysmenorrhea* yang dialaminya, sehingga penelitian ini menghasilkan suatu desain rancangan produk berupa modul penanganan *dysmenorrhea* untuk sekolah dan remaja putri.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan modul booklet dapat dipakai acuan atau pedoman dalam memberikan edukasi pada remaja tentang *dysmenorrhea* sehingga dapat digunakan dalam penanganan *dysmenorrhea*.

DAFTAR PUSTAKA

Adyani, K., Safitri, O. L. R., & Aisyaroh, N. (2024). Efektivitas Media Edukasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(3), 550-558. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4672>

- Amir, A., Siregar, S. A., & Syukri, M. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi, Pelatihan Mengurangi Nyeri Haid dengan Metode Stretching, dan Pembentukan Peer Educator. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 3-12. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/6376>.
- Aprilia, S. M., Suprapti., & Ari, K. (2023). Pengaruh Penyuluhan KB dengan Media E-Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Catin tentang KB di Puskesmas Kepanjen, Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(3), 30-41. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3.1280>
- Astutiningrum, D., Ernawati, E., Riyanti, E. (2022). Pembentukan Kader Kesehatan Remaja dan Peningkatan Pengetahuan tentang Menstrual Hygiene dengan Edukasi pada Santriwati. *Jurnal EMPATI : Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti*, 3(1). <https://doi.org/10.26753/empati.v3i1.746>
- Dino, O. W. A., Hilianti, Y., & Rossita, T. (2023). The Influence of Peer Education on Attitudes Towards Dismenoreage in Teenage Women at Sman 3 Musi Rawas. *Jurnal Penelitian Kebidanan*, 4(2). <https://doi.org/10.54973/jpk.v4i2.348>
- Fitri, L. M., Sanjaya, R., Sulistiawati, S., & Samsyuri, E. (2022). Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan tentang Dismenore. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 35-38. [10.47679/makein.202245](https://doi.org/10.47679/makein.202245)
- Karmila, M., Hermanto, H., & Rosela, K. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenore di SMPN 2 Mentaya Hilir Selatan. *Jurnal Ners*, 8(2), 1732-1736. <https://doi.org/10.31004/jn.v8i2.26329>
- Khamidah, K., Afriyani, L. D., Tunisah, H., Fitria, Y., & Wahyu, Y. (2022). Promosi Kesehatan Penanganan Dismenorea dengan Akupresure pada Remaja Putri di Dusun Sedono Desa Genting. *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 155-164. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/79>
- Khoirunnisa, K., Sintia, Y., Nurhafifah, S., Jati, B. I. M., Rahmawati, S., & Kurniawan, K. (2023). Intervensi Non-Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja: Narrative Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 917-926. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.954>
- Lubis, M. S., Pramana, C., & Kasjono, H. S. (2022). Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Menggunakan Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi dalam Menghadapi Menarche. *Sebatik*, 26(1), 270-276. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1544>
- Nugroho, W., & Ahmad, S. L. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Penanganan Pertolongan Pertama Siswa SMAN 1 Kota Ternate. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 9(1). <https://dx.doi.org/10.37905/aksara.9.1.253-260.2023>
- Nurmaliza, N., Yusmaharani, Y., & Ratih, R. H. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Remaja Putri tentang Mengatasi Dismenorea. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(2). <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i2.2531>
- Oktavianto, E., & Hartiningsih, S. N. (2022). Penanganan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri dengan Mengaplikasikan Inovasi Magic-Cool Aromatherapy Lavender. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 2(3), 39-50. <http://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/JPKMK/article/view/214>
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Hartiningsih, S. N. (2023). Memahami Remaja Putri tentang Dismenorea serta Penanganannya Secara Nonfarmakologis. *Jurnal*

- Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 3(3), 50–60. <http://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/JPKMK/article/view/325>
- Puspita, D. A., Purwanto, H., & Rofi, A. Y. A. B. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Penanganan Dismenorea pada Remaja Putri di Desa Ngrayung Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(2), 22-32. [10.52020/jkwgi.v6i2.3642](https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i2.3642)
- Puspitaningrum, W. W., & Afifah, C. (2024). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Siswi SMA Negeri 14 Surabaya Melalui Edukasi Gizi Secara Online untuk Mengurangi Gangguan Dismenore. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, 3(3), 76-85. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v3i3.71563>
- Rukmawati, S., & Lestari, I. (2023). Pengaruh Health Education tentang Manajemen Nyeri Dismenore terhadap Tingkat Pengetahuan Manajemen Nyeri Dismenore pada Siswi SMP. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1942–1948. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.15356>
- 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. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10363969>
- Sinaga, E. R., & Pranoto, H. H. (2023). Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore pada Siswi SMP Islam Sudirman Banyubiru. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 14(2), 1-7. <https://doi.org/10.52299/jks.v14i2.170>
- 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. <https://www.jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/202>
- Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidas*, 3(1), 23–33. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525>