

Gambaran Skala Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo

Iiq Widowati Suryaning Putri, Norman Wijaya Gati
Aisyiyah Surakarta University
E-mail: dahona032@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a condition that occurs during menstruation, which can interfere with activities and requires treatment characterized by severe pain or pain in the abdomen or pelvis. The aim of this research is to find out the scale description of menstrual pain (dysmenorrhea) in young women in Tanjungrejo Village, Sukoharjo Regency. This study used a non-analytic quantitative descriptive method with a cross-sectional approach. The population in this study amounted to 155 young women with a total sample of 61 respondents, the sampling technique was purposive sampling. Data collection used a questionnaire sheet measuring the Numeric Rating Scale (NRS) pain scale. Data analysis used the univariate method in the form of descriptive statistics. The results of the univariate analysis showed that most of the respondents' characteristics based on age were in the late teens with an age range of 16-19 years as many as 29 people (47.5%), most of them experienced normal menarche at the age of 12- 13 years as many as 47 people (77.0%), menstrual pain scale (dysmenorrhea) moderate pain consists of 28 respondents (45.9%). It is recommended that further research be linked to other variables or those related to adolescent menstrual pain.

Keywords: Age; Dysmenorrhea; Menstrual Pain Scale; Young Women

ABSTRAK

*Dismenore merupakan kondisi yang terjadi saat menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan penanganan ditandai dengan rasa sakit atau nyeri hebat pada perut atau panggul. Tujuan penelitian mengetahui gambaran skala nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif desain non analitik, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 155 remaja putri dengan total sampel sebanyak 61 responden, teknik sampling dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner pengukuran skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Analisa data menggunakan metode univariat berupa statistik deskriptif. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar karakteristik responden berdasarkan usia berada pada remaja akhir dengan rentang usia 16-19 tahun sebanyak 29 orang (47,5%), sebagian besar mengalami *menarche* normal pada usia 12-13 tahun sebanyak 47 orang (77,0%), skala nyeri haid (*dismenorea*) nyeri sedang terdiri dari 28 responden (45,9%). Direkomendasikan penelitian selanjutnya untuk menghubungkan variabel lain atau yang berkaitan dengan nyeri haid remaja.*

Kata Kunci: Skala Nyeri Haid, *Dismenorea*, Remaja Putri; Usia

PENDAHULUAN

Remaja merupakan sekelompok individu yang berusia 10-18 tahun (Proverawati & Maisaroh, 2018). Masa remaja adalah masa dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa yang dikenal dengan pubertas. Pada masa ini, terutama pada perempuan mengalami menstruasi (Zannah & Pulungan, 2021). Menstruasi adalah peristiwa keluarnya darah secara periodik dan siklik (bulanan) yang disertai dengan luruhnya lapisan rahim (endometrium) melalui vagina pada wanita usia subur. Menstruasi pertama pada wanita disebut menarche dan biasanya terjadi pada usia 14 tahun (Suganda et al., 2021). Wanita yang sedang menstruasi biasanya mengalami gejala-gejala yang sangat mengganggu, termasuk nyeri yang disebut dengan *dismenore* (Puspita & Anjarwati, 2019).

Dismenore adalah suatu kondisi yang terjadi ketika menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas dan membutuhkan penanganan ditandai dengan rasa sakit atau nyeri hebat pada perut atau pinggul (Nikmah, 2018). *Dismenore* dapat mempengaruhi pada wanita yang sudah menstruasi dari segala usia tanpa memandang batas usianya. Hampir semua wanita mengalami rasa ketidaknyamanan saat menstruasi disertai rasa mual, sakit

kepala, bahkan bisa tak sadarkan diri atau pingsan (Mulyani et al., 2018). *Dismenore* terbagi menjadi 2 yaitu *dismenore primer* dan *sekunder*. *Dismenore primer* adalah ketika menstruasi mengalami nyeri tanpa ada gangguan pada alat vitalnya. Biasanya rasa nyeri muncul pada saat sebelum menstruasi atau saat menstruasi hari pertama yang berlangsung beberapa jam. Sedangkan *dismenore sekunder* adalah ketika menstruasi mengalami nyeri akibat dari penyakit patologis meliputi salpingitis, adenomiosis uteri, endometriosis (Puspita & Anjarwati, 2019).

Menurut WHO, angka kejadian *dismenore* di dunia sangat tinggi pada tahun 2018. Rata-rata lebih dari 50% wanita di tiap negara menderita *dismenore*, di Amerika tingkat persentasenya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72%, dan di Inggris sebuah penelitian mengemukakan sekitar 10% siswi sekolah bolos selama 1 sampai 3 hari setiap bulan dikarenakan nyeri haid (Chayati & Na'mah, 2019). Kejadian *dismenore* dialami pada wanita usia subur bervariasi antara 45-95%, prevalensi *dismenore* di Indonesia adalah 107.673 orang (64,25%), dimana 59.671 orang (54,89%) mengalami *dismenore primer* dan 9.496 orang (9,36%) mengalami *dismenore sekunder* (Herawati, 2017). Berdasarkan data profil Kementerian Kesehatan

Provinsi Jawa Tengah, jumlah remaja putri usia 10-19 tahun pada tahun 2017 sebanyak 2.899.120, sedangkan yang menderita *dismenore* di provinsi Jawa Tengah sebanyak 1.465.876 orang (Elsera et al., 2022). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021, jumlah penduduk perempuan usia 10 sampai 19 tahun di wilayah Kabupaten Sukoharjo sebanyak 67.885 dari 911.603 penduduk. Berdasarkan informasi data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo di Puskesmas Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2011, jumlah kunjungan pasien *dismenore* sebanyak 237 kasus, tahun 2012 meningkat menjadi 435 kasus, dan tahun 2013 terdapat 424 kasus yang mengalami *dismenore* (Wulandari & Sri, 2018).

Gangguan *dismenore* biasanya mempengaruhi aktivitas sehari-hari serta dapat menurunkan kualitas hidup wanita (Windastiwi et al., 2017). Menurut Fitria & Haqqattiba'ah (2020), gejala yang ditimbulkan saat nyeri *dismenore* meliputi sakit perut atau kram, mudah marah, mual muntah, penambahan berat badan, sakit punggung, nyeri kepala, berjerawat, lesu dan bisa sampai depresi. Gejala tersebut biasanya muncul satu hari sebelum menstruasi dan berlangsung selama 2 hari hingga menstruasi berakhir. Efek nyeri

dismenore pada remaja menimbulkan kecemasan yang berlebihan sehingga berdampak pada keterampilan siswi yang berpengaruh terhadap penurunan aktivitas dan prestasi di sekolah. Jika nyeri berlanjut dalam waktu yang lama, dapat menyebabkan kondisi patologis seperti endometriosis, radang panggul dan gangguan lain yang menyebabkan *dismenore* sekunder (Misliani et al., 2019).

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan di tiga desa wilayah Kabupaten Sukoharjo, diketahui bahwa Desa Tanjungrejo memiliki nilai terbanyak yang mengalami nyeri haid yaitu terdapat 20 remaja putri mengalami nyeri haid dengan skala nyeri yang berbeda-beda, 10 remaja (50%) mengalami skala nyeri ringan, 6 remaja (30%) mengalami skala nyeri sedang dan 4 remaja (20%) mengalami skala nyeri berat. Para remaja masih bersikap cuek terhadap nyeri haid dengan skala nyeri sedang atau berat yang dialaminya tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat. Melihat permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul gambaran skala nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kejadian *dismenore* dan karakteristik remaja putri

di desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif desain non analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini mempelajari gambaran skala nyeri haid (dismenorea) terhadap karakteristik responden pada remaja putri di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 155 remaja putri dengan total sampel sebanyak 61 responden ditentukan dengan teknik *non-probability sampling* yaitu purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengukuran skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) dan karakteristik responden. Analisa data menggunakan metode univariat berupa statistik deskriptif terhadap dari remaja putri yaitu usia responden, usia awal menstruasi (menarche) dan skala yang dirasakan saat nyeri haid (*dismenorea*). Analisa data ini menghasilkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel belum melihat adanya hubungan.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan data demografi menurut usia didapatkan hasil bahwa remaja putri sebagian besar berada pada rentang usia 16-19 tahun sejumlah

29 orang (47,5%).

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia remaja putri

Usia remaja	f	(%)
Remaja awal	10	16,4
Remaja Tengah	22	36,1
Remaja Akhir	29	47,5
Jumlah	61	100

Tabel 2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia awal menstruasi (*menarche*)

Usia Menarche(Tahun)	f	(%)
<12	9	14,8
12-13	47	77
≥ 14	5	8,2
Jumlah	61	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan data usia awal menstruasi (*menarche*) didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami *menarche* sebagian besar pada rentang usia 12-13 tahun sejumlah 47 orang (77,0%).

Tabel 3. Distribusi karakteristik responden berdasarkan skala nyeri haid (*dismenorea*)

%	f	%
0 (Tidak nyeri)	-	0
1-3 (Nyeri ringan)	22	36,1
4-6 (Nyeri sedang)	28	45,9
7-9 (Nyeri berat)	11	18,0
10 (Nyeri sangat hebat)	-	-
Jumlah	61	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil distribusi skala nyeri haid didapatkan

bahwa sebagian besar remaja putri mengalami nyeri sedang sejumlah 28 orang (45,9%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari karakteristik responden menurut usia remaja diketahui dari 61 remaja putri sebagian besar adalah remaja akhir berusia 16-19 tahun yaitu sejumlah 29 orang (47,5%). Penelitian ini sependapat dengan penelitian dari Santi & Pribadi (2018) mengemukakan bahwa usia remaja terbanyak di usia 18-19 tahun sebanyak 87 orang (45,32%) dimana pada usia periode ini (75%) wanita tahap usia remaja akhir rentan terjadi gangguan terkait dengan menstruasi. Usia adalah lamanya waktu sejak keberadaan seseorang dan bisa diukur dengan satuan pengukuran dari segi kronologis, yang dapat dilihat sebagai individu dengan perkembangan anatomi dan fisiologis yang sama. Usia juga dapat disebut sebagai umur seseorang selama hidup atau sejak lahir (Ratag *et al.*, 2021).

Sejalan dengan penelitian menurut Damayanti *et al.*, (2021) di Sekolah Menengah Keatas Negeri 2 Lumajang didapatkan bahwa responden dengan kisaran umur 16-19 tahun yang sebagian besarnya berusia 16 tahun sebanyak

44 responden (49,4%) mengalami *dismenore*, Hal ini dikarenakan *dismenore* sering dialami oleh wanita dengan usia produktif yaitu sekitar 45% sampai 93% dan angka kejadian *dismenore* terbanyak dialami oleh remaja. Nyeri *dismenore* sangat dipengaruhi oleh usia remaja. Hal ini disebabkan saat menstruasi sekresi hormon prostaglandin meningkat sehingga menimbulkan rasa nyeri beberapa hari sebelum dan saat mengalami menstruasi, akan tetapi hal ini berbanding terbalik apabila usia wanita semakin tua peluang mengalami nyeri semakin berkurang karena sekresi hormon prostaglandin berkurang akibat bertambahnya lebar leher rahim. Semakin tua usia wanita munculnya kejadian *dismenore* semakin berkurang karena fungsi saraf pada rahim menurun (Rudatiningtyas *et al.*, 2022).

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan hasil karakteristik responden berdasarkan usia awal menstruasi (*menarche*) remaja putri mengalami *menarche* normal sebagian besar berusia 12-13 tahun yaitu sejumlah 47 orang (77,0%) dengan usia *menarche* termuda pada umur 10 tahun dan usia *menarche* tertua pada umur 15 tahun. Penelitian menurut Nuraini *et al.*, (2021) jumlah terbanyak usia *menarche* dalam kategori normal sebanyak 41 responden

(47,1%). Menstruasi pertama kali pada usia awal terjadi adanya peningkatan FSH dan LH yang merangsang sel-sel ovarium, yang selanjutnya meningkatkan laju sekresi, pertumbuhan dan proliferasi sel sehingga hormon estrogen dan progesterone merangsang uterus dan kelenjar susu memungkinkan terjadi ovulasi. Ovum yang tidak dibuahi menyebabkan menstruasi. Seseorang yang mengalami usia *menarche* dini disebabkan karena organ reproduksi yang belum siap dan saluran serviks yang sempit menyebabkan nyeri saat menstruasi, hal ini dikarenakan *menarche* dini menghasilkan lebih banyak hormon estrogen daripada perempuan lain sebagaimana umumnya (Savitri *et al.*, 2019). Berdasarkan Janwarin (2021), menjelaskan bahwa *menarche* adalah awal dimana wanita mengalami menstruasi. Namun jika menstruasi datang lebih awal dari usia normal wanita maka akan mempengaruhi organ reproduksi wanita, organ intim pada wanita belum berfungsi dan belum siap untuk berubah dapat menjadi faktor yang mempengaruhi timbulnya nyeri saat menstruasi.

Penelitian yang dilakukan Hidayah & Palila (2018) menunjukkan bahwa nyeri akibat *dismenore* terjadi pada wanita selama siklus menstruasi, biasanya nyeri menetap

sebelum, selama, dan setelah haid sampai tidak bisa beraktifitas. Setiap individu menjelang menstruasi menunjukkan sikap dan reaksi yang berbeda. Sebagian besar remaja menunjukkan reaksi negatif terhadap menstruasi yang mereka alami, biasanya disebabkan karena usia *menarche* yang terlalu cepat sehingga menimbulkan perasaan seperti cemas, ketakutan, pemalu dan kebingungan. Menstruasi pertama kali pada umumnya dialami oleh wanita antara usia 12 sampai 14 tahun, terjadi secara periodik (pada waktu-waktu tertentu) serta bersifat siklis (berulang), akan tetapi pada sekarang ini mengalami kecenderungan untuk mengurangi usia menstruasi lebih awal sehingga siswi SD atau sekolah dasar sudah mengalami menstruasi dini.

Sependapat dengan penelitian sebelumnya menurut Kusnaningsih (2020), terhadap 160 remaja putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangkaraya menunjukkan bahwa usia *menarche* remaja putri rata-rata berada pada usia 12 tahun, usia terendah adalah 9 tahun dan usia tertua adalah 17 tahun. Faktor-faktor misalnya kesehatan, berat badan dan status gizi mempengaruhi cepat atau keterlambatan dalam menstruasi. Menstruasi dini menyebabkan rasa nyeri

saat menstruasi karena organ vital pada wanita belum siap menghadapi perubahan dan masih ada penyempitan serviks.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil sebagian besar dari remaja putri mengalami skala nyeri sedang yaitu sejumlah 28 orang (45,9%). Sejalan dengan penelitian Wahyuni & Zulfahmi (2021) pada remaja putri pondok Pesantren Islam Ar-rohmah Ngawi menyatakan jumlah sampel sebanyak 225 remaja diantaranya 148 responden (79,1%) mengalami nyeri sedang. Tingginya angka prevalensi menyebabkan dampak pada kualitas santri, mereka cenderung lebih mengurangi aktivitas fisik akibat ketidaknyamanan dan nyeri yang dirasakan saat menstruasi datang sehingga tidak dapat menghadiri dalam kegiatan pondok yang dilakukan pada posisi berdiri. Teori nyeri menurut IASP (*International Association of the Study of Pain*) adalah pengalaman sensorik dan emosional yang berhubungan dengan kerusakan jaringan atau stimulus yang berpotensi menyebabkan rusak pada jaringan (Suwondo, 2017).

Pada penelitian ini sejalan dengan penelitian menurut Sari & Hayati (2020), menunjukkan hasil sampel dengan jumlah 25 siswa mengalami dismenore rata-rata

dalam skala nyeri sedang sejumlah 12 responden (48%), skala nyeri ringan 9 responden (36%), dan skala nyeri berat 4 responden (16%). Derajat *dismenore* yang dialami setiap individu berbeda, hal itu dipengaruhi oleh deskripsi individu tersebut yang dapat menunjukkan tingkat nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri yang dialaminya. Berdasarkan penelitian sebelumnya sebagian besar responden pada usia remaja akhir mengalami nyeri *dismenore* dikarenakan oleh faktor fisik dan psikologis misalnya stress dan adanya hormon prostaglandin yang meningkat. Pada masa remaja akhir, fungsi terhadap saraf rahim dioptimalkan sehingga terjadi pelepasan prostaglandin meningkat dan mengakibatkan rasa nyeri. Secara teori, *dismenore* adalah kontraksi pada otot rahim akibat hormon prostaglandin meningkat yang menyebabkan vasospasme arteriol rahim, yang dapat menyebabkan nyeri saat haid akibat iskemia dan kram pada perut (Nurjanah *et al.*, 2019).

Nyeri haid yang dirasakan remaja juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis yaitu berupa stres. Berdasarkan Yunitasari *et al.*, (2019) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi nyeri adalah faktor psikologis seperti stres, karena seseorang yang mengalami stress dapat mengganggu fungsi sistem endokrin yang selanjutnya

dapat menyebabkan haid tidak teratur dan mengakibatkan sensasi nyeri ketika menstruasi. Faktor stressor salah satunya berasal dari lingkungan yang harusnya nyaman dan sehat untuk perkembangan fisik dan psikologis. Pada remaja terutama remaja putri setingkat SMA berada pada titik dimana terjadi perubahan signifikan baik secara fisik atau psikologis, membuat mereka rentan mengalami stres.

Pada penelitian didapatkan hasil bahwa remaja putri di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo sebagian besar mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil remaja putri mengalami nyeri berat, hal ini dikarenakan adanya hormon prostaglandin yang berlebihan dan kemungkinan terdapat organ reproduksi yang mengalami kelainan, sehingga setiap individu yang mengalami nyeri berat harus dilakukan pemeriksaan ke tenaga medis untuk mengetahui penyebabnya. Sejalan dengan penelitian menurut Ayuningtyas & Ratnawati (2021), menjelaskan bahwa gejala terjadinya frekuensi dismenore tingkat nyeri berat dapat disebabkan karena adanya nyeri perut bagian bawah seperti kram, sedangkan pada tingkat nyeri sedang disebabkan adanya nyeri panggul yang menjalar ke punggung dan paha bagian

dalam.

KESIMPULAN

Sebagian besar remaja dalam rentang usia 16-19 tahun, mayoritas remaja putri mengalami *menarche* normal dalam usia 12-13 tahun. Pada remaja putri yang dengan nyeri dismenore terbanyak mengalami nyeri sedang. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat melanjutkan untuk penelitian selanjutnya dengan menghubungkan variabel lain atau yang berkaitan dengan nyeri haid pada remaja.

REFERENSI

- Ayuningtyas, N., dan Ratnawati. 2021. Literature Review: Gambaran Tingkat Nyeri Pada Remaja Yang Menstruasi. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*. 1784-1789.
- Chayati, U. N., dan Na'mah, L. U. (2019). Penerapan Kombinasi Pijat Effleurage Dan Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun. *Proceeding The 10th University Research Colloquium*. 14–21.
- Damayanti, A.N., Setyoboedi, B., dan Fatmaningrum W. 2021. Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Keparahan Dismenore Pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* 6 (1) : 84-95.
- Elsera, C., Agustina, N. W., Titi, S. S., Nur'aini, A. (2022). Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan* 12 (2) : 48-54.
- Fitria., dan Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan

- teknik tuina terhadap pengurangan Nyeri Haid Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ners dan Kebidanan*. 7 (1) : 73-81.
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Jurnal Kebidanan* 5 (1) : 161-172.
- Hidayah, N., dan 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.v5i1.202.28> february 2022. (16:30)
- Janwarin, A. K. 2021. Pengaruh Senam Dismenore Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Skrripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika. Jombang.
- Kusnaningsih, A. 2020. Prevalensi Dismenore Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum Dan Miftahul Jannah Palangkaraya. *Jurnal Surya Medika* 5 (2) : 1-8.
- Misliani, A., Mahdalena., Firdaus, S. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Non Farmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan* 7 (1) : 23-32
- Mulyani, A., Zahara, E., dan Rahmi. (2021). Literature review: Perbandingan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja putri. *Jurnal SAGO gizi dan kesehatan* 3 (1) : 28-34.
- Nikmah, N. (2018). Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan* 4 (3) : 119-123.
- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S. dan Fitriany, E. 2021. Dengan judul "Hubungan usia *menarche*, status gizi, stress dan kadar hemoglobin terhadap kejadian dismenore primer pada mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan* 3 (3) : 443-450
- Nurjanah, I., Yuniza., dan Iswari, M. F. 2019. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 10 (1) : 55-62.
- Proverawati, A., dan Maisaroh, S. (2019). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspita, L., dan Anjarwati, T. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Jurnal wellness and healthy magazine* 1 (2) : 215-222.
- Ratag, B. T., Sumampouw, O. J., dan Noli, F. J. 2021. Usia, Masa Kerja Dan Keluhan Nyeri punggung Bawah Pada Buruh Pabrik Tahu. *Indonesian Journal Of Public Health and Community Medicine* 2 (1) : 15-20
- Rudatiningtyas, U. F., Fitriyani, T., dan Rosita, A. T. 2022. Gambaran Kejadian Dismenore Primer Pada Santriwati di Pondok Pesantren Nurus Syifa Purwokerto Tahun 2021. *Jurnal Bina Cipta Husada* 18 (1) : 34-42.
- Santi, D. R., dan Pribadi, E. T. 2018. Kondisi Gangguan Menstruasi Pasa Pasien Yang Berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel. *Journal Of Health Science and Prevention* 2 (1) : 14-21.
- Sari, H., dan Hayati, E. 2020. Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore Pada

- Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)* 3 (2) : 226-230
- Suganda, A. R., Septiani, T., dan Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Umtas* 5 (2) : 62-71.
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., dan Dewi, N. P. S. R. 2019. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksba* 6 (2) : 93-102.
- Suwondo, B. S., Meliala, L., dan Sudadi. 2017. *Buku Ajar Nyeri*. Yogyakarta: Perkumpulan Nyeri Indonesia
- Wahyuni., dan Zulfahmi, U. 2021. Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenore pada Remaja. *Journal of Sexual and Reproductive Health* 1 (1) : 01-13
- Windastiwi, W., Pujiastuti, W., dan Mundarti. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *Jurnal Kebidanan* 6 (12) : 12-26.
- Wulandari, S., dan Sri, N. S. 2018. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Sikap Menghadapi Dismenore di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sukoharjo. *Indonesian Journal On Medical Science* 5 (1) : 18-22.
- Yunitasari, R., Rejeki, S., dan Khayati, N. 2019. Hubungan Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan* 8 (1) : 50-55.
- Zannah, M., dan Pulungan, N. (2021). Pengaruh Pemberian Stretching Abdominal Dan Reflexology Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Anak SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbau. *Jurnal Mutiara Kebidanan* 7 (2) : 42-42.