

HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA DENGAN SIKAP DALAM PENANGANAN NON FARMAKOLOGI (SENAM DISMENORE) UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE DI SMA SEKOLAH RAKYAT BEKASI UTARA

Umi Salamah¹, Siti Muslima W Udi²

^{1,2} Midwifery Study Program, STIKes Prima Indonesia, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jul 29, 2024

Revised Mar 19, 2025

Accepted Mar 25, 2025

Keywords:

Relationship

Knowledge

Dysmenorrhea Gymnastics

ABSTRACT

Exercise for dysmenorrhea is a method of relaxation that may release endorphins, which are substances that the brain and spinal cord can create 90% of the population, or 1,769,425 persons, had severe dysmenorrhea in 2016, based on data from the WHO. Comparing Indonesia to other nations, the country's dysmenorrhea rate is equally high. In Indonesia, between 45 and 95 percent of women of working age have dysmenorrhea, with primary dysmenorrhea accounting for 72.89% of cases and secondary dysmenorrhea for 21.11%. Ascertain the connection between teenage attitudes and understanding about non-pharmacological therapy (dysmenorrhea exercise) and its ability to alleviate dysmenorrhea discomfort at Bekasi Regency People's High School in 2022. The cross-sectional approach and analytical research methodology. The sample for this study consists of 90 adolescent girls, and it utilises both primary and secondary data. A survey was employed as the research tool. The study was conducted at Bekasi People's High School. Using a population of 103, the sampling method was purposive random sampling. Both univariate and bivariate analysis were employed. According to the study's findings, the most deficient level of knowledge was 35 (39%), the most negative attitude was 51 (56.7%), the most unsupportive family support was 52 (57.8%), the most favourable environment was 55 (61.1%), and the most direct source of information was 47 (52.2%). Conclusion: In 2022, female high school students at Bekasi People's School showed a strong correlation between their knowledge and attitudes about the Dysmenorrhea Exercise (P value = 0.033 > a=0.05).

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Umi Salamah,

Midwifery Study Program,

STIKes Prima Indonesia,

Jl. Raya Babelan No.9,6 KM, RW.6, Kebalen, Babelan, Bekasi Regency, West Java 17610.

Email: umi_rafa20@yahoo.com

1. INTRODUCTION

Nyeri saat haid atau dismenorhea adalah suatu masalah yang sering diderita oleh hampir semua Wanita usia subur di dunia. Penelitian dari WHO membuktikan bahwa jumlah penderita *dismenorea*, di dunia dikatakan tinggi menurut WHO. Lebih dari 50% rata-rata wanita di setiap negara menderita dismenore di Swedia, di AS sekitar 72%. Hampir 90% Wanita mengalami dismenorea dan 10-15% Sebagian cukup parah, sehingga menghambat aktivitas [1]. Selain itu, prevalensi dismenore yang ada di Indonesia tidak lebih rendah dari negara lain. Dismenore mempengaruhi 45-95% wanita di Indonesia yang berada di usia kerja. Dismenore primer menyumbang 72,89% dari kejadian, sedangkan dismenore sekunder menyumbang 21,11%. Secara umum, 55% remaja putri Indonesia mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi, dengan 60-85% remaja mengalaminya, menurut Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2016 [2]. Sebaliknya, 72,89% wanita Jawa Barat mengalami dismenore primer pada tahun 2015, sementara 27,11% mengalami dismenore sekunder. Selain itu, prevalensi dismenore adalah 63,2%, terutama di Bekasi [3].

Ketidaknyamanan menstruasi yang parah yang mengganggu aktivitas sehari-hari dikenal sebagai dismenore. Menoragia sering muncul ketika dismenore terjadi. Rasa nyeri yang dirasakan dapat berkisar dari rasa mual, terbakar, atau menusuk hingga rasa nyeri yang intens, tumpul, dan berdenyut [4]. Dismenore primer dan sekunder adalah dua kategori penyebab keguguran. Hormon prostaglandin yang dihasilkan oleh kontraksi rahim diduga menjadi penyebab dismenore primer. Sementara dismenore sekunder disebabkan dari keadaan ginekologi (*endometriosis*, *adenomiosis*, dan lainnya) serta penggunaan IUD, gumpalan darah atau pecahan jaringan lapisan rahim yang melewati leher rahim dapat menyebabkan rasa sakit yang luar biasa, terutama jika saluran leher rahim terlalu kecil. Meskipun dismenore sekunder lebih jarang terjadi, dismenore sekunder mempengaruhi 25% wanita yang menderita dismenore dan sering kali muncul pertama kali pada usia 20 tahun. Ketidaknyamanannya mirip dengan dismenore primer, tetapi dapat berlangsung lebih lama dari siklus bulanan dan dapat terjadi ketika Anda tidak sedang menstruasi [5].

Di antara penyebab dismenore adalah masalah psikologis. Dismenore primer adalah kejadian yang umum terjadi pada remaja putri yang mengalami gangguan emosional, terutama jika mereka kurang memiliki pengetahuan tentang siklus menstruasi. Resistensi nyeri dapat dikurangi oleh variabel psikologis yang terkait erat dengan elemen-elemen konstitusional. Hal ini termasuk anemia, kekurangan zat besi, dan kelainan atau hambatan pada perkembangan otak dan sel-sel tubuh yang dapat mengganggu daya tahan tubuh, termasuk toleransi pada nyeri [6]. Pilihan pengobatan untuk dismenore meliputi pendekatan farmasi dan non-farmakologis. Obat penenang, kelas obat yang digunakan untuk menurunkan kecemasan dan menginduksi tidur, dan analgesik, yang meliputi obat penghilang rasa sakit, relaksan, dan aktivitas relaksasi, merupakan contoh perawatan farmasi yang bisa dipakai guna meredakan nyerinya haid karena dapat memblokir impuls saraf ke otak. Obat anti-inflamasi seperti naproxen, ibu profen, dan ketoprofen adalah contoh analgesik. Sintesis prostaglandin akan berkurang dengan obat-obat analgesik ini [7]. Untuk ketidaknyamanan menstruasi (*dismenore*), terapi non-farmakologis meliputi pijat (terutama pijat ringan), penggunaan kompres hangat dan dingin, dan latihan untuk dismenore [8].

Otak dan sistem saraf dapat menciptakan hormon endorfin, yang merupakan satu diantara banyaknya pengobatan alternatif non-farmakologis guna meredakan nyeri haid yang melibatkan senam dismenore. Dalam ilmu latihan yang berkaitan dengan dismenore, tubuh memiliki mekanisme respons terhadap stres yang dapat memengaruhi ambang batas nyeri. Ketika mengalami stres, tubuh individu secara alami akan meregangkan otot-ototnya sebagai respons awal, yang kemudian memicu pelepasan hormon stres. Pelepasan hormon ini berdampak pada peningkatan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, serta laju pernapasan. Selain itu, stres juga memicu produksi hormon tertentu dalam jumlah berlebihan, seperti progesteron, estrogen, prostaglandin, dan adrenalin. Hormon progesteron berperan dalam mencegah kontraksi rahim, sementara estrogen justru dapat memicu kontraksi yang berlebihan. Jika kontraksi terjadi secara berlebihan, rasa nyeri yang intens pun bisa muncul. Selain itu, hormon adrenalin yang dilepaskan selama kondisi stres dapat menyebabkan ketegangan otot, termasuk otot-otot rahim, yang semakin memperburuk nyeri menstruasi. Sayangnya, banyak remaja yang masih belum mengetahui metode pengobatan non-farmakologis untuk meredakan dismenore. Padahal, pendekatan alternatif seperti latihan fisik, teknik relaksasi, serta pola hidup sehat dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan menurunkan intensitas nyeri menstruasi secara alami [9].

Selain membuat tubuh merasa segar dan bermanfaat, dampak rutin dari senam dismenore adalah pelepasan endorfin ke dalam sirkulasi, yang membantu mengurangi dismenore. Senam dismenore dilakukan secara teratur dua hingga tiga kali seminggu baik sebelum siklus menstruasi berikutnya atau pada hari pertama menstruasi setelah berolahraga. Menurut temuan, senam dismenore bermanfaat guna meredakan tingkat keparahan skala nyerinya selama kondisi tersebut [10].

Melihat temuan studi [11], dengan judulnya "Pengaruh Senam Dismenore Terhadap penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo, Kecamatan Pati" dengan jumlahnya 15 partisipan remaja putri di Desa Sidoharjo, kecamatan pati dilaksanakan wawancaranya ada dua belas diantaranya menderita nyerinya *dismenore*. Partisipan mengatasi nyerinya melalui beragam caranya yakni, meminum obat

banyaknya lima partisipan (42%), tidur banyaknya dua partisipan (17%), mengolesnya kayu putih banyaknya satu partisipan (8%), meminum air putih banyaknya satu partisipan (8%), serta tidak melaksanakan apapun banyaknya tiga partisipan (25%).

Melihat temuan [12], dengan judulnya “Efektifitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak” jumlahnya 183 partisipan siswi lewat angket di SMPN 2 Siantan, didapat jumlah siswi terjadi dismenore ada 40 partisipan, dengan jumlah menyeluruh kejadian sepuluh partisipan (25%) nyerinya ringan, dua belas partisipan (30%) nyerinya sedang, enam partisipan (15%) nyerinya berat, dan dua belas partisipan (30%) nyerinya tak tertahankan. Ini bisa dikatakan rata-ratanya dari remaja putri yang mengalaminya dismenore di SMPN 2 Siantan. Terjadi nyeri sedang serta tak tertahankan.

Melihat temuan terdahulu dilaksanakan penulis di SMA Sekolah Rakyat pada tanggal 23 April yaitu dari 10 siswi, terdapat 1 orang (10%) yang memiliki pengetahuan baik dan 9 siswi (90%) yang memiliki kemampuan kurang. Berdasarkan temuan tersebut, hal ini penulis mempunyai ketertarikan guna mengambil judul terkait “hubungan pengetahuan remaja terhadap penanganan nonfarmakologi (Senam Dismenore) untuk mengurangi nyeri dismenore di SMA Sekolah Rakyat Kabupaten Bekasi Tahun 2022”. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja dengan sikap penanganan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore di SMA Sekolah Rakyat Kabupaten Tahun 2022.

2. RESEARCH METHOD

Penelitian ini bersifat kuantitatif, dengan metode penelitian survei analitik yang bertujuan untuk survei atau penelitian. Desain penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional* yang bertujuan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek dengan cara pendekatan atau pengumpulan data sekaligus. Menggunakan statistik dengan analisa univariat dalam bentuk persentase dan menyajikannya dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dikenal sebagai riset deskriptif kuantitatif [13].

Penelitian ini dilakukan di SMA Sekolah Rakyat tahun 2022, adapun Populasi pada studi ini yaitu seluruh remaja putri yang mengalami menstruasi di SMA Sekolah Rakyat sebanyak 103 orang. Dalam studi ini, peneliti memakai random sampling sebagai strategi sampel. Dengan memakai pendekatan random sampling, setiap anggota populasi diberi kesempatan untuk dimasukkan ke dalam sampel. Diharapkan sampel yang didapatilah sampel acak yang mempunyai tujuannya. Dengan memakai pendekatan pengambilan sampel acak dasar, setiap kelas dipilih kembali setelah digabungkan, dengan total 90 sampel. Instrumennya dipakai pada studi ini ialah kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan *cronbach's alpha* > 0,6 yaitu 0.965. Penelitian ini sudah dilakukan kaji etik di STIKes Prima Indonesia dengan Nomor Referensi 140/EC/KEPK/STIKES-PI/VI/2022.

3. RESULTS AND ANALYSIS

3.1 Result

Analisis Univariat

Ringkasan variabel sedang dipelajari diperoleh dengan alias univariat, yang menggambarkan sifat-sifat setiap variabel.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Partisipan Berlandaskan Variabel Pengetahuan, Sikap, Dukungan Keluarga, Lingkungan, Sumber Informasi terhadap Penanganan Non Farmakologi (Senam Dismenore) untuk Mengurangi Nyeri Dismenore di SMA Sekolah Rakyat Kabupaten Bekasi (n=90)

Variabel	N	%
Pengetahuan		
Baik	27	30%
Cukup	28	31%
Kurang	35	39%
Sikap		
Negatif	39	43,3%
Positif	51	56,7%
Dukungan Keluarga		
Mendukung	38	42,2%
Tidak Mendukung	52	57,8%
Lingkungan		
Lingkungan Baik	55	61,1%
Lingkungan Buruk	35	38,9%
Sumber Informasi		
Langsung	47	32,2%
Tidak Langsung	43	47,8%
Total	90	100%

Melihat tabel 1 saat dilihat bahwa total keseluruhan partisipan yakni 90 karakteristik partisipan berdasarkan pengetahuan terdapat 27 (30%) partisipan yang mempunyai pengetahuan baik, 28 (31,1%) partisipan mempunyai pengetahuan cukup, 35 (28,9%) partisipan yang mempunyai pengetahuan kurang sedangkan karakteristik partisipan berdasarkan sikap yakni 39 (43,3%) partisipan mempunyai sikap positif, 51 (56,7%) partisipan mempunyai sikap negatif. Selanjutnya untuk karakteristik responden berdasarkan dukungan keluarga yaitu terdapat 38 (42,2%) responden yang ada dukungan oleh keluarga, 52 (57,8%) responden yang tidak ada dukungan dari keluarga. Karakteristik responden berdasarkan lingkungan yaitu terdapat 55 (61,1%) responden yang memiliki lingkungan baik, 35 (38,9%) responden yang memiliki lingkungan buruk. Pada karakteristik responden berdasarkan sumber informasi yaitu terdapat 47 (52,2%) responden yang mendapatkan informasi langsung 43 (47,8%) responden yang mendapatkan informasi tidak langsung.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Variabel Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Terhadap Penanganan Non Farmakologi (Senam Dismenore) di SMA Sekolah Rakyat Kabupaten Bekasi

Variabel	Sikap				N	P Value
	Positif		Negatif			
	n	%	n	%		
Pengetahuan						
Baik	15	16,6%	12	13,3%	27	0,033
Cukup	14	15,5%	14	15,5%	28	
Kurang	10	11,1%	27	30%	35	
Total	39	43 %	51	57%	90	

Sumber: Data Primer

Melihat tabel 2 didapatkan bahwasannya dari total keseluruhan sampel yakni 90 partisipan terdapat siswi mempunyai pengetahuan baik yang sikap positif banyaknya 15 (16,6%) partisipan, siswi yang mempunyai pengetahuan baik yang sikap negatif banyaknya 12 (13,3%) partisipan, siswi mempunyai pengetahuan cukup yang sikap positif banyaknya 14 (15,5%) partisipan dan siswi mempunyai pengetahuan cukup serta yang sikap negatif banyaknya 14 (15,5%) partisipan, dan siswi mempunyai pengetahuan kurang serta sikap positif banyaknya 10 (11,1%), dan siswi mempunyai pengetahuan kurang serta sikap negatif banyaknya 27 (30%). Temuan pengujiannya statistik nilai $P\text{ value} = 0,033 < =0,05$ hal ini diterimanya H_a , ini bisa dikatakan ada hubungannya antara pengetahuan siswi tentang senam dismenore terhadap sikap Siswi di SMA Sekolah Rakyat, Kabupaten Bekasi.

3.2 Analysis

Rasa ingin tahu terhadap berbagai hal, terutama yang diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran, berperan penting dalam pembentukan pengetahuan. Dalam konteks pengembangan perilaku yang terbuka terhadap perubahan, pengetahuan menjadi faktor fundamental yang mendukung pemahaman dan pengambilan keputusan. Pengetahuan sendiri merupakan hasil dari persepsi dan pemahaman seseorang terhadap suatu hal melalui panca inderanya. Manusia memanfaatkan indera penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, serta perabaan untuk menginterpretasikan informasi yang diterima dari lingkungan sekitarnya. Proses ini sangat dipengaruhi oleh tingkat perhatian dan kepekaan seseorang dalam merespons rangsangan yang diterima. Di antara kelima indera tersebut, penglihatan dan pendengaran menjadi jalur utama dalam perolehan pengetahuan. Melalui visual dan suara, manusia mampu mengolah serta menyimpan informasi dengan lebih efektif, sehingga memungkinkan mereka untuk memahami konsep, mengembangkan wawasan, serta meningkatkan keterampilan dalam berbagai aspek kehidupan [14].

Dari hasil uji statistik terdapat nilai $P\text{value} = 0,033 < =0,05$ diterimanya H_a , ini dikatakan ada hubungan antara pengetahuan siswi terkait Senam Dismenore dengan Sikap Siswi di SMA Sekolah Rakyat, Kabupaten Bekasi tahun 2022. Studi ini adanya kesesuaian dengan studi [15], mengenai senam dismenore ada pengetahuan baik banyaknya nol partisipan (0%), pengetahuannya cukup banyaknya 8 partisipan (21, 1%), serta yang adanya pengetahuannya kurang banyaknya tiga puluh partisipan (78.9%) bahwa temuan pengujiannya statistik diketahui nilai $P\text{value} = 0,003 < (0,05)$ ini diterimanya H_a . Karena $P\text{value}$ tidak 0,05 dan keduanya memiliki pengetahuan yang kurang hingga ada hubungannya signifikan antara pengetahuan dengan sikap remaja putri terkait senam dismenore.

Berdasarkan asumsi peneliti, terdapat hubungan positif antara tingkat pengetahuan remaja dan sikap yang mereka tunjukkan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, terutama mengenai pentingnya Senam Dismenore, maka semakin baik pula sikap yang mereka kembangkan terhadap praktik kesehatan tersebut. Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku dan tingkat pengetahuan seseorang adalah pendidikan orang tua. Orang tua berperan sebagai pendidik pertama bagi anak-anak mereka, sehingga tingkat pendidikan serta sikap yang mereka miliki akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan pola pikir dan perilaku

anak. Jika orang tua memiliki pendidikan yang baik dan menunjukkan sikap positif, anak-anak cenderung akan meniru dan menerapkan hal yang sama dalam kehidupan mereka. Selain itu, usia juga berkontribusi dalam membentuk daya tanggap dan pola pikir individu. Seiring bertambahnya usia, seseorang mengalami perkembangan kognitif yang lebih matang, sehingga kemampuan mereka dalam memahami informasi, menganalisis situasi, dan mengambil keputusan juga meningkat. Dengan demikian, individu yang lebih dewasa cenderung memiliki sikap yang lebih baik karena pemikirannya semakin berkembang dan lebih bijaksana dalam merespons suatu kondisi. Sesuai dengan teori [16], menyatakan bahwa semakin banyak pengetahuan yang diperoleh akan makin baik individu mempunyai sikap.

4. CONCLUSION

Melihattemuan Analisa pada tabel di atas memperlihatkan ada hubungannya antara pengetahuan remaja dengan sikap dalam penanganan non farmakologi (senam dismenore) untuk mengurangi dismenore yang ditunjukkan $P \text{ value}=0.033 < =0,05$. Berdasarkan studi ada hubungannya positif antara pengetahuan remaja dengan sikap penanganan non farmakologi senam dismenore (senam untuk mengurangi nyeri menstruasi) pada penanganan dismenore. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang jenis-jenis senam atau latihan yang dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi cenderung menerapkannya dengan lebih baik dalam kehidupan sehari-hari mereka. Senam dismenore membantu mengurangi keparahan nyeri menstruasi melalui peningkatan aliran darah ke daerah panggul, relaksasi otot-otot, dan mengurangi kontraksi rahim yang menyebabkan nyeri. Oleh karena itu, pendidikan yang memadai tentang senam dismenore dan kemampuan untuk mengaplikasikannya secara tepat dapat memainkan peran penting dalam manajemen nyeri menstruasi pada remaja. Peningkatan pengetahuan ini dapat mengarah pada pengurangan ketergantungan pada obat-obatan analgesik dan meningkatkan kualitas hidup remaja yang mengalami dismenore.

REFERENCES

- [1] R. Herawati, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian," *J. Marteniy Neonatal*, vol. Vol 2, pp. 161–172, 2017.
- [2] K. R. Kemenkes RI, "Pedoman Umum: Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga," *Kemendes RI*, 2016.
- [3] C. M. Palar, D. Wongkar, and S. H. R. Ticoalu, "Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia," *J. e-Biomedik*, vol. 3, no. 1, 2015, doi: 10.35790/ebm.3.1.2015.7127.
- [4] L. Verawaty, S. N., & Rahayu, *Merawat dan menjaga kesehatan seksual wanita*. Bandung: Gravindo, 2012.
- [5] E. Nura'ini, "ASUHAN KEBIDANAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PADA Nn. R UMUR 17 TAHUN DENGAN DESMINOREA PRIMER DI PRINGSEWU BARAT," (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Pringsewu), 2020.
- [6] U. Listiani, "Perbedaan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang," (*Doctoral Diss. Univ. Muhammadiyah Semarang*), 2018.
- [7] W. R. Andaeni, W. Kristiningrum, R. S. Purdianti, and V. Liana, "Gerakan Yoga untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja," *Call Pap. Semin. Nas. Kebidanan*, vol. 01, no. 02, pp. 165–173, 2021, [Online]. Available: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi24f_MsJGCAxXPDEQIHZhOC4wQFnoECDUQAQ&url=https%3A%2F%2Fjurnal.unw.ac.id%2Findex.php%2Fsemnasbidan%2Farticle%2Fview%2F1128%2F770&usg=AOvVaw3IdyYWzRRHjs6MR5-qPYT8&opi=8
- [8] T. Marlia, "Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Widya Utama Indramayu Tahun 2019," *Afiasi J. Kesehat. Masy.*, vol. 5, no. 1, pp. 41–50, 2020, doi: 10.31943/afiasi.v5i1.92.
- [9] Y. Trisnawati and A. Mulyandari, "Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan," *J. Public Health (Bangkok)*, vol. 3, no. 2, pp. 71–79, 2020.
- [10] W. Windastiwi, W. Pujiastuti, and M. Mundarti, "Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea," *J. Kebidanan*, vol. 6, no. 12, p. 17, 2017, doi: 10.31983/jkb.v6i12.1909.
- [11] R. Marlinda, "Pengaruh senam Dismenore," *J. Keperawatan Matern.*, vol. 1, no. 2, pp. 118–123, 2013.
- [12] Sormin, "EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE DALAM MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2 SIANTAN KABUPATEN PONTIANAK," *Pontif. Univ. Catol. del Peru*, vol. 8, no. 33, p. 44, 2014.
- [13] Hikmah, "Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan," *J. Issues Midwifery*, vol. 2, no. 2, pp. 34–45, 2018, doi:

10.21776/ub.joim.2018.002.02.4.

[14] J. D. T. Donsu, *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2017.

[15] dkk Kamaruddin, "Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba," *Med. Alkhairaat J. Penelit. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 81–90, 2020, doi: 10.31970/ma.v2i2.56.

[16] Notoatmodjo, *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta, 2012.

BIOGRAPHIES OF AUTHORS



Umi Salamah, bekerja sebagai dosen tetap pada Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKes Prima Indonesia. Peneliti lulus DIV Bidan pendidik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju dan melanjutkan Pendidikan S2 Kesehatan Masyarakat dengan peminatan Kesehatan Reproduksi di Universitas Respati Indonesia.



Siti Muslima W Udi, bekerja sebagai dosen tetap pada Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKes Prima Indonesia. Peneliti lulus DIV Bidan pendidik di Universitas Respati Yogyakarta dan melanjutkan Pendidikan S2 Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.

