

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI DI
SMAN 2 SELONG**



MIA AWLLINA ALLIF
NIM : 113420122

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN BIDAN
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN (STIKes) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2024**

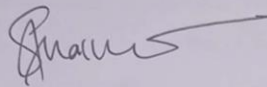
PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi atas Nama Mia Awllina Allif NIM 113420122 Dengan Judul:
**Pengaruh Senam *Dysminorrhea* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri
Dysminorrhea Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Selong**

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

Tanggal



Siti Naili Ilmiyani, S.ST., M.Keb
NIDN.0809018902

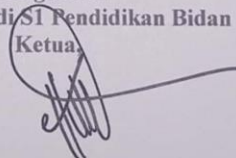
Pembimbing II

Tanggal



Dwi Wirastri, S.Tr.Keb., M.Kes
NIDN.0820119101

Mengetahui
Program Studi *SI Pendidikan Bidan*
Ketua



Eka Faizaturrahmi, S.ST., M.Kes
NIDN.0808108904

PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 SELONG

Mia awllina Allif, Siti Naili Ilmiyani², Dwi Wirastri³

miaawllina@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : *Dysmenorrhea* adalah ketidaknyamanan selama hari kesatu atau hari kedua menstruasi yang sangat generik terjadi (Aribah, 2021). *Dysmenorrhea* merupakan menstruasi yang mengakibatkan nyeri dan ginekologis yang paling generic dialami perempuan menurut tingkat usia.

Tujuan : mengetahui Pengaruh Senam *dysmenorrhea* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *dysmenorrhea* Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Selong 2024.

Metode : penelitian yang digunakan adalah Pre-Eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel yaitu probability sampling dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden. Analisis data menggunakan Wilcoxon. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner

Hasil penelitian : hasil senam *dysmenorrhea* sebelum intervensi 3.10 dan rerata sesudah dilakukan intervensi 2.41. Hasil uji data menggunakan uji wilcoxon signed rank test diperoleh nilai $p=0,00$ lebih kecil dari 0,05 dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% maka H_0 ditolak berarti ada pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan nyeri haid remaja putri di SMAN 2 Selong.

Kesimpulan : Ada perngaruh senam disminorea terhadap rata- rata nyeri disminore pada kelompok inervensi dan kelompok kontrol di SMA N 2 Selong tahun 2024. Oleh karena itu dapat meningkatkan dukungan bagi tenaga pendidik dan medis di UKS untuk mengidentifikasi secara dini masalah disminore pada remaja putri, melakukan latihan senam disnminore pada waktu senggang dengan membentuk kelompok remaja

Kata Kunci : *Dysmenorrhea* , Skala Nyeri, Remaja Putri.

Pustaka : 5 buku, (2019), 20 karya ilmiah

Halaman : Cover (I-Xiii), Isi (1-50), Lampiran (1-8)

¹Mahasiswa S1 Pendidikan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

²Dosen S1 Pendidikan Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

THE EFFECT OF *DYSMENORRHEA* GYMNASTICS ON REDUCING *DYSMENORRHEA* PAIN INTENSITY IN ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 2 SELONG

Mia awllina Allif, Siti Naili Ilmiyani ², Dwi Wirastri ³
miaawllina@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is discomfort during the first or second day of menstruation that is very generic (Aribah, 2021). Dysmenorrhea is menstruation that causes pain and the most generic gynecological experienced by women according to age level.

Objective: to determine the effect of dysmenorrhea gymnastics on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMAN 2 Selong 2024.

Method: the research used was Pre-Experiment with one group pretest-posttest design. The sampling technique is probability sampling with a total sample of 40 respondents. Data analysis using Wilcoxon. The instrument in this study was a questionnaire

Research results: the results of dysmenorrhea gymnastics before intervention 3.10 and the average after intervention 2.41. The results of data testing using the Wilcoxon signed rank test obtained a value of $p = 0.00$ smaller than 0.05 using a confidence level of 95% then H_0 is rejected, meaning that there is an effect of dysmenorrhea gymnastics on reducing menstrual pain in adolescent girls at SMAN 2 Selong.

Conclusion: There is an effect of dysmenorrhea gymnastics on the average dysmenorrhea pain in the intervention group and control group at SMA N 2 Selong in 2024. Therefore, it can increase support for educators and medical personnel in the UKS to identify early the problem of dysmenorrhea in adolescent girls, do dysmenorrhea gymnastics exercises in their spare time by forming youth groups.

Keywords: Dysmenorrhea, Pain Scale, Adolescent Girls.

References : 5 books (2019), 20 scientific works.

Pages : Cover (I- Xiii), contents (1-50) , Appendix (1-8)

1Student of S1 Midwifery Education, Hamzar College of Health Sciences

2.Lecturer of S1 Midwifery Education, Hamzar College of Health Sciences

PENDAHULUAN

Dysmenorrhea adalah ketidaknyamanan selama hari kesatu atau hari kedua menstruasi yang sangat generik terjadi (Aribah, 2021).

Dysmenorrhea merupakan menstruasi yang mengakibatkan nyeri dan ginekologis yang paling generik dialami perempuan menurut tingkat usia. Jadi dapat disimpulkan dysmenorrhea merupakan menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri (kram) pada perut dan terjadi pada hari pertama, serta merupakan masalah ginekologis yang generik terjadi pada perempuan (Aningsih et al., 2018).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dysmenorrhea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dysmenorrhea, dengan 10-16% menderita dysmenorrhea berat. Angka kejadian dysmenorrhea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021).

Di Indonesia sendiri kejadian dysmenorrhea cukup besar, penderita dysmenorrhea mencapai 55% wanita di Indonesia. Prevalensi penderita dysmenorrhea di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun (Azrah et al, 2022).

Data Provinsi Nusa Tenggara Barat menunjukkan jumlah kelompok usia produktif 15-64 tahun adalah 3,2 juta jiwa dan usia non produktif 65 tahun keatas berjumlah 257,589 jiwa (BPS NTB, 2018). Menurut Badan

Pusat Statistik Lombok Timur, jumlah usia produktif 15-64 tahun berjumlah 771,718 jiwa dan usia non produktif 65 tahun keatas berjumlah 62,802 jiwa (BPS Lombok Timur, 2018).

Dysmenorrhea disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi dan menghasilkan rasa nyeri (Sukarni dan Wahyu, 2018).

Dampak yang akan terjadi jika nyeri menstruasi tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari, pada remaja mereka akan sulit untuk berkonsentrasi saat belajar karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri sehingga menurunkan prestasi belajar, kemandulan, pecahnya kista dan infeksi (Putri, 2017).

Upaya mengatasi dysmenorrhea yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian analgesik, terapi hormonal. Non farmakologi yaitu dengan cara melakukan kompres air hangat, senam dysmenorrhea, kompres dingin, yoga atau olahraga, minum jamu, massage, atau pemijatan, istirahat yang cukup, melakukan distraksi dan teknik relaksasi nafas dalam (widyanthi et al, 2021).

Untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat dysmenorrhea yaitu dengan cara

melakukan senam *dysmenorrhea* , karena senam *dysmenorrhea* dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme, yaitu dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Selain itu, saat melakukan suatu *exercise* dalam hal ini adalah senam *dysmenorrhea* , tubuh akan mengeluarkan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin yang dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Zat-zat tersebut memiliki sifat mirip morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu sistem penekan nyeri (Aningsih et al., 2018).

Berdasarkan survey awal yang di lakukan melalui data dari UKS SMAN 2 Selong pada bulan September - Oktober tahun 2023 siswi yang mengalami *dysmenorrhea* yaitu sebanyak 20 orang (50%). Dari data tersebut menjelaskan bahwa siswi SMAN 2 Selong masih banyak mengalami *dysmenorrhea* sehingga inilah yang menjadi bahan pertimbangan peneliti mengambil penelitian di SMAN 2 Selong.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis menemukan siswi yang mengalami *dysmenorrhea* tidak mengetahui bagaimana cara menangani/mengatasi nyeri saat haid/*dysmenorrhea*, maka peneliti melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam *dysmenorrhea* Terhadap Penurunan Intensitas

Nyeri *dysmenorrhea* Pada Remaja Putri di SMAN 2 Selong”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan pre-eksperiment menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap nyeri haid sebelum dan sesudah di lakukan intervensi. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi. Kelompok intervensi merupakan kelompok yang di tes (diteliti keadaan sebelum dan sesudah) pada desain ini pengukuran dilakukan dua kali, pengukuran pertama dilakukan di awal (pretest) sebelum (posttest) sebelum adanya intervensi dan pengukuran kedua (posttest) dilakukan setelah intervensi (Arikunto 2018)

Populasi adalah wilayah geineiraliisasi yang teirdiiri atas objeik atau subjeik yang meimpunyai kualitas dan karakteiriistik teirteintu yang diiteitapkan oleh peinuliis untuk diipeilajarii dan keimudiiian diitariik keisiimpulannya (Sugiiyono, 2018). Populasi dalam peineiliitian iinii adalah siiswii dii SMAN 2 Seilong seibanyak seibanyak 444 siiswi

Dalam penelitian ini menggunakan salah satu teknik dalam probability sampling adalah simple random sampling. Simple random sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu

(Sugiyono, 2018). Sampel pada penelitian ini adalah keseluruhan dari populasi yaitu sebanyak 40 orang.

Penelitian ini sudah dilakukan pada tanggal 3-15 juni 2024. Penelitian ini sudah dilakukan pada siswi kelas X XI .

Variabel bebas atau independent merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat apabila variabel ini berubah, maka akan mempengaruhi variabel yang lain (Sugiyono, 2018). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh senam *dysmenorrhea*

Variabel terikat atau dependent merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas (Sugiyono, 2018). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* .

Metode Pengumpulan Data dengan:

a. Data Primer

Data primer merupakan sumber data yang diperoleh langsung meliputi identitas sampel meliputi data umur dikumpulkan melalui wawancara. Data meliputi penyebab, ciri-ciri *dysmenorrhea* , faktor resiko, penatalaksanaan dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara menggunakan kuesioener yang telah tersedia.

b. Data Sekunder

Data skunder diperoleh oleh peneliti secara tidak langsung, yaitu dari jurnal dan buku dan secara langsung melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SMAN 2 SELONG.

HASIL

1. Tabel 4.1 Skala Intensitas Nyeri *dysmenorrhea* Sebelum Diberikan senam dismenora di SMAN 2 Selong

Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	9	23.1
Nyeri sedang	18	43.6
Nyeri parah	13	33.3
Total	40	100.0

(Sumber: Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan data bahwa dari 40 responden di SMAN 2 Selong tahun 2024, terdapat sebagian besar remaja putri mengalami nyeri sedang sebanyak 18 responden (43.6%) dan sebagian kecil remaja putri mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (23.1%).

Tabel 4.2 Skala Intensitas Nyeri *dysmenorrhea* Sesudah Diberikan senam dismenora di SMAN 2 Selong

Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0.0
Nyeri ringan	23	59.0
Nyeri sedang	17	41.0
Nyeri parah	0	0.0
Total	40	100.0

(Sumber: Data Primer 2024)

Berdasarkan pada tabel 4.2 didapatkan data bahwa setelah diberikan senam *dysmenorrhea* sebagian besar remaja putri mengalami nyeri ringan sebanyak 23 responden (59.0%) dan sebagian kecil remaja putri mengalami nyeri sedang sebanyak 17 responden (41.0%)

2 Tabel 4.3 Uji Normalitas intesitas nyeri *dysmenorrhea* (Pretest-Posttest)

Jenis data	statistic	Df	Sig
Sebelum intervensi	0.143	40	0.044
Sesudah intervensi	0.206	40	0.000

(Sumber: Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 4.3 Sebelum melakukan analisis data menggunakan Uji *Paired Sampel T-Test* terlebih dahulu peneliti melakukan uji normalitas Kolmogorov Smirnov. Hal ini dilakukan untuk memenuhi syarat dalam menggunakan Uji *Paired Sample T-test*. Berdasarkan hasil normalitas pada table diatas, didapatkan hasil signifikan output spps yaitu (0,000). Sehingga apabila diambil keputusan dengan hasil sebelum diberikan senam *dysmenorrhea* $0,000 < 0,05$. Sehingga uji alternatif yang akan digunakan dalam analisis data yaitu Uji *Wilcoxon*.

Tabel 4.4 Pengaruh Senam Dysmenorea Terhadap Nyeri Dysmenorrhea

Tingkat nyeri	N	Median (Min-Max)	p-value
Sebelum intervensi	40	3,00 (2-4)	0.000
Sesudah intervensi	40	2,00 (2-3)	

(Sumber: Data primer, 2024)

Berdasarkan tabel 4.4 Hasil uji data menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai $p=0,00$ lebih kecil dari 0,05 dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% maka H_0 ditolak berarti ada pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap nyeri *dysmenorrhea* remaja putri di SMAN 2 Selong.

PEMBAHASAN

1. Analisia Univariat

a. Nyeri *dysmenorrhea* sebelum diberikan senam *dysmenorrhea* pada remaja putri SMAN 2 Selong

Hasil dari skala intensitas nyeri yang didapatkan sebelum dilakukan senam *dysmenorrhea* di SMAN 2 Selong didapatkan data bahwa dari 40 responden di SMAN 2 Selong tahun 2024 terdapat sebagian besar remaja putri mengalami nyeri sedang sebanyak 43.6% ,dan sebagian kecil remaja putri mengalami nyeri ringan sebanyak (23.1%).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Novadela, dkk (2019) yang berjudul Pengaruh Senam Disminore Terhadap Tingkat Disminore Pada Remaja Putri. Pada kelompok perlakuan sebelum perlakuan senam disminore diketahui 16 responden terdapat sebagian besar responden yang mengalami nyeri haid berat sebanyak 10 responden (62,5%) dan nyeri haid sedang sebanyak 6 responden (37,5%).

b. Tingkat nyeri *dysmenorrhea* setelah diberikan senam *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMAN 2 Selong

Berdasarkan tabel 4.3 hasil dari skala intensitas nyeri yang didapatkan setelah dilakukan senam *dysmenorrhea* di SMAN 2 Selong didapatkan data bahwa dari 40 responden di SMAN 2 Selong tahun 2024 terdapat bahwa

sebagian besar remaja putri mengalami nyeri ringan sebanyak (59.0%) ,dan sebagian kecil remaja putri mengalami nyeri sedang sebanyak (42.0%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Harry (2019) yang menyatakan bahwa olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorphin. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Senam *dysmenorrhea* merupakan bentuk relaksasi yang dilakukan guna meregangkan otot pinggang, perut dan panggul yang mampu memberikan rasa nyaman serta mengurangi nyeri (purnama dan saleh 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ika Ratnawati (2019) menunjukkan sebelum melakukan senam disminore sebagian besar responden mengalami nyeri berat sejumlah 15 (75%) nyeri ringan 1 (5,0) dan nyeri hebat 4 (20,0) sedangkan setelah dilakukan senam disminore menjadi nyeri sedang 12 (60,0) dan nyeri berat 8 (40,0).

2 Analisa Bivariat

a. Pengaruh Senam *Dysmenorrhea* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri

Dysmenorrhea Pada Remaja Putri di SMAN 2 Selong.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Sari (2020) yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri..sehingga senam *dysmenorrhea* ini sangat efektif untuk mengurangi intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* .

Saat senam tubuh akan menghasilkan hormon endhorphin yang dihasilkan diotak dan sum – sum tulang belakang. Hormon endhorphin berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman,gembira dan dapat mengurangi rasa nyeri pada saat nyeri *dysmenorrea*(Anurogo, 2019).

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Saputri dan Pasaribu (2023), bahwa skala nyeri sebelum dilakukan senam dismenore menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri haid yang mengganggu aktivitasnya. Setelah melakukan senam,nyeri haid pada remaja putri menjadi sedikitnyeri. Berdasarkan Uji Wilcoxon Sign Rank Test dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh nilai $p = 0,00$ yang dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 yang berarti hipotesis alternatif diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Swasta Bah Jambi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian yang berjudul Pengaruh Senam *Dysmenorrhea* Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di SMAN 2 Selong, adalah :

1. Tingkat nyeri sebelum diberikan senam *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMAN 2 Selong terdapat bahwa sebagian besar remaja putri mengalami nyeri sedang sebanyak 18 responden (43.6%) dan sebagian kecil remaja putri yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (23.1%).
2. Tingkat nyeri *dysmenorrhea* setelah diberikan senam *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMAN 2 Selong didapatkan sebagian besar remaja putri mengalami nyeri ringan sebanyak 23 responden (59.0%) dan sebagian kecil remaja putri yang mengalami nyeri sedang sebanyak 17 responden (41.0%).
3. Hasil uji statistic dengan menggunakan uji wilcoxon setelah diberikan senam *dysmenorrhea* diperoleh nilai p-value sebesar 0,000. Pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat derajat kemaknaan ($\alpha=0,05$), karena p-value $<0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* .

SARAN

1. Instansi Pelayanan Kesehatan
Diharapkan senam *dysmenorrhea* ini dapat menjadi referensi dengan memanfaatkan senam *dysmenorrhea* ini sebagai alat intervensi di SMAN 2 Selong.
2. Instansi Pendidikan
Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi sebagai

pembelajaran dan praktik dalam menurunkan nyeri haid pada sasaran remaja putri dalam memberikan promosi kesehatan pada anak sekolah menengah atas.

3. Bagi Sarjana Terapan

Diharapkan hasil ini dapat menambah wawasan mahasiswa program sarjana terapan promosi kesehatan STIKes HAMZAR. Setelah dilakukan penelitian, promosi kesehatan tidak hanya dapat dilakukan dengan metode yang biasa, tapi dengan inovasi yang baru dan sesuai dengan cara pengembangannya.

4. Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi dan dijadikan sebagai salah satu acuan dalam penelitian serta dapat dikembangkan dengan meneliti menggunakan media promosi kesehatan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aribah, a. (2021). *Penatalaksanaan dysmenorrhea primer pada remaja putri di bpm ria yukotan*, s. St burneh (doctoral dissertation, stikes ngudia husada madura).
- World Health Organization (WHO) tahun 2020,
- Afifah, n. (2022). *Pengaruh tingkat nyeri dismenoea terhadap aktivitas belajar remaja di madrasah aliyah plus keterampilan al irsyad gajah demak* (doctoral dissertation, universitas islam sultan agung semarang).
- Amalia, r. (2020). *Peran kurkumin pada pgf2 α dan intensitas nyeri dysmenorrhea*

- primer (doctoral dissertation, universitas hasanuddin).
- Azhari, n. M. (2021). *Penerapan senam dysmenorrhea pada remaja putri dengan dysmenorrhea* (doctoral dissertation, karya ilmiah, universitas muhammadiyah magelang).
- Handayani, r., isnaeni, e. H. A., & mahmud, s. Y. Efektivitas latihan abdominal stretching terhadap penurunan dismenorhe remaja.
- Hanifa, f. (2021). Edukasi penatalaksanaan disminore primer pada remaja.
- Indah, f., & susilowati, t. (2022). Gambaran *dysmenorrhea* saat aktivitas belajar di ruang kelas pada siswi sma muhammadiyah 1 sragen. *Jurnal locus penelitian dan pengabdian*, 1(6), 459-465.
- Lestari, i. I., & syaid, a. (2023). *Perbedaan tingkat nyeri dysmenorrhea sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga* (doctoral dissertation, universitas dr. Soebandi).
- Maulia, d. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di kelurahan warnasari kota cilegon banten* (doctoral dissertation, universitas binawan).
- Nizam, n. A. A. B. A. (2022). Intensitas *dysmenorrhea* dan pengobatan analgetik yang digunakan dalam kalangan mahasiswi fakultas kedokteran universitas hasanuddin= intensity of *dysmenorrhea* and used of analgetic treatment in female students faculty of medicine, university of hasanuddin.
- Salamah, s., & zaitun, z. (2022). Hubungan imt dan riwayat keluarga dengan *dysmenorrhea* pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas mutiara barat kabupaten pidie tahun 2023. *Journal of healthcare technology and medicine*, 8(2), 1627-1632..
- Setiyani, d. (2021). *Aplikasi terapi warna untuk mengatasi kecemasan pada remaja putri yang dysmenorrhea* (doctoral dissertation, karya ilmiah, universitas muhammadiyah magelang).
- Sofiyati, s. (2023). Penyuluhan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di desa sutawinangun kecamatan kedawung kabupaten cirebon. *Jurnal nusantara berbakti*, 1(3), 167-181.