



Edukasi Penanganan Dismenorrhea Pada Siswi di SMPN 9 Madiun

Cintika Yorinda Sebtalesty^{1*}, Sesaria Betty Mulyati², Lucia Ani Kristanti¹

¹Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Bhakti Husada Mulia, Madiun, Indonesia

²Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia, Madiun, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Januari 4, 2025

Approved Januari 8, 2025

Keywords:

Dismenorrhea; Edukasi; Sikap

ABSTRAK

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Pada masa ini, organ-organ fisik (seksual) mulai matang, yang menandai kemampuan untuk bereproduksi. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri adalah menstruasi. Namun, menstruasi sering kali disertai dengan rasa tidak nyaman di perut, bahkan bisa menyebabkan nyeri hebat yang dikenal sebagai dismenore. Berdasarkan data awal, 7 siswi melaporkan mengalami kram di perut saat menstruasi, 4 siswi tidak mengetahui tentang dismenore, dan 1 siswi belum pernah mengalaminya. Mengenai cara menghadapinya, 7 siswi memilih untuk beristirahat saat merasakan nyeri, sedangkan 4 siswi cenderung membiarkan rasa sakit tersebut tanpa penanganan. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi kelas 7 mengenai penanganan dismenorrhea sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan reproduksi dan meningkatkan kesejahteraan kehidupan wanita. Kegiatan ini menggunakan metode komunikasi dan evaluasi pengetahuan berupa pre dan post test kepada 108 siswi SMPN 9 Madiun. Hasil dari kegiatan edukasi ini adalah sebagai berikut terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap siswi tentang penanganan dismenorrhea pada siswi kelas 7 SMPN 9 Madiun dibandingkan hasil pre-test dan post-test. Kegiatan edukasi tentang penanganan dismenorrhea ini dapat dimasukkan dalam kurikulum mata pelajaran Biologi atau bisa dimasukkan dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMPN 9 Madiun dan dapat dilakukan dengan cara demonstrasi.

© 2024 JGEN

*Corresponding author email: cintikayorindas@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode perkembangan yang sangat penting, ditandai dengan matangnya organ fisik (seksual) yang mendukung kemampuan reproduksi. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri adalah menstruasi. Semua wanita berharap memiliki siklus menstruasi yang normal. Namun, banyak remaja putri dan wanita dewasa

mengalami nyeri atau ketidaknyamanan saat menstruasi, yang dikenal sebagai dismenore (Salamah, 2019).

Menurut data WHO (2020), sekitar 1.769.425 wanita (90%) mengalami dismenore, dengan 10-16% di antaranya mengalami dismenore berat. Angka ini menunjukkan bahwa dismenore adalah masalah umum di seluruh dunia, di mana lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Syafriani, 2021). Di Asia Tenggara, prevalensi dismenore bervariasi, dengan Thailand (84,2%), Malaysia (69,4%), dan Indonesia (65%). Di Indonesia, 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Salamah (2019) melaporkan bahwa 59,2% remaja putri mengalami penurunan aktivitas, 5,6% bolos sekolah atau kerja, dan 32,2% tidak merasa terganggu. Data dari (Partiwi, 2021) Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) di Jawa Timur tahun 2021 menunjukkan bahwa 4.653 remaja mengalami dismenore, terdiri dari 4.297 (90,25%) dengan dismenore primer dan 365 (9,75%) dengan dismenore sekunder.

Dismenore disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron, prostaglandin, dan faktor stres atau psikologis. Isnainy et al. (2021) menyebutkan bahwa dismenore biasanya menyebabkan kram di perut bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung bawah hingga kepala. Gejala lainnya meliputi mual, muntah, pusing, dan diare. Tingkat keparahan nyeri bervariasi, dari ringan hingga berat, dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan memerlukan pengobatan dengan analgesik atau obat anti-nyeri.

Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer disebabkan oleh produksi prostaglandin yang berlebihan di endometrium selama ovulasi. Hal ini menyebabkan kontraksi berlebihan pada otot rahim dan penyempitan pembuluh darah, yang menghambat suplai oksigen ke jaringan uterus. Sementara itu, dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi medis seperti infeksi atau kista ovarium (Partiwi, 2021).

Dismenore bisa menyebabkan kelelahan, mudah marah, dan menurunnya aktivitas sehari-hari. Secara psikologis, remaja yang mengalaminya sering merasa tidak nyaman, sehingga sulit berkonsentrasi saat belajar atau mengikuti pelajaran. Akibatnya, prestasi akademik dan non-akademik bisa terpengaruh (Dewi, 2019).

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis melibatkan penggunaan analgesik dan obat anti-inflamasi non-steroid (OAINS). Sementara itu, metode nonfarmakologis meliputi olahraga ringan, teknik relaksasi, dan kompres hangat pada area nyeri (Misliani A, 2019; Misliani A, 2019). Remaja putri juga perlu memahami kesehatan reproduksi, termasuk pengetahuan tentang menstruasi dan kebersihan pribadi. Kebiasaan baik seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh area genital, mengganti pembalut 4-5 kali sehari, dan menghindari penggunaan antiseptik, bedak, atau parfum pada area genital sangat penting.

(Wulandari, 2018) menemukan bahwa 91,8% remaja putri mengatasi dismenore dengan cara nonfarmakologis, seperti istirahat (96,6%) dan mengabaikan rasa nyeri (76,9%). Hanya sebagian kecil yang menggunakan metode farmakologis, karena mereka beranggapan nyeri akan hilang dalam 2-3 hari. Kurangnya pengetahuan sering menjadi alasan penanganan yang kurang optimal (Wulandari, 2018).

Pengetahuan yang baik tentang dismenore memengaruhi cara remaja dalam menghadapinya. Remaja yang memiliki informasi cukup cenderung lebih positif dalam merespons gejala, sedangkan mereka yang kurang informasi cenderung merasa cemas dan stres (Wulandari, 2018).

Salamah (2019) melaporkan bahwa dari 86 responden, 67 (77,9%) memiliki pengetahuan baik tentang dismenore, sementara 19 (22,1%) memiliki pengetahuan buruk. Dari segi sikap, 53 (61,6%) menunjukkan sikap positif dan 33 (38,4%) bersikap negatif. Dari segi perilaku, 55 (64%) memiliki perilaku baik, sementara 31 (46%) menunjukkan perilaku kurang baik.

Berdasarkan survei pendahuluan pada 10 November 2024 di SMP Negeri 9 Madiun terhadap 10 siswi yang telah menstruasi, ditemukan bahwa 7 siswi mengetahui bahwa dismenore adalah nyeri kram di perut, 3 siswi tidak tahu, dan 1 siswi belum mengalaminya. Untuk sikap, 7 siswi memilih istirahat saat dismenore, 4 siswi tetap beraktivitas, dan 5 siswi setuju membiarkan dismenore tanpa diobati, sementara 5 siswi tidak setuju.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut dalam penelitian berjudul "Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menghadapi Dismenore pada Siswi Kelas VII di SMP Negeri 9 Madiun."

Dengan adanya penjelasan di atas, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun ingin melakukan kegiatan masyarakat berupa edukasi sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang penanganan *dysmenorrhea* di kalangan siswi kelas 7. Gangguan Kesehatan reproduksi dapat dicegah dan status kehidupan perempuan akan meningkat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi kelas VII agar mampu menangani *dysmenorrhea* secara mandiri.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dirancang untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan sikap para siswi mengenai penanganan dismenore, baik dengan metode farmakologis maupun non-farmakologis. Proses edukasi disampaikan secara interaktif menggunakan presentasi PowerPoint, dilengkapi dengan tes untuk mengukur pemahaman sebelum dan sesudah sesi berlangsung. Sebagai tambahan, post-test juga akan diberikan satu minggu setelah edukasi selesai.

Acara ini melibatkan 108 siswi kelas 7 dan akan diadakan pada tanggal 2 Desember 2024, mulai pukul 08.00 WIB hingga 10.00 WIB. Sebelum materi disampaikan, peserta diminta mengisi kuesioner pre-test selama lima menit. Satu minggu kemudian, mereka juga akan mengisi post-test selama lima menit dengan bantuan empat mahasiswa dari STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Evaluasi ini bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan pengetahuan dan sikap siswi sebelum dan sesudah mendapatkan materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi mengenai kesehatan reproduksi dilaksanakan di aula sekolah pada hari Senin, 2 Desember 2024, mulai pukul 08.00 WIB hingga selesai. Acara ini diikuti

oleh 40 siswi kelas 7 dari SMPN 9 Madiun. Kegiatan diawali dengan penjelasan dari narasumber mengenai tata cara pengerjaan soal pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta sebelum sesi edukasi dimulai.

Setelah pre-test, materi tentang penanganan dismenore disampaikan melalui presentasi PowerPoint. Usai pemaparan, peserta mengikuti sesi tanya jawab dan diskusi kelompok guna memperdalam pemahaman mereka. Satu minggu setelah edukasi, narasumber mengirimkan kuesioner post-test kepada peserta untuk mengevaluasi hasil belajar mereka. Selain itu, hadiah diberikan kepada siswi yang berhasil menjawab pertanyaan dengan benar.

Acara ditutup dengan sesi foto bersama dan sambutan penutupan yang disampaikan oleh *Master of Ceremony*.



Gambar 1. Kegiatan Pengambilan Data Pre Tes dan Post Tes Dibantu oleh Mahasiswa STIKES Bhakti Husada Mulia

Para peserta kegiatan edukasi ini terlihat sangat termotivasi untuk mengikuti program edukasi karena informasi tentang penanganan *dismenorrhea* merupakan cerita yang menarik, kabar gembira bagi siswi baru yang mengalami *menarche*. Selama edukasi berlangsung, diadakan diskusi interaktif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta terhadap informasi yang disampaikan.

Melalui edukasi ini, peserta telah memperoleh pemahaman pengetahuan dan sikap tentang penanganan *dismenorrhea*, serta dapat mengubah cara siswi mengelola dan mencegah masalah siklus menstruasi jika terjadi.

Tabel 1. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pengetahuan

Variabel	N	Mean
Pengetahuan Sebelum	108	14,25
Pengetahuan Sesudah	108	18,23
Sig.	0,000	

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Data Sikap

Variabel	N	Mean
Sikap Sebelum	108	24,20
Sikap Sesudah	108	34,27
Sig.	0,000	

Berdasarkan tabel 1 setelah dilakukan uji Wilcoxon didapatkan hasil bahwa 108 responden penelitian mengalami peningkatan nilai. Hasil pengujian data diatas menunjukkan hasil (Asymp.sig. (2-tailed)) = 0,000 < α (0.05), maka dapat disimpulkan terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan siswa kelas 7 SMP setelah diberikan edukasi yaitu penanganan *dismenorrhea* pada hasil nilai pre-test dan post-test.

Berdasarkan tabel 2 setelah dilakukan uji Wilcoxon didapatkan hasil bahwa 108 responden penelitian mengalami peningkatan nilai. Hasil pengujian data diatas menunjukkan hasil (Asymp.sig. (2-tailed)) = 0,000 < α (0.05), maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pada sikap siswi kelas 7 SMP setelah diberikan edukasi yaitu penanganan *dismenorrhea* pada hasil nilai pre-test dan post-test.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Data Pengetahuan dan Sikap

Wilcoxon Signed Rank	Rank	N
Variabel		
Pengetahuan sebelum – pengetahuan sesudah	Negative Rank	0
	Positif Rank	108
	Ties	0
	Total	108
Sikap sebelum – sikap sesudah	Negative Rank	0
	Positif Rank	108
	Ties	0
	Total	108

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan hasil pre-test dan post-test menggunakan intervensi edukasi dengan metode ceramah tentang penanganan *dismenorrhea*, untuk hasil nilai *negative ranks* pada variabel pengetahuan dan sikap menunjukkan hasil 0. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan dari nilai pre test ke nilai post test pada hasil intervensi variabel pengetahuan dan sikap responden edukasi.

Postitive ranks antara hasil pengetahuan dan sikap responden penyuluhan kesehatan reproduksi dan sesual pranikah untuk pre test dan post-test nilai N 108 data positif, yang artinya 108 responden mengalami peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap kesehatan reproduksi dan seksual pranikah dari nilai pre test ke nilai post test.

Ties adalah kesamaan nilai pre-test dan post-test, hasil nilai ties adalah 0, sehingga tidak ada nilai yang sama antara pretest dan posttest responden edukasi tentang penanganan *dismenorrhea* pada variabel pengetahuan dan sikap.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon diketahui bahwa hasil pre-test sebelum diberikan intervensi edukasi penanganan *dismenorrhea* dengan metode ceramah, nilai *mean* hanya menghasilkan nilai 14,25%. Berdasarkan hasil tersebut, menggambarkan bahwa pengetahuan siswa kelas 7 masih sangat kurang mengenai penanganan *dismenorrhea*. Responden banyak yang salah dalam memberikan jawaban pretest mengenai penanganan *dismenorrhea*. Sehingga perlu untuk segera diberikan edukasi, salah satu edukasi yang tepat adalah memberikan edukasi dengan metode ceramah mengenai penanganan *dismenorrhea*. Pengabdian masyarakat dilakukan di SMPN 9 Madiun di Kota Madiun dengan sasaran siswa kelas 7.

Hal ini didukung oleh penelitian Afridah (2017), dalam penelitiannya menyatakan bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. semakin tinggi pendidikan seseorang, maka pengalaman akan lebih luas, sedangkan semakin tua usia seseorang maka pengalaman juga akan semakin banyak. Dalam hal ini masyarakat yang menjadi panutan seperti guru, tokoh masyarakat, tokoh agama, serta pemangku kebijakan yang mempunyai pengalaman yang tinggi serta menjadi tokoh yang dipercayai siswinya, diharapkan mampu memberikan informasi mengenai penanganan *dismenorrhea* kepada siswinya sesuai dengan pengetahuan yang sudah didapatkan. Bertujuan agar siswi terus berperilaku sehat dan mampu bersikap positif dalam hal menangani *dismenorrhea*.

Jika remaja tidak dibekali atau di berikan pengetahuan yang lebih khususnya tentang kesehatan reproduksi dan seksual pranikah, akan berpengaruh terhadap sikap mereka. Remaja akan mudah terpengaruh dengan hal-hal negatif yang berhubungan dengan penanganan *dismenorrhea* jika tidak memiliki pengetahuan yang lebih. Penanganan *dismenorrhea* merupakan hal yang harus dipelajari oleh remaja sedini mungkin untuk menghindari hal-hal negatif yang tidak diinginkan remaja.

Dalam pre-test yang sudah diberikan kepada siswa penanganan *dismenorrhea*, banyak dari mereka yang belum mengetahui tentang beberapa hal yang berhubungan dengan penanganan *dismenorrhea*, seperti pengertian *dismenorrhea*, penyebab *dismenorrhea*, tanda dan gejala nyeri haid, penanganan *dismenorrhea*, waktu terjadi *dismenorrhea*.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon diketahui bahwa hasil pretest sebelum diberikan intervensi penyuluhan dengan metode ceramah, responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai penanganan *dismenorrhea*. Hal ini berbeda dengan hasil posttest mengenai penanganan *dismenorrhea* setelah diberikan intervensi. Hasil nilai mean pretest dan posttest yang mengalami peningkatan, sehingga dapat menjadi tolak ukur peningkatan pengetahuan responden mengenai penanganan *dismenorrhea*. Dilihat dari nilai mean pretest yang hanya menghasilkan 14,25%, mengalami peningkatan nilai mean posttest yang menghasilkan nilai 18,23%. Hasil posttest setelah diberikan intervensi nilai mean responden mengalami peningkatan yang signifikan. Siswi mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi berupa edukasi tentang penanganan *dismenorrhea*. Hasil dalam uji Wilcoxon yang sudah dilakukan, semua responden tidak ada yang mengalami penurunan nilai, semua responden juga mengalami peningkatan nilai, sehingga dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi edukasi dengan metode ceramah tentang penanganan *dismenorrhea*. Intervensi edukasi dengan metode ceramah tentang penanganan *dismenorrhea* sangat mempengaruhi peningkatan pengetahuan siswa kelas 7 di SMPN 9 Madiun di Kota Madiun penanganan *dismenorrhea* karena tidak ada penurunan nilai sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi sesuai dengan nilai negative ranks pada hasil analisis Wilcoxon yang sudah dilakukan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi penanganan *dismenorrhea* terhadap pengetahuan siswi.

Menurut (Notoatmojo, 2010), edukasi adalah mengubah perilaku masyarakat kearah perilaku sehat sehingga tercapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal, untuk mewujudkannya, perubahan perilaku yang diharapkan setelah menerima pendidikan tidak dapat terjadi sekaligus. Ada beberapa faktor keberhasilan dalam penyuluhan kesehatan salah satunya adalah menggunakan media dan metode yang sesuai dengan sasaran dan materi yang akan disampaikan kepada responden. Metode yang dipilih dalam penelitian ini adalah metode ceramah. Menurut (Notoatmojo, 2010), metode ceramah adalah salah satu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan. Dengan menerapkan metode ceramah dalam intervensi penyuluhan yang dilakukan, dapat meningkatkan pemahaman responden terhadap materi yang disampaikan dalam penyuluhan, karena dengan menerapkan metode ceramah interaksi antara responden dengan pemateri adalah secara langsung.

Pernyataan ini sesuai dengan penelitian Syatawati (2017) dengan judul penelitian “Efektivitas Metode Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Siswa SMP Negeri”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode promosi kesehatan dengan metode ceramah sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan responden. Pemberian pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi perlu dilakukan dengan metode yang tepat agar dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi. Simpulan, promosi kesehatan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi. Berdasarkan hasil yang dianalisis, terdapat perbedaan antara sebelum dan

setelah diberikan edukasi dengan metode ceramah. Dimana dengan menerapkan metode ceramah, responden dapat lebih memahami materi intervensi edukasi yang disampaikan.

Pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan responden karena materi yang disampaikan merupakan materi yang disukai oleh siswi dan dengan menerapkan metode ceramah interaksi antara siswi dan narasumber menjadi lebih menyenangkan. Setelah diberikan edukasi penanganan *dismenorrhea*, siswi mengalami peningkatan pengetahuan mulai dari materi penanganan *dismenorrhea*.

Berdasarkan hasil pengukuran sikap sebelum diberikan intervensi edukasi penanganan *dismenorrhea* yaitu pengukuran pretest diketahui bahwa nilai mean yang didapat siswi masih rendah yaitu 24,20%. Hal ini menandakan bahwa sikap siswi kelas 7 SMPN 9 Madiun masih sangat rendah mengenai penanganan *dismenorrhea*. Selain dapat dilihat dari nilai mean, sikap remaja yang kurang baik mengenai penanganan *dismenorrhea* dapat tergambarkan melalui pertanyaan-pernyataan yang ada di kuesioner pretest sikap yang dibagikan. Dalam kuesioner tersebut mencakup bagaimana sikap remaja terhadap kesehatan reproduksinya, dan semuanya dapat diketahui melalui jawaban yang sudah dikerjakan siswi melalui pertanyaan pretest. Pertanyaan sikap yang ada di kuesioner tersebut diantaranya bagaimana siswi dalam menjaga penanganan *dismenorrhea*.

Beberapa pertanyaan sikap yang sudah diberikan yang berkaitan dengan penanganan *dismenorrhea*, banyak siswi yang masih memiliki sikap kurang baik terhadap penanganan *dismenorrhea*. Selain berdasarkan dari pertanyaan sikap mengenai penanganan *dismenorrhea* tersebut, berdasarkan hasil observasi tersebut jika siswi tidak memiliki sikap yang baik dalam penanganan *dismenorrhea* dikhawatirkan akan menimbulkan hal-hal negative yang akan merugikan remaja itu sendiri. Remaja akan mudah terpengaruh dengan hal-hal negative.

Dapat disimpulkan bahwa, berdasarkan hasil pertanyaan pretest yang berhubungan sikap siswi mengenai penanganan *dismenorrhea*, berdasarkan hasil observasi secara langsung kepada siswi yang dilakukan Ernawati (2018) mengenai pengetahuan dan sikap remaja terhadap penanganan *dismenorrhea* dapat dilihat dari bagaimana hasil mereka dalam menjawab pertanyaan pretest. Siswi di daerah Kota Madiun memiliki sikap yang kurang terhadap penanganan *dismenorrhea* sehingga penting sekali untuk diberikan edukasi atau informasi yang berhubungan dengan penanganan *dismenorrhea*, contohnya seperti penelitian yang akan dilakukan yaitu dengan memberikan intervensi kepada siswi di Kelas 7 di SMPN 9 Madiun mengenai penanganan *dismenorrhea*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di SMPN 9 Madiun dengan sasaran siswi Kelas 7 bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penanganan *dismenorrhea*. Hasil rata-rata kuesioner pre-test dan post-test untuk pengetahuan siswi kelas 7 memiliki pengetahuan dan sikap yang meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua orang yang mendukung kami agar kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar. Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMPN 9 Madiun atas keterlibatannya dalam pelaksanaan edukasi ini dan kami ucapkan terima kasih kepada STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun serta Program Studi Kebidanan yang telah memfasilitasi pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenorea Di SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Journal Of Midwifery and Nursing*, 45-65.
- Fitri, I. (2017). *Lebih Dekat dengan Sistem Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Gosyen.
- Kemendes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi dan KIA.
- Kusmiran. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Misliani A, M. M. (2019). Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Dismenore Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswi Kelas X Di Man 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Notoatmojo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Partiwi, N. S. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(1), 14-33.
- Riskesdas. (2010). *Persentase Perempuan 10-59 Tahun Menurut Siklus Haid*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2010.
- Riskesdas. (2013). *Prevalensi Status Gizi Penduduk > 18 tahun Menurut Indeks Massa Tubuh*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013.
- Rohan, H. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Nuha Medika.
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenorea. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123-127.
- Syafriani, S. (2021). Hubungan Status Gizi dan Umur Menarche dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA N 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32-37.
- Waryana. (2016). *Promosi Kesehatan, Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wulandari, S. &. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Sikap Menghadapi Dismenorea di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sukoharjo. *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science*, 5(1), 18–22.