

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG DISMENORE TERHADAP
TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA DALAM MENGATASI DISMENORE (SMK)
MUHAMMADIYAH 1 BANJARMASIN**

Rizky Ferlia Halnas^{1*}, Kristina Yuniarti², Yuliani Budiarti³

¹⁻³Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

E-mail Korespondensi: rizkyferlia@gmail.com

Disubmit: 22 Juli 2025

Diterima: 24 November 2025

Diterbitkan: 01 Desember 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i12.21738>

ABSTRACT

Adolescence is a critical phase in individual development marked by various physical and psychological changes, one of which is menstruation. Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common health problem experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities and reduce quality of life. The lack of adolescent knowledge about dysmenorrhea poses a particular challenge, thus requiring a health education intervention. This study aims to determine the effect of health education on dysmenorrhea on adolescents' knowledge in managing dysmenorrhea at SMA Muhammadiyah 1 Banjarmasin. This research employed a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 33 respondents selected through purposive sampling. The instrument used was a knowledge-level questionnaire. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before receiving health education, the majority of adolescents had a moderate level of knowledge (69.7%). After the intervention, the level of knowledge increased to the good category (75.8%). The Wilcoxon test results indicated a significant effect of health education on adolescents' knowledge of dysmenorrhea ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$).

Keywords: Health Education, Dysmenorrhea, Knowledge, Adolescent Girls.

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis, salah satunya adalah menstruasi. Dismenore, atau nyeri haid, merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan remaja tentang dismenore menjadi tantangan tersendiri, sehingga diperlukan intervensi pendidikan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam mengatasi dismenore di SMA Muhammadiyah 1 Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test dan post-test. Jumlah sampel sebanyak 33 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tingkat pengetahuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan,

sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan cukup (69,7%). Setelah intervensi, tingkat pengetahuan meningkat menjadi kategori baik (75,8%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$).

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Dismenore, Pengetahuan, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak menjadi dewasa (Roslianti, Susilawati, and Sukmawati 2020). Remaja merupakan usia antara 10-19 tahun dan merupakan masa matangnya organ reproduksi manusia, biasanya disebut dengan pubertas (Mardiyah and Rizal 2024). Pada masa remaja, remaja akan mengalami peristiwa paling penting pada masa pubertas mereka akan mengalami menstruasi atau haid. Hal ini merupakan tanda dari kematangan seksual pada remaja putri. Menstruasi merupakan peristiwa keluarnya darah, mucus dan sel - sel epitel dari rahim secara teratur. Peristiwa ini merupakan hal yang wajar dialami oleh seorang perempuan dan dapat dipastikan bahwa semua perempuan yang normal pasti akan mengalami hal tersebut. Hal ini akan menimbulkan berbagai macam peristiwa pada remaja putri, mulai dari reaksi hormonal, biologis, dan psikis (Manafe, Adu, and Ndun 2021).

Sebagian besar wanita, saat mengalami menstruasi biasanya menimbulkan ketidaknyamanan secara fisik selama beberapa hari umumnya wanita akan merasakan keluhan seperti nyeri atau kram perut baik itu saat menjelang menstruasi yaitu sehari sebelum menstruasi, maupun 2-3 hari berlangsung saat menstruasi. Oleh sebab itu, hal ini mungkin akan terjadi kepada remaja putri yang mengalami menstruasi (Santiya, Mahmudah, and Putri 2022). Terdapat gangguan menstruasi pada

remaja, salah satunya yaitu *Dismenore* (Marliany *et al.* 2023). *Dismenore* merupakan keluhan ginekologis akibat dari ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah yang dapat menimbulkan rasa nyeri seperti kejang, yang terasa pada perut bagian bawah.

Dismenore biasa terjadi 24 jam sebelum datangnya haid sampai dengan 12 jam pertama dari masa haid. Macam - macam derajat *Dismenore*, mulai dari yang ringan sampai berat. Keadaan yang dirasakan saat *Dismenore* memaksa penderita untuk beristirahat dalam waktu beberapa jam atau beberapa hari (Siregar and Batubara 2021). *Dismenore* yang umumnya dirasakan oleh remaja menunjukkan gejala seperti nyeri pada perut bagian bawah, kekakuan di bagian pinggang dan punggung, kelemahan, kadang disertai dengan mual, pusing, bahkan ada yang merasakan keinginan untuk pingsan (Gagah, Gunawan, and Miranti 2021).

Umumnya *Dismenore* menjadi salah satu masalah yang timbul pada remaja putri. Pengetahuan mengenai *Dismenore* masih belum banyak diketahui. Sebagian besar remaja putri memiliki sedikit pengetahuan mengenai *Dismenore* dan masih menganggap tabu dan menyepelekan *Dismenore*. *Dismenore* yang tidak segera ditangani pada remaja putri berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan mengganggu interaksi sosial (Marliany *et al.* 2023). *Dimenore* di

klarifikasikan menjadi *Dismenore* primer dan *Dismenore* sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital. Nyeri akan dirasakan sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam. *Dismenore* sekunder adalah nyeri saat menstruasi dengan adanya kelainan pada alat-alat genital. Biasanya terjadi akibat berbagai kondisi patologi seperti endometriosis, salpingitis, adenomiosis uteri, dan lain-lain (Putrida 2020).

Menurut World Health Organization (WHO), Nyeri Haid (*Dismenore*) pada remaja putri di dunia memiliki angka kejadian yang relatif tinggi. Tingkat kejadian *Dismenore* di seluruh dunia yaitu berada di antara 16,8 - 81 % dimana terjadi rata - rata 50 % pada perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid atau *Dismenore*. Di Eropa angka kejadian tertinggi yaitu sampai pada 94% dan salah satu negara di Eropa dengan angka kejadian nyeri haid di dunia yang terendah yaitu di Bulgaria dengan sebanyak 8,8%. Sedangkan di Indonesia angka kejadian *Dismenore* adalah sebesar 64,25%. Hal ini banyak ditemukan pada usia remaja yaitu sekitar 20 - 90 % dan yang mengalami *Dismenore* dengan kasus yang berat mencapai 15 % (Beverlee Leevia Kawalo and Sitompul 2022).

Indonesia kejadian *Dismenore* sangat tinggi, yaitu 64,25% yang terdiri dari 9,36% *Dismenore* sekunder dan 54,89% *Dismenore* primer (Putri Dwimisti *et al.* 2022). Menurut Kemenkes RI tahun 2022 diketahui bahwa 64,25% perempuan usia subur mengalami *dismenore*, terdiri dari 54,88% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder, untuk kelompok remaja (usia 15-24 tahun). Di Provinsi Kalimantan Selatan remaja yang mengalami

Dismenore didapatkan sebanyak 70,9% remaja yang mengalami *Dismenore*. (Marni, Herdy Juniawan 2022). Menurut Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, mengatakan bahwa jumlah remaja perempuan yang mengalami gangguan Menstruasi dalam 26 Puskesmas di Kota Banjarmasin tahun 2020 yaitu berjumlah 472 kasus. Remaja berumur 10-14 tahun sebanyak 20 orang dan prevelensi remaja yang berumur 15-19 tahun sebanyak 53 orang, sedangkan dari kalangan remaja dewasa usia produktif sebanyak 399 orang (Dinkes Banjarmasin, 2020) dalam (Mutazib, 2021).

Ada beberapa penelitian mengenai kejadian *Dismenore*. Salah satunya penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 3 Banjarbaru, diperoleh prevalensi kejadian *Dismenore* sebanyak 93,2%. Menurut penelitian yang dilakukan di Akademi Kebidanan Bina Banua Husada Banjarbaru, diperoleh prevalensi kejadian *Dismenore* sebanyak 64,6%. Sedangkan Menurut penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 1 Martapura, diperoleh prevalensi kejadian *Dismenore* sebanyak 63,2% (Oktaviani and Dewi 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMK 1 Muhammadiyah Banjarmasin dengan wawancara, sebanyak 13 orang siswi mengatakan bahwa disekolah belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan terkait *Dismenore* dan dari 13 orang siswi yang dilakukan wawancara menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), 3 orang mengatakan mengalami nyeri haid dengan skala 8-10 (berat), 6 orang dengan skala nyeri 4-7 (sedang) dan 4 orang dengan skala 1-3 (ringan), dan hal ini selalu terjadi setiap bulannya. Untuk mengatasi nyeri haid tersebut ada 8 orang mengatakan ketika nyeri haid mereka hanya mengonsumsi

obat pereda nyeri tanpa resep dokter seperti asamefenamat yang terjual bebas di warung, serta 5 orang lainnya hanya mendiapkan saja dan beristirahat dengan cukup sampai nyeri itu hilang sendirinya, tidak ada yang mengatakan pernah memeriksakan diri ke Fasilitas Kesehatan ketika nyeri haid

Nyeri haid sering disepelkan oleh remaja, mereka menganggap hal itu sudah biasa terjadi sehingga banyak dari mereka yang hanya meminum obat pereda nyeri yang dibeli di warung tanpa resep dokter. Banyak jenis obat anti nyeri yang dijual secara bebas, secara umum efek samping obat analgetik tersebut adalah gangguan pada saluran cerna, seperti mual, muntah, dispepsia, diare, dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung, serta eritema kulit dan nyeri pada kepala. Dan penggunaan Obat anti-inflamasi non-steroid (OAINS) atau obat anti nyeri tersebut dapat menyebabkan efek samping pada tiga sistem organ yaitu saluran cerna, ginjal dan hati (Haditya *et al.* 2022). Menurut penelitian (Lismaya, Sambas, and Hersoni 2021), walaupun analgetik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgetik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas bisa disimpulkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja tentang *Dismenore* dan cara penanganan yang baik dan tepat, terutama pada siswi SMK 1 Muhammadiyah Banjarmasin yang belum pernah sama sekali mendapatkan pendidikan kesehatan tentang *Dismenore*. maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh pendidikan kesehatan tentang *Dismenore* terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam

mengatasi *Dismenore* di SMK Muhammadiyah 1 Banjarmasin”.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Green 1980 (dalam Notoatmodjo, 2012), Pendidikan kesehatan adalah suatu proses yang dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan kesehatan, yang melibatkan penggabungan berbagai metode pembelajaran. Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tersebut bukan sekedar proses transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur, akan tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok, atau masyarakat itu sendiri (Suwandewi, Hiryadi, and Rahayu 2021). Pendidikan kesehatan adalah proses pemberdayaan individu dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan mereka mengendalikan determinan-determinan kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan mereka (Suwandewi *et al.* 2021).

Berdasarkan teori Bloom, proses persepsi diawali dari pengetahuan, yang kemudian membentuk sikap dan perilaku. Pemahaman yang baik terhadap suatu hal dapat mendorong terjadinya perubahan perilaku. Ketika seseorang mengetahui manfaat dari suatu hal, ia cenderung menunjukkan sikap yang positif terhadapnya, dan sebaliknya. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut (Tarigan *et al.*, 2022) yaitu: Pendidikan, pekerjaan, usia, Faktor lingkungan, pengalaman, sosial, budaya, ekonomi dan informasi/media massa

Remaja adalah kata dalam bahasa Indonesia yang merupakan terjemahan kata ‘adolescence’ dalam bahasa Inggris, yaitu individu

yang sedang mengalami pematangan organ-organ termasuk sistem reproduksi (Sri Delviana Daud, Sri Wahyuni, and Nelfa F. Takahepis 2023). Remaja adalah fase transisi dari tahap perkembangan anak menuju masa dewasa. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (Susilowati *et al.* 2023) remaja berada pada rentang usia 10 - 24 tahun dan belum menikah. (Wahyuningrum *et al.*, 2022), remaja merupakan suatu masa di mana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual dan merupakan masa perubahan, meliputi perubahan sikap, perubahan fisik, perubahan emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga penuh dengan masalah-masalah pada masa remaja. Jadi remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa dan mengalami perubahan dalam bentuk fisik, hormonal, emosional dan psikologis atau kejiwaan

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada setiap perempuan. Menstruasi merupakan pendarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungny telah berfungsi dengan matang. Pada umumnya, remaja akan mengalami menarche pada usia 12 sampai 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lain sebagainya. Menurut (Rosyida 2019), siklus menstruasi selama 2-7 hari.

"*Dismenore*" berasal dari kata "*dys*", yang berarti "sulit", "nyeri", "abnormal", dan "*meno*", yang berarti "bulan", dan "*rrhea*", yang berarti "aliran." Dalam bahasa Indonesia, "*Dismenore*" berarti nyeri yang terjadi selama menstruasi. Hampir semua wanita mengalami ketidaknyamanan di bagian bawah perut selama menstruasi. Terlepas dari itu, istilah "*Dismenore*" hanya digunakan pada kasus di mana nyeri begitu parah sehingga mengganggu

aktivitas dan memerlukan obat-obatan. Kontraksi otot uterus, juga dikenal sebagai rahim, seringkali tidak dirasakan. Namun, kontraksi yang kuat sering menyebabkan gangguan aliran darah ke rahim, menyebabkan nyeri (Sinaga *et al.*, 2020).

Nyeri haid merupakan suatu gejala bukan penyakit. Istilah *Dismenore* biasa dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat. Dalam kondisi ini, penderita harus mengobati nyeri tersebut dengan analgesik dan memeriksakan diri ke dokter dan mendapatkan penanganan, perawatan atau pengobatan yang tepat (Kusnaningsih 2020).

Pertanyaan penelitian ini apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *Dismenore* terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam mengatasi *Dismenore* di SMK Muhammadiyah 1 Banjarmasin?

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *Dismenore* terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam mengatasi *Dismenore* di SMK Muhammadiyah 1 Banjarmasin.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah *Pra-experiment* dengan rancangan *One-group pretest-posttest design* (Tiranda 2023). *Pra-experiment* merupakan desain penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendalkan, penelitian ini biasanya digunakan untuk memberikan gambaran awal mengenai pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu, tetapi tidak memiliki kelompok kontrol yang memadai atau randomisasi (Sugiyono 2016).

One-group pretest-posttest design ini memerlukan pengukuran atau penilaian sebelum dan setelah intervensi atau perlakuan. (Tiranda 2023). Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang *Dismenore* Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengatasi *Dismenore* di SMK Muhammadiyah 1 Banjarmasin.

Variabel independent atau variabel bebas pada penelitian ini yaitu Pendidikan Kesehatan. Variabel dependent atau variabel terikat pada penelitian ini yaitu

tingkat pengetahuan Remaja dalam mengatasi *Dismenore*.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswi Kelas X, XI dan XII di SMK 1 Muhammadiyah Banjarmasin berjumlah 50 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang menggunakan *sistematik total sampling*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 50 responden yang memiliki karakteristik responden yang disajikan dalam tabel 1

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	15	2	4%
2	16	6	12%
3	17	16	32%
4	18	26	52%
Total		50	100%
No	Kelas	Frekuensi	Persentase
1	X	7	14%
2	XI	18	36%
3	XII	25	50%
Total		50	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan menunjukkan bahwa dari 50 orang remaja putri di dapatkan Sebagian besar yaitu 26 orang (52%) berusia 18 tahun dan 16 orang (32%) berusia 17 tahun reponden berdasarkan usia.

Sedangkan Responden berdasarkan kelas Sebagian besar yang saat ini berada di kelas XII sebanyak 25 orang atau (50%) dan kelas XI sebanyak 18 orang atau (36%).

Tabel 2. Tingkiat Pengetahuan Remaja Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan.

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	18	28%
2	Cukup	31	62%
3	Kurang	5	10%
Total		50	100%

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Remaja Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	46	92%
2	Cukup	4	8%
3	Kurang	0	0%
Total		50	100%

Berdasarkan tabel 2 dan 3 menunjukkan perubahan tingkat pengetahuan siswi tentang *Dismenore* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Berdasarkan hasil pre-test, sebanyak 31 orang (62%), berada dalam kategori cukup dan masih terdapat 5 siswi (10%) yang tergolong dalam kategori kurang. Setelah diberikan

pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan siswi.

Hasil post-test menunjukkan bahwa 46 siswi (92%) telah memiliki pengetahuan dalam kategori baik, sedangkan siswi dalam kategori cukup menurun menjadi hanya 4 orang (8%) dan tidak ada lagi siswi yang termasuk dalam kategori pengetahuan kurang.

Tabel 4. Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Tentang *Dismenore*.

Keterangan	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Pre test	50	1.82	2.735	8	20
Post test	50	1.08	2.260	11	20
Nilai $p = < 0,001$					

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil analisis siswi dengan tingkat pengetahuan yang rendah, cukup dan baik. rentang nilai minimum dan maksimum berada pada angka 8 hingga 20, artinya Skor terendah yang diperoleh siswi adalah 8, sedangkan skor tertinggi adalah 20. Ini artinya meskipun ada siswi dengan pemahaman yang baik, tetapi masih ada yang berada pada katagori rendah.

Pada hasil post-test, nilai mean meningkat menjadi 1,08 sehingga dikatakan meningkat karena sistem skoring semakin kecil

maka nilai akan semakin baik, ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswi meningkat secara signifikan setelah intervensi, dengan standar deviasi menurun menjadi 2,260, yang berarti tingkat pengetahuan menjadi lebih homogen, atau dengan kata lain setelah diberikan pendidikan kesehatan, mayoritas siswi memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan nilai minimum serta maksimum berada di angka 11 hingga 20 yang berarti bahwa tidak ada lagi siswi yang memiliki skor sangat rendah, karena skor minimum meningkat dari 8 ke 11.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Remaja Putri sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tentang *Dismenore*

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan didapatkan sebagian besar remaja putri mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup. Dari variabel tingkat pengetahuan terdapat tiga item yang dinilai yaitu pengertian, faktor penyebab dan cara penanganan *Dismenore*. Item tentang pengertian *Dismenore* yang dimiliki remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan didapatkan sebagian besar memiliki pengetahuan pada kategori baik, faktor penyebab *Dismenore* berada pada kategori cukup dan tingkat pengetahuan tentang cara penanganan *Dismenore* sebagian besar berada pada kategori kurang.

Berdasarkan data hasil penelitian, meskipun sebagian besar siswi telah memiliki pengetahuan dasar mengenai *Dismenore*, hal tersebut belum disertai dengan pemahaman yang menyeluruh dan aplikatif. Ini tercermin dari dominasi kategori pengetahuan cukup (62%) dan masih adanya responden yang berada pada kategori kurang (10%). Kondisi ini mencerminkan kurangnya integrasi pendidikan kesehatan reproduksi dalam kurikulum formal sekolah, terutama yang membahas secara spesifik mengenai nyeri haid dan penanganannya ini mencerminkan kurangnya integrasi pendidikan Kesehatan reproduksi dalam kurikulum formal sekolah, terutama yang membahas secara spesifik mengenai nyeri haid dan penanganannya.

Hal ini mengarah pada kesimpulan bahwa remaja putri berada dalam posisi yang rentan terhadap misinformasi, karena sering kali memperoleh informasi dari sumber tidak valid seperti

teman sebaya, media sosial, atau bahkan budaya lokal yang masih menganggap menstruasi sebagai topik tabu. Akibatnya, walaupun beberapa remaja telah mengetahui istilah *Dismenore*, mereka tidak mengetahui penyebabnya secara ilmiah, cara penanganan yang tepat, serta dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari.

Fenomena ini merupakan cerminan dari kesenjangan literasi kesehatan reproduksi di kalangan remaja, yang jika dibiarkan akan berisiko terhadap ketidaksiapan remaja dalam menghadapi masalah kesehatan personal. Maka, pendidikan kesehatan yang terstruktur, berbasis bukti, dan dikemas dalam bentuk menarik menjadi kebutuhan yang perlu diintegrasikan dalam sistem pendidikan, terutama bagi siswi (remaja putri). Selain itu tentang pentingnya peran sekolah sebagai institusi strategis dalam mengintervensi pengetahuan remaja. Fakta bahwa sebelum intervensi masih terdapat siswi dengan kategori pengetahuan kurang menunjukkan bahwa masih ada kesempatan yang besar untuk peningkatan, dan sekolah dapat menjadi sarana efektif untuk transformasi tersebut.

Tingkat pengetahuan yang terbatas ini selaras dengan penelitian internasional oleh Johnny (2025) yang menunjukkan bahwa sekitar 70% remaja putri di India tidak memiliki pemahaman yang baik tentang nyeri haid dan kesehatan menstruasi secara umum sebelum dilakukan intervensi edukatif. Kurangnya pendidikan formal tentang menstruasi membuat remaja cenderung hanya mengandalkan informasi dari teman sebaya atau media yang tidak selalu kredibel. Selain itu, Anne and Vijayalakshmi (2024) dalam studi kualitatif global

juga menekankan bahwa banyak siswi di negara berkembang mengalami kekurangan informasi mengenai menstruasi karena tidak adanya kurikulum formal yang membahas topik tersebut secara ilmiah dan terstruktur. Informasi yang didapat cenderung bersifat mitos atau tidak akurat, yang berdampak pada cara remaja menyikapi dan menangani nyeri haid.

Studi lain yang dilakukan Betsu *et al.* (2024) menunjukkan bahwa kurangnya pendidikan kesehatan tentang menstruasi menyebabkan remaja di negara berkembang memiliki pemahaman yang rendah tentang proses biologis menstruasi, serta terbatasnya informasi mengenai penanganan nyeri haid secara tepat. Hal ini berdampak langsung terhadap perilaku dan sikap mereka, seperti ketidaksiapan dalam menghadapi menstruasi pertama dan kesalahan dalam mengelola nyeri haid. Studi di atas diperkuat oleh Khan and Mahishale (2024) dalam studi ini secara sistematis mereview 138 artikel dan menemukan bahwa mayoritas remaja putri mengalami kesenjangan besar dalam pengetahuan tentang menstruasi, yang disebabkan oleh tidak adanya pendidikan formal dan keterbatasan komunikasi dengan orang tua serta guru. Hal ini memperkuat bahwa pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam memperbaiki literasi remaja terhadap isu menstruasi dan nyeri haid (*Dismenore*).

Beberapa penelitian terkait *Dismenore* juga dilakukan di Indonesia, seperti yang dilakukan oleh Meliono *et al.*, (2022). bahwa tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan pendidikan Kesehatan berada pada kategori cukup. Beberapa hal dapat menyebabkan pengetahuan remaja yang cukup yaitu kurangnya program

pendidikan kesehatan di sekolah, sehingga mengakibatkan terbatasnya informasi dan pengetahuan remaja mengenai *Dismenore*. Meliono juga menguraikan hal yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya adalah informasi dan pendidikan.

Studi Meliono *et al.*, didukung oleh Kusuma *et al.*, (2025) dimana pemberian informasi berpengaruh terhadap pengetahuan. Kurangnya informasi menyebabkan sebagian besar remaja belum banyak mengetahui tentang *Dismenore*, baik melalui pendidikan kesehatan maupun media lainnya. Penyebab lain kurangnya informasi pada remaja diakibatkan karena keadaan lingkungan yang tidak mendukung, misalnya seperti kurangnya buku-buku mengenai kesehatan reproduksi remaja di perpustakaan sekolah (Marliany *et al.* 2023).

Pengetahuan Remaja Putri sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang *Dismenore*

Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan didapatkan sebagian besar remaja putri mempunyai tingkat pengetahuan yang baik terkait pengertian, faktor penyebab dan cara penanganan *Dismenore*. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *Dismenore*. Intervensi edukatif yang sistematis, menarik dan relevan secara kontekstual sangat efektif dalam mengubah pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi.

Hal ini terbukti dengan kenaikan jumlah responden yang masuk dalam kategori pengetahuan baik dari sebelumnya hanya 28% menjadi 92% setelah intervensi. Keberhasilan ini tidak hanya disebabkan oleh penyampaian

informasi, tetapi juga dipengaruhi oleh strategi penyuluhan yang memperhatikan kebutuhan psikologis dan gaya belajar remaja. Media seperti leaflet dan presentasi visual dinilai mampu meningkatkan minat belajar dan membuat materi yang kompleks menjadi lebih mudah dicerna. Selain itu, pendekatan komunikatif melalui diskusi memberi ruang bagi siswa untuk bertanya dan mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami, yang berperan penting dalam memperkuat internalisasi pengetahuan.

Selain itu keberhasilan pendidikan kesehatan ini menunjukkan adanya kesenjangan literasi kesehatan reproduksi sebelumnya. Fakta bahwa tidak ada lagi responden yang berada pada kategori kurang setelah intervensi menandakan bahwa banyak remaja yang sebelumnya belum memiliki akses terhadap informasi yang benar mengenai *Dismenore*. Ini mencerminkan pentingnya penguatan program pendidikan kesehatan di sekolah, terutama pada topik-topik yang berkaitan dengan isu sensitif namun penting seperti nyeri haid.

Hasil ini menjadi dasar kuat bahwa sekolah merupakan lingkungan strategis dalam intervensi promotif-preventif. Guru dan tenaga kesehatan sekolah sebaiknya dilibatkan secara aktif dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan dengan pendekatan yang adaptif terhadap karakteristik usia remaja. Bila dilakukan secara konsisten dan menyeluruh, maka peningkatan literasi ini tidak hanya akan berdampak pada pengetahuan, tetapi juga pada sikap, kepercayaan diri, dan perilaku remaja dalam merawat kesehatan reproduksinya. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung pentingnya pemberdayaan remaja melalui edukasi yang tepat, serta

menegaskan peran pendidikan kesehatan sebagai pilar dalam upaya preventif terhadap masalah *Dismenore* yang kerap mengganggu kualitas hidup dan produktivitas siswi.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian internasional yang dilakukan oleh Bansal, R., Singh, H., Kaur, R., & Kaur (2021). Di India menunjukkan bahwa program pengajaran terstruktur mengenai *Dismenore* secara signifikan meningkatkan skor pengetahuan responden setelah intervensi. Studi ini menggunakan pre-test dan post-test pada kelompok remaja dan menemukan bahwa edukasi formal dengan media visual dan interaktif dapat secara efektif meningkatkan pemahaman remaja mengenai nyeri haid dan manajemennya. Studi lainnya yang didukung oleh Ali and Rizvi (2021). menguraikan bahwa kurangnya pengetahuan remaja tentang menstruasi dan *Dismenore* disebabkan oleh minimnya pendidikan kesehatan formal di sekolah. Pemberian informasi secara langsung oleh tenaga pendidik atau tenaga kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan mengurangi persepsi keliru terkait nyeri haid dan praktik tidak sehat selama menstruasi. Selain itu diperkuat juga oleh Ayele *et al.* (2025) yang menggaris bawahi pentingnya intervensi pendidikan menstruasi yang terstruktur untuk meningkatkan pemahaman remaja putri. Ditemukan bahwa remaja yang mendapatkan pendidikan mengenai manajemen menstruasi lebih mampu mengenali gejala *Dismenore* dan mengadopsi cara-cara penanganan yang sehat.

Beberapa penelitian terkait *Dismenore* juga dilakukan di Indonesia, seperti yang dilakukan Marliany *et al.* (2023) yang mengatakan bahwa sesudah diberikan pendidikan kesehatan

tentang *Dismenore* sebagian besar pengetahuan responden berada pada kategori baik, karena materi yang diberikan mudah dipahami dan menggunakan alat bantu berupa leaflet dan powerpoint sehingga membuat siswi tertarik dan bersemangat dalam memperhatikan. Brown *et al.* (2024) memperkuat bahwa penyampaian materi yang interaktif dapat meningkatkan pengetahuan, karena pendidikan kesehatan yang diberikan dalam bentuk ceramah tidak hanya bersifat satu arah, melainkan dikembangkan melalui pendekatan dua arah antara pemateri (guru/nakes) dan peserta didik (siswi). hal tersebut dapat mendorong siswi untuk bertanya, berbagi pengalaman pribadi dan menyampaikan pendapatnya terkait nyeri haid yang mereka alami serta dapat membangun suasana belajar yang nyaman dan terbuka sehingga siswi merasa aman untuk mengutarakan kekhawatiran yang selama ini dianggap tabu.

Pengaruh Pendidikan kesehatan tentang *Dismenore* terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam mengatasi *Dismenore*

Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *Dismenore*, yang ditandai dengan penurunan rata-rata skor dari 1,82 menjadi 1,08 dan nilai $p < 0,001$. Temuan ini merupakan bukti nyata bahwa intervensi edukatif berbasis kesehatan reproduksi sangat efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan pada remaja, khususnya dalam topik yang sering dianggap tabu seperti nyeri haid (*Dismenore*).

Peningkatan skor minimum dari 8 menjadi 11 juga menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya efektif pada responden dengan

pengetahuan awal tinggi, tetapi juga mampu menjangkau responden yang sebelumnya kurang informasi. Dengan demikian, program pendidikan kesehatan yang diterapkan dalam penelitian ini bersifat inklusif dan merata dalam meningkatkan pengetahuan di seluruh tingkat responden, keberhasilan ini didukung oleh pendekatan pendidikan yang tepat. Media edukatif seperti leaflet dan presentasi PowerPoint yang interaktif serta kesempatan berdiskusi membuat materi lebih mudah dicerna dan diinternalisasi oleh peserta. Dalam konteks psikologi pendidikan, ini sangat sejalan dengan teori belajar konstruktivis, di mana peserta didik membangun pemahaman baru melalui keterlibatan aktif dalam proses belajar.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi pendidikan kesehatan reproduksi ke dalam kurikulum sekolah secara formal, bukan hanya sebagai informasi tambahan atau kegiatan insidental. Banyak siswi yang sebelumnya memiliki persepsi keliru atau informasi yang tidak valid mengenai *Dismenore*. Dengan adanya program edukasi seperti ini, remaja tidak hanya mengetahui definisi *Dismenore*, tetapi juga memahami faktor risiko, pencegahan, dan teknik penanganannya secara menyeluruh, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Peningkatan pengetahuan ini akan berdampak positif terhadap sikap dan perilaku siswi dalam menghadapi menstruasi, serta mendorong terciptanya budaya sekolah yang lebih terbuka dan suportif terhadap isu-isu kesehatan reproduksi.

Selain itu signifikansi statistik yang tinggi ($p < 0,001$) dalam uji bivariat mencerminkan tidak hanya keberhasilan teknis dalam

penyampaian informasi, tetapi juga menunjukkan adanya kesiapan dan keterbukaan remaja terhadap isu kesehatan yang sebelumnya cenderung dianggap tabu. Ini menunjukkan bahwa remaja putri memiliki keingintahuan yang tinggi terhadap topik *Dismenore*, hanya saja mereka belum mendapatkan akses informasi yang tepat dan valid sebelumnya. Peran sekolah sebagai tempat pendidikan formal menjadi krusial. Hasil ini memperkuat keyakinan bahwa pendidikan kesehatan yang dirancang dengan baik dan dikaitkan dengan realitas pengalaman remaja, mampu menjembatani kesenjangan literasi kesehatan reproduksi. Bukan hanya secara teoritis, tetapi juga membentuk respons afektif dan perilaku yang lebih baik terhadap pengalaman menstruasi dan *Dismenore*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai standar deviasi pre-test (2,735) dan post-test (2,260) mengalami penurunan, yang berarti penyebaran skor menjadi lebih merata. Ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswi setelah mendapatkan pendidikan kesehatan menjadi lebih seragam. Artinya, pendidikan yang diberikan berhasil dan berdampak merata pada semua responden. Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan bisa menjadi langkah pencegahan awal preventif dalam menangani *Dismenore*. Dengan memberikan pemahaman sejak dini, siswi dapat menghindari penggunaan obat yang tidak tepat dan kebiasaan buruk lainnya saat mengalami nyeri haid.

Hal ini menjadi alasan kuat untuk merekomendasikan agar pendidikan kesehatan reproduksi dilakukan secara berkelanjutan dan masuk dalam kurikulum sekolah menengah, terutama bagi siswi yang

mulai mengalami menstruasi. Edukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membantu membentuk sikap dan nilai positif tentang tubuh dan kesehatan diri.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian internasional yang dilakukan Jahangir and Rana (2025) Dimana dampak dari program pengajaran terhadap pengetahuan remaja mengenai penanganan *Dismenore*, hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan setelah intervensi, hal ini membuktikan bahwa metode pendidikan kesehatan yang visual dan interaktif sangat efektif dalam mengedukasi remaja putri tentang *Dismenore*. Studi lainnya yang mendukung dilakukan oleh Ghimire *et al.* (2024) Studi ini menilai dampak pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan praktik remaja putri terkait kesehatan menstruasi. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan pasca intervensi, termasuk tentang *Dismenore*, serta perubahan positif dalam praktik penanganan *Dismenore*.

Selain itu diperkuat juga oleh Ghimire *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi tentang menstruasi, termasuk *Dismenore*. Materi yang disampaikan secara terstruktur terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan pemahaman yang benar di kalangan remaja Perempuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh Pendidikan kesehatan tentang *Dismenore* terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Banjarmasin,

Sebagian besar siswi memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup sebelum diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang *Dismenore*, termasuk pengertian, faktor penyebab, dan metode penanganannya masih terbatas. Sebagian kecil bahkan masuk dalam kategori kurang, yang mengindikasikan adanya kesenjangan informasi dan kurangnya literasi kesehatan reproduksi di kalangan remaja. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan remaja putri. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan yang terstruktur dan menarik, seperti penggunaan media leaflet dan PowerPoint, efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap *Dismenore*. Uji statistik bivariat menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan dan peningkatan tingkat pengetahuan. Penurunan skor rata-rata dari pre-test ke post-test serta penurunan standar deviasi mencerminkan peningkatan pengetahuan yang tidak hanya signifikan, tetapi juga merata di antara seluruh responden.

SARAN

Untuk Responden/Remaja

Remaja, khususnya siswi yang sedang atau akan mengalami menarche, disarankan untuk lebih proaktif dalam mencari informasi terkait kesehatan reproduksi, termasuk *Dismenore*. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan remaja dapat menerapkan cara-cara penanganan yang tepat terhadap nyeri haid dan tidak lagi mengandalkan mitos atau praktik yang tidak terbukti secara medis. Remaja juga dianjurkan

untuk terbuka berdiskusi dengan orang tua, guru, atau tenaga kesehatan jika mengalami keluhan terkait menstruasi.

Untuk Guru dan Tenaga Kesehatan Sekolah

Guru Bimbingan Konseling (BK) dan petugas UKS perlu dilatih agar mampu memberikan pendidikan kesehatan secara efektif, sesuai dengan gaya belajar dan kebutuhan psikososial remaja.

Metode pembelajaran yang digunakan hendaknya interaktif dan berbasis media visual agar materi lebih mudah dipahami dan menarik bagi siswa (remaja).

Untuk Masyarakat

Masyarakat, terutama orang tua dan lingkungan sekolah, perlu berperan aktif dalam membangun budaya terbuka dan suportif terhadap pembelajaran tentang kesehatan reproduksi. Edukasi mengenai *Dismenore* harus dilakukan secara terus menerus agar tidak menjadi hal yang tabu. Orang tua dapat menjadi sumber informasi pertama yang terpercaya bagi anak, sementara sekolah menjadi tempat yang strategis dalam menyampaikan informasi secara terstruktur dan ilmiah. Dukungan dari masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang sehat dan sadar akan pentingnya kesehatan reproduksi remaja.

Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat dikembangkan dengan menggunakan desain yang berbeda seperti quasi-experimental atau longitudinal study untuk mengukur dampak jangka panjang pendidikan kesehatan terhadap perilaku siswi dalam mengatasi *Dismenore*.

Pengembangan materi edukasi berbasis teknologi seperti video interaktif, aplikasi edukatif, atau e-

learning untuk menjangkau lebih banyak remaja secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Tazeen Saeed, And Syeda Nagma Rizvi. (2010). "Menstrual Knowledge And Practices Of Female Adolescents In Urban Karachi, Pakistan." *Journal Of Adolescence* 33(4):531-41. Doi: 10.1016/J.Adolescence.2009.05.013.
- Anne, Shreya, And K. Vijayalakshmi. (2024). "Menstrual Hygiene And Its Awareness Among Adolescent Girls-A Study From An Urban Area Study Type." 13(10):2869-74.
- Ari Damayanti Wahyuningrum. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Prakonsepsi*. Yogyakarta: Cv. Media Sains Indonesia., 2022.
- Ayele, Amanuel, Meskerem G/Mariam, Hunachew Beyene, Alemu Tolcha, Dansamo Tediso, Teshale Shalamo, And Teshale Belayneh. (2025). "Menstrual Hygiene Practice And Associated Factors Among Adolescent Primary School Females In Dale Woreda, Sidama, Ethiopia: A Cross Sectional Study." *Frontiers In Reproductive Health* 7:1458132. Doi: 10.3389/Frph.2025.1458132.
- Bansal, R., Singh, H., Kaur, R., & Kaur, A. (2021). "Effectiveness Of Structured Teaching Programme On Knowledge Regarding Dysmenorrhea And Its Management Among Adolescent Girls." *Journal Of Education And Health Promotion*, 10, 106.
- Betsu, Balem Demtsu, Araya Abrha Medhanyie, Tesfay Gebregabher Gebrehiwet, And L. Lewis Wall. (2024). "Menstrual Hygiene Management Interventions And Their Effects On Schoolgirls' Menstrual Hygiene Experiences In Low And Middle Countries: A Systematic Review." *Plos One* 19(8):E0302523. Doi: 10.1371/Journal.Pone.0302523.
- Beverlee Leevia Kawalo, And Monalisa Sitompul. (2022). "Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Sma Advent Tompaso." *Jurnal Kesehatan* 10(1):15-22. Doi: 10.55912/Jks.V10i1.47.
- Brown, Natalie, Laura J. Forrest, Rebekah Williams, Jessica Piasecki, And Georgie Bruinvels. (2024). "'Everyone Needs To Be Educated': Pupils' Voices On Menstrual Education." *Reproductive Health* 21(1):1-14. Doi: 10.1186/S12978-024-01862-6.
- Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, Suprihatin Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Yulia Andani Murti, Agusniar Trisnamiati, Santa Lorita. (2020). "Manajemen Kesehatan Menstruasi."
- Frida Lina Tarigan, Skm., M.Kes., Dr. Donal Nababan, Skm., M.Kes., Dr. Daniel Ginting, Mmr., Dr. Otniel Ketaren, M.Si., Dr. Mahrona Kartika, Mk. (2022). *Media Didong Bahasa Gayo Dengan Bahasa Indonesia Dalam Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Covid-19*.
- Gagah, Dino, Dahlan Gunawan, And Nadya Isra Miranti. (2021). "Hubungan Antara Depresi Dengan Dismenorea Pada Pasien Poli Psikiatri Rumah Sakit Budi Kemuliaan Batam." *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam* 11(3):102-9.

- Doi:
10.37776/Zked.V11i3.940.
- Ghimire, Saraswati, Nand Ram Gahatraj, Niranjana Shrestha, Smriti Manandhar, And Shalik Ram Dhital. (2024). "Effects Of Health Education Intervention On Menstrual Hygiene Knowledge And Practices Among The Adolescent Girls Of Pokhara Metropolitan, Nepal." *Plos One* 19(9):E0291884. Doi: 10.1371/Journal.Pone.0291884.
- Haditya, Tasya, Mardlatillah Mardlatillah, Farah Nur Ain, Nur Syifa, And Muhammad Akhzani Fadhli. (2022). "Evaluasi Penanganan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Protection Motivation Theory." *Journal Pharmaceutical Care And Sciences* 2(2):12-20. Doi: 10.33859/Jpcs.V2i2.80.
- Jahangir, Rumisa, And Kavita Rana. (2025). "Effectiveness Of Video-Assisted Teaching Program On Knowledge Regarding Effects Of Home Remedies On Dysmenorrhea Among Adolescent Girls Studying At Stephens International Public School, Miran Sahib, Jammu." *Indian Journal Of Holistic Nursing (Issn: 2348-2133)* 16(1):1-7. Doi: 10.24321/2348.2133.202501.
- Johnny, Ricky. (2025). "Menstrual Health Education And Its Impact On Academic Performance Among Adolescent Girls." (April).
- Khan, Nagma, And Arati Mahishale. (2024). "An Educational Intervention On Situational Awareness And Understanding Of Menstrual Hygiene, Knowledge, Taboo, And Its Practices Among School-Going Adolescent Girls In Rural Areas Of Belagavi, Karnataka." *Archives Of Medicine And Health Sciences* 12(2):214-22. Doi: 10.4103/Amhs.Amhs_13_24.
- Kusnaningsih, Aida. (2020). "Prevalensi Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Darul Ulum Dan Miftahul Jannah Palangka Raya." *Jurnal Surya Medika* 5(2):1-8. Doi: 10.33084/Jsm.V5i2.1247.
- Kusuma, Universitas, Husada Surakarta, And Siswi Smpn Wonosari. (2025). "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Disminore Melalui Video Motion Graphics Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Siswi Smpn 2 Wonosari."
- Lismaya, Liza Aina, Ety Komariah Sambas, And Soni Hersoni. (2021). "Tingkat Nyeri Dan Penanganan Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri." *Journal Of Bth Nursing* 1(1):25-41.
- Manafe, Karunia Natalia, Apris A. Adu, And Helga J. N. Ndun. (2021). "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Disminore Dan Penanganan Non Farmakologi Di Sman 3 Kupang." *Media Kesehatan Masyarakat* 3(3):258-65. Doi: 10.35508/Mkm.V3i3.3813.
- Mardiyah, Maryam Syarah, And Ahmad Rizal. (2024). "Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Perilaku Penanganan Disminore." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5(2):5722-29.
- Marliany, Heni, Ima Sukmawati, Hani Septiani, And Siti Ade Nurhidayah. (2023). "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Disminore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri." *Healthcare Nursing Journal* 5(1):650-55.
- Marni, Herdy Juniawan, Farhandika

- Putra. (2022). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja Siswi Usia 16-19 Tahun." *Journal, Nursing Sciences Issn*, P-6(2):100-109.
- Meliono, Irmayanti, Dkk. (2022). "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Disminorhoe Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengena Disminorhoe Di Kelas Xi Sman 2 Banguntapan Effect Of Health Education Level Of Knowladge About Disminorhoe Teen Prinvers Disminorhoe On In Class Xi Sman 2." *Jurnal* 3(2):37-54.
- Putri Dwimisti, Luthfiah, Retno Mardhiati Adiwiryo, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, And Kesehatan Dr Masyarakat Universitas Muhammadiyah Hamka. (2022). "Nomor 1, Maret 2024 Dysmenorec Complaints In Adolescent Students Of Health Vocational School Of Mulia Karya Husada." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 17:2022.
- Roslanti, Elis, Susi Susilawati, And Ima Sukmawati. (2020). "Correlation Of Bullying With Anxiety Among Teenagers." 01:11-14.
- Rosyida Desta Cahya Ayu. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Bantul: Pustaka Baru, 2019.
- Santiya, Deva Indowidy, Nurul Mahmudah, And Intan Mutiara Putri. (2022). "Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenore Pada Mahasiswi Prodi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta." *Jurnal Sehat Mandiri* 17(2):123-32. Doi: 10.33761/Jsm.V17i2.767.
- Siregar, Rya Anastasya, And Novita Sari Batubara. (2021). "Penyuluhan Dan Senam Disminore Pada Anak Remaja Putri Di Desa Joring Natobang Kecamatan Angkola Julu Padangsidempuan." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (Jpma)* 3(1):5-12. Doi: 10.51933/Jpma.V3i1.341.
- Sri Delviana Daud, Sri Wahyuni, And Nelfa F. Takahepis. (2023). "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Emosional Pada Anak Usia Prasekolah Di Ra Karakter Assalam Manado." *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan* 1(4):103-14. Doi: 10.61132/Corona.V1i4.89.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Susilowati, E., N. Izah, F. Rakhimah- Jurnal Profesi Bidan Indonesia, And Undefined. (2023). "Pengetahuan Remaja Dan Akses Informasi Terhadap Sikap Dalam Praktik Kesehatan Reproduksi Remaja." *Pbjournal.Org* 2798-8856.
- Suwandewi, Alit, Hiryadi Hiryadi, And Miranti Rahayu. (2021). "Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Program Isi Piringku Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil." *Journal Of Nursing Invention E-Issn* 2828-481x.
- Tiranda, Yulius. (2023). *Metodologi Penelitian: Langkah Praktis (Pemula) Merancang Penelitian Kuantitatif*. E-Book. Edited By T. Ismail. Jakarta Timur: Cv. Trans Info Media.