



Hubungan Tingkat Usia Dan Pengetahuan Menarche Pada Remaja Putri Terhadap Kejadian Dismenore Di SMAN 1 Tebing Tinggi Tahun 2025

The Relationship Between Age And Menarche Knowledge In Adolescent Girls And The Incidence Of Dysmenorrhea At SMAN 1 Tebing Tinggi 2025

Winda Puspa Sari¹⁾, Murwati²⁾, Fery Surahman³⁾
1,2,3 Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:
murstikes@yahoo.co.id

ARTICLE HISTORY

Received [22 September 2025]
Revised [10 Januari 2026]
Accepted [14 Januari 2026]

Kata Kunci :
Usia, Pengetahuan, Kejadian Dismenore.

Keywords :
Age, Knowledge, Incidence Of Dysmenorrhea.

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



ABSTRAK

Masa remaja adalah fase penting di mana anak-anak mengalami perubahan besar menuju kedewasaan. Pada perempuan, menstruasi merupakan salah satu tanda dimulainya masa pubertas. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tingkat kejadian dismenore didunia masih sangat tinggi, kejadian dismenore adalah 1.769.425. Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder yang terjadi pada remaja. Data dari Dinas Pendidikan Kabupaten Empat Lawang tahun 2024, jumlah siswi di SMA 1 Tebing Tinggi berjumlah 482 siswi. Tujuan penelitian ini diketahuinya hubungan tingkat usia dan pengetahuan menarche pada remaja putri terhadap kejadian dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025. Desain penelitian menggunakan Cross Sectional, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025, kelas X dan XI yaitu sebanyak 210 siswi. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian siswi di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan Simple Random Sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 68 responden. Hasil penelitian ini menunjukan ada hubungan usia remaja putri dengan dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025 dengan nilai $p=0,019$. Ada hubungan pengetahuan menarche remaja putri dengan dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025 dengan nilai $p=0,012$. Saran penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan peneliti agar lebih mampu lagi dalam melakukan penanganan dismenore ketika terjadi menstruasi dan memperbaiki kualitas hidup juga mampu mengatur rasa nyeri juga stress agar bisa mengontrol ketika terjadi dismenore.

ABSTRACT

Adolescence is an important phase where children experience major changes towards adulthood. In girls, menstruation is one of the signs of the onset of puberty. Based on data from the World Health Organization (WHO) the incidence of dysmenorrhea in the world is still very high, the incidence of dysmenorrhea is 1,769,425. In Indonesia the incidence of dysmenorrhea is 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea that occurs in adolescents. Data from the Empat Lawang Regency Education Office in 2024, the number of female students at SMA 1 Tebing Tinggi was 482 students. The purpose of this study was to determine the relationship between age and knowledge of menarche in adolescent girls with the incidence of dysmenorrhea in SMA 1 Tebing Tinggi in 2025. The research design used Cross Sectional, which is a study to study the dynamics of the correlation between risk factors and effects, by means of an approach, observation or data collection simultaneously at one time. The population referred to in this study were 210 female adolescents at SMA 1 Tebing Tinggi in 2025, grades X and XI. The sample in this study was some of the female students at SMA 1 Tebing Tinggi in 2025. The sampling technique used Simple Random Sampling. The number of samples in this study was 68 respondents. The results of this study indicate that there is a relationship between the age of female adolescents and dysmenorrhea at SMA 1 Tebing Tinggi in 2025 with a p value of 0.019. There is a relationship between knowledge of menarche of female adolescents and dysmenorrhea at SMA 1 Tebing Tinggi in 2025 with a p value of 0.012. Suggestions for this study can increase the knowledge and insight of researchers to be more capable in handling dysmenorrhea when menstruation occurs and improve the quality of life as well as being able to manage pain and stress in order to be able to control when dysmenorrhea occurs.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase penting di mana anak-anak mengalami perubahan besar menuju kedewasaan. Pertumbuhan fisik yang pesat, termasuk perkembangan organ reproduksi, adalah ciri khas masa ini. Pada perempuan, menstruasi merupakan salah satu tanda dimulainya masa pubertas (Mouliza, 2020). Keluarnya menstruasi pada remaja perempuan adalah tanda bahwa sistem reproduksi mereka telah berkembang. Sebagian besar perempuan mengalami dismenore, kram perut yang disebabkan oleh kontraksi rahim, antara gangguan haid yang cukup serius selama menstruasi (Tsonis et al., 2021). Menstruasi merupakan salah satu ciri khas kedewasaan perempuan. Proses alami ini melibatkan pengelupasan lapisan dalam rahim (endometrium) yang kemudian keluar bersama darah melalui vagina. Siklus menstruasi umumnya terjadi setiap bulan selama masa reproduksi, dimulai saat pubertas dan berakhir saat menopause (Fidora et al., 2019). Masa pubertas pada perempuan yang dialami setiap bulan (menstruasi) merupakan fenomena fisiologis. Namun, pada beberapa perempuan, termasuk remaja putri, dapat terjadi gangguan menstruasi, di antaranya adalah dismenore (Argaheni, et al., 2022). Dismenore adalah masalah yang mengganggu produktivitas dan dapat menyebabkan efek negatif pada fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi (Tsonis et al., 2021). Dismenore atau nyeri haid memiliki dampak negatif yang signifikan pada kehidupan sehari-hari remaja putri, terutama dalam konteks pendidikan. Nyeri haid dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kesulitan mengikuti pelajaran, dan bahkan membuat mereka tertidur di kelas. Banyak remaja putri merasa sangat terganggu sehingga memilih untuk tidak masuk sekolah saat sedang mengalami menstruasi. Tingkat keparahan nyeri haid juga berkorelasi dengan tingkat gangguan yang dialami dalam proses belajar (Febrina, 2021). Dismenore terbagi menjadi dua kategori yaitu kategori primer dan sekunder. Dismenore primer umumnya dialami oleh remaja putri dalam beberapa tahun pertama setelah menstruasi pertama. Kondisi ini terjadi akibat peningkatan zat kimia tertentu dalam tubuh yang menyebabkan kontraksi rahim. Di sisi lain, dismenore sekunder merupakan gejala dari gangguan kesehatan pada organ reproduksi wanita, seperti endometriosis atau mioma. Jenis nyeri haid ini bisa muncul kapan saja setelah menstruasi pertama dan seringkali dialami oleh wanita dewasa (Febriana, 2021). Nyeri haid yang parah dapat menjadi penghalang besar bagi wanita untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Rasa sakit yang terus-menerus memaksa mereka untuk beristirahat, sehingga berdampak pada pekerjaan dan kehidupan sosial (Misliani, 2019). Dismenorea pada remaja terjadi karena gangguan ginekologis yang disebabkan hormon progesteronnya tidak seimbang di dalam darah dengan demikian pada saat menstruasi akan menimbulkan rasa tidak nyaman seperti sakit kepala, pegal-pegal di kaki dan di pinggang untuk beberapa jam, kram perut, dan sakit perut. Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram Rahim dan terjadi selama menstruasi. Nyeri menstruasi atau dismenore sering dialami oleh beberapa wanita khususnya di usia reproduktif, bahkan angka kejadian dismenore di dunia sangat besar (Kemenkes, 2023).

Beberapa perempuan yang merasakan sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap aktivitas harian. Dismenorea tidak berbahaya bagi kesehatan, namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas di sekolah. Dismenorea berdampak tinggi pada kehidupan wanita, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi (Kemenkes, 2023). Dismenore memiliki efek negatif, baik secara jangka panjang maupun jangka pendek. Efek jangka panjang, dismenore dapat memicu terjadinya kemandulan, bahkan dismenore yang timbul karena penyebab patologis lainnya dapat menimbulkan kematian. Sedangkan untuk jangka pendek, dismenore dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja diantaranya sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk perkuliahan, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, dan mengganggu proses belajar, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran, sebagian tidur di kelas saat kegiatan belajar, keterbatasan aktivitas fisik, serta ketidakhadiran dalam proses belajar (Simbolon, 2020). Banyak remaja perempuan tidak tahu cara mengatasi nyeri haid, yang dapat menyebabkan masalah baru (Lindiawati et al., 2022). Tidak seperti perempuan yang langsung mengatasi masalah tersebut dan menanganinya, ada beberapa cara untuk mengurangi nyeri, seperti mengonsumsi obat anti nyeri, menggunakan teknik relaksasi, menghindari hal-hal yang mengganggu, dan hanya duduk dan beristirahat. Remaja perempuan tidak tahu banyak tentang dismenore, jadi mereka tidak tahu bagaimana menanganinya dengan benar (Sudarianti, 2021). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tingkat kejadian dismenore di dunia masih sangat tinggi, kejadian dismenore adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenore, dengan



10-15% menderita dismenore berat. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada Wanita muda antara 16,8-81%, rata-rata negara eropa terjadi 45-97% Wanita, dengan prevalensi terendah Bulgaria (8,8%) dan yang tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja Wanita diperkirakan antara 20-90%, sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat (Herawati, 2017). Menurut prevalensi di Asia Tenggara menunjukkan angka yang berbeda, Malaysia memperkirakan jumlah perempuan yang mengalami dismenore adalah 69,4%, Thailand 82,4% dan di Indonesia sendiri diperkirakan 65% usia produktif mengalami dismenore. Nyeri haid primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Angka kejadian dismenore di Indonesia menyebabkan remaja perempuan (59,2%) terjadi penurunan aktivitas, (5,6%) bolos sekolah atau kerja, dan sebanyak 32,2% tidak merasa terganggu (Salamah, 2019). Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder yang terjadi pada remaja. Selama 50 tahun terakhir, 75% pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenorea primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, angka kejadian dismenore di Indonesia mencapai 64,52%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Carolin, 2023). Remaja di Indonesia terbilang cukup banyak yang merasakan dismenorea akan tetapi mereka tidak mau berkonsultasi ataupun melaporkannya ke dokter. Hal tersebut disebabkan karena merasa malu ketika mendatangi dokter serta adanya sifat cenderung menyepelkan penyakit. Kebanyakan remaja yang mengalami dismenorea memakan obat yang ada di pasaran untuk menghilangkan rasa nyerinya. Sebagiannya lagi menganggap nyeri tersebut akan hilang sesudah wanita menjalani pernikahan, sehingga gangguan itu akan dibiarkan (Putinah, 2019). Prevalensi kejadian dismenore menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2019, menyatakan angka kejadian dismenore yang terjadi pada remaja putri di sebesar 17.609 jiwa (Dinkes Provinsi Sumatera Selatan, 2019). Penyebab terjadinya dismenorea salah satunya adalah faktor sosiodemografi. Faktor sosiodemografi ini terdiri dari usia menarche, pengetahuan, sikap, status gizi dan aktivitas fisik remaja putri (Smeltzer, 2016). Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami nyeri menstruasi atau dismenorea dalam derajat keparahan yang berbeda-beda, mulai dari yang sekedar pegal-pegal dipanggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Sinaga, 2017). Penanganan pada remaja putri yang menderita dismenore bisa menggunakan pengobatan non-farmakologis dan farmakologis. Pengobatan non farmakologis termasuk kompres hangat, terapi musik, konsumsi jamu asam jawa dan kunyit, pijat, dan olahraga teratur (Luh et al., 2019). Obat anti inflamasi dan kontrasepsi hormonal adalah pengobatan farmakologis dasar yang direkomendasikan untuk dismenore primer dan sekunder. Kontrasepsi hormonal seringkali berhasil untuk remaja yang mengalami nyeri haid. Namun, jika metode ini tidak berhasil menghilangkan rasa sakit, atau jika remaja itu menunjukkan gejala yang menunjukkan patologi, remaja itu harus dievaluasi lebih lanjut (Eldestrand et al., 2022). Usia menarche bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal. Namun usia menarche dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12-14 tahun. Remaja awal (<12 tahun) yang lebih cepat mendapatkan menarche akan lebih mengalami nyeri haid (dysmenorrhea), karena leher rahim belum mengalami pelebaran, sehingga pada usia remaja awal kejadian dysmenorrhea sering ditemukan (Hermawan, 2017). Usia menarche dini atau biasanya < 12 tahun menyebabkan masalah pada remaja dan tidak siap karena pematangan organ reproduksi yang belum maksimal menyebabkan dismenore (laila, 2016) Penelitian yang dilakukan oleh Riona.S dkk (2021), dari hasil uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan terdapat hubungan usia menarche dengan nyeri haid dengan nilai p. value 0,006 ($p < 0,05$) pada siswi kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Handayani (2022) menunjukkan bahwa diketahui hubungan umur menarche dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas X di MAN Rantauprapat menunjukkan bahwa dari 97 responden yang umur menarche 10-16 tahun, ada sebanyak 23 orang responden (18,7%) mengalami Dismenorea dan 67 orang responden (14,6%) yang tidak mengalami dismenorea. Sedangkan 20 responden yang umur menarche >17 tahun, ada sebanyak 18 orang responden (90%). Faktor lain penyebab terjadinya dismenorea adalah pengetahuan. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan menstruasi, khususnya dismenorea, dapat menurunkan kualitas hidup remaja, serta kesehatan secara keseluruhan. Akibatnya, remaja putri percaya bahwa dismenorea adalah hal yang normal dan tidak perlu diobati. Hanya 11% remaja putri yang menjalani pemeriksaan medis secara individu untuk mengetahui apakah mereka mengalami dismenorea. Alasan rendahnya jumlah perempuan yang mendatangi dokter untuk dismenorea adalah informasi yang terbentuk dari lingkungan sekitarnya, dengan demikian peran keluarga sangat dibutuhkan dalam memberikan pendidikan yang tepat (Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, 2022). Pengetahuan terhadap kejadian dismenorea sangat membantu dalam pencegahan dismenorea. Remaja putri yang

mengetahui tentang informasi yang benar terhadap kejadian dismenore maka akan dapat mencegah dismenore. Tetapi apabila remaja tidak mengetahui informasi tentang kejadian dismenore maka akan mengalami kecemasan dan stres yang berlebihan terkait dismenore mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri yang pada akhirnya membuat nyeri haid menjadi lebih berat (Jusni, Akhmad Rivandi, Erniawati, Lili Andriani, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Amelia (2024) yang melaporkan adanya hubungan pengetahuan dengan penanganan nyeri dismenore p value 0,000 menunjukkan bahwa dari 54 responden didapatkan sebanyak 26 (48,1) responden berpengetahuan baik, sedangkan yang berpengetahuan kurang baik sebanyak 28 (51,9%). Serta didapatkan responden dengan melakukan penanganan nyeri dismenore sebanyak 24 (44,4%) responden, dan yang tidak melakukan penanganan nyeri dismenore sebanyak 30 (55,6). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketidaktahuan adalah penyebab dismenore pada remaja putri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Agustin, Purwani dan Aulia (2021) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku menghadapi dismenore pada remaja putri kelas XI, di SMK Daya Utama Bekasi tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan dari 123 responden sebanyak 112 siswi (91%) berpengetahuan baik mengenai dismenore, 9 siswi (7%) berpengetahuan cukup mengenai dismenore, dan 2 siswi (2%) berpengetahuan kurang dismenore. Berdasarkan Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Empat Lawang tahun 2024, masalah gangguan menstruasi tertinggi berada di Puskesmas Tebing Tinggi sebanyak 47 kasus, kemudian Puskesmas Lesung Batu sebanyak 40 kasus dan Puskesmas Pendopo sebanyak 11 kasus (DinKes Kabupaten Empat Lawang, 2024). Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kabupaten Empat Lawang tahun 2024, jumlah SMA yang berada di Kabupaten Empat Lawang berjumlah 14 SMA (Dinas Pendidikan Kabupaten Empat Lawang, 2024). Dimana SMA 1 Tebing Tinggi merupakan SMAN yang berada diwilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi, dan berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kabupaten Empat Lawang tahun 2024, jumlah siswi di SMA 1 Tebing Tinggi berjumlah 482 siswi. Dengan rincian sebagai berikut, kelas X sebanyak 145 siswi, XI sebanyak 165 siswi dan XII sebanyak 172 siswi. Survey awal yang dilakukan Peneliti di SMA 1 Tebing Tinggi, setelah dilakukan wawancara dengan 7 responden didapatkan hasil 5 responden mengalami dismenore primer pada saat menstruasi, sementara 2 responden tidak mengalami dismenore atau nyeri saat menstruasi. Untuk tingkat pengetahuan dari 7 responden sebanyak 4 responden memiliki pengetahuan kurang mengenai dismenore, 2 responden memiliki pengetahuan cukup mengenai dismenore dan 1 responden memiliki pengetahuan baik mengenai dismenore. Sementara untuk usia menarche dari 7 responden diperoleh hasil 5 responden mengalami usia menarche yaitu usia dini (< 12 Tahun), 1 memiliki usia normal (12 -13 Tahun) dan 2 memiliki usia lambat (< 14 Tahun) (Data Primer SMA 1 Tebing Tinggi).

LANDASAN TEORI

Konsep Dismenore

Dismenore berasal dari bahasa Yunani yaitu “dys” yang berarti sulit atau menyakitkan atau tidak normal. “Meno” berarti bulan dan “rrhea” yang berarti aliran. *Dismenore* adalah rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi (Ratnawati, 2017). Biasanya nyeri yang dirasakan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. *Dismenore* adalah nyeri perut yang berasal dari kram Rahim dan terjadi selama menstruasi. *Dismenore* juga sering disertai dengan pegal-pegal, lemas, mual, diare dan kadang sampai muntah (Nugroho dan Indra utama, 2014.)

Pada saat menstruasi, wanita terkadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan *dismenore*, yaitu suatu keadaan nyeri yang hebat dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dismenore* merupakan suatu fenomena simtomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (Ayu, 2019).

Dismenore 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, 2017).

Dismenore adalah nyeri yang muncul ketika menstruasi dan merupakan permasalahan umum yang terjadi pada wanita usia reproduksi (Hasna, 2021). Dismenore menyebabkan penderita merasakan kram dan nyeri menusuk pada perut bagian bawah, punggung bawah, dan paha yang dapat timbul sebelum atau saat menstruasi. Salah satu faktor penyebab dismenore adalah akibat



tingginya jumlah prostaglandin dalam endometrium sehingga menyebabkan kontraksi miometrium dan menyebabkan pembuluh darah menyempit iskemia menyebabkan nyeri (Kurniati, 2019).

Dismenore memiliki efek negatif, baik secara jangka panjang maupun jangka pendek. Efek jangka panjang, dismenore dapat memicu terjadinya kemandulan, bahkan dismenore yang timbul karena penyebab patologis lainnya dapat menimbulkan kematian. Sedangkan untuk jangka pendek, dismenore dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja diantaranya sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk perkuliahan, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, dan mengganggu proses belajar, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran, sebagian tidur di kelas saat kegiatan belajar, keterbatasan aktivitas fisik, serta ketidakhadiran dalam proses belajar (Simbolon, 2020).

Konsep Dasar Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018), Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*over behavior*).

Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Penelitian Rogers dalam Notoatmodjo (2018), mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni:

- Awareness* (kesadaran), dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
- Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus atau objek tersebut. Disini sikap subjek sudah mulai timbul.
- Evaluation* (menimbang nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- Trial*, dimana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.
- Adoption*, dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Apabila penerimaan perilaku atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini, dimana didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama (Notoatmodjo, 2018).

Dampak Pengetahuan Dengan Dismenore

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi pada panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, penciuman, pendengaran, raba dan rasa dengan sendiri. Sebagian besar pengetahuan manusia didapatkan melalui mata dan telinga. Setiap orang memiliki pengetahuan yang berbeda-beda tergantung dari bagaimana pengindraannya terhadap objek atau sesuatu (Notoatmodjo, 2018).

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pendidikan, media massa/informasi, sosial budaya dan ekonomi, dan lingkungan. Dalam penelitian ini salah satu faktor yang berperan penting dalam mempengaruhi pengetahuan remaja putri tentang dismenore adalah tingkat pendidikan. Tingkat pendidikan memiliki pengaruh yang besar, yang mana semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Selain tingkat pendidikan, informasi yang didapat melalui media massa juga dapat mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki. Semakin banyak informasi yang didapat semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki, sehingga mereka dapat memperoleh informasi yang diperlukan. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang dismenore akan mengetahui tentang tanda gejala dismenore dan cara menanganinya.

Konsep Dasar Usia Menarche

Menarche adalah masa dimana seorang Perempuan akan mengalami yang dinamakan menstruasi pertama dalam hal ini menarche juga dapat disebut tanda seorang Wanita beranjak dewasa yang dimana organ intimnya sudah siap untuk bereproduksi. Usia menarche yaitu antara 10-16 tahun namun rata-rata usia menarche adalah 12,5 setengah tahun (Nurrahmaton, 2020)

Menarche adalah menstruasi pertama atau darah yang keluar dari vagina wanita sewaktu ia sehat bukan disebabkan oleh melahirkan anak atau karena terluka, biasanya terjadi pada perempuan umur 12-14 tahun. Dalam keadaan normal menarche diawali dengan periode pematangan yang

dapat memakan waktu 2 tahun. Menarche merupakan tanda diawalinya masa puber pada perempuan. Pada masa tersebut seorang perempuan memerlukan perhatian orang tua, karena sejak masa menstruasi pertama berarti ada kemungkinan menjadi hamil bila berhubungan dengan lawan jenisnya (Waryana, 2018). Menarche adalah haid yang pertama terjadi yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang Wanita yang sehat dan tidak hamil (Irianto, 2015). Biasanya menarche rata-rata terjadi pada usia 11-14 tahun. Namun dalam dasarwarsa terakhir ini usia menarche telah bergeser ke usia lebih muda (Haryono, 2016)

METODE PENELITIAN

Teknik Analisis Data

Analisis Univariat

Analisis ini bertujuan untuk memperoleh gambaran masing-masing variabel baik variabel dependen maupun variabel independen. Data-data tersebut ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi untuk mengetahui table dan proporsi dengan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Proporsi atau jumlah persentase

F = Jumlah responden setiap kategori

N = Jumlah sampel

Setelah hasil didapat, hasil penelitian disajikan dalam bentuk persentase dengan kriteria sebagai berikut:

- 0 % : Tidak satupun dari responden
- 1 % - 25 % : Sebagian kecil dari responden
- 26 % - 45 % : Hampir sebagian responden
- 46 % - 55 % : Sebagian responden
- 56 % - 66 % : Lebih sebagian responden
- 67 % - 90 % : Sebagian besar dari responden
- 91 - 99 % : Hampir seluruh responden
- 100 : Seluruh responden (Arikunto, 2019)

Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah tehnik analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2018). Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan untuk melihat hubungan antara variabel dependen dengan independen secara bersamaan. Dilakukan dengan uji statistik *Chi square* (χ^2), dengan derajat kepercayaan 95% dan nilai signifikan (p) 0,05. Data dianalisa menggunakan komputer dengan program SPSS. Dasar pengambilan hipotesis penelitian berdasarkan pada tingkat signifikan (p), yaitu :

1. Jika nilai $p \text{ value} > 0,05$ berarti H_0 diterima. Menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel independen dengan dependen.
2. Jika nilai $p \text{ value} < 0,05$ berarti H_0 ditolak H_a diterima. Menunjukkan bahwa adanya hubungan antara variabel independen dengan dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini untuk melihat gambaran tingkat usia dan pengetahuan menarche pada remaja putri terhadap kejadian dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025. Hasil analisis univariat disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi frekuensi usia remaja putri di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025.

No	Usia	Frekuensi(f)	Persentase (%)
1	Usia Dini	31	45,6
2	Usia Normal	26	38,2
3	Usia Lambat	11	16,2
	Total	68	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa lebih sebagian responden 31 (45,6%) memiliki usia dini.

Tabel 2 Distribusi frekuensi pengetahuan menarche remaja putri di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025.

No	Pengetahuan	Frekuensi(f)	Persentase (%)
	Kurang	40	58,8
	Cukup	15	22,1
	Baik	13	19,1
	Total	68	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa lebih sebagian responden 40 (58,8%) memiliki pengetahuan kurang.

Tabel 3 Distribusi frekuensi dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025.

No	Kejadian Disminore	Frekuensi(f)	Persentase (%)
1	Disminore	38	55,9
2	Tidak Disminore	30	44,1
	Total	68	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian responden 38 (55,9%) mengalami kejadian dismenore.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat usia dan pengetahuan menarche pada remaja putri terhadap kejadian dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025. Uji statistic yang dipergunakan adalah *chi-square* dengan derajat kemaknaan (α) sebesar 5%. Hasil analisis bivariat secara lengkap dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4 Hubungan usia remaja putri dengan dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025.

Usia	<i>Dismenorhea</i>				Jumlah		χ^2	<i>p value</i>
	<i>Dismenorhea</i>		Tidak <i>Dismenorhea</i>					
	f	%	f	%	f	%		
Dini	23	74,2	8	25,8	31	100	7,902	0,019
Normal	10	38,5	16	61,5	26	100		
Lambat	5	45,5	6	54,5	11	100		
Total	38	55,9	30	44,1	68	100		

Tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 31 responden yang memiliki usia menarche dini ada 23 (74,2%) responden yang mengalami dismenorhea. Dari 26 responden yang memiliki usia menarche normal ada 10 (38,5%) responden yang mengalami dismenorhea. Dan dari 11 responden yang memiliki usia menarche lambat ada 6 (41,7%) responden yang tidak mengalami dismenorhea.

Hubungan antara usia remaja putri dengan *dismenorhea* di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025, dilihat dengan menggunakan uji *Chi-Square (Continuity Correction)* didapat nilai sebesar 7,902 dengan nilai $p=0,019$, karena nilai $p<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan usia remaja putri dengan dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025.

Tabel 5 Hubungan tingkat pengetahuan menarche remaja putri dengan dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025.

Pengetahuan	<i>Dismenorhea</i>				Jumlah		χ^2	<i>p value</i>
	<i>Dismenorhea</i>		Tidak <i>Dismenorhea</i>					
	f	%	f	%	f	%		
Kurang	28	70,0	12	30,0	40	100	8,926	0,012
Cukup	4	26,7	11	73,3	15	100		
Baik	6	46,2	7	53,8	13	100		
Total	38	55,9	30	44,1	68	100		

Tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 40 responden yang memiliki pengetahuan kurang ada 28 (70,0%) responden yang mengalami dismenorhea. Dari 15 responden yang memiliki pengetahuan

cukup ada 11 (73,3%) responden yang tidak mengalami dismenorhea. Dan dari 13 responden yang memiliki pengetahuan baik ada 7 (53,8%) responden yang tidak mengalami dismenorhea.

Hubungan antara hubungan pengetahuan menarche remaja putri dengan dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025, dilihat dengan menggunakan uji *Chi-Square (Continuity Correction)* didapat nilai sebesar 8,926 dengan nilai $p=0,012$, karena nilai $p<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan pengetahuan menarche remaja putri dengan dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025.

Pembahasan

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Usia Menarce di SMA Negeri 8 Kota Bengkulu Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih sebagian responden 31 (45,6%) memiliki usia dini. Hal ini disebabkan karena responden memiliki usia <12 tahun. Usia dini lebih rentan mengalami dismenore karena alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi yang disebut dismenoreia.

Usia menarce bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal. Namun usia menarce dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12-14 tahun. Remaja awal yang lebih cepat mendapatkan menarce akan lebih mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*), karena leher rahim belum mengalami pelebaran, sehingga pada usia remaja awal kejadian *dysmenorrhea* sering ditemukan (Hermawan, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Pera Mandasari, 2021 dengan judul Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Usia Menarce Dengan Kejadian Dismenoreia Pada Remaja Putri. Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat 145 responden (78,4%) yang tidak mengalami dismenoreia, 153 responden (82,7%) memiliki indeks massa tubuh, dan 152 responden (82,2%) yang memiliki usia menarce normal.

Hasil penelitian St. Rahmawati Hamzah dkk, 2021 dengan judul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenoreia Pada Siswi Sman 1 Lolak menunjukkan bahwa responden dengan usia *menarce* <12 tahun sebanyak 51 (75%) sedangkan usia *menarce* ≥ 12 tahun sebanyak 17 (25%)

Distribusi frekuensi pengetahuan menarce remaja putri di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih sebagian responden 40 (58,8%) memiliki pengetahuan kurang. Hal ini terlihat dari masih banyaknya remaja yang tidak tahu tentang dismenore atau nyeri haid, tidak tahu penyebab dan gejala dismenore, tidak tahu kapan terjadinya dismenore dan tidak tahu apakah dismenore itu wajar atau tidak dialami wanita yang sudah menstruasi.

Pada kuesioner pengetahuan yang ditanyakan secara terpimpin kepada responden, responden banyak yang tidak tahu dan mayoritas salah menjawab beberapa pertanyaan seperti, pertanyaan penyebab dismenore, pertanyaan terkait apakah setiap wanita mengalami dismenore, pertanyaan apakah nyeri haid itu wajar atau tidak, pertanyaan klasifikasi dismenore dan pertanyaan kapan terjadinya dismenore.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Seseorang dikatakan memiliki pengetahuan rendah apabila seseorang tersebut baru sekedar tahu dan memahami saja, sedangkan seseorang yang memiliki pengetahuan sedang sudah bisa mengaplikasikan dan menganalisis, dan seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi apabila sudah mencapai tingkatan sintesis dan evaluasi (Notoatmodjo, 2014).

Hasil penelitian Mursudarinah dkk, 2020 dengan judul Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta, didapatkan hasil tingkat pengetahuan baik yaitu 19 orang (28,8%), cukup 32 orang (48,5%), kurang 15 orang (22,7%).

Hasil penelitian lain yang sejalan yang dilakukan oleh Asri dkk, 2028 didapatkan remaja putri terbanyak memiliki pengetahuan baik sebanyak 80 orang (69,0%) dan perilaku penanganan dismenore baik sebanyak 72 orang (62,1%).

Distribusi frekuensi dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025..

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden 38 (55,9%) mengalami kejadian dismenore. Hal ini terlihat dari jawaban responden yang menyatakan bahwa mereka kurang mendapatkan informasi mengenai dismenorhea. *Dysmenorrhea* pada remaja terjadi karena gangguan ginekologis yang disebabkan hormon progesteronnya tidak seimbang di dalam darah dengan



demikian pada saat menstruasi akan menimbulkan rasa tidak nyaman seperti sakit kepala, pegal-pegal di kaki dan di pinggang untuk beberapa jam, kram perut, dan sakit perut. *Dismenorrhea* merupakan nyeri perut yang berasal dari kram Rahim dan terjadi selama menstruasi. Nyeri menstruasi atau *dismenorrhea* sering dialami oleh beberapa wanita khususnya di usia reproduktif, bahkan angka kejadian *dismenorrhea* di dunia sangat besar (Kemenkes, 2023).

Hasil penelitian St. Rahmawati Hamzah dkk, 2021 dengan judul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Sman 1 Lolak menunjukkan bahwa distribusi responden yang mengalami kejadian dismenorea pada siswi SMA Negeri 1 Lolak sebanyak 60 responden (88,2%) sedangkan yang tidak mengalami dismenorea sebanyak 8 responden (11,8%).

Hasil penelitian lain oleh Maimuna Irwan Pawae Dkk, 2024 dengan judul Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Terhadap Penatalaksanaan Dismenore Siswi Sma Negeri 7 Makassar, menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan penatalaksanaan dismenore diperoleh 24 responden (36.4%) berpenatalaksanaan baik, 42 responden (63.6%) berperilaku kurang

Analisis Bivariat

Hubungan usia remaja putri dengan dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025.

Tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 31 responden yang memiliki usia menarche dini ada 23 (74,2%) responden yang mengalami dismenorrhea. Hal ini disebabkan karena usia menarche kurang dari 12 tahun lebih rentan mengalami dismenore karena alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal. Dari 26 responden yang memiliki usia menarche normal ada 10 (38,5%) responden yang mengalami dismenorrhea. Hal ini disebabkan adanya faktor lain penyebab dismenorrhea seperti pengetahuan yang kurang. Dan dari 11 responden yang memiliki usia menarche lambat ada 6 (41,7%) responden yang tidak mengalami dismenorrhea. Hal ini disebabkan karena pengetahuan yang baik dari responden mengenai dismenore.

Remaja awal yang lebih cepat mendapatkan menarche akan lebih mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*), karena leher rahim belum mengalami pelebaran, sehingga pada usia remaja awal kejadian *dysmenorrhea* sering ditemukan (Hasna widya, 2022). Usia menarche dini menyebabkan masalah pada remaja dan tidak siap karena pematangan organ reproduksi yang belum maksimal menyebabkan *dismenorrhea*.

Hubungan antara usia remaja putri dengan *dismenorrhea* di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025, dilihat dengan menggunakan uji *Chi-Square (Continuity Correction)* didapat nilai sebesar 7,902 dengan nilai $p=0,019$, karena nilai $p<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan usia remaja putri dengan dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025.

Makna ada hubungan usia remaja putri dengan *dismenorrhea* di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025 adalah dengan usia yang lambat, maka semakin kecil kemungkinan remaja mengalami dismenorrhea dan sebaliknya dengan usia menarche dini, maka semakin besar kemungkinan remaja mengalami dismenorrhea.

Penelitian yang dilakukan oleh Riona.S dkk (2021), dari hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan usia menarche dengan nyeri haid dengan nilai *p. value* 0,006 ($p<0,05$) pada siswi kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan.

Hubungan tingkat pengetahuan menarche remaja putri dengan dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025.

Tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 40 responden yang memiliki pengetahuan kurang ada 28 (70,0%) responden yang mengalami dismenorrhea. Hal ini disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan yang dimiliki remaja. Dari 15 responden yang memiliki pengetahuan cukup ada 11 (73,3%) responden yang tidak mengalami dismenorrhea. Hal ini disebabkan karena adanya faktor lain yang menyebabkan dismenorre remaja seperti faktor usia menarche yang lambat dari remaja. Dan dari 13 responden yang memiliki pengetahuan baik ada 7 (53,8%) responden yang tidak mengalami dismenorrhea. Hal ini disebabkan karena adanya faktor lain yang menyebabkan dismenorre remaja seperti faktor usia menarche yang lambat dari remaja.

Pengalaman pengetahuan pernah menambah dan dapat menjadi sumber pengetahuan yang bersifat informal. Selain itu pekerjaan yang berhubungan dengan sosial ekonomi seseorang juga berpengaruh terhadap pengetahuan misalnya ekonomi menengah keatas maka akan dengan mudah memperoleh informasi dibanding dengan yang tingkat ekonominya rendah. Budaya yang ada dalam keluarga dan masyarakat juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2014).

Hubungan antara hubungan pengetahuan menarche remaja putri dengan dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025, dilihat dengan menggunakan uji *Chi-Square (Continuity Correction)* didapat nilai sebesar 8,926 dengan nilai $p=0,012$, karena nilai $p<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a

diterima, artinya ada hubungan pengetahuan menarche remaja putri dengan dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025.

Makna ada hubungan tingkat pengetahuan pada remaja putri dengan *dismenorhea* di di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025 adalah semakin baik pengetahuan remaja, maka semakin kecil kemungkinan remaja mengalami dismenorhea dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan remaja maka semakin besar kemungkinan remaja mengalami dismenorhea.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori Green yang menyatakan bahwa seseorang yang berpengetahuan tinggi akan lebih cenderung untuk berperilaku baik dalam bidang kesehatan dalam hal ini akan meningkatkan derajat kesehatan, mencari pengobatan dan melakukan pencegahan (Najla et al, 2020). Kemampuan seseorang dalam mengetahui cara atau penanganan ketika terjadi dismenore dapat dihasilkan dari pengetahuan yang baik. Orang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang dismenore dalam hal ini penanganan atau tindakan cenderung akan mencoba untuk menghindari dirinya dari berbagai hal yang bisa membuat dismenore semakin parah. Diketahui bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan penatalaksanaan dismenore Siswi SMA Negeri 7 Makassar dengan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai p (0,001).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih sebagian responden 31 (45,6%) memiliki usia dini.
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih sebagian responden 40 (58,8%) memiliki pengetahuan kurang.
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden 38 (55,9%) mengalami kejadian dismenore.
4. Ada hubungan usia remaja putri dengan dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025 dengan nilai $p=0,019$.
5. Ada hubungan pengetahuan menarche remaja putri dengan dismenore di SMA 1 Tebing Tinggi Tahun 2025 dengan nilai $p=0,012$.

Saran

1. Bagi Mahasiswa
Sebagai sarana untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan peneliti agar lebih mampu lagi dalam melakukan penanganan dismenore ketika terjadi menstruasi dan memperbaiki kualitas hidup juga mampu mengatur rasa nyeri juga stress agar bisa mengontrol ketika terjadi dismenore.
2. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan dapat memberikan masukan untuk mempertimbangkan dan evaluasi dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri dan hendaknya pihak sekolah menambahkan buku-buku kesehatan tentang dismenorea di perpustakaan.
3. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu
Agar institusi dapat memasukkan materi tentang terapi non farmakologis yaitu salah satunya senam dismenore ke dalam kurikulum pendidikan keperawatan, sebagai tindakan mandiri perawat yang dapat digunakan dalam praktik pelayanan keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorhea Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
- Anugroho D, Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid.(2021). Yogyakarta: Andi Publisher; 2021.
- Aprilia, A. (2022). Hubungan Status Gizi, Konsumsi Cairan, dan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Hidrasi Santri Putri Pondok Pesantren As Aalafy Al Asror, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang. In *Skripsi*.
- Argaheni, N. B. Putri, N. R., Sumartini, E., Yuliyani, Mustary, M., Wardhani, Y., Megasari, A. L., . . . (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.



- Arikunto, S. (2018). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arun Kusuma Wardhani. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan nyeri haid dengan kesiapan remaja putri mhadapi menache pada siswa kelas V SDN 01 Purworejo Madium.
- Ayu. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Jumlah Penduduk menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, di INDONESIA - Dataset - Long Form Sensus Penduduk 2020 - Badan Pusat Statistik (bps.go.id)*
- Carolin, B. T., Rifiana, A. J., Syifaunnisa, S., & Novelia, S. (2023). Edukasi dan Pemberian Dark Chocolate sebagai Upaya untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 78. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.435>
- Daniati dkk. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorehea Pada Remaja Putri di SMAN 1 Gunung Sari. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Farmasi*, 10(2), 51–57.
- Daulay, L. E. (2022). *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Puteri Tentang Dismenorehea Di Desa Nagasaribu Kecamatan Padangbolak Tenggara Tahun 2021 Oleh : Lily Elyda Daulay 20061095 Skripsi*. 17.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Empat Lawang. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Empat Lawang*. Dinas Kesehatan Kabupaten Empat Lawang
- Dinkes Provinsi Sumatera Selatan, (2019). *Profil Dinkes Provinsi Sumatera Selatan, 2019*.
- Eko, Sarma Natalia Sinaga. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Menarche Di SMP X Di Rangkabitung
- Febrina, R. (2021) "Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok," 10(1), hal. 187–195.
- Fidora, I., Oktarini, S., & Prima, R. (2019). Siap Fisik Dan Psikologis Menghadapi Masa Pubertas. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.31869/jsam.v1i1.28.17>
- Ginting, A. K., Alindawati, R., & Amelia, G. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorehea pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Tambun Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 7(02), 1. <https://doi.org/10.37848/jurnal.v7i02.113>
- Harahap, A., Okatviani, J., Kusdiyah, E., Tan, E. I., Fitri, A., & Herlambang. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Derajat Dismenorehea pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Electronic Journal e-SHAD*, 1(2), 1-
- Hayati, F. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Negeri 13 Kota Jambi. *Jurnal Akademik Baiturrahim Jambi*, 9(2), p.149. doi:10.36565/jab.v9i2.159
- Hermawa D. (2017). *Sehat Selalu dengan Vitamin D*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Jusni, Rivandi, A., Erniawati, Andriani, L., & Kamaruddin, M. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Putri Di Sman 6 Bulukumba Kelas X Dengan Kejadian Dismenorehea Kecamatan Herlang Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(3), 119–124. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i3.60>
- Kemdikbud. (2019). Dipetik 2023, dari referensi.data.kemdikbud.go.id
- Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia*. Pusdatin.Kemenkes.Go.Id. 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia*. Pusdatin.Kemenkes.Go.Id. 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2019). *Angka Kejadian Dismenorehea Di Indonesi*
- Kristian, F. (2021). Gambaran Pengatahuan Dan Sikap Putri Dalam Menangani Dismenorehea Di Sma Airlangga Namu Ukur Tahun 2021. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- Kurnia; Dewi Rokhanawati. (2022). JURNAL Promotif Preventif JURNAL Promotif Preventif. *Jurnal Promotif Prefentif*, 4(2), 116–123.
- Riona, S., Anggraini, H., & Yunola S. (2021). *Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, dan Status Gizi dengan Nyeri Haid pada Siswi Kelas VIII di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021*. *Jurnal Doppler*, 5(2), 2580-3123
- Syafriani, Aprilia N, Z.R Z. (2020). Hubungan Status GizidDan Umur Menarche dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *J Ners*. 2021;5(1):32–7.
- Lindiawati, L., Hisni, D., & Suralaga, C. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Penatalaksanaan Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Cimpaeun Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 245–257. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5910>

- Misliani A, Mahdalena, Firdaus S. Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *J Citra Keperawatan*. 2019;7(1):23–32.
- Mursudarinah, M., Aprilia, R., & Hikmah, N. (2022). *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta*. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(1), 18–30. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v2i1.1956>
- Mouliza, N. 2020. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545–550. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, S. S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorhea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707.
- Pera Mandasari, (2021). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri*.
- Salamah, U. (2019) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore', *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), pp. 123–127. doi: 10.33221/jiki.v9i03.382
- Simbolon, L. C. (2020). Hubungan nyeri haid dengan aktivitas belajar mahasiswi Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara.
- Sudarianti, S. (2021). Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang dismenorea di Akademi Kebidanan Langkat. *Jurnal Kebidanan Flora*, 14(1), 40-44. <https://ojs.stikesflora-medan.ac.id/index.php/jkbf/article/view/2>
- Tsonis, O., Gkrozou, F., Barmpalia, Z., Makopoulou, A., & Sifaka, V. (2021). Integrating lifestyle focused approaches into the management of primary dysmenorrhea: Impact on quality of life. *International Journal of Women's Health*, 327-336. <http://doi:10.2147/IJWH.S264023>
- 2020