

## **Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Pengetahuan Remaja tentang Manajemen Nyeri Non Farmakologi *Dismenorea***

·Erwin Kurniasih<sup>1</sup>, Siti Maimunah<sup>2</sup>, , Cintika Yorinda Sebtaleasy<sup>3</sup>  
<sup>1,2</sup>D-III Keperawatan/Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi  
<sup>3</sup> STIKES Bhakti Husada Madiun  
Email: nerserwin.08@gmail.com

### **Kata Kunci**

Edukasi Dismenore,  
Modul, Manajemen  
Nyeri Non  
Farmakologi.

### **Abstrak**

*Dismenorea atau nyeri menstruasi merupakan masalah ginekologi yang paling sering terjadi pada wanita terutama remaja. Pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenorea berperan penting dalam kesehatan reproduksi remaja. Oleh karena itu, edukasi kesehatan tentang mengatasi dismenorea perlu diberikan kepada remaja sebagai upaya penanganan dismenorea. Tujuan dari riset ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang manajemen nyeri non farmakologi dismenorea pada Siswi Kelas X SMK Negeri 1 Bringin. Riset ini menggunakan metode Eksperimen Semu (Quasi) dengan desain pre-test post-test with control group. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan jumlah sampel sebanyak 31 kelompok kontrol dan 31 kelompok intervensi dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Kelompok kontrol diberi perlakuan penyuluhan singkat, sedangkan kelompok intervensi diberikan perlakuan penyuluhan singkat dan modul. Hasil analisis Wilcoxon, tingkat pengetahuan siswi mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan baik kelompok kontrol maupun kelompok intervensi dengan hasil uji statistik masing-masing  $p\text{ value}=0,001$  ( $p\leq 0,05$ ). Hasil analisis Mann Whitney menunjukkan bahwa terdapat perbedaan data yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan  $p\text{ value}=0,001$  ( $p\leq 0,05$ ). Edukasi kesehatan tentang manajemen nyeri non farmakologi dismenorea memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pada siswi kelas X SMKN 1 Bringin. Hasil riset ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja dalam menangani dismenorea.*

## ***The Effect of Health Education on Adolescent Knowledge about Non-Pharmacological Pain Management of Dysmenorrhea in Class X Students of SMK Negeri 1 Bingin***

### **Key Words:**

Dysmenorrhea  
Education, Modules,  
Non-  
Pharmacological  
Pain Management

### **Abstract**

*Dysmenorrhea or menstrual pain is the most common gynecological problem in women, especially teenagers. Adolescent knowledge about dysmenorrhea treatment plays an essential role in adolescent reproductive health. Therefore, health education about dealing with dysmenorrhea must be given to adolescents to treat dysmenorrhea. This study aimed to determine the effect of health education on adolescent knowledge about non-pharmacological dysmenorrhea pain management*

*in Class X students of SMK Negeri 1 Bringin. This research uses a Quasi-Experiment with a pre-test and post-test design with a control group. Data was collected using a questionnaire with a total sample of 31 control and 31 intervention groups using purposive sampling. The control group was given a short counseling treatment, while the intervention group was given a short counseling treatment and modules. The results of the Wilcoxon analysis showed that the level of knowledge of female students experienced a significant increase in knowledge in both the control and intervention groups, with the results of statistical tests for each  $p\text{-value} = 0.001$  ( $p \leq 0.05$ ). The results of the Mann-Whitney analysis showed that there was a significant difference in knowledge between the control group and the intervention group, with  $p\text{-value} = 0.001$  ( $p \leq 0.05$ ). Health education about non-pharmacological dysmenorrhea pain management influences increasing knowledge in class X students of SMKN 1 Bringin. The results of this research are expected to increase adolescent knowledge in dealing with dysmenorrhea.*

## 1. PENDAHULUAN

Menstruasi pada remaja putri dapat menimbulkan banyak keluhan, antara lain nyeri menstruasi atau *dismenorea*. *Dismenorea* merupakan masalah ginekologi yang paling sering terjadi pada wanita baik remaja atau dewasa. Biasanya ditandai dengan rasa kram atau nyeri di bagian perut ataupun pinggang (Anggi, 2011). *Dismenorea* menimbulkan efek negatif pada remaja misal mengganggu proses belajar, tidak memperhatikan penjelasan guru, dan cenderung tidur di kelas selama proses belajar mengajar. Hal ini mempengaruhi keberhasilan baik di lingkungan akademik maupun non-akademik (Kholisotin *et al.*, 2021).

Angka kejadian *dismenorea* di dunia cukup besar pada populasi wanita. Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 menjelaskan kejadian *dismenorea* sebesar 1.769.425 jiwa. Menurut Savitri dalam Silviani (2019), angka kejadian *dismenorea* di Indonesia terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Sekitar 71% jumlah penderita *dismenorea* di Jawa Timur sudah memeriksakan diri ke petugas kesehatan yang rata-rata berusia produktif (Sulistiyowati,

2019). Dalam studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK Negeri 1 Bringin, ditemukan 80% siswi kelas X mengalami *dismenorea*. Diantara 5 siswi yang diwawancarai yang sedang menstruasi dan menderita *dismenorea* dapat disimpulkan bahwa mereka tidak mengetahui penanganan nyeri menstruasi secara tepat dan benar.

Nyeri menstruasi (*dismenorea*) dapat dikurangi dengan pengobatan secara farmakologi dan non-farmakologi (Sari, Ligita and Nutfiani, 2013). Pengurangan *dismenorea* secara farmakologi (obat) hanya dapat diberikan sesuai dengan gejala yang timbul, karena obat dapat menimbulkan efek samping yang tidak diharapkan. Tindakan keperawatan harus lebih mengutamakan yang lebih alamiah secara non farmakologi (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020). Kompres hangat untuk mengurangi kejang otot perut yang berlebihan untuk meredakan nyeri saat menstruasi (Sari, Ligita and Nutfiani, 2013). Kemudian, *massage* (pijat) dan senam *dismenorea* dapat melepaskan hormon *endorphin* dan *enkephalin*, yang dapat meredakan nyeri, meningkatkan kenyamanan dan relaksasi, melenturkan otot dan mengurangi kecemasan. *Endorphin* dikeluarkan oleh tubuh sebagai pereda nyeri

alami dan memberikan rasa nyaman (Djimbula, Kristiarini and Ananti, 2022).

Oleh karena itu, edukasi kesehatan tentang mengatasi dismenoreia perlu diberikan kepada remaja sebagai upaya penanganan dismenoreia. Edukasi kesehatan bisa dilakukan dengan pemberian informasi melalui penyuluhan dan media lain dalam bentuk modul untuk memudahkan dalam memahami informasi yang diberikan. Dari paparan di atas perlu dilakukan penelitian mengenai “Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Pengetahuan Remaja tentang Manajemen Nyeri Non Farmakologi Dismenoreia di SMK Negeri 1 Bringin”.

## 2. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimen dengan desain *pre-test post-test with control group*. Riset ini dilakukan pada bulan Juni 2023 dan dibantu oleh pihak SMK Negeri 1 Bringin. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas X (sepuluh) SMK Negeri 1 Bringin sejumlah 84 sampel.

Teknik *Purposive Sampling* digunakan sebagai teknik untuk pengambilan sampel, dengan data sampel harus memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan sebelumnya. Adapun responden yang terlibat dalam penelitian ini dari 84 sampel diperoleh 62 responden, dengan jumlah sampel sebanyak 31 kelompok kontrol dan 31 kelompok intervensi. Kelompok kontrol diberi perlakuan penyuluhan singkat, sedangkan kelompok intervensi diberikan perlakuan penyuluhan singkat dan modul.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner dan modul. Kuesioner pada penelitian ini diadopsi dari penelitian terdahulu oleh Nabila (2019) terdiri dari 15 item pertanyaan yang akan diberikan pada

*pre-test* dan *post-test* dengan skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah. Kemudian untuk kriteria hasil dibagi menjadi : Baik (76%-100%), Cukup (56%-75%), dan Kurang (<56%). Sedangkan

instrumen modul yang berjudul manajemen nyeri non farmakologis *dismenoreia* disusun sesuai dengan panduan yang dilakukan pada penelitian Saputri (2017).

Data yang terkumpul ditabulasi atau pengolahan data dengan bantuan SPSS untuk dilakukan uji normalitas data. Apabila hasil nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka data berdistribusi normal dan jika signifikansi  $p < 0,05$  maka data berdistribusi tidak normal. Kemudian data akan diuji statistik untuk mencari pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang manajemen nyeri non farmakologi *dismenoreia*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### A. Analisa Univariat

Data usia responden sebagian besar berusia 16 tahun. Usia rata-rata (*mean*) responden pada kelompok kontrol sebesar 15,87 tahun, termuda 15 tahun dan tertua 17 tahun. Usia rata-rata responden pada kelompok Intervensi adalah 15,90, usia termuda berusia 15 tahun dan tertua berusia 17 tahun. Pada penelitian ini, sebagian responden adalah siswi dari kelas X AKL-1 yaitu sebanyak 11 siswi (35,5%), sedangkan siswi dari kelas X TKR-1 dan X TKR-2 jumlahnya paling sedikit yaitu sebesar 3,2%.

Analisa univariat dalam penelitian ini juga dilakukan untuk mengetahui skor pengetahuan siswi pada kelompok kontrol dan intervensi sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa edukasi kesehatan tentang manajemen nyeri non farmakologis *dismenoreia*.

Tabel 1 Distribusi Pengetahuan Responden tentang Manajemen Nyeri Non Farmakologi Dismenoreia pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi (n=62)

Variabel	Kelompok		Kelompok	
	Kontrol		Intervensi	
	n	%	n	%
<b>Hasil Pre-test</b>				
Baik	2	6,5	0	0

Cukup	6	19,4	12	38,7
Kurang	23	74,2	19	61,3

**Hasil Post-test**

Baik	11	35,5	23	74,2
Cukup	19	61,3	8	25,8

Kurang	1	3,2	0	0
<b>Mean</b>	50,77	63,35	52,90	86,74

Berdasarkan data pada tabel 3 di atas menunjukkan hasil pada kelompok kontrol pada *pre-test* pengetahuan paling banyak masuk dalam kategori kurang dengan jumlah 23 responden (74,2%) dengan rata-rata (mean) nilai sebesar 50,77. Nilai terendah adalah 33 sedangkan nilai tertinggi adalah 87. Hasil kelompok kontrol pada *post-test* pengetahuan paling banyak masuk dalam kategori cukup sebanyak 19 responden (61,3%) dengan rata-rata (mean) nilai sebesar 63,35. Nilai terendah adalah 40 sedangkan nilai tertinggi adalah 80.

Dalam penelitian ini hasil pada kelompok intervensi pada *pre-test* pengetahuan paling banyak masuk dalam kategori kurang dengan jumlah 19 responden (61,3%) dengan rata-rata (mean) nilai sebesar 52,90. Nilai

terendah adalah 33 sedangkan nilai tertinggi

adalah 73. Hasil kelompok intervensi pada *post-test* pengetahuan paling banyak masuk

dalam kategori baik sebanyak 23 responden (74,2%) dengan rata-rata (mean) nilai sebesar 86,74. Nilai terendah adalah 67 sedangkan

nilai tertinggi adalah 100.

**B. Analisa Bivariat**

Tabel 2 Hasil analisa pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan tentang manajemen nyeri non farmakologis dismenorea pada kelompok kontrol (n=31)

	<b>Mean</b>	<b>Selisih</b>	<b>P value</b> (Wilcoxon)
<b>Pengetahuan</b>			
<i>Pre-test</i>	50,77	10,68	0,001
<i>Post-test</i>	61,54		

Pada tabel 2 pengujian dilakukan dengan uji Non-Parametrik Statistik *Wilcoxon Signed*

0,05) dengan selisih nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar 10,68.

Tabel 3 Hasil analisa pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan tentang manajemen nyeri non farmakologis

dismenorea pada kelompok eksperimen(n=31)			
	<b>Mean</b>	<b>Selisih</b>	<b>P value</b> (Wilcoxon)
<b>Pengetahuan</b>			
<i>Pre-test</i>	52,90	33,84	0,001
<i>Post-test</i>	86,74		

Pada tabel 3 pengujian dilakukan dengan uji Non-Parametrik Statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menganalisa perbedaan dalam kelompok. Probabilitas atau signifikansi penelitian (*Asymp-Sig*) 0,001 ( $p \leq 0,05$ ) dengan selisih nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar 33,84.

Tabel 4 Hasil analisa pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan tentang manajemen nyeri non farmakologis dismenorea pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen(n=62)

	<b>Mean</b>	<b>Selisih</b>	<b>P value</b> (Mann Whitney)
<b>Pengetahuan</b>			
<i>Post-test</i>	17,71	27,58	0,001
Kontrol	45,29		
<i>Post-test</i>	45,29		

*Rank Test* untuk menganalisa perbedaan dalam kelompok. Probabilitas atau signifikansi penelitian (*Asymp-Sig*) 0,001 ( $p \leq$

Eksperimen

---

Pada tabel 4, pengujian dilakukan dengan uji Non-Parametrik Statistik *Mann Whitney UTest* untuk menganalisa perbedaan antar kelompok. Hasil uji dinyatakan bermakna apabila  $p\ value \leq 0,05$  dan tidak bermakna jika  $p\ value \geq 0,05$ . Probabilitas atau signifikansi penelitian (*Asymp-Sig*) 0,001 ( $p \leq 0,05$ ) dengan selisih nilai *post-test* kelompok kontrol dan *post-test* kelompok intervensi sebesar 27,58.

PEMBAHASAN

- A. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah dilakukan Perlakuan pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil analisa untuk selisih nilai pengetahuan pada kelompok kontrol adalah 10,68. Sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan tentang manajemen nyeri non farmakologi dismenorea pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (penyuluhan singkat). Sig. (2-tailed) atau signifikansi kelompok kontrol adalah 0,001 ( $<0,05$ ) dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan kelompok kontrol tentang manajemen nyeri non farmakologi dismenorea.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviani (2022) juga menemukan hal yang sama yaitu tanpa mendapatkan pendidikan kesehatan mengatasi nyeri haid dengan metode ceramah, tanya jawab dan praktik didapatkan hasil bahwa pengetahuan menjadi meningkat yaitu 125 (52%) memiliki pengetahuan yang kurang, 87 (36%) cukup dan 28 (12%) kurang.

Siswi Kelas X SMK Negeri 1 Bringin sudah memahami pengetahuan dasar tentang nyeri haid (dismenorea) meskipun lebih dari setengahnya dalam kategori kurang. Menurut peneliti, hasil penelitian meningkat karena informasi yang diperoleh memberikan pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengubah sikap dan perilaku siswi dalam membina serta memelihara perilaku hidup sehat serta berperan aktif dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal. Hal ini ditandai dengan hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan penyuluhan singkat sebanyak satu kali selama satu minggu.

#### B. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah dilakukan Perlakuan pada Kelompok Kontrol

Hasil analisa untuk selisih nilai pengetahuan pada kelompok intervensi adalah 33,84. Sehingga dapat dikatakan

terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan tentang manajemen nyeri non farmakologi dismenorea pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (penyuluhan singkat dan modul). Asymp. Sig. (2-tailed) atau signifikansi kelompok kontrol adalah 0,001 ( $<0,05$ ) dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan kelompok intervensi tentang manajemen nyeri non farmakologi dismenorea.

Hasil penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya oleh Jumiyati, A and Margawati (2014) hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader tentang kandungan dan manfaat ASI, pemberian dan penyimpanan ASI, serta peran kader dalam keberhasilan menyusui. Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Patnawati (2023) bahwa pengetahuan sebelum diberikan edukasi *dismenorea* menggunakan video sebagian besar kurang yaitu 84% dan sesudah perlakuan sebagian besar yaitu sebesar 87% meningkat menjadi baik.

Edukasi kesehatan perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan karena edukasi adalah proses membantu seseorang, secara sendiri-sendiri atau kolektif, untuk membuat keputusan. Peneliti berpendapat informasi yang diperoleh memberikan pengetahuan baru bagi siswi terutama tentang manajemen nyeri dismenore yang dapat dilakukan tanpa obat atau non farmakologis, yang membuktikan bahwa edukasi menggunakan media modul dapat meningkatkan pengetahuan tentang dismenorea karena di dalam modul terdapat pesan-pesan yang disampaikan dengan gambar yang menarik sehingga mudah dipahami oleh siswi. Dari pengetahuan baru tersebut dapat mengubah sikap dan tingkah laku siswi dalam menangani dismenorea dengan ditandai oleh hasil penelitian yang signifikan pada kelompok intervensi setelah satu minggu diberikan perlakuan.

C. Perbedaan Pengetahuan antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian perlakuan pada kedua kelompok dengan menemukan bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah sebesar 0,001 ( $<0,05$ ). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang berbunyi ada pengaruh edukasi terhadap pengetahuan remaja tentang manajemen nyeri non farmakologi *dismenorea* pada Siswi Kelas X SMK Negeri 1 Bringin terbukti dan diterima kebenarannya.

Uji beda pengetahuan yang dilakukan pada kedua kelompok memiliki perbedaan yang signifikan, namun perubahan pada kelompok intervensi jauh lebih besar daripada kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil selisih *mean post-test* pengetahuan tentang manajemen nyeri non farmakologi *dismenorea* pada siswi kelas X SMK Negeri 1 Bringin antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Menurut penelitian para ahli, indra yang paling banyak mengirimkan informasi ke otak adalah mata (sekitar 75%-87%), sedangkan sisanya 13%-25% diarahkan melalui indra lain. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Kholisotin *et al.* (2021) yang berjudul edukasi manajemen nyeri non farmakologi *dismenore* terhadap pengetahuan remaja putri, hasil riset menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah perlakuan.

Peneliti berpendapat bahwa modul memiliki kelebihan yaitu, dapat dibaca berulang kali dalam seminggu, disusun dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami siswi, serta dilengkapi dengan gambar-gambar yang membuat keterangan lebih mudah dipelajari dan diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Sedangkan pemberian penyuluhan singkat yang hanya diberikan selama satu kali dalam seminggu. Sehingga

disimpulkan terdapat peningkatan yang lebih terhadap perubahan pengetahuan responden setelah diberikan perlakuan tambahan berupa modul.

#### 4. SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini adalah : (1) Terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan kelompok kontrol tentang manajemen nyeri non farmakologi *dismenorea* sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan berupa penyuluhan singkat. Perbedaan tersebut yaitu terdapat selisih nilai rata-rata sebesar 10,68. (2) Terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan kelompok intervensi tentang manajemen nyeri non farmakologi *dismenorea* sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi kesehatan melalui penyuluhan singkat dan modul tentang manajemen nyeri non farmakologi *dismenorea*. Hal ini terbukti dari hasil selisih nilai rata-rata sebesar 33,84. (3) Ada pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang manajemen nyeri non farmakologi *dismenorea* pada Siswi Kelas X SMK Negeri 1 Bringin, jadi dapat disimpulkan  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber untuk penelitian selanjutnya serta perlu dilakukan penambahan variabel yang digunakan seperti sikap siswa setelah mendapatkan edukasi sehingga dihasilkan penelitian yang lebih lengkap.

#### 5. REFERENSI

- Anggi, R. (2011) 'Efektivitas Penggunaan Media Audio-Visual dalam Pembelajaran Keterampilan Menulis Bahasa Prancis pada Siswa Kelas X Man 1 Yogyakarta'.
- Djimbula, N., Kristiarini, J.J. and Ananti, Y. (2022) 'Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 288–296. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>.
- Fitria, F. and Haqqattiba'ah, A. (2020) 'Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri

- Haid (Disminore) pada Remaja Putri', *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), pp. 073–081. Available at: <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p073-081>.
- Jumiyati, N., A, N.S. and Margawati, A. (2014) 'Pengaruh Modul Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Kader Dalam Upaya Pemberian Asi Eksklusif', *Gizi Indonesia*, 37(1), p. 19. Available at: <https://doi.org/10.36457/gizindo.v37i1.147>.
- Kholisotin, K. *et al.* (2021) 'Pengaruh Edukasi Managemen Nyeri Non-Farmakologi Desminore terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMP Nurul Jadid', *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 2(3), pp. 207–213. Available at: <https://doi.org/10.33650/trilogi.v2i3.2769>.
- Nabila, C. (2019) *Hubungan Pengetahuan tentang Dismenore dengan Penanganannya pada Remaja Tunagrahita di Kota Padang Tahun 2021*. Universitas Andalas.
- Noviani, A. (2022) 'Pendidikan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid ( Dismenore ) Dengan Terapi Non Farmakologis Di Man 1 Karanganyar', *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), pp. 25–30.
- Patnawati, S., Noorma, N. and Suryani, H. (2023) 'Pengaruh Edukasi Dismenore Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Tanah Grogot', *Journal of Comprehensive Science*, 2(1), pp. 359–367.
- Saputri, I.F. (2017) *Pengaruh Peer Education Terhadap Sikap Menghadapi Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islamic Centre Binbaz Yogyakarta*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Sari, W.P., Ligita, T. and Nutfiani, A. (2013) 'Efektivitas Terapi Farmakologis Dan Non- Farmakologis Terhadap Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi XI Di SMA Negeri 1 Pemangkat', *Universitas Tanjungpura*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Sulistiyowati (2019) 'Stimulasi Kutaneus Dismenorea Decrease in YoungWoman By Giving Kutaneus Stimulation Sulistiyowati Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Email : [sulisfaraz@gmail.com](mailto:sulisfaraz@gmail.com)', *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan*, pp. 59–65.