

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN PENANGANAN *DISMENORE*
MELALUI MEDIA VIDEO INSTAGRAM TERHADAP SKALA NYERI
DISMENORE PADA SISWI SMP**

**Khofifah Dinta Laksana¹⁾ Noor Fitriyani, S.Kep, Ns, M.Kep²⁾ Ririn Afriyan
Sulistyawati³⁾**

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Kusuma
Husada Surakarta

^{2,3)} Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Kusuma
Husada Surakarta

khofifah.dinta17@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa transisi dari anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan baik secara fisik, seksual, perkembangan seksual pada remaja putri salah satunya adalah menstruasi. Di Indonesia angka kejadian nyeri haid sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami nyeri haid primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami nyeri haid sekunder. Dismenore pada remaja putri bisa menyebabkan gangguan aktifitas fisik, gangguan fisik disebabkan karena adanya nyeri.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan penanganan nyeri dismenore melalui media video instagram terhadap skala nyeri dismenore pada siswi Smp. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Quasy Eksperiment*. Populasi Siswi Smp N 06 Purwodadi Kelas 7 sebanyak 70 orang dan didapatkan sampel 66 responden, menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar Observasi NRS Dismenore.

Hasil karakteristik penelitian ini menunjukkan rata-rata umur responden adalah 12,81 tahun, responden memiliki umur paling rendah 12 tahun dan umur paling tinggi 14 tahun. Setelah dilakukan uji Kolmogorov-Sminrov, sehingga dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Kesehatan Penanganan Nyeri Dismenore Melalui Media Video Instagram berpengaruh terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Siswi SMP N 6 Purwodadi.

Kata Kunci : Dismenore, Lembar NRS, Dismenore, Remaja, Pendidikan Kesehatan
Daftar Pustaka : 43 (2011-2021)

I. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan baik secara fisik, seksual serta penentuan identitas diri (Batubara, 2017). Setiap remaja akan mengalami perkembangan fisik, psikis dan seksual. Perkembangan seksual pada remaja putri salah satunya adalah menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungannya telah berfungsi dengan matang. Pada umumnya, remaja putri akan mengalami menstruasi pertama (*menarche*) pada usia 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Rosyida, 2019).

Di Indonesia angka kejadian nyeri haid sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami nyeri haid primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami nyeri haid sekunder (Liusnino, 2013 dalam Herawati, 2017). Berdasarkan hasil penelitian, angka kejadian nyeri haid di Jawa Barat cukup tinggi. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% remaja putri mengalami nyeri haid, terdiri dari 24,5% mengalami nyeri ringan, 21,28% mengalami nyeri sedang dan 9,36% mengalami nyeri berat (Savitri, 2015). Provinsi Jawa Tengah (2017), berpenduduk 34.257.865 jiwa dengan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.685.501 jiwa (Jateng BPS, 2017). Sedangkan yang mengalami dismenore di Provinsi

Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa atau 55% (Fahimah 2017).

Menurut WHO (2012) nyeri haid pada wanita dialami oleh sekitar 1.769.425 jiwa, dimana 10 – 15% diantaranya mengalami nyeri haid hebat (Herawati, 2017). Berdasarkan studi epidemiologi pada populasi remaja putri (berusia 12 - 17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi nyeri haid sebesar 59,7%. Studi ini juga melaporkan bahwa nyeri haid menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (Savitri, 2015).

Dysmenorrhea atau Dismenore berasal dari bahasa Yunani Kuno yang terdiri dari 3 suku kata yakni Dys artinya sulit, nyeri atau abnormal, meno artinya bulan dan rhea artinya aliran. Maka, dismenore dapat diartikan sebagai aliran haid yang sulit dan bersifat kolik pada perut bagian bawah terkhusus menjalar kebagian punggung atau permukaan dalam paha terjadi baik itu sebelum, selama atau sesudah haid (Ayu, 2019).

Dismenore biasanya terjadi saat hari pertama menstruasi. Gejala ini disebabkan karena tingginya produksi hormon prostaglandin. Prostaglandin adalah suatu senyawa yang berasal dari fosfolipid. Prostaglandin yang dihasilkan tersebut akan menginduksi terjadinya kontraksi uterus. Kontraksi uterus selama menstruasi mulai dari tekanan basal 10 mmHg. Dapat menghasilkan tekanan intra uterin yang lebih tinggi sampai sering mencapai 150-180 mmHg dan

juga bisa melebihi 400 mmHg, frekuensi lebih sering yaitu >4-5 setiap 10 menit dan tidak beritme ataupun berkoordinasi. Karena kontraksi dari uterus yang berkepanjangan menyebabkan aliran darah ke uterus akan menurun, sehingga uterus akan mengalami iskemia. Selama uterus iskemia maka akan terjadi metabolisme anaerobik, dimana hasilnya akan merangsang saraf nyeri kecil tipe-C yang akan memberikan kontribusi untuk terjadinya dismenore (Nuraeni, 2017).

Nyeri merupakan emosional yang tidak menyenangkan, persepsi nyeri seseorang sangat ditentukan oleh pengalaman dan status emosionalnya. Persepsi nyeri bersifat sangat pribadi dan subjektif. Oleh karena itu, suatu rangsang yang sama dapat dirasakan berbeda oleh dua orang yang berbeda bahkan suatu rangsangan yang sama dapat dirasakan berbeda oleh satu orang karena keadaan emosionalnya yang berbeda (WHO 2017).

Dismenore pada remaja putri bisa menyebabkan gangguan aktifitas fisik. Gangguan fisik disebabkan karena adanya nyeri. Remaja putri bisa mengalami nyeri ketika menstruasi (dismenore) dengan tingkatan sakit berat hampir setengah dari dismenore (47,0%), sedangkan tingkatan sakit sedangserta ringan terdapat 47,7%(Utami & Prastika, 2015).Penanganan nyeri haid dapat juga dilakukan dengan olahraga ringan, mengkonsumsi buah dan sayur, serta mengurangi kadar gula dan kafein. Apabila

permasalahan semakin parah, maka harus berkonsultasi dengan dokter (Dianawati, 2019 dalam Marlina, 2018).

Menurut Mandja (2016) yaitu dengan adanya aplikasi instagram, maka dapat digunakan untuk kegiatan pembelajaran yang dapat disampaikan melalui foto yang ditampilkan dengan bagus dan kreatif, sehingga dapat meningkatkan rasa ingin tahu para siswa tentang materi yang akan dipelajarinya di sekolah. Penggunaan aplikasi instagram dengan mata pelajaran matematika materi volume bangun ruang ini sangat cocok, karena bangun ruang itu bersifat abstrak dan instagram bersifat nyata, sehingga dengan menampilkan gambar di instagram dapat menyebabkan siswa lebih memahami materi secara mendalam. Instagram merupakan suatu aplikasi media sosial yang kemungkinan penggunaanya bisa mengambil foto maupun video, menambahkan efek pada foto, serta dibagikan keseluruhan pengguna media sosial (Mahendra, 2017).

Aplikasi *instagram* yang diharapkan menjadi solusi untuk inovasi dalam pembelajaran tidak menutup kemungkinan juga memiliki kelebihan dan kelemahan. Adapun kelebihan aplikasi *instagram* antara lain: 1) Menarik, di dalam aplikasi *instagram* terdapat begitu banyak gambar maupun video yang dapat dilihat secara gratis, sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa *Instagram* adalah media sosial yang sangat menarik; 2)

Memberikan manfaat seseorang mampu belajar cara beradaptasi, berhubungan secara umum serta menambah teman; 3) Mempermudah kegiatan belajar, karena dapat digunakan untuk memperoleh berbagai informasi serta bertukar pendapat dengan orang lain (Khairuni, 2016). Kelebihan aplikasi *instagram* tersebut diharapkan bisa memberi pengaruh yang baik terhadap siswa.

Adapun kelemahan dari aplikasi *instagram* serta cara mengatasinya menurut Mahendra (2017) antara lain: 1) Penyaringan konten masih sangat minimal, di *instagram* kita dapat mengakses berbagai macam konten milik orang lain secara mudah dan tidak menutup kemungkinan konten yang buruk. Cara mengatasinya ialah diharapkan pihak aplikasi *instagram* dapat membuat penyaringan konten yang lebih baik lagi dan untuk pihak orang tua siswa diharapkan dapat mengawasi anaknya dalam penggunaan *gadget*; 2) Membutuhkan jaringan internet yang kuat dan besar, karena di *instagram* banyak terdapat foto dan video, sehingga memerlukan banyak kuota internet yang memadai, hal itu menyebabkan sebuah pemborosan. Cara mengatasinya diharapkan siswa menggunakan aplikasi *instagram* seperlunya saja.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP 6 Purwodadi didapatkan bahwa dari 10 responden 1 remaja putri tidak mengalami keluhan nyeri, 6 mengalami nyeri sedang

dan 3 mengalami nyeri berat. Nyeri haid yang dirasakan siswi seperti diremas-remas, ditusuk-tusuk, terasa tegang, sangat tidak nyaman dan mengganggu aktivitas. Pembuatan video animasi dalam penelitian ini saya di bantu oleh rekan saya Muhammad Fuad Syarifuddin Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam semester 4 di UIN. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru kelas bahwa sebelumnya belum ada peneliti yang melakukan penelitian mengenai penanganan dismenore untuk menurunkan skala nyeri menstruasi (Dismenore) bisa terjadi pada individu/seseorang dengan usia 12-16 tahun. Berdasarkan kategori usia tersebut masuk dalam kategori remaja, dimana siswi SMP mempunyai salah satu kategori individu yang mengalami dismenore. Hal tersebut menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan penanganan dismenore melalui media video Instagram terhadap skala nyeri dismenore pada siswi SMP N 6 Purwodadi

II. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperimental* dengan dengan rancangan penelitian *Pretest-Posttest Without Control Group Design*. Penelitian dilaksanakan di di SMP N 6 Purwodadi pada bulan April-Mei 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 7 yang saat mengalami

menstruasi yaitu berjumlah 70 siswi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilaksanakan dengan metode *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 66 responden. Lembar kuesioner dalam penelitian ini adalah lembar Observasi NRS Dismenore untuk mengukur skala nyeri dismenore pada responden. Data diuji menggunakan uji *Wilcoxon Test* untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan penanganan dismenore melalui media video instagram terhadap skala nyeri dismenore pada siswi SMP N 6 Purwodadi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Univariat

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Usia	Nilai
Min	12
Max	14
Mean	12,81
Standar	1,301
Deviasi	

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata umur responden adalah 12,81 tahun, responden memiliki umur paling rendah 12 tahun dan umur paling tinggi 14 tahun.

2. Tingkat nyeri sebelum diberikan pendidikan kesehatan penanganan dismenore

Tabel 2. Tingkat nyeri sebelum diberikan pendidikan kesehatan penanganan dismenore

Usia	Nilai
Min	1
Max	7
Mean	3,37
Standar	1,476
Deviasi	

Tabel 2 diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri pada kelompok penelitian sebelum dilakukan intervensi yaitu 3,37, dengan nilai tingkat nyeri terendah 1 dan tertinggi 7.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Marina (2018), yang menunjukkan bahwa tingkat dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore dengan menggunakan video edukasi pendidikan kesehatan penanganan dismenore pada kelompok intervensi sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 16 orang (48,5%) dan sebagian kecil mengalami nyeri ringan sebanyak 6 orang (18,2%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nursafa & Adyani(2019), tentang penurunan skala nyeri haid pada remaja

putri SMP dengan senam dysmenorheyang menunjukkan bahwa dari kedua kelompok responden yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi, paling banyak responden mengeluh nyeri dengan skala nyeri sedang dengan rata-rata tingkat nyeri sebesar 3,85. Masing-masing sebanyak 23 responden (57,5%) dan 18 responden (45%).

Dismenore adalah nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah serta muncul sebelum, selama atau selesainya menstruasi. Nyeri dapat bersifat kolik atau terus menerus. Dismenore timbul akibat kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai asal nyeri ringan sampai berat di perut bagian bawah, daerah pantat serta sisi medial paha (Badziad, 2019). Penyebab dismenore karena prostaglandin F2 alfa. Peningkatan prostaglandin mengikuti penurunan progesteron yang akan menimbulkan peningkatan tonus miometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan. Kontraksi miometrium akan mengurangi aliran darah sehingga terjadi iskemi miometrium yang akan

menimbulkan nyeri (Anurogo, 2013).

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa nyeri dismenore yang dialami responden selain karena kontrol emosional remaja yang tidak stabil, juga karena remaja tidak mendapat informasi yang baik tentang proses menstruasi dan cara penanganan nyeri saat menstruasi agar nyerinya berkurang, sehingga hal ini menyebabkan nyeri dismenore sering muncul dan kurang bisa ditangani. Pada remaja yang secara emosional belum stabil jika tidak mendapat penanganan yang baik dan benar tentang proses menstruasi sehingga mudah untuk timbul terjadinya dismenorrea (Andira, 2016).

3. Tingkat nyeri setelah diberikan pendidikan kesehatan penanganan dismenore

Tabel 3. tingkat nyeri setelah diberikan pendidikan kesehatan penanganan dismenore

Usia	Nilai
Min	1
Max	3
Mean	1,70
Standar Deviasi	0,805

Tabel 3. diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri pada kelompok penelitian sesudah

dilakukan intervensi Pendidikan Kesehatan Penanganan Dismenore yaitu 1,70, dengan nilai tingkat nyeri terendah 1 dan tertinggi 3.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marina (2018), yang menunjukkan bahwa tingkat dismenore setelah kelompok intervensi diberi perlakuan maka didapatkan hasil tingkat nyeri dismenore sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 15 orang (45,5%) dan sebagian kecil mengalami tidak nyeri sebanyak 7 orang (21,2%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nursafa & Adyani (2019) yang menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi sebesar 3,85, kemudian rata-rata skala nyeri haid sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi skala nyeri dismenore sebesar 2,30, selisih mean skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi sebesar 1,55.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri seseorang yakni faktor pengetahuan, beberapa penelitian juga disebutkan bahwa dismenore yang timbul

pada remaja putri merupakan dampak dari kurang pengetahuan atau pendidikan kesehatan tentang dismenore. Terlebih jika mereka tidak mendapatkan informasi tersebut sejak dini (Intan, dkk. 2012).

Menurut peneliti terjadinya penurunan nyeri pada responden terjadi karena pengetahuan remaja tentang dismenore bertambah sehingga perilaku dalam menangani dismenore akan menjadi lebih baik dan tingkat nyeri dismenore pada akhirnya akan menurun. Pada kelompok intervensi ini peneliti memberikan perlakuan yaitu diberikannya pendidikan kesehatan tentang dismenore, dengan diberikan pendidikan kesehatan maka pengetahuan remaja tentang dismenore akan bertambah sehingga perilaku dalam menangani dismenore akan menjadi lebih baik dan tingkat nyeri dismenore dapat dikurangi atau dihilangkan, terlihat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi yakni terjadinya penurunan tingkat nyeri (Marina, 2018).

B. Hasil Bivariat

1. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Penanganan Nyeri Dismenore Melalui Media Video Instagram Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Siswi SMP

Tabel 4. Analisa pengaruh pendidikan kesehatan penanganan nyeri dismenore melalui media video instagram terhadap skala nyeri dismenore pada siswi SMP N 6 Purwodadi

Variabel	Z	P value
Sebelum	-5,467	0,000
Sesudah		

Hasil Uji *Wilcoxon Test* menunjukkan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Kesehatan Penanganan Nyeri Dismenore Melalui Media Video Instagram berpengaruh terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Siswi SMPN 6 Purwodadi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mrina (2019), yang menunjukkan hasil uji statistik *wilcoxon test* diperoleh *p-value* = 0,001 berarti terdapat perbedaan antara tingkat nyeri dismenore sebelum dengan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore pada kelompok intervensi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nursafa & Adyani (2019), Hasil uji *Wilcoxon T* didapatkan P value

0,000 artinya secara statistik terdapat pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri haid setelah 6 kali perlakuan senam dismenore.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani dkk (2016), mengenai dismenore menyebutkan bahwa para remaja yang mengalami dismenore tidak mencari pertolongan, dan juga didapatkan dismenore tidak berkolerasi dengan pembatasan aktivitas sehari-hari. Pendapat penelitian tersebut juga sejalan dengan Suryagustina (2017), bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan pasien tentang pencegahan infeksi menular seksual di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jekan Raya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri seseorang yakni faktor pengetahuan, dismenore yang timbul pada remaja merupakan salah satu dampak dari kurang pengetahuan atau pendidikan kesehatan tentang dismenore. Jika pengetahuan tentang penanganan dismenore pada remaja kurang maka upaya fisik dan psikologis untuk menghadapi nyeri haid akan terbatas sehingga akan mempengaruhi nyeri dismenore yang dirasakan, terlebih jika mereka tidak mendapatkan informasi tersebut sejak dini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan penanganan nyeri dismenore

melalui media video instagram berpengaruh terhadap skala nyeri dismenore pada siswi smp n 6 purwodadi.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Hasil karakteristik penelitian ini menurut umur menunjukkan rata-rata umur responden adalah 12,81 tahun, responden memiliki umur paling rendah 12 tahun dan umur paling tinggi 14 tahun.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata tingkat nyeri pada kelompok penelitian sebelum dilakukan intervensi yaitu 3,37, dengan nilai tingkat nyeri terendah 1 dan tertinggi 7.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri pada kelompok penelitian sesudah dilakukan intervensi Pendidikan Kesehatan Penanganan Dismenore yaitu 1,70, dengan nilai tingkat nyeri terendah 1 dan tertinggi adalah 7.
4. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil Uji Wilcoxon Test nilai p value = 0,000 (p value < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Kesehatan Penanganan Nyeri Dismenore Melalui Media Video Instagram berpengaruh terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Siswi SMPN 6 Purwodadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Heryana. (2019). Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat. Deepublish, 176–177.
- Agusta Rifa Warsito, 2018 Pengaruh Dzikir Kalimat Istighfar Terhadap Skala Nyeri Dismenore. Surakarta
- Andira, 2016. Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita. Jogjakarta. Arruzz Media
- Anurogo. (2013). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Badziad, 2019. Endometriosis; Endokrinologi Ginekologi, edisi kedua, hal: 1-25, Media Aesculapius. FK UI. Jakarta.
- Batubara JR. Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Sari Pediatri. 2016;12(1):21.
- Brooker, 2016. Ensiklopedia Keperawatan. Jakarta. EGC
- Corwin, 2016. Patofisiologi. Jakarta. EGC
- Dewi, N. L. Y. J., & Nuriari, N. (2019). Derajat Dismenorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri. 12, 114–120. .
- Efendi dan Makhfudli, 2016. Keperawatan Kesehatan Komunitas. Jakarta. Salemba Medika
- Fahimah. (2017). ‘Hubungan Konsumsi Asam Lemak Omega-3, Aktivitas Fisik Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Tingkat Dismenore

- Pada Remaja'. *Journal of Nutrition College*, 6(4), pp. 268-276
- Firmanjaya, A. (2019). Strategi Pemanfaatan Aplikasi Kids Center untuk Mengembangkan Kreativitas Anak Kelompok A di Lingkungan Keluarga. *Child Education Journal*, 1(1), 1-7.
- Firmansah, M. F. L. H. (2019). Peran Permainan Pohon Angka dalam menstimulasi Pengetahuan Visual Mengenal Angka 1-10 pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Child Education Journal*, 1(1), 44-50.
- Fitzpatrick, J. (2011). *Planning Guide for Creating new Models for Student Success Online and Blended Learning*. Michigan Virtual University.
- Handayani H, Gamayanti IL, Julia M. Dismenore dan Kecemasan pada Remaja. *Sari Pediatri*. 2016;15(1):27. Suryagustina, Sianipar SS, Manipada LK. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien tentang Pencegahan Infeksi Menular Seksual di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jekan Raya. *J An-Nadaa*. 2017;1(2):31-4.
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid. 161-172. http://ejournal.upp.ac.id/index.php/a_kbd/article/view/1382
- Husna, F. H., Mindarsih, E., & Melania. (2018). Pengetahuan dan sikap Remaja Putri tentang penanganan dismenorea kelas X di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*, 13(2), 25-36.
- Intan, dkk. 2012. Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Jateng BPS (2017) *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin Di Provinsi Jawa Tengah 2015-2017*
- Khairuni, N. (2016). Dampak dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Ahlak Anak (Studi Kasus di SMP Negeri 2 Kelas VIII Banda Aceh). *Jurnal Edukasi*, 2(1) 91-106
- Khasana, V. A., Setiyawan, H., & Desiningrum, N. (2020). Pengaruh Aplikasi Instagram Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Mata Pelajaran Matematika Materi Volume Bangun Ruang Di SDN Bakung Temenggungan Balongbendo Sidoarjo. *Child Education Journal*, 2(2), 83-91. <https://doi.org/10.33086/cej.v2i2.1590>
- Lismaya, L. A., Sambas, E. K., & .(2021). Tingkat Nyeri Dan Penanganan Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Journal of BTH Nursing*, 1. https://ejournal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_JBN/article/view/668
- Lubis, 2018. Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan. Jakarta. Kharisma Putra Utama
- Mahendra, B. (2017). Eksistensi Sosial Remaja Dalam Instagram (Sebuah

- Perspektif Komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(1), 151-160
- Mandja, M. (2016). Penggunaan Aplikasi Instagram Dalam Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar SisWa Kelas VIII A Di SMP Pantekosta Magelang Mengenai Materi Matematika Tentang Faktorisasi Bentuk Aljabar. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Notoatmodjo, 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursafa, A., & Adyani, S. A. M. (2019). Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Dengan Senam Dysmenorhe. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(1), 1–8.
<https://doi.org/10.52020/jkwgi.v3i1.1079>
- Penelitian, A. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer)*. 7(3), 177–182.
<https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Proverawati, A dan Misaroh, 2019. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Smeltzer dan Bare, 2016. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta. EGC.
- Sugiyono. 2018. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarni IW. *BukuAjar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
- Widyanto, F. S. (2014). *Keperawatan Komunitas dengan Pendekatan Praktis*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wiknjosastro, 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta. YBPSP
- Windasari, N. N. (2014). Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Merawat Kaki pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Praktik Keperawatan*. Vol 2, No 1, pp. 79-90. Diakses pada tanggal 08 Oktober 2018 dari: <http://journal.umy.ac.id/index.php/ijn/article/view/670>.
- Yunianti, M. (2018). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG DISMENORE TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA KELAS XII DI SMAN 4 KOTA BOGOR. *Jurnal Kesehatan Wijaya Husada*, 40–54(69), 5–24.
- Zaidin.Ali. (2010). *Dasar-dasar pendidikan kesehatan masyarakat & promosi kesehatan*. Yogyakarta