

**EFEKTIVITAS MEDIA BOOKLET “DISMENOREA SAHABATKU”
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DI
SMK KESEHATAN CITRA SEMESTA INDONESIA**

Ratih Ambarsari¹, Desy Widyastutik², Dheny Rohmatika³

**Program Studi Kebidanan Program Sarjana Kesehatan Universitas Kusuma Husada Program
Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada**

ABSTRAK

Dismenore adalah biasa disebut dengan nyeri haid. Dismenore secara khusus terbagi menjadi dua jenis. Dismenore sekunder dan dismenore primer. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Dismenore dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu permasalahan yang dapat menimbulkan dismenore primer adalah status gizi. Selain itu, tingkat stres dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik pada remaja putri. Salah satu cara non farmakologi yang efektif sebagai manajemen nyeri dismenore adalah memberi pengetahuan terhadap remaja putri mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi serta cara memperkecil resiko terjadinya dismenore saat haid. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis Efektivitas media booklet “Dismenorea Sahabatku” terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SMK Kesehatan Citra Semesta Indonesia”.

Penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *Pre Test – Post Test One Group Design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi putri kelas X di SMK Kesehatan Citra Semesta Indonesia yang berjumlah 108 siswi. Penelitian menggunakan teknik *total sampling* dengan melibatkan seluruh populasi sebagai responden kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji-t paired atau paired t-test.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat efektivitas media booklet “Dismenorea Sahabatku” terhadap tingkat pengetahuan remaja putri dengan hasil analisis univariat pengetahuan responden mayoritas memiliki pengetahuan baik dengan nilai rerata skor pengetahuan sesudah diberikan media booklet sebesar 11,90 sedangkan melalui uji-t diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Kesimpulannya terdapat pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan melalui media booklet terhadap pengetahuan remaja putri tentang *dismenorea* di SMK Kesehatan Citra Semesta Indonesia.

Kata Kunci: Dismenore, Booklet “Dismenorea Sahabatku”, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Usia remaja adalah antara 12–24 tahun. Masa remaja adalah masa seorang wanita mengawali proses menstruasi. Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama terjadinya menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke-1). Menstruasi akan terjadi 3–7 hari. Hari terakhir menstruasi adalah waktu berakhir sebelum mulai siklus menstruasi berikutnya. Rata-rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21–40 hari. Hanya sekitar 15 % perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari. Selama mengalami menstruasi wanita sering merasakan nyeri perut bagian bawah atau sering disebut dismenore. Dismenore merupakan gangguan aliran darah menstruasi atau nyeri menstruasi (Nurmusazanah, 2015:1).

Disminore adalah biasa disebut dengan nyeri haid. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka persentase nyeri menstruasi di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%.

Sementara di Indonesia, angka ini diperkirakan sebesar 55% perempuan usia produktif tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45–95% di kalangan wanita usia produktif (Pasaribu, 2016:5). Persentase angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Suatu studi menyatakan akibat dismenore tersebut sekitar 10% hingga 18%, dismenore adalah penyebab utama absen sekolah dan terganggu aktivitas lain (Anugroho & Wulandari, 2011).

Dismenore dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu permasalahan yang dapat menimbulkan dismenore primer adalah status gizi. Overweight merupakan faktor risiko dari dismenorea primer. Selain itu, overweight juga membawa peranan sebagai faktor risiko terjadinya dismenorea primer. Merokok yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi dari gangguan haid. Nikotin pula yang menjadi masalah timbulnya gangguan haid pada wanita perokok. Lama menstruasi dapat disebabkan oleh faktor psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang labil ketika baru mengalami menstruasi. Stres merupakan suatu respon alami dari tubuh kita ketikamengalami tekanan dari lingkungan. Dampak dari stres

beraneka ragam, dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik. Salah satu dampak dari stres terhadap kesehatan adalah dismenorea (Angelina, Ridha, & Alamsyah, 2018:4).

Dismenore dapat dihindari dengan memperkecil faktor risiko. Beberapa hal yang dilakukan beberapa wanita untuk mengatasi sakit saat menstruasi adalah kompres dengan botol hangat, mandi air hangat minum minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, menggosok-gosokan perut/pinggang yang sakit, sambil posisi menungging sehingga rahim tergantung kebawah dan tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi. Tetapi ada juga beberapa orang yang mengatasinya dengan tidur, bahkan ada yang hanya dibiarkan saja (Febuanti, 2017:158). Dari penjelasan ini diketahui bahwa pengetahuan mengenai dismenore sangat penting untuk mengurangi rasa nyeri saat haid.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada siswi kelas X SMK Kesehatan Citra Semesta Indonesia menunjukkan kurangnya pengetahuan mengenai dismenore. 16 orang siswi kelas X SMK Kesehatan Citra Semesta Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 8 siswi mempunyai pengetahuan dismenore rendah, 5 siswi mempunyai presentase pengetahuan sedang, dan 3 siswa mempunyai presentase pengetahuan tinggi.

Mayoritas tidak mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi dan pengobatan dismenore.

Pengetahuan mengenai dismenore sangat mudah diakses melalui internet. Namun ada kecenderungan informasi di internet itu mempunyai nilai kredibilitas yang rendah. Sehingga perlu dibuatkan suatu media untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenore. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam media, salah satunya dengan booklet untuk meningkatkan pengetahuan siswi kelas X SMK Kesehatan Citra Semesta Indonesia tentang dismenore. Penelitian yang dilakukan oleh Vitriasari (2010), menyimpulkan bahwa skor pengetahuan responden tentang dismenore setelah menerima buku saku (booklet) adalah 76,4% dikategorikan sebagai pengetahuan baik. Sehingga media booklet efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswi. Selain itu isi dan informasi media booklet lebih terperinci dan jelas karena lebih banyak bisa mengulas tentang pesan yang disampaikan. Pemanfaatan booklet ini jauh lebih baik jika dibandingkan dengan media yang lain (Mulidah, 2010). Media booklet juga dipilih karena media booklet ini akan lebih susah untuk hilang dan untuk dilupakan. Berbeda dengan media lain misalnya media berupa soft file. Soft file ini akan mudah

hilang atau tertimbun oleh file lain di Hand Phone siswa. Soft file juga akan mudah untuk terhapus. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektivitas media booklet “Dismenorea Sahabatku” terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SMK Kesehatan Citra Semesta Indonesia”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *Pre Test - Post Test One Group Design*, yang dilakukan pada remaja putri yang mengalami dismenore dengan menilai pengetahuan sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok. Penelitian ini akan dibagi menjadi satu kelompok, yaitu kelompok intervensi. Kelompok intervensi akan diberikan booklet. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi putri sebanyak

180 siswi. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh 180 responden baik sebagai kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. *Total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Uji Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji-t paired atau paired t-test. Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuisinoer merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2019: 142). Pada penelitian ini kuesioner digunakan untuk meneliti kualitas booklet yang disebar.

HASIL

1. Karakteristik responden berdasarkan umur dan pendidikan

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur	14 tahun	20	18,5
	15 tahun	65	60,2
	16 tahun	23	21,3
	Total	108	100
Pendidikan	SMK	108	100
	Total	108	100

Tabel di atas menunjukkan karakteristik responden ditinjau dari umur paling banyak berumur 15 tahun yaitu sebanyak 65 siswi (60,2%) paling sedikit berumur 14 tahun sebanyak

20 siswi (18,5%), ditinjau dari pendidikan semua berpendidikan SMK sebanyak 108 orang (100%).

2. Hasil Uji Uni Variat Pengetahuan tentang *Dismenorea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Melalui Booklet

Tabel 4.2. Deskriptif Data Pengetahuan tentang *Dismenorea* Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Melalui Booklet

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	14	12,9
Cukup	70	64,8
Baik	24	22,2
Total	108	100
No	Descriptive Statistic	
1	<i>Minimum</i> (Skor Terendah)	5
2	<i>Maximum</i> (Skor Terendah)	16
3	<i>Mean</i> (Skor Rerata)	10,22
4	<i>Std. Deviation</i> (Simpangan Baku)	2,385

Tabel 4.2 di atas menunjukkan remaja putri mayoritas memiliki pengetahuan cukup sebanyak 70 responden (64,8%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang sejumlah 14 responden (12,9%). total skor pengetahuan remaja putri tentang *Dismenorea* sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui booklet diketahui skor rerata 10,22 dan simpangan baku 2,385 dengan skor terendah 5 dan tertinggi 16.

Tabel 4.3. Deskriptif Data Pengetahuan tentang *Dismenorea* Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Melalui Booklet

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	4	3,7
Cukup	40	37
Baik	64	59,2
Total	108	100
No	Descriptive Statistic	
1	<i>Minimum</i> (Skor Terendah)	7
2	<i>Maximum</i> (Skor Terendah)	16
3	<i>Mean</i> (Skor Rerata)	11,90
4	<i>Std. Deviation</i> (Simpangan Baku)	2,113

Tabel 4.3 di atas menunjukkan remaja putri mayoritas memiliki pengetahuan baik sebanyak 64 responden (59,2%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang sejumlah 4 responden (3,7%). Menunjukkan total skor pengetahuan remaja putri tentang *Dismenorea* sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui booklet diketahui skor rerata 11,90 dan simpangan baku 2,113 dengan skor terendah 7 dan tertinggi 16.

3. Hasil Uji Bivariat *Parametrics* dengan *Paired Sample T-Test*

Tabel 4.4. Hasil Uji Normalitas Data

Pendidikan	Statisti	Sig.	Keputusan Hasil
Sebelum	0,083	0,062	Data Berdistribusi Normal
Sesudah	0,091	0,081	Data Berdistribusi Normal

Tabel 4.4 di atas menunjukkan nilai signifikansi kedua data penelitian sebelum pendidikan kesehatan maupun sesudah pendidikan kesehatan diperoleh nilai signifikansi 0,062, dan 0,081, sehingga diambil keputusan hasil data pengetahuan baik sebelum dan sesudah dilakukan terapi berdistribusi normal, maka selanjutnya dilanjutkan uji bivariat *Parametrics* dengan *Paired Sample T-Test*.

Tabel 4.5. Hasil Uji Bivariat

Pendidikan Kesehatan	N	Rerata	t	IK 95%	Mean	Sig.
Sebelum	108	10,22	-17,869	-1,862 s/d -1,490	1,676	0,000
Sesudah	108	11,90				

Tabel 4.6 di atas menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar -17,869 lebih besar dari nilai t_{tabel} sebesar 1,984 (Lampiran 10) dan juga diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Lampiran 8), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan *Dismenorea* terhadap pengetahuan remaja putri di SMK Kesehatan Citra Semesta Indonesia

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan umur dan pendidikan

Hasil penelitian terhadap karakteristik umur responden diperoleh hasil bahwa sebagian besar berumur 14 tahun sebanyak 41 siswi (37,96%), dan hanya terdapat 6 siswi (5,56%) yang berumur 16 tahun. Permenkes RI No 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis terjadilah suatu perubahan organ-organ fisik secara cepat,

tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan menurut Mira (2020). Kemudian Hasil penelitian terhadap karakteristik pendidikan terakhir responden diperoleh hasil bahwa bahwa tingkat pendidikan sebanyak 108 orang (100%) pendidikan SMK Kelas X, Hurlock (2016) menyatakan pendidikan merupakan proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Notoatmodjo (2014) menyatakan tingkat pendidikan yang tinggi akan mengakibatkan tersedianya banyaknya

informasi yang masuk kepada dirinya, sehingga berakibat tingkat pengetahuan bertambah. Pengetahuan yang tinggi tentang kesehatan akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam berperilaku kesehatan sehari-hari dalam keluarga. Seorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan memiliki pengetahuan yang tinggi pula, karena semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang.

Pengetahuan tentang *Dismenorea* Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Melalui Booklet

Hasil penelitian diketahui rerata skor pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui media booklet sebesar 10,22 dengan skor pengetahuan tertinggi 16 dan skor pengetahuan terendah 5. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki pengetahuan cukup baik. Menurut Ngoma dalam Karunia (2021), pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Dengan kata lain pengetahuan mempunyai pengaruh sebagai motivasi awal bagi seseorang dalam berperilaku. Namun perlu diperhatikan bahwa perubahan pengetahuan tidak selalu menyebabkan perubahan perilaku, walaupun hubungan positif antara variabel pengetahuan dan

variabel perilaku telah banyak diperlihatkan.

Pengetahuan tentang *Dismenorea* Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Melalui Booklet

Hasil penelitian diketahui rerata skor pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui media video sebesar 11,90 dengan skor pengetahuan tertinggi 16 dan skor pengetahuan terendah 7. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki pengetahuan baik. Menurut Usman et al., dalam Fadilah (2021) pengetahuan merupakan hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak disengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengalaman terhadap suatu objek tertentu.

Salah satu upaya untuk menanggulangi permasalahan kurangnya pengetahuan adalah dengan dilakukan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku individu yang kondusif untuk kesehatan. Artinya, pendidikan kesehatan berupaya agar individu menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka, bagaimana menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan

kesehatan mereka dan kesehatan orang lain, kemana seharusnya mencari pengobatan jika sakit dan sebagainya (Karunia, 2021)

Uji Bivariat *Parametrics* dengan *Paired Sample T-Test*

Berdasarkan hasil uji bivariat diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan melalui media booklet terhadap pengetahuan remaja putri tentang *dismenorea* di SMK Kesehatan Citra Semesta Indonesia. Pendidikan kesehatan tidak terlepas dari kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok ataupun individu. Ada banyak media yang digunakan dalam pendidikan kesehatan. Contohnya dengan menggunakan media *leaflet* dan media audiovisual. *Leaflet* adalah lembaran kertas yang berukuran kecil mengandung pesan tercetak untuk disebarkan kepada umum sebagai informasi mengenai suatu hal (Karunia, 2021). Sedangkan media audiovisual adalah media perantara atau penggunaan materi dan penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran sehingga membangun kondisi yang dapat membuat individu mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap (Arlin, 2017).

Hoyt & Miskel (dalam Pratiwi, dkk, 2021), mengemukakan pengetahuan (*knowledge* atau *ilmu*) adalah bagian yang esensial aksiden manusia, karena pengetahuan adalah buah dari “*berpikir*”. Pengetahuan manusia diperoleh melalui persepsinya terhadap stimulus dengan menggunakan alat indra. Hasil persepsi berupa informasi akan disimpan dalam sistem memori untuk diolah dan diberikan makna, selanjutnya informasi tersebut digunakan (*retrieval*) pada saat diperlukan. Seseorang dapat memperoleh pengetahuan dengan mengoptimalkan kemampuan perseptual dan perhatiannya serta mengatur penyimpanan informasi secara tertib. Pengetahuan terbagi dalam dua kategori yaitu pengetahuan yang diterapkan dalam berbagai situasi (*general knowledge*) dan pengetahuan yang berkenaan dengan tugas atau persoalan tertentu (*specific knowledge*) Pengetahuan responden tentang *dismenorea* diperoleh melalui informasi yang didapat melalui pendidikan kesehatan dan pengalaman (Pratiwi, dkk, 2021).

Pendidikan kesehatan yang diterima siswi memudahkan siswi untuk memahami *dismenorea* yang meliputi gejala-gejala, penyebab, akibat, dan cara menghindari. Pengetahuan siswi tentang *dismenorea* yang diperoleh dari pendidikan kesehatan akan berpengaruh terhadap perilaku

mereka dalam menghadapi *dismonerea*. Pengetahuan dan pemahaman mereka tentang *dismonerhea* berdampak pada kesiapan siswi dalam menghadapi timbulnya *dismonerhea*. Kesiapan siswi dalam menghadapi masa menstruasi dapat menekan timbulnya kecemasan yang dapat menghambat timbulnya *dismenorea* (Pratiwi, dkk, 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilaksanakan, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Karakteristik responden diketahui responden paling banyak berumur 15 tahun sebanyak 65 responden (60,2%) dan seluruh responden berpendidikan SMK Kelas X sebanyak 108 (100%).
2. Pengetahuan responden mayoritas memiliki pengetahuan cukup sebanyak 70 responden (64,8%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang sejumlah 14 responden (12,9%). Nilai rerata skor pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 10,22.
3. Pengetahuan responden mayoritas memiliki pengetahuan baik sebanyak 64 responden (59,2%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang sejumlah 4 responden (3,7%) Nilai rerata skor pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 11,90.

4. Uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga disimpulkan ada pengaruh pendidikan kesehatan melalui media buku saku terhadap pengetahuan tentang dismenorea di SMK Kesehatan Citra Semesta Indonesia.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada pihak yang terkait yaitu:

1. Ilmiah

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi penambah wawasan bagi pembaca khususnya remaja putri sehingga dapat berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan kesehatan serta aktif mencari informasi seputar kesehatan diri khususnya tentang disiminorea.

2. Praktis

Bagi UKS dan Pelayanan Kesehatan di Sekolah

- a. Penelitian ini darapkan dapat mendorong UKS untuk lebih meningkatkan pelayanan kesehatan melalui kegiatan pendidikan kesehatan khususnya tentang kesehatan yang sering melingkupi kehidupan sehari-hari.
- b. Pihak UKS atau sekolah melakukan pendidikan kesehatan secara mandiri maupun

bekerjasama dengan institusi-institusi kesehatan yang ada di sekitar lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, Ridha, A., & Alamsyah, D. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak. *JUMANTIK: Jurnal Mahasiswa Dan Peneliti Kesehatan*, 5(1), 1–10. Retrieved from <http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JJUM/article/viewFile/1269/898>
- Anugroho, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Februanti, S. (2017). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di SMPN 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 17(1), 157–165. Retrieved from https://ejournal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/download/202/189
- Hurlock. (2016). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Manafe, Natalia Karunia dkk. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi Di SMAN 2 Kupang. <https://ejurnal.undana.ac.id/MKM>
- Maulana, H. D. (2009). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmusazanah, E. (2015). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Melalui Media Booklet Terhadap Tingkatpengetahuan, Perilaku, Dan Daya Terima Siswi Di SMK Surakarta* (Universitas Muhammadiyah Surakarta). Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/38775/30/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Pasaribu, T. K. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Pengetahuan Remaja Putri SMP Negeri 2 Sungai Ambawang. *Jurnal Pro Ners*, 3(1), 1-14. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/viewFile/27264/75676577749>
- Sugiyono. (2019). *Met de Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.