

## EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI, PELATIHAN MENGURANGI NYERI HAID DENGAN METODE STRETCHING DAN PEMBENTUKAN PEER EDUCATOR

Andy Amir<sup>1\*</sup>, Sri Astuti Siregar<sup>2</sup>, Muhammad Syukri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jambi, Indonesia

[amirandy@unja.ac.id](mailto:amirandy@unja.ac.id)<sup>1</sup>, [sriastutis@unja.ac.id](mailto:sriastutis@unja.ac.id)<sup>2</sup>, [syukri.muhammad@unja.ac.id](mailto:syukri.muhammad@unja.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Masa remaja merupakan periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada remaja putri, salah satu perubahannya adalah ditandai dengan menstruasi atau haid. Nyeri saat haid adalah keluhan yang paling banyak diderita remaja putri. Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi selama menstruasi dan cara menangani nyeri haid dengan metode *stretching*. Metode pengabdian dilakukan dengan metode penyuluhan dan pelatihan Mitra pada kegiatan ini adalah 11 orang remaja putri di Panti Asuhan Izzati Jannah Kota Jambi. Evaluasi kegiatan pengabdian ini dengan menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest*. Pengetahuan remaja sebelum pelatihan dominan kurang (54,5%) dan setelah dilakukan edukasi dan pelatihan pengetahuan peserta menjadi dominan Baik (63,6%). Hasil kegiatan diperoleh adanya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi selama masa menstruasi dan cara menangani nyeri haid, dan diperoleh keterampilan baru dalam menangani nyeri haid, serta berhasil terbentuknya kelompok peer educator.

**Kata Kunci:** Remaja Putri; Menstruasi; Nyeri Haid; *Stretching*.

**Abstract:** *Adolescence is a period of transition from children to adults. In young women, one of the changes is marked by menstruation or menstruation. Pain during menstruation is the most common complaint suffered by young women. The purpose of this Community Service (PKM) activity is to increase understanding of reproductive health during menstruation and how to deal with menstrual pain with the stretching method. The service method is carried out by counseling and training methods. Partners in this activity are 11 young women at the Izzati Jannah Orphanage, Jambi City. Evaluation of this service activity using a pretest and posttest questionnaire. Adolescents' knowledge before training was dominantly lacking (54.5%) and after education and training the participants' knowledge became dominantly Good (63.6%). The results of the activity showed an increase in knowledge about reproductive health during menstruation and how to handle menstrual pain, and acquired new skills in dealing with menstrual pain, as well as the successful formation of a peer educator group.*

**Keywords:** *Teenage girl; Menstruation; Menstrual Pain; Stretching.*



#### Article History:

Received: 03-12-2021

Revised : 29-12-2021

Accepted: 04-01-2022

Online : 14-02-2022



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Haid adalah penanda seorang perempuan telah mengalami pubertas (Hawkins & Matzuk, 2008). Proses haid terjadi melalui mekanisme meluruhnya lapisan pada bagian internal dinding rahim perempuan yang memiliki begitu banyak pembuluh darah. Haid biasanya berlangsung 5-7 hari setiap bulannya dengan siklus yang akan terjadi hingga menginjak umur 50 tahun (Reed & Carr, 2018). Adapun masa pasca berhenti menstruasi dinamakan sebagai menopause. Khususnya bagi yang mengalami masa menstruasi, tentu penting sekali menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi. Mengingat saat menstruasi, organ intim rentan sekali terpapar oleh bakteri (Kemenkes Republik Indonesia, 2018).

Periode menstruasi merupakan fenomena fisiologis siklik di mana beberapa masalah dapat muncul termasuk siklus yang tidak teratur, perdarahan yang berlebihan, dan dismenore (Gretchen et al., 2021). Dismenore bisa primer, yang didefinisikan sebagai nyeri tanpa asal usul patologis yang jelas. Di sisi lain, dismenore sekunder disebabkan oleh patologi pelvis yang jelas dan dapat terjadi bertahun-tahun setelah menarche. Ini terkait dengan berbagai kondisi termasuk endometriosis, penyakit radang panggul, kista ovarium, adenomiosis, dan mioma uterus (Al-Matouq et al., 2019). Dismenore primer adalah kontraksi uterus yang menyakitkan akibat laserasi endometrium. Nyeri akibat dismenore dimulai beberapa hari sebelum menstruasi dan berlangsung selama 48 hingga 72 jam. Nyeri kram sering kali mencapai paha (Xu et al., 2017).

Dismenore merupakan salah satu keluhan yang paling banyak diderita remaja dan wanita dewasa. Biasanya datang dengan berbagai gejala fisik seperti sakit kepala, pusing, kelelahan, diare, kram, dan berkeringat. Dismenore adalah penyebab satu hingga tiga persen kasus ketidakhadiran di sekolah dan tempat kerja, yang berarti hilangnya 600 juta jam setahun dan setara dengan USD 2 miliar di Amerika Serikat. Kondisi ini sangat umum terjadi pada wanita, dengan insiden berkisar antara 45% hingga 97% pada kelompok usia dan kebangsaan yang berbeda. 8 Persentase kejadian dismenore di Indonesia 64,25% yang terbagi atas 54,89% dismenore primer, 9,36% dismenore sekunder (Wong & Khoo, 2010).

Data-data laporan resmi dari instansi terkait mengenai dismenore di Provinsi Jambi tidak tersedia, namun berdasarkan hasil studi yang dilakukan Ginting (2019) di SMA Islam Al-Falah Kota Jambi menemukan dari 61 responden, lebih dari setengahnya memiliki pengetahuan, sikap yang tidak cukup tentang dismenore sehingga berdampak pada penanganan dismenore yang tidak baik sebesar 49,2% (Ginting, 2019). Dampak yang diakibatkan apabila dismenore tidak ditangani adalah terganggunya aktivitas sehari-hari, siklus menstruasi yang mundur, infertilitas dan infeksi (Gebeyehu et al., 2017). Selain itu adanya konflik emosional, kegelisahan dan ketegangan serta menimbulkan perasaan yang

tidak nyaman. Oleh sebab itu, dismenore harus segera diatasi agar tidak terjadi dampak yang merugikan (Nagy & Khan, 2021; Syafrudin, 2011).

Secara umum terdapat dua pilihan solusi dalam mengatasi dismenore, yaitu dengan pengobatan farmakologis dan non-farmakologis (Nagy & Khan, 2021). Pilihan non-farmakologis dianggap lebih baik karena tidak memiliki efek samping yang membahayakan. Salah satu cara non-farmakologis dalam menurunkan nyeri dismenore adalah dengan melakukan peregangan otot (*stretching*) (Armour et al., 2019). Penelitian Praksiwi (2020) dan Pratama, dkk (2019) menunjukkan ada pengaruh *stretching* dengan penurunan nyeri dismenore pada remaja (Prakasiwi, 2020; Pratama, 2017). *Stretching* bermanfaat dalam menurunkan tingkat nyeri dengan melakukan latihan abdominal yang bisa dilakukan 10-15 menit. Pelatihan abdominal dilakukan dengan meregangkan otot perut bagian bawah untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan otot sehingga nyeri berkurang (Gretchen et al., 2021).

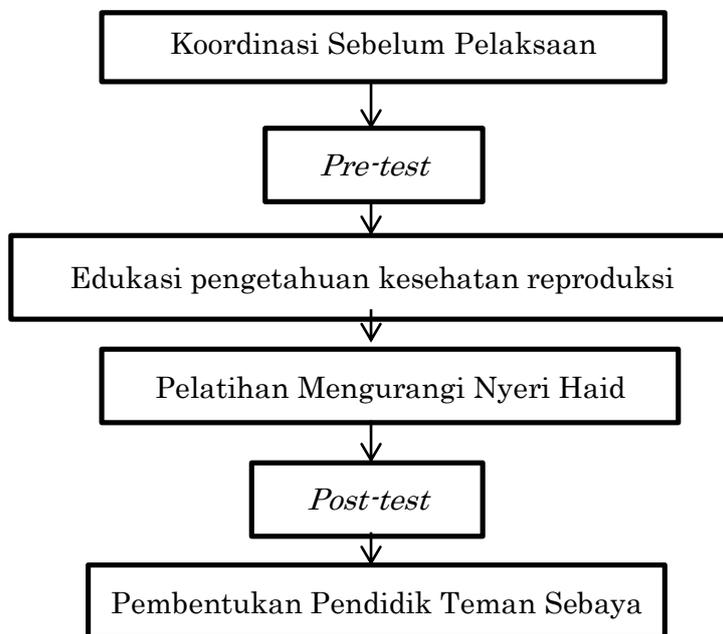
Panti Asuhan Izzati Jannah merupakan salah satu rumah asuhan di Kota Jambi yang berdiri sejak 1 Juli 2015. Adapun kriteria anak asuhan dalam panti ini yaitu yatim-piatu, du'afa, fakir miskin maupun anak terlantar. Anak asuhan di Panti Asuhan Izzati Jannah berjumlah 35 orang terdiri atas 30 orang remaja putri usia remaja (10-17 tahun), dan 1 orang balita laki-laki dan 1 bayi perempuan serta 3 bayi laki-laki. Subjek edukasi dan pelatihan adalah semua remaja putri yang berusia 10-17 tahun yang berjumlah 11 orang. Kondisi ini tentu memerlukan perhatian khusus, utamanya bagi remaja putri dalam hal kesehatan reproduksi dengan mempertimbangkan jumlah pengasuh yang terbatas.

Alasan dipilihnya lokasi ini sebagai tempat penyelenggara kegiatan PPM, selain karena belum pernah mendapatkan edukasi secara langsung oleh petugas kesehatan tetapi juga adanya informasi yang diperoleh dari pengelola bahwa beberapa remaja putri mengalami nyeri haid dan tidak mengetahui cara mengatasi hal tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi kesehatan reproduksi selama menstruasi dan pelatihan mengurangi nyeri haid dengan menggunakan metode *stretching* merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja putri khususnya masalah menstruasi. Penyuluhan dan pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja utamanya kesehatan reproduksi selama menstruasi, memberikan keterampilan dalam mengurangi nyeri haid, serta membentuk kelompok pendidik sebaya di Rumah Asuh Izzati Jannah

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan edukasi, pelatihan mengurangi nyeri haid primer dan pembentukan pendidik teman sebaya ini dilaksanakan di Aula Rumah Asuhan Izzati Jannah. Pelaksanaan dilakukan selama 2 hari. Sasaran

kegiatan adalah remaja putri di bawah asuhan Rumah Asuh Izzati Jannah yang berjumlah 11 orang. Kegiatan edukasi ini terdiri atas 2 kegiatan yaitu edukasi pengetahuan kespro selama menstruasi dan pelatihan mengurangi nyeri haid primer. Adapun tahapan kegiatan yang dilaksanakan, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Diagram Alir Kegiatan

**1. Koordinasi**

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pengurus yayasan terkait rencana kegiatan, dan melaporkan rencana kegiatan pada puskesmas terdekat.

**2. *Pre-test***

Pada tahap ini peserta disuruh mengisi lembar kuesioner yang berisi pertanyaan seputar materi yang akan disampaikan. *Pre-test* ini dimaksudkan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan dasar peserta terhadap masalah kesehatan reproduksi, khususnya kesehatan reproduksi selama masa menstruasi.

**3. Edukasi pengetahuan kesehatan reproduksi remaja**

Pada tahap ini dilakukan edukasi tentang kesehatan reproduksi remaja, khususnya kesehatan reproduksi selama masa menstruasi. Metode yang digunakan selain menggunakan metode ceramah, juga digunakan metode bermain ular tangga dengan pesan inti seputar kesehatan reproduksi remaja selama masa menstruasi. Adapun materi yang disampaikan adalah Kesehatan Reproduksi Remaja, tujuan Kespro Remaja, Permasalahan Seputar Kesehatan Reproduksi Remaja, Menstruasi dan permasalahannya.

**4. Pelatihan mengurangi nyeri haid dengan metode *stretching***

Pelatihan dilakukan pada hari ke 2 dengan peserta diberikan bekal materi berupa konsep dasar dismenore lalu dilanjutkan dengan

pelatihan metode *stretching* dalam mengurangi nyeri haid primer yang dialami. Metode yang digunakan yaitu menonton video, demonstrasi dan simulasi yang dipandu oleh pemateri dan dibantu oleh 4 orang panitia kegiatan.

#### 5. *Post-test*

Pada tahap ini dilakukan penyebaran kuesioner kembali untuk melihat sejauh mana perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilaksanakan edukasi dan pelatihan. Soal yang diberikan adalah soal yang sama dengan *pre-test* hanya saja urutan diacak.

#### 6. Pembentukan kelompok pendidik teman sebaya (*peer educator*)

Pembentukan kelompok pendidik teman sebaya atau *peer educator* merupakan tahapan terakhir yang dilakukan dalam kegiatan ini. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan peran teman sebaya dalam memberikan informasi seputar kesehatan reproduksi remaja dan cara menangani nyeri haid di kalangan remaja di Panti Asuhan Izzati Jannah Kota Jambi.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 11-12 Oktober 2021 di Aula Panti Asuhan Izzati Jannah Kota Jambi. Rencana awal kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus, namun karena adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) maka acara diundur. Pembatalan kegiatan dilakukan selama 2 kali pada Agustus dan September. Pada saat kegiatan dilaksanakan status PPKM level 4 di Kota Jambi telah berakhir namun mengingat masih tingginya kasus maka tetap dilakukan pembatasan mengikuti protokol kesehatan yang ada. Rencana awal, peserta yang akan mengikuti kegiatan ini adalah semua santri panti asuhan Izzati Jannah yang berjumlah 30 orang, namun untuk mengikuti protokol kesehatan yang ada serta mempertimbangkan aspek luas tempat kegiatan dilaksanakan, maka diputuskan hanya mengikutkan sebanyak 11 remaja putri yang mewakili semua kelompok umur dan tingkat pendidikan yaitu SD, SMP, dan SMA. Berikut adalah gambaran umum peserta yang terlibat dalam kegiatan:

#### 1. Karakteristik umum remaja

Berikut karakteristik umum peserta, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Umum Peserta

| Variabel                  | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|---------------------------|------------|----------------|
| <b>Usia (tahun)</b>       |            |                |
| 10-12                     | 5          | 45,5           |
| 13-15                     | 3          | 27,3           |
| 16-18                     | 3          | 27,3           |
| <b>Tingkat Pendidikan</b> |            |                |
| Tidak Sekolah             | 1          | 9,1            |
| SD                        | 4          | 36,4           |
| SMP                       | 4          | 36,4           |

| Variabel                    | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|-----------------------------|------------|----------------|
| SMA                         | 2          | 18,2           |
| <b>Pengalaman Dismenore</b> |            |                |
| Belum mengalami             | 4          | 36,4           |
| Sudah pernah mengalami      | 7          | 63,6           |

Berdasarkan tabel di atas dominan peserta berada pada kelompok usia 10-12 tahun. Terdapat 1 peserta tidak sekolah (9,1%), dan tingkat pendidikan SD dan SMP memiliki jumlah yang sama yaitu 4 orang dengan masing-masing sebesar 36,4%. Lebih dari setengahnya (63,6%) sudah pernah mengalami dismenore/nyeri haid primer.

## 2. Edukasi Kesehatan Reproduksi Selama Menstruasi

Edukasi dan pelatihan mengurangi nyeri haid ini diawali dengan pembagian lembar kuesioner pre-test yang terdiri atas 15 pertanyaan seputar pengetahuan tentang kesehatan reproduksi selama masa menstruasi dan cara menangani jika terjadi dismenore. Berikut hasil *pre-test*, seperti terlihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil *pre-test*

| Pengetahuan | <i>Pre-test</i> |                |
|-------------|-----------------|----------------|
|             | Jumlah (n)      | Persentase (%) |
| Kurang      | 6               | 54,5           |
| Cukup       | 3               | 27,3           |
| Baik        | 2               | 18,2           |

Tabel di atas menunjukkan pada saat *pre-test* dominan peserta berpengetahuan kategori kurang sebanyak 6 orang (54,4%) dengan pengetahuan kategori baik sebanyak 2 orang (18,2%). Setelah selesai melakukan *pre-test* kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Ibu Dewi Safiriani, AMd. Keb., S.KM dengan metode ceramah, diskusi dan permainan edukasi ular tangga kesehatan reproduksi. Berikut adalah gambar proses edukasi yang diberikan, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Pemberian Materi dengan Permainan Ular Tangga

### 3. Pelatihan Mengurangi Nyeri Haid Primer

Kegiatan pelatihan mengurangi nyeri haid primer dilakukan pada tanggal 12 Oktober 2021. Pada pelatihan ini remaja diminta menonton video yang mendemonstrasikan metode *stretching* kemudian dilanjutkan dengan praktek melakukan *stretching* yang dipandu oleh Ibu Dewi Safitriani selaku pemateri dengan bantuan 4 mahasiswi yang ikut ambil bagian dalam kegiatan. Berikut adalah foto pada saat remaja putri melakukan *stretching*, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pelatihan Mengurangi Nyeri Haid dengan Metode Stretching

### 4. Pembentukan kelompok pendidik (*peer educator*) teman sebaya

Pada tahap ini setelah memberikan materi tentang kesehatan reproduksi remaja selama masa menstruasi dan pelatihan mengatasi nyeri haid primer dengan metode *stretching*, tahapan selanjutnya adalah pengisian kuesioner *post-test*. Berikut adalah hasil pengisian *post-test*, seperti terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil *post-test*

| Pengetahuan | Post-test  |                |
|-------------|------------|----------------|
|             | Jumlah (n) | Persentase (%) |
| Kurang      | 0          | 0,0            |
| Cukup       | 4          | 36,4           |
| Baik        | 7          | 63,6           |

Hasil *post-test* menunjukkan dominan peserta berkategori pengetahuan baik sebanyak 7 orang (63,6%). Tahap selanjutnya adalah pembentukan *peer educator*/pendidik sebaya yang diambil dari 11 orang yang mengikuti kegiatan. Pemilihan 11 peserta sebagai *peer educator* dengan asumsi semua peserta telah mewakili kelompok usia yaitu usia dengan jenjang pendidikan

SD, SMP, dan SMA. Berikut adalah peserta yang masuk ke dalam *peer educator*, seperti terlihat pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Nama-nama *Peer Educator*

| No. | Nama                   | Usia (tahun) | Tingkat Pendidikan |
|-----|------------------------|--------------|--------------------|
| 1.  | Vevi Apriani           | 15           | SMA                |
| 2.  | Anggun                 | 10           | SD                 |
| 3.  | Kayla Diah Permatasari | 12           | SD                 |
| 4.  | Butet                  | 16           | tidak sekolah      |
| 5.  | Dinda Lestari          | 11           | SD                 |
| 6.  | Moni Hartika           | 14           | SMP                |
| 7.  | Sulis Putri Yanti      | 13           | SMP                |
| 8.  | Septiyani              | 14           | SMP                |
| 9.  | Analia                 | 16           | SMP                |
| 10. | Nurmala sari           | 10           | SD                 |
| 11. | Puji Rahayu            | 16           | SMK                |

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner *pre-test* kepada seluruh peserta, dimana diketahui bahwa mayoritas peserta berpengetahuan kurang sebanyak 6 orang (54,4%). Hal ini dapat disebabkan karena seluruh remaja di Panti Asuhan Izzati Jannah tidak pernah mendapatkan informasi secara langsung dari tenaga kesehatan terkait kesehatan reproduksi remaja. Remaja dengan akses informasi dan pelayanan kesehatan reproduksi tentu akan sangat mempengaruhi peningkatan pengetahuannya. Menurut Nurmala, dkk. (2018) pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan memodifikasi perilaku melalui peningkatan keterampilan, pengetahuan, maupun perubahan sikap yang berkaitan dengan perbaikan pola hidup ke arah yang lebih sehat (Nurmala et al., 2018). Materi edukasi yang disampaikan kepada peserta dalam kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi selama menstruasi. Selama menjalani siklus menstruasinya, remaja putri akan lebih siap dalam menghadapi keluhan yang muncul selama menstruasi.

Keluhan yang sering dialami remaja putri selama menstruasi adalah dismenore dimana salah satu cara yang mudah dalam mengatasinya serta non farmakologis adalah dengan metode *stretching*/ peregangan. Latihan peregangan ini dapat mengurangi ketidaknyamanan mensntruasi melalui peningkatan vasodilatasi sehingga kongesti panggul berkurang, akibatnya terjadi penurunan nyeri. Metode ini juga mampu meningkatkan fleksibilitas, memulihkan mobilitas, meningkatkan sirkulasi dan mengendurkan otot rahim yang tegang (Renuka & Jeyagowri, 2015).

Selama proses pemberian edukasi oleh pemateri berlangsung dengan sangat baik, peserta juga sangat antusias terlebih saat melakukan

permainan edukasi ular tangga yang berisi seputar pemahaman tentang kesehatan reproduksi. Hasil analisis kuesioner *post-test* menunjukkan bahwa mayoritas peserta pengetahuan baik sebanyak 7 orang (63,6%). Hal ini dapat membuktikan bahwa proses edukasi dan pelatihan berjalan maksimal sehingga dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Pada sesi terakhir di hari ke dua juga dibentuk peer educator yang bertujuan menjadi penyampai informasi edukasi diantara kelompok yang seusia, kelas atau status. Peer educator diharapkan bisa menjadi penyampai informasi pertama bagi remaja dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan, khususnya kesehatan reproduksi. Studi yang dilakukan Sari, Lajuna, dan Ramli (2021) menunjukkan *peer educator* efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi (Sari et al., 2021).

Adapun kendala yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan yaitu sempat beberapa kali tertunda karena pandemi Covid-19. Selain itu selama proses praktik *stretching* berlangsung, pelatih tidak bisa terlalu sering bersentuhan langsung untuk memperbaiki gerakan peregangan peserta dan tetap harus menjaga jarak demi memperhatikan protokol kesehatan selama kegiatan pelatihan berlangsung. Kesehatan reproduksi remaja merupakan hal yang sangat penting, untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan cara menangani nyeri selama menstruasi diperlukan edukasi yang kontinyu dengan membuat kegiatan yang sama namun dengan fokus pada aspek gizi selama menstruasi. Gizi selama menstruasi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya masalah kesehatan selama menstruasi, termasuk timbulnya dismenore.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Terjadi peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi selama menstruasi dan keterampilan mengatasi nyeri haid (dismenore) menggunakan metode *stretching* bagi remaja putri Panti Asuhan Izzati Jannah. Diharapkan kepada pengurus Yayasan Izzati Jannah dan bidan desa untuk melakukan pendampingan kepada remaja putri yang ada di Panti Asuhan Izzati Jannah Kota Jambi. Melakukan edukasi sejenis rutin dan berkala sebagai langkah dalam mengurangi efek nyeri haid pada remaja. Bagi Tim Pengabdian selanjutnya untuk melakukan penyuluhan tentang pentingnya aspek gizi selama menstruasi dan pelatihan membuat menu makanan sehat sebagai tindakan pencegahan terjadinya masalah kesehatan selama menstruasi utamanya dismenore.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini. Kepada ketua Yayasan Izzati Jannah beserta staf atas dukungan dan ijinnya sehingga kegiatan ini bisa terlaksana dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Al-Matouq, S., Al-Mutairi, H., Al-Mutairi, O., Abdulaziz, F., Al-Basri, D., Al-Enzi, M., & Al-Taiar, A. (2019). Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait. *BMC Pediatrics*, *19*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1442-6>
- Armour, M., Ee, C. C., Naidoo, D., Ayati, Z., Chalmers, K. J., Steel, K. A., Manincor, M. J. de, Delshad, E., & Group, C. G. and F. (2019). Exercise for dysmenorrhoea. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, *2019*(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004142.PUB4>
- Gebeyehu, M. B., Mekuria, A. B., Tefera, Y. G., Andarge, D. A., Debay, Y. B., Bejiga, G. S., & Gebresillassie, B. M. (2017). Prevalence, Impact, and Management Practice of Dysmenorrhea among University of Gondar Students, Northwestern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Reproductive Medicine*, *2017*, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2017/3208276>
- Ginting, M. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Siswi dengan Penanganan Dismenorea Di SMA Islam Al-Falah Kota Jambi Tahun 2018. *Scientia Journal*, *8*(1), 120–124. <https://doi.org/10.35141/scj.v8i1.414>
- Gretchen, L., Rogerio, Lobo, D., & Gershenson. (2021). *Comprehensive Gynecology* (8th Editio). Elsevier.
- Hawkins, S. M., & Matzuk, M. M. (2008). Menstrual Cycle: Basic Biology. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1135*, 10. <https://doi.org/10.1196/ANNALS.1429.018>
- Kemkes Republik Indonesia. (2018). *Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi*. <https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-menjaga-kesehatan-reproduksi-saat-menstruasi>
- Nagy, H., & Khan, M. A. (2021). Dysmenorrhea. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834/>
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Yulia Anhar, V. (2018). *Promosi Kesehatan* (Pertama). Airlangga University Press.
- Prakasiwi, S. I. (2020). Pengaruh Peregangan (Stretching) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, *5*(2), 130. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.2107>
- Pratama, F. Y. (2017). *Latihan Abdominal Strechting Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri di SMAN 3 Brebes* [Universitas Muhammadiyah Semarang]. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Reed, B. G., & Carr, B. R. (2018). The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation. *Endotext*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279054/>
- Renuka, K., & Jeyagowri, S. (2015). Stretching Exercise Therapy and Primary Dysmenorrhea – Nursing Perspectives. *IOSR Journal of Nursing and Health Science Ver. III*, *4*(3), 2320–1940. <https://doi.org/10.9790/1959-04330104>
- Sari, Y., Lajuna, L., & Ramli, N. (2021). Efektifitas Peer Group Education dan Penyuluhan Reproduksi Remaja Putri Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, *7*(1), 566–579.
- Syafrudin. (2011). *Himpunan Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja, Keluarga, Lansia dan Masyarakat*. TIM.
- Wong, L. P., & Khoo, E. M. (2010). Dysmenorrhea in a multiethnic population of

- adolescent Asian girls. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, *108*(2), 139–142. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2009.09.018>
- Xu, Y., Zhao, W., Li, T., Bu, H., Zhao, Z., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Effects of acupoint-stimulation for the treatment of primary dysmenorrhoea compared with NSAIDs: A systematic review and meta-analysis of 19 RCTs. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, *17*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1924-8>