

EDUKASI DISMENOREA PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN SELAMA MENSTRUASI

Noviyati Rahardjo Putri¹, Kharisma Tristia Dewi², Madha Yuli Christiana³,
Na'ilah Salma Inas⁴, Nabila Ramadhani⁵, Iffah Indri Kusmawati⁶

^{1,2,3,4,5,6}Prodi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

novirahardjo@staff.uns.ac.id¹, kharismatristia01@student.uns.ac.id²,
madha.christiana@student.uns.ac.id³, nailahsalma905@student.uns.ac.id⁴,
nabilaramadhani@student.uns.ac.id⁵, iffahindrikusmawati@staff.uns.ac.id⁶

ABSTRAK

Abstrak: Dismenorea merupakan salah satu ketidaknyamanan menstruasi yang sering dirasakan. Prevalensi dismenorea secara global mencapai 71,1% dan Indonesia sebesar 87,5%. Dampak dismenorea pada remaja meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur dan selera makan terganggu, kesulitan berkonsentrasi sampai dengan mengganggu sekolah. Pengetahuan sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang terutama dalam menangani dismenorea. Pengetahuan yang cukup akan menjadi dasar penatalaksanaan awal individu dalam mengurangi dismenorea yang dirasakan. Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Tujuan dari kegiatan ini untuk agar remaja putri dapat mengatasi dismenore dengan tepat. Metode dari kegiatan ini berupa penyuluhan kepada remaja. Jumlah mitra yang menjadi sasaran adalah 7 remaja. Hasil yang dicapai adalah peningkatan pengetahuan remaja mengenai dismenorea dengan presentase hasil *pretest* yang dikategorikan berpengetahuan baik 14%, berpengetahuan cukup 71%, dan berpengetahuan kurang 14% setelah dilakukan penyuluhan didapatkan presentase hasil *posttest* dengan kategori berpengetahuan baik 71% dan berpengetahuan cukup 29%.

Kata Kunci: dismenorea; mahasiswa; penyuluhan; pengetahuan.

Abstract: *Dysmenorrhea is one of the most common menstrual discomforts. The prevalence of dysmenorrhea globally reaches 71.1% and Indonesia reaches 87.5%. The impact of dysmenorrhea on young women includes disturbed comfort, decreased activity, disturbed sleep patterns, disturbed appetite, disturbed interpersonal relationships, difficulty concentrating to disrupting school. Knowledge is very important to shape one's behavior, especially in dealing with dysmenorrhea. Adequate knowledge will be the basis for individual initial management in reducing perceived dysmenorrhea. Counseling is an effort to change human behavior through an educative approach. The purpose of this activity is for young women to be able to deal with dysmenorrhea properly. The method of this activity is in the form of providing training to youth. The number of partners who were targeted were 7 teenagers. The results achieved were an increase in the knowledge of young women about dysmenorrhea with the percentage of pretest results that recognized good knowledge of 14%, sufficient knowledge of 71%, and insufficient knowledge of 14% after counseling was carried out, the percentage of posttest results with good knowledge category was 71% and sufficient knowledge was 29%.*

Keywords: *dysmenorrhea; student; health education; knowledge.*



Article History:

Received: 26-11-2022

Revised : 20-12-2022

Accepted: 27-12-2022

Online : 01-02-2023



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

A. LATAR BELAKANG

Dismenorea atau nyeri pada uterus akibat kontraksi pada saat menstruasi merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dirasakan selain sakit kepala dan perasaan mudah lelah (Holmes et al., 2021). Prevalensi dismenorea secara global termasuk tinggi yaitu 71,1% dari 21,573 wanita yang menjadi responden (Armour et al., 2019). Beberapa penelitian di luar negeri bahkan menyimpulkan prevalensi dismenorea lebih tinggi daripada perkiraan angka global tersebut. Prevalensi dismenorea di Arab Saudi mencapai 91%, Irak sebesar 89,4%, Palestina sebesar 85,1%, sedangkan hanya 52,07% wanita di Georgia yang mengalami dismenorea (Abu Helwa et al., 2018; Al-Asadi & Abdul-Qadir, 2013; Gagua et al., 2012; Ismaile et al., 2016; Ju et al., 2014). Penelitian di Indonesia menyimpulkan bahwa 87,5% wanita usia 11 – 22 tahun mengalami dismenorea. Sebagian besar responden tersebut mengalami nyeri sedang 64,76%, nyeri ringan 20,48% dan nyeri berat 14,76%.

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri menstruasi antara lain; ketidakteraturan siklus menstruasi, kebiasaan merokok, kebiasaan sarapan pagi, kualitas tidur dan konsumsi gula berlebih serta stres/ tekanan hidup termasuk dalam hal akademik serta adanya riwayat keluarga dapat meningkatkan potensi dismenorea 6 kali lipat dibandingkan remaja tanpa adanya riwayat keluarga (Ade Marlanti et al., 2021; Al-Asadi & Abdul-Qadir, 2013; Bakhsh et al., 2022). Sedangkan konsumsi alkohol, kewarganegaraan dan lingkungan keluarga tidak mempunyai hubungan dengan kejadian dismenorea (Gagua et al., 2012).

Dampak dismenorea pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan dapat memicu depresi (Al-Asadi & Abdul-Qadir, 2013; Juniar, 2015). Selain itu kehadiran 33,9% remaja putri di sekolah terganggu oleh kejadian dismenorea dan sampai dengan mengganggu aktivitas belajar dan mempengaruhi prestasi akademik (Juniar, 2015; Putra et al., 2020).

Minimnya pengetahuan tentang kesehatan menstrual terutama dismenorea dapat kesehatan mental atau kualitas hidup remaja dan kesehatan pada umumnya (Holmes et al., 2021). Setiap remaja mempunyai hak untuk mendapatkan akses kesehatan pada bidang kesehatan menstrual termasuk mekanisme menstruasi, personal hygiene dan penatalaksanaan dismenorea sederhana (UNICEF, 2019).

Remaja putri menganggap dismenorea adalah hal biasa dan tidak memerlukan penanganan medis. Hanya sebesar 11% remaja yang secara mandiri melakukan pemeriksaan medis terkait dengan dismenorea yang dialami (Holmes et al., 2021). Pengetahuan digunakan sebagai pembentuk perilaku seseorang termasuk dalam menangani dismenorea. Pengetahuan yang cukup menjadi dasar penatalaksanaan individu dalam mengurangi dismenorea yang dirasakan. Pengetahuan yang baik membuat remaja

menyiapkan dengan matang kejadian menarche dan membentuk pengalaman dan sikap positif (Nor Asyikin et al., 2015).

Pengetahuan tentang menstruasi khususnya tentang dismenorea sebagian besar didapatkan dari keluarga dan teman terdekat (Armour et al., 2019). Penelitian di Indonesia menyimpulkan sumber informasi tentang menstruasi dan dismenorea dari keluarga (35%) dan teman (25%). Sedang sumber tenaga kesehatan hanya 6,7% (Ardianti, 2017).

Mahasiswa kesehatan merupakan salah satu penggerak dengan gagasan, ide, pengetahuan, keterampilan serta tenaga yang dimilikinya. Dengan adanya mahasiswa, dapat membantu pemecahan masalah disuatu daerah (Megasari & Putri, 2022). Mahasiswa dapat turut serta membantu memberikan penyuluhan mengenai dismenorea agar remaja putri dapat menangani dismenorea yang dialaminya dengan tepat.

Berdasarkan urgensi permasalahan tersebut maka tim pengabdian melakukan pemberian edukasi tentang dismenorea pada remaja. Tujuan kegiatan ini adalah agar remaja putri dapat mengidentifikasi dini masalah kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan dismenorea dan mengatasi keluhan dismenorea dengan tepat sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan selama menstruasi.

B. METODE PELAKSANAAN

1. Profil Mitra

Mitra pengabdian masyarakat ini adalah Posyandu Remaja binaan Puskesmas Ngoresan. Jumlah remaja putri yang menjadi mitra pada kegiatan ini adalah 7 remaja putri.

2. Metode Pelaksanaan

Berdasarkan analisa masalah yang terjadi pada mitra, tim pengabdian membuat kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenore. Metode pelaksanaan kegiatan ini berupa penyampaian materi dengan menggunakan presentasi power point dan video mengenai dismenorea. Solusi yang ditawarkan kepada Puskesmas Ngorean dan kader posyandu adalah edukasi tentang dismenorea pada remaja putri. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore serta dapat mengatasi dismenore dengan tepat.

3. Langkah-Langkah Pelaksanaan

a. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan membuat surat perizinan yang ditujukan kepada pihak Puskesmas Ngoresan, setelah mendapatkan izin dari pihak yang terkait. Kemudian tim pengabdian yang terdiri dari 2 dosen dan 4 mahasiswa melakukan kunjungan di tempat penyuluhan agar dapat melakukan *setting* tempat untuk penyuluhan. Pendataan dilakukan berkerja sama dengan sekretaris Karang

Taruna dan kader RT 04 Desa Kaplingan, Jebres Kota Surakarta Jawa Tengah.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahapan ini dilakukan edukasi tentang dismenorea dengan menggunakan media *power point* (PPT) serta video senam dismenore yang dilakukan kurang lebih 1 jam, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan

Tahap	Kegiatan edukasi	Pemateri
Pendahuluan (5 menit)	1. Pembukaan: - Perkenalan diri - Mengkaji permasalahan dan menanyakan ketersediaan remaja	Mahasiswa
Penyampaian materi (30 menit)	1. Pemberian lembar kuisisioner tingkat pengetahuan tentang dismenore pada remaja putri sebanyak 15 soal sebagai pretest. 2. Menjelaskan tentang : - Pengertian dismenorea - Gejala dismenorea - Perbedaan dismenore normal dan abnormal - Cara mengatasi dismenore	Mahasiswa dan dosen
Penyampaian Senam dismenore (20 menit)	1. Memutar video senam dismenore dan menjelaskan tentang: - Pengertian senam - Tujuan senam dismenorea - Alat dan bahan melakukan senam dismenore - Gerakan senam dismenorea meliputi <i>chill pose, cat cow pose, cobra pose, baddha konasana</i> , dan relaksasi. 2. Pemberian lembar kuisisioner pengetahuan tentang dismenorea sebagai posttest.	Mahasiswa
Penutup (5 menit)	1. Memberikan kesimpulan pada materi yang telah diberikan 2. Evaluasi dengan tanya jawab	Mahasiswa

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi pada kegiatan ini dilakukan dengan memberi beberapa pertanyaan pada peserta terkait materi yang telah disampaikan. Selain itu, peserta juga diberikan kuisisioner *posttest*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perencanaan

Hasil kegiatan dinilai dari dukungan pihak Karang Taruna RT 04 Desa Kaplingan, Kelurahan Jebres, Surakarta, Jawa Tengah dengan ketepatan waktu pelaksanaan, sarana yang dipergunakan, jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan dan partisipasi dari peserta.

Dalam menghubungi pihak Karang Taruna RT 04 Desa Kaplingan, pihak sekretaris Karang Taruna Taruna dan kader RT 04 Desa Kaplingan, Jebres membantu menghubungi remaja di daerah tersebut. Pelaksanaan perencanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 April 2022 menggunakan aplikasi *WhatsApp Grup*.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap kegiatan pengabdian dengan edukasi tentang dismenorea dan senam dismenorea pada remaja dapat terlaksanakan pada hari Sabtu, 9 April 2022 pukul 16.00 – 17.00 WIB yang diikuti oleh 7 orang remaja putri RT 04 Desa Kaplingan, Kelurahan Jebres. Lokasi pelaksanaan di ruang Serba Guna Desa Kaplingan, Kelurahan Jebres. Sarana yang dipergunakan dalam penyuluhan LCD proyektor, pengeras suara, powerpoint dan video oleh tim pengabdian dapat berfungsi dengan baik sehingga mendukung kelancaran jalannya kegiatan pengabdian masyarakat. Sedangkan instrument dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah dengan kuesioner yang didapatkan dari materi yang disampaikan dalam tahapan pelaksanaan edukasi, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Tentang Dismenorea

Tahapan pelaksanaan edukasi tentang dismenorea antara lain :

a. Tahapan pendahuluan

Tahapan ini dilaksanakan selama 5 menit. Kegiatan dalam pendahuluan adalah pembukaan dan pengkajian permasalahan dan menanyakan ketersediaan remaja.

b. Tahapan Pelaksanaan

Tahapan ini dilaksanakan dengan 2 termin yaitu pemberian edukasi dan penyangangan video senam untuk mnegurangi dismenorea.

Pemberian materi tentang dismenorea dilaksanakan selama 20 menit dan dilanjutkan dengan pemutaran gerakan senam yang dapat menurunkan nyeri dismenorea selama 30 menit. Pada tahapan pelaksanaan pengabdian juga memperagakan secara sederhana gerakan senam yang dapat mengurangi nyeri dismenorea.

c. Tahapan Penutup

Pengabdian masyarakat diakhiri dengan pengisian kuesioner post tes dan tanya jawab langsung selama 5 menit. Sesi tanya jawab, pengabdian menyediakan hadiah untuk peserta yang bersedia menjawab secara langsung. Hadiah tersebut diharapkan dapat dimanfaatkan dengan maksimal sehingga dapat membantu meningkatkan pemahaman bagi peserta mengenai materi yang dibahas.

3. Monitoring dan Evaluasi

Keberhasilan dari kegiatan promosi kesehatan ini bisa dilihat dari hasil evaluasi yang telah dilakukan kepada remaja. Evaluasi *pretest* diberikan kepada seluruh peserta remaja putri pada saat sebelum dimulainya penyuluhan. Hasil evaluasi yang diperoleh menunjukkan bahwa:

a. Pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan

Pengetahuan remaja sebelum dilaksanakan edukasi tentang dismenorea dan pemutaran video senam dismenorea antara lain, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekap Pretest

No	Nama responden	Umur	Kelas	Media informasi	Jumlah salah	Jumlah benar	Nilai	Kategori
1	Nn. S S N	25	kerja	Media elektronik	2	13	87	Baik
2	Nn. CM	19	XII SMA	Teman dan keluarga	4	11	74	Cukup
3	Nn.H N A	16	IX SMP	Teman dan keluarga	4	11	74	Cukup
4	Nn.G E P M	17	XI SMK	Media elektronik	5	10	67	Cukup
5	Nn.R	19	kuliah	Media elektronik	4	11	74	Cukup
6	Nn. G	19	kuliah	Media elektronik	7	8	54	Cukup
7	Nn.A U F	18	XII SMA	Pelajaran Sekolah	9	6	40	Kurang
Nilai Rata - rata							67	Cukup
Nilai Minimum							40	Kurang
Nilai maksimum							87	Baik

Berdasarkan data yang didapatkan nilai rata-rata pengetahuan remaja sebelum dilakukan penyuluhan adalah 67 atau dalam kategori cukup. Tingkat pengetahuan berdasarkan hasil analisa diatas

menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang belum mengetahui tentang dismenorea yang mencakup tentang pengertian dismenorea, gejala dismenorea, perbedaan dismenorea normal dan abnormal, dan cara mengatasi dismenorea. Hal ini dimungkinkan karena remaja belum mendapatkan informasi dan penyuluhan langsung oleh tenaga kesehatan mengenai dismenorea dan upaya untuk mengatasi dismenorea.

b. Pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan

Pengetahuan remaja setelah dilaksanakan edukasi tentang dismenorea dan pemutaran video senam dismenorea, seperti terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Rekap Posttest

No	Nama responden	Umur	Kelas	Media informasi	Jumlah salah	Jumlah benar	Nilai	Kategori
1	Nn. S S N	25	kerja	Tenaga Kesehatan	1	14	94	Baik
2	Nn. CM	19	XII SMA	Tenaga Kesehatan	1	14	94	Baik
3	Nn.H N A	16	IX SMP	Tenaga Kesehatan	3	12	80	Baik
4	Nn.G E P M	17	XI SMK	Tenaga Kesehatan	0	15	100	Baik
5	Nn.R	19	kuliah	Tenaga Kesehatan	2	13	87	Baik
6	Nn. G	19	kuliah	Tenaga Kesehatan	4	11	74	Cukup
7	Nn.A U F	18	XII SMA	Tenaga Kesehatan	4	11	74	Cukup
Nilai Rata - rata							86	Baik
Nilai Minimum							74	Cukup
Nilai maksimum							100	Baik

Evaluasi posttest diberikan kepada seluruh peserta remaja putri pada saat selesai kegiatan. Berdasarkan data yang didapatkan nilai rata-rata pengetahuan setelah diberikan edukasi adalah 86 dengan nilai minimal 74 dan nilai maksimal 100. Dari tabel dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan yang signifikan yaitu seluruh remaja putri yang mengikuti kegiatan edukasi memiliki pengetahuan yang baik. Hasil dari analisa tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi dismenorea yang mencakup tentang pengertian dismenorea, gejala dismenorea, perbedaan dismenorea normal dan abnormal, dan cara mengatasi dismenorea maka tingkat pengetahuan responden terhadap dismenorea mengalami peningkatan yang cukup baik.

Hal ini dimungkinkan karena remaja sudah mendapatkan informasi dan penyuluhan langsung oleh tenaga kesehatan mengenai dismenorea secara langsung dan terbuka terhadap segala pertanyaan juga terlihat dari ketertarikan peserta dalam mengikuti materi-materi yang dipaparkan, keaktifkan dalam forum dengan 5 dari 7 maju untuk mengevaluasi

pengetahuan yang baik melalui sesi tanya jawab sekaligus pemberian reward hadiah.

Masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun. Remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Investasi yang tepat pada remaja akan menjadi dasar kehidupan yang baik di masa yang akan datang. Selama fase ini, remaja membentuk pola perilaku termasuk aktivitas yang berkaitan dengan kebutuhan seksual. Pada masa ini remaja membutuhkan adanya pelayanan kesehatan yang dapat diterima, efektif dan mendukung untuk menjaga kesehatan termasuk kesehatan reproduksi. (World Health Organization, 2022).

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan adalah edukasi tentang dismenorea. Peningkatan pengetahuan remaja terkait dismenorea sampai dengan penatalaksanaan dismenorea merupakan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan sampai dengan deteksi dini mandiri penyulit/ keadaan patologis atau dismenorea patologis. Deteksi dini pada dismenorea patologis merupakan salah satu upaya untuk mengenali endometriosis secara dini (Committee on Adolescent Health Care, 2018). Penatalaksanaan secara mandiri pada kasus dismenorea fisiologis dengan prinsip komplementer dapat meningkatkan kualitas hidup remaja.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan bentuk edukasi ke remaja tentang dismenorea dan senam dismenorea bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi keluhan selama menstruasi. Peningkatan pengetahuan didapati dengan melihat presentase hasil pretest yang semula dikategorikan berpengetahuan baik 14%, berpengetahuan cukup 71%, dan berpengetahuan kurang 14% setelah dilakukan penyuluhan maka presentase hasil posttest dikategorikan berpengetahuan baik 71% dan berpengetahuan cukup 29%.

Berdasarkan hasil signifikan yang didapatkan, saran selanjutnya bagi remaja putri untuk bisa mengakses informasi yang lebih kredibel dari tenaga kesehatan dan dapat menerapkan ilmu dengan baik. Untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya diharapkan dapat melakukan praktik langsung senam/yoga atau olahraga dengan tujuan meningkatkan kemampuan remaja untuk mengurangi ketidaknyamanan selama menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak yaitu perangkat kelurahan dan kader kesehatan di RT 04 RW 20, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta dan Puskesmas Ngrosan yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Abu Helwa, H. A., Mitaeb, A. A., Al-Hamshri, S., & Sweileh, W. M. (2018). Prevalence of dysmenorrhea and predictors of its pain intensity among Palestinian female university students. *BMC Women's Health*, *18*(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0516-1>
- Ade Marlanti, S., Haniyah, S., & Murniati. (2021). Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 257–265.
- Al-Asadi, J. N., & Abdul-Qadir, R. A. (2013). Dysmenorrhea and its impact on daily activities among secondary school students in Basra, Iraq. In *Fac Med Baghdad* (Vol. 55, Issue 4).
- Ardianti, Y. (2017). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Islam 1 Sleman Yogyakarta*. Stikes Jenderal Ahmad Yani.
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., MacMillan, F., & Smith, C. A. (2019). The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Women's Health*, *28*(8), 1161–1171. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7615>
- Bakhsh, H., Algenaimi, E., Aldhuwayhi, R., & AboWadaan, M. (2022). Prevalence of dysmenorrhea among reproductive age group in Saudi Women. *BMC Women's Health*, *22*(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01654-9>
- Committee on Adolescent Health Care. (2018). Dysmenorrhea and Endometriosis in the Adolescent. *Obstetric & Gynecology*, *132*(6).
- Gagua, T., Tkeshelashvili, B., & Gagua, D. (2012). Primary dysmenorrhea: Prevalence in adolescent population of Tbilisi, Georgia and risk factors. *Journal of the Turkish German Gynecology Association*, *13*(3), 162–168. <https://doi.org/10.5152/jtgga.2012.21>
- Holmes, K., Curry, C., Sherry, Ferfolja, T., Parry, K., Smith, C., Hyman, M., & Armour, M. (2021). Adolescent menstrual health literacy in low, middle and high-income countries: A narrative review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 5, pp. 1–14). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052260>
- Ismaile, S., Al-Enezi, S., Otaif, W., Al-Mahadi, A., Bingorban, N., & Barayaan, N. (2016). Prevalence of Menstrual Pain among Saudi Nursing Students and Its Effect on Sickness Absenteeism. *Health*, *08*(03), 198–205. <https://doi.org/10.4236/health.2016.83023>
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The Prevalence and Risk Factors of Dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, *36*(1), 104–113. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxt009>
- Juniar, D. (2015). Epidemiology of Dysmenorrhea among Female Adolescents in Central Jakarta. *Makara Journal of Health Research*, *19*(1). <https://doi.org/10.7454/msk.v19i1.4596>
- Megasari, A. L., & Putri, N. R. (2022). Gerakan Mahasiswa Dalam Upaya Membantu Percepatan Program Vaksinasi COVID-19. *Jurnal Masyarakat Madani*, *6*(1). <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i1.6349>

- Nor Asyikin, Y., Nani, D., Y, N. A., A, S. K., A, I., I, S. B., & M, R. (2015). Knowledge of and attitudes towards of menstrual disorders adults in north-eastern state of Peninsular Malaysia. *Malaysian Family Physician*, *10*(3), 1–9.
- Putra, M. E. P., Pramitaresthi, G. A., Emy, N. P., & Yanti, D. (2020). Hubungan Dismenore Primer Dengan Prestasi Belajar Mahasiswi Program Studi Ilmu Komunikasi Fisip UNUD. *Community of Publishing In Nursing(COPING)*, *8*(3), 224–231.
- UNICEF. (2019). *Guidance on Menstrual Health and Hygiene*. www.unicef.org/wash
- World Health Organization. (2022). *Adolescent health*. https://www.who.int/health-topics/Adolescent-Health#tab=tab_1.