

## **GAMBARAN DERAJAT *DISMENOREA* (NYERI HAID) DAN UPAYA PENANGANAN PADA REMAJA PUTRI USIA 13-15 TAHUN DI SMPN 2 TEMBILAHAN HULU**

**Mia Rita Sari**

Program Studi D III Kebidanan Husada Gemilang, Riau, Indonesia

mia.ritasari@yahoo.com

### **ABSTRAK**

*Dismenorea* adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di *abdomen* bawah. Intensitas nyeri *dismenorea* yang dirasakan pada setiap remaja berbeda-beda. Di Indonesia persentase kejadian *dismenorea* sebesar 64,25%. Upaya penanganan dapat dilakukan secara kombinasi (non farmakologi dan farmakologi), non farmakologi dan farmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran derajat *dismenorea* dan upaya penanganannya pada remaja putri usia 13-15 tahun di SMPN 2 Tembilahan Hulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Teknik pengambilan sampel secara simpel *random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah 163 siswi kelas VIII dan IX SMPN 2 Tembilahan Hulu. Adapun jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 115 responden, tetapi hanya 81 responden yang memenuhi kriteria. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner. Hasil penelitian didapatkan responden yang mengalami *dismenorea* derajat nyeri ringan sebanyak 41 orang (50,6%), nyeri sedang 33 orang (40,7%), dan nyeri berat (8,7%). Upaya penanganan *dismenorea* secara non farmakologi 65 orang (80,3%), secara kombinasi (non farmakologi dan farmakologi) 13 orang (16,0%), dan secara farmakologi 3 orang (3,7%). Dengan ini diharapkan dapat menambahkan materi mengenai *dismenorea* dan upaya penanganannya pada organisasi PIK, sehingga organisasi PIK menjadi wadah rujukan bagi siswi-siswi khususnya yang mengalami *dismenorea* agar lebih mengerti tentang derajat *dismenorea* dan upaya penanganannya.

**Kata Kunci:** Derajat *Dismenorea*, Upaya Penanganannya, Remaja

### **Abstract**

*Dysmenorrhea* is pain during menstruation, it usually happens with cramps and is found in the lower abdomen. The pain intensity of *dysmenorrhea* on teenagers is vary. In Indonesia, the percentage of *dysmenorrhea* is 64.25%. The treatments can be completed in combination (non-pharmacological and pharmacological treatments). The study drives the description of the *dysmenorrhea* intensity and the treatments on teenagers ages 13-15 at SMPN 2 Temblahan Hulu. The research is descriptive qualitative with a simple random sampling technique. The population of the research were 163 the students (grade VIII and IX of SMPN 2 Tembilahan Hulu) and 115 respondents for the sample, but only 81 respondents meet the criteria. The data of the research were gained through the use of the questionnaire. The results prove that there were 41 respondents (50.6%) – mild pain, 33 respondents (40.7%) – moderate pain, and (8.7%) – severe pain; there were 65 respondents (80.3%) – non-pharmacological treatment, 13 respondents (16.0%) – combination treatment (non-pharmacological and pharmacological), and 3 respondents (3.7%) – pharmacological treatment. It is likely to supply the *dysmenorrhea* material and its treatments to PIK organization, so it becomes a referral forum for those who met *dysmenorrhea* in order to have better understanding about the *dysmenorrhea* intensity and its treatments.

**Keywords :** *Dysmenorrhea* intensity, Treatments, Teenagers

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat mempunyai banyak aspek efektif termasuk juga perubahan intelektual. Transformasi intelektual yang khas dari cara berfikir remaja memungkinkan mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa (Dahro, 2012). Masa remaja dibagi 3 tahap menurut Widyastuti (2009) yaitu, masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-19 tahun).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun (2014) di perkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Sedangkan Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun (2015) jumlah penduduk Indonesia berdasarkan kelompok umur 10-19 tahun berjumlah 44.447.583 jiwa. Provinsi Riau jumlah penduduk berdasarkan kelompok umur (10-19 tahun) tahun 2016 adalah sebanyak 1.238.185 jiwa (BPS, 2017).

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Pada laki-laki sudah mulai mampu menghasilkan sperma dan pada perempuan sudah mulai terjadinya menstruasi ini menunjukkan seorang wanita organ reproduksinya telah matang (Wiknjosastro, 2009).

Perdarahan *vagina* secara berkala akibat terlepasnya lapisan *endometrium uterus* disebut dengan menstruasi (Sukarni, 2013). Pada sebagian wanita yang mengalami menstruasi akan timbul nyeri saat menstruasi yang biasanya disebut *dismenorea*. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi (Wiknjosastro, 2009).

*Dismenorea* terbagi menjadi 2 jenis yaitu *dismenorea primer* yaitu nyeri haid tanpa ditemukan keadaan *patologi* pada panggul dan *dismenorea sekunder* yaitu nyeri haid yang berhubungan berbagai keadaan *patologis* di organ *genitalia*, misalnya *endometriosis*, *adenomiosis*, *mioma uteri*, *stenosis serviks*, penyakit radang panggul, perlekatan panggul, atau *irritable bowel syndrome* (Laila, 2011). *Dismenorea primer*

dialami oleh 60-75% perempuan muda. Tiga perempat jumlah tersebut mengalami *dismenorea* dengan intensitas ringan dan sedang, sedangkan seperempat lainnya mengalami *dismenorea* dengan tingkat berat (Depkes RI, 2010).

Menurut data WHO tahun (2012) didapatkan kejadian 90% wanita yang mengalami *dismenorea* didunia. Dan untuk di Indonesia sendiri persentase kejadian *dismenorea* sebesar 64,25% (Proverawati, 2009).

Terdapat beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya *dismenorea*, diantaranya yaitu : usia, usia *menarche* dini, lama menstruasi, riwayat keluarga, status gizi, kebiasaan olahraga (Sophia, 2013). Sebagian besar wanita mulai mengalami menstruasi pada usia 12-13 tahun atau dalam rentan usia 12-16 tahun. Pada umumnya *dismenorea* dimulai 1-3 tahun setelah *menarche* (Morgan, 2009).

Menurut Manuaba (2009), *dismenorea* dibagi menjadi 3 derajat yaitu ringan, sedang dan berat. Untuk mengetahui gambaran derajat nyeri saat menstruasi dapat di ukur menggunakan salah satu penilaian yang dinamakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) klien dapat menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10 (Prasetyo, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Astrida (2012) pada siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat, hasil analisis univariat menunjukkan derajat intensitas nyeri yaitu dari 129 responden diantaranya 60 responden (46,5%) nyeri ringan, 44 responden (34,1%) nyeri sedang dan 25 responden (19,4%) nyeri berat.

Terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dismenorea*, baik terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi *analgesik* yang merupakan metode paling umum digunakan karena dianggap lebih efektif dan cepat dalam menghilangkan nyeri. Sedangkan terapi non farmakologis dianggap lebih efektif karena tidak menimbulkan efek samping contohnya olahraga seperti senam, *distraksi* musik, dan mengkonsumsi jamu (Anurogo, 2011). Sedangkan menurut Prawirohardjo (2010) terapi non farmakologis untuk mengatasi nyeri haid seperti kompres hangat, *massage*/pijat, relaksasi nafas dalam.

Di Kabupaten Indragiri Hilir khusus nya di SMP Negeri 2 Tembilahan Hulu belum pernah ada penelitian tentang nyeri menstruasi yang dilakukan di sekolah tersebut selain itu peneliti juga dapat menjangkau tempat penelitian tersebut dengan mudah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 19 Januari 2018 dengan menggunakan metode wawancara di kelas VII dan VIII sebanyak 10 orang responden. Hasil dari studi pendahuluan tersebut 2 orang responden tidak mengalami *dismenorea* dan 8 orang responden yang mengalami *dismenorea*, diantaranya 4 orang (50%) mengalami *dismenorea* ringan, 3 orang (37,5%) *dismenorea* sedang dan 1 orang (12,5%) *dismenorea* berat. Dan untuk upaya penanganannya sebesar 100% menggunakan terapi non farmakologi pada responden dengan derajat nyeri ringan dan sebesar 100% menggunakan terapi farmakologi pada responden dengan derajat nyeri sedang dan berat.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini bersifat *deskriptif kuantitatif* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dan analisa data menggunakan *univariat* yang dilaksanakan pada bulan Agustus Tahun 2018. Adapun populasi yang diambil yaitu siswi kelas VIII dan IX yang berjumlah 163 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 81 sampel dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data distribusi responden yaitu sebagai berikut:

**Tabel 1 :** Distribusi Responden Berdasarkan Kelas, Umur, Dan Derajat *Dismenorea*

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kelas VIII	33	41
	IX	48	59
2	Umur 13	11	14
	14	19	23
	15	51	63

3	<i>Dismenorea</i> Ya	81	70
	Tidak	34	30
4	Derajat <i>dismenorea</i> Ringan	41	50.6
	Sedang	33	40.7
	Berat	7	8.7
	Jumlah	81	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa responden yang berasal dari kelas VIII sebanyak 33 orang (41%), kelas IX sebanyak 48 orang (59%) dan berumur 13 tahun sebanyak 11 orang (14%), berumur 14 tahun sebanyak 19 orang (23%), berumur 15 tahun sebanyak 51 orang (63%), yang mengalami *dismenorea* sebanyak 81 orang (70%), tidak mengalami *dismenorea* sebanyak 34 orang (30%) serta yang mengalami derajat *dismenorea* ringan sebanyak 41 orang (50.6%), *dismenorea* sedang sebanyak 33 orang (40.7%) dan *dismenorea* berat sebanyak 7 orang (8.7%).

**Tabel 2 :** Distribusi Responden Berdasarkan Skala Derajat *Dismenorea*

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Derajat ringan: Skala 1	9	22
	Skala 2	14	34
	Skala 3	18	44
2	Derajat sedang Skala 4	7	21
	Skala 5	22	67
	Skala 6	4	12
3	Derajat berat Skala 7	6	86
	Skala 8	1	14
	Skala 9	0	0
	Skala 10	0	0
Jumlah		81	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami *dismenoreaderajat* ringan skala 1 sebanyak 9 orang (22%), skala 2 sebanyak 14 orang (34%), skala 3 sebanyak 18 orang (44%), *dismenorea* derajat sedang skala 4 sebanyak 7 orang (21%), skala 5 sebanyak 22 orang (67%), skala 6 sebanyak 4 orang (12%), *dismenorea* derajat berat skala 7 sebanyak 6 orang (86%), skala 8 sebanyak 1

orang (14%) dan skala 9 serta skala 10 sebanyak 0 orang (0%).

**Tabel 3 :** Distribusi Responden Berdasarkan Upaya Penanganan *Dismenorea*

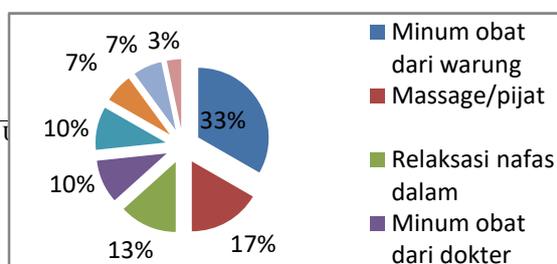
No	Penanganan <i>Dismenorea</i>	Frekuensi	Persentase
1	Non Farmakologi dan Farmakologi	13	16,0%
2	Non Farmakologi	65	80,3%
3	Farmakologi	3	3,7%
Total		81	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami *dismenorea* upaya penanganannya secara non farmakologi sebanyak 65 orang (80,3%), yang mengalami *dismenorea* upaya penanganannya secara kombinasi (non farmakologi dan farmakologi) sebanyak 13 orang (16,0%), dan yang mengalami *dismenorea* upaya penanganannya secara farmakologi sebanyak 3 orang (3,7%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anugraeni (2017) tentang gambaran penanganan nyeri *dismenorea* pada siswi SMP Muhammadiyah di Kebumen, dengan hasil penelitian sebagian besar siswi SMP Muhammadiyah di Kebumen mengalami nyeri *dismenorea* pada derajat ringan yaitu (39,3%) dan untuk upaya penanganannya menggunakan cara non farmakologi yaitu (90,5%).

*Dismenorea* Ringan merupakan *dismenorea* yang berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan kerja sehari-hari. *Dismenorea* sedang penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan kerjanya. *Dismenorea* berat membutuhkan penderita untuk istirahat beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala, nyeri pinggang, diare dan rasa tertekan (Manuaba 2009).

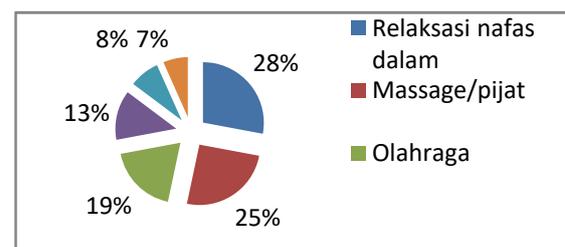
**Diagram 1 :** Persentase Responden Pada Upaya Penanganan *Dismenorea* Secara Kombinasi



Berdasarkan Diagram 1 Upaya penanganan *dismenorea* secara kombinasi (non farmakologi dan farmakologi) yaitu minum obat anti nyeri dari warung sebanyak 10 orang (33%), *massage/pijat* sebanyak 5 orang (17%), relaksasi nafas dalam sebanyak 4 orang (13%), minum obat anti nyeri dari resep dokter sebanyak 3 orang (10%), distorsi musik sebanyak 3 orang (10%), minum jamu sebanyak 2 orang (7%), olahraga (senam) sebanyak 2 orang (7%), dan kompres hangat sebanyak 1 orang (3%).

Teknik farmakologi adalah cara yang paling efektif untuk menghilangkan nyeri terutama untuk nyeri yang sangat hebat yang berlangsung selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari. Pentingnya teknik nonfarmakologi dalam menurunkan skala nyeri, mengkombinasikan teknik non farmakologis dengan obat-obatan mungkin cara yang paling efektif untuk menghilangkan nyeri (Smeltzer dalam jurnal Sari, 2013).

**Diagram 2 :** Persentase Responden Pada Upaya Penanganan *Dismenorea* secara Non Farmakologi



Berdasarkan Diagram 2 Upaya penanganan *dismenorea* secara non farmakologi yaitu relaksasi nafas dalam sebanyak 42 orang (28%), *massage/pijat* sebanyak 38 orang (25%), olahraga (senam) sebanyak 28 orang (19%), *distorsi* musik sebanyak 20 orang (13%), minum jamu sebanyak 12 orang (8%) dan kompres hangat sebanyak 10 orang (7%).

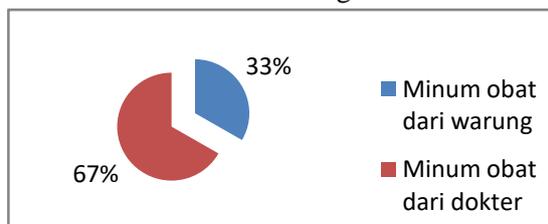
Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurrianingsih

(2015) tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat *dismenorea* pada siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Dengan responden sebanyak 82 orang didapatkan hasil analisis statistik nilai p value = 0,000 < (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi dengan tingkat *dismenorea* pada siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Terapi non farmakologi dianggap lebih efektif karena tidak menimbulkan efek samping. Penanganan *dismenorea* secara non farmakologi adalah suatu teknik atau terapi yang dilakukan untuk mengurangi maupun menghilangkan nyeri haid (*dismenorea*). Macam-macam penanganan *dismenorea* secara non farmakologi adalah Olahraga (Senam), *distraksi* musik, minum jamu, kompres hangat, *massage/pijat*, relaksasi nafas dalam (Anurogo, 2011). Metode pereda nyeri non farmakologi, biasanya mempunyai resiko yang sangat rendah. Meskipun tindakan tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tindakan tersebut mungkin diperlukan atau sesuai untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit (Smeltzer dalam jurnal Sari, 2013).

Teknik relaksasi melalui olah nafas merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk membentuk sistem penekan nyeri yang akhirnya menyebabkan penurunan nyeri, disamping itu juga bermanfaat untuk pengobatan penyakit dari dalam tubuh meningkatkan kemampuan fisik dan keseimbangan tubuh dan pikiran, karena olah nafas dianggap membuat tubuh menjadi rileks sehingga berdampak pada keseimbangan tubuh dan pengontrolan tekanan darah (Yasui dalam penelitian Nurraingsih 2015).

Diagram 3 : Persentase Responden Pada Upaya Penanganan *Dismenorea* secara Farmakologi



Berdasarkan Diagram 3 Upaya penanganan *dismenorea* secara farmakologi dengan menggunakan kelompok minum obat

anti nyeri dari warung sebanyak 1 orang (33%) dan minum obat anti nyeri dari resep dokter sebanyak 2 orang (67%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu dkk (2015) tentang hubungan derajat nyeri *dismenorea* terhadap penggunaan obat anti *inflamasi non steroid* pada mahasiswi preklinik pendidikan dokter Universitas Andalas Padang. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai korelasi *spearman rank* 0,280 yang berarti adanya korelasi yang cukup antara derajat nyeri *dismenorea* dengan penggunaan obat anti *inflamasi non steroid*.

Terapi farmakologi di anggap memang lebih cepat dalam menangani *dismenorea*, namun memiliki efek samping dan menimbulkan ketagihan (Anurogo, 2011). Obat *nonsteroid* untuk mengobati nyeri menstruasi dapat menyebabkan efek samping seperti diare, mual, muntah, asma akut, *anoreksia*, *dysuria*, *acne*, pendarahan *gastrointestinal* (Smeltzer dalam jurnal Sari, 2013).

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat di simpulkan sebagai berikut :

- a. Responden yang mengalami *dismenorea* pada derajat nyeri ringan sebanyak 41 orang (50,6%), yang mengalami *dismenorea* pada derajat nyeri sedang sebanyak 33 orang (40,7%), dan yang mengalami *dismenorea* pada derajat nyeri berat sebanyak 7 orang (8,7 %).
- b. Upaya penanganan *dismenorea* yang dilakukan oleh responden secara non farmakologi sebanyak 65 orang (80,3%), upaya penanganan secara kombinasi (non farmakologi dan farmakologi) sebanyak 13 orang (16,0%) dan upaya penanganan secara secara farmakologi sebanyak 3 orang (3,7%).

**DAFTAR PUSTAKA**

Andriyan.2011.*Pengaruh Massage Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Pondok Pesantren Putri Al Munawwir Komplek Nurussalam Krpyak Yogyakarta.*Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

- 'Aisyiyah. Website: <http://digilib.unisa.yogya.ac.id>. Diakses tanggal 5 Januari 2018.
- Anugraeni, Sonya Dwi. 2017. *Gambaran Penanganan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMP Muhammadiyah Di Kebumen*. Kebumen: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong. Website: <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id> Diakses tanggal 16 Agustus 2018.
- Anurogo, D. & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi.
- Asmadi. 2008. *Teknik Procedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba medika.
- Astrida, Rakhma. 2012. *Gambaran Derajat Dismenorea Dan Upaya Penanganannya Pada Siswi Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat*. Jakarta: Fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas islam negeri syarif hidayatullah. Website: <http://repository.uinjkt.ac.id>. Diakses tanggal 12 Mei 2018.
- Ayu, Mutya Restu, dkk. 2015. *Hubungan Derajat Nyeri Dismenorea Terhadap Penggunaan Obat Anti Inflamasi Non Steroid Pada Mahasiswi Preklinik Pendidikan Dokter Universitas Andalas Padang*. Padang: Universitas Andalas. Website: <http://jurnal.fk.unand.ac.id> Diakses tanggal 16 Agustus 2018.
- Badan Pusat Statistik. 2015. *Proyeksi Penduduk Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik Riau. 2017. *Jumlah Penduduk Provinsi Riau Menurut Kelompok Umur*. Riau : Badan Pusat Statistik.
- Dahro, Ahmad. 2012. *Buku Psikologi Kebidanan analisis perilaku wanita untuk kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Depkes RI. 2010. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- Dofi, Bellavia Ariestia. 2010. *Psikologi Musik Terapi Kesehatan*. Jakarta: Golden Terayon Press.
- Erlina, Rustam. 2014. *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya Pada Remaja Putri Mahasiswi STIFARM Padang Angkatan 2013*. Padang: STIFARM Padang. Website: <http://jurnal.fk.unand.ac.id> Diakses tanggal 4 Mei 2018.
- Ganong, W.F. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A, Aziz Alimul. 2008. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknis Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Istiqomah, Puji. 2009. *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMUN 5 Semarang*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang. Website: <http://digilib.unim.us.ac.id>. Diakses tanggal 05 September 2017.
- Kusmiran E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Laila, Nur Najmi. 2011. *Buku Pintar Menstruasi Buku Biru*. Yogyakarta.
- Madhubala, C dan Jyoti, K. 2012. *Relation between dysmenorrhea and body mass index in adolescents with rural versus urban variation*. The Journal of Obstetrics and Gynecology of India.
- Manuaba. 2008. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. EGC: Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. EGC: Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. EGC: Jakarta.
- Marvia, Eva. 2008. *Pengaruh Tehnik Distraksi (Mendengarkan Musik) Terhadap Penurunan Nyeri*

- Saat Menstruasi Hari ke-1 Pada Mahasiswa PSIK UMY.* Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Website: <http://digilib.umy.ac.id>. Diakses tanggal 5 September 2017.
- Mitayani. 2011. *Asuhan Keperawatan Martenitas.* Jakarta: Salemba Medika.
- Morgan dan Carol Hamilton. 2009. *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik.* Jakarta: EGC.
- Mutya, dkk. 2015. *Hubungan Derajat Nyeri Dismenorea Terhadap Penggunaan Obat Anti Inflamasi Non Steroid Pada Mahasiswi Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.* Padang: Universitas Andalas. Website: <http://jurnal.fk.unand.ac.id>. Diakses tanggal 10 Januari 2018.
- Novia & Puspitasari. 2011. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore Primer.* The Indonesian Journal of Public Health.
- Nurraingsih, Peni. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah. Website: <http://digilib.unisayogya.ac.id>. Diakses tanggal 16 Agustus 2018.
- Prasetyo, S.N. 2010. *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Prawirohardjo. 2008. *Ilmu Kandungan.* Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Ilmu Kandungan.* Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Ilmu Kandungan.* Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati dan Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspitasari, Tiara. 2013. *Pengaruh Kompreshangatterhadap Penurunan Derajat Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.* Yogyakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah. Website: <http://digilib.unisayogya.ac.id>. Diakses tanggal 2 Januari 2018.
- Ratni, dkk. 2014. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Siswi Sma 3 Kota Padangsidempuan.* Medan: Poltekkes Kemenkes. Website: <http://panmed.poltekkesmedan.ac.id>. Diakses tanggal 5 Januari 2018.
- Riduwan. 2008. *Dasar-dasar Statistika.* Bandung: Alfa Beta.
- Sari, Purnama, W. 2013. *Efektivitas Terapi Farmakologis Dan Non-Farmakologis Terhadap Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi Xi Di Sma Negeri 1 Pemangkat.* Pontianak: Universitas Tanjungpura Website: <http://jurnal.untan.ac.id>/Diakses tanggal 9 Juli 2018.
- Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan,* Edisi 2. Yogyakarta, Graha Ilmu.
- Smeltzer et al, 2008. *Buku Ajar Keperwata Medikal Bedah.* Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Sophia F, dkk. 2013. *Fakor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Siswi MK Negeri 10 Medan.* Website: <http://jurnal.usu.ac.id>. Diakses tanggal 5 Januari 2018.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung : Alfabeta.
- Margareth dan Sukarni. 2013. *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulistyowati, dkk. 2009. *Dasar-Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat Dalam Kebidanan.* Yogyakarta: Fitramaya.
- Tamsuri, Anas. 2008. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri.* Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta : EGC.

- Widyastuti. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitra Maya.
- Wiknjosastro, Hanifa. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- World Health Organization (WHO). 2012. *Adolescent Health*.  
\_\_\_\_\_. 2014. *Commission on Ending Childhood Obesity*. Geneva, World Health Organization, Departement of Noncommunicable disease surveillance.
- Yoga, Ahimsa. 2010. *Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di Kotamadya Surakarta*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret. Website: <http://digilib.usm.ac.id> . Diakses tanggal 5 September 2017.