

Gambaran *Dismenorea* Berdasarkan Karakteristik Demografi Remaja Putri di MTsN Aceh Besar

Overview of Dysmenorrhoea Based on Demographic Characteristics of Adolescent Girls at MTsN Aceh Besar

Nathia Tasnima^{1*}, Nosi Delianti², Dara Ardhia³

Program Studi Sarjana Keperawatan/Keperawatan, Universitas Syiah Kuala

Email: nathiatasnima48@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea merupakan masalah ginekologis yang umum terjadi pada wanita usia produktif. Akibat dari nyeri *dismenorea* yang dirasakan oleh remaja adalah dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar, pada saat kram perut remaja memilih untuk beristirahat di UKS dan tidak mengikuti aktivitas belajar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *dismenorea* berdasarkan karakteristik demografi remaja putri di MTsN Aceh Besar. Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel yaitu 201 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, dimana analisa data menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian diperoleh mayoritas responden mengalami nyeri haid dengan kategori ringan yaitu sebanyak 104 orang (51,7%) dengan usia *menarche* kategori normal sebanyak 155 orang (77,1%), memiliki status gizi kategori kurus sebanyak 103 orang (51,2%). 166 orang (77%) memiliki siklus haid kategori normal, 156 orang (77,6%) memiliki lama haid kategori normal, 166 orang (77%) memiliki riwayat keluarga mengalami *dismenorea*. Untuk mengurangi nyeri yang disebabkan oleh haid, siswa dapat melakukan istirahat untuk merelaksasi tubuh dan membuatnya lebih nyaman serta dapat membantu siswa menjadi lebih santai dan lebih tenang. Selain itu, instansi kesehatan setempat agar dapat bekerja sama dengan pihak sekolah terkait penyebaran informasi kesehatan reproduksi remaja khususnya *dismenorea*.

Kata Kunci: Intensitas Nyeri, Penatalaksanaan, *Dismenorea*, Remaja Putri

ABSTRACT

Dysmenorrhoea is a common gynecological problem in women of productive age. The result of dysmenorrhoea pain felt by adolescents is that it can interfere with teaching and learning activities, where during abdominal cramps adolescents choose to rest in the UKS and not participate in class learning activities. This study aims to describe overview of dysmenorrhoea based on demographic characteristics of adolescent girls at MTsN Aceh Besar. This research design is descriptive quantitative with a sample size of 201 respondents selected by

purposive sampling technique using a measuring instrument in the form of a questionnaire that has been tested for validity and reliability, where data analysis uses frequency distribution. The results showed that the majority of respondents experienced menstrual pain in the mild category, namely 104 people (51.7%) with normal menarche age as many as 155 people (77.1%), had a nutritional status in the thin category as many as 103 people (51.2%). 166 people (77%) had a normal menstrual cycle, 156 people (77.6%) had a normal menstrual duration, 166 people (77%) had a family history of dysmenorrhoea. To reduce pain caused by menstruation, students can take a break to relax the body and make it more comfortable and can help students become more relaxed and calmer. Furthermore, local health agencies (Puskesmas and Health Office) should work together with schools regarding the dissemination of information on adolescent reproductive health, especially dysmenorrhoea.

Keyword: Pain intensity, Management, Dysmenorrhoea, Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan secara pesat baik dalam segi fisik atau biologis dan psikologis (Kemenkes, 2022). Remaja berusia antara 10 sampai 19 tahun (Sulaeman et al., 2022). Salah satu tanda kematangan seksual pada wanita adalah terjadinya menstruasi (Anita *et al.*, 2023).

WHO dalam Fatimah et al (2024) menyebutkan bahwa pada tahun 2020 menyatakan angka kejadian *dismenorea* pada wanita yaitu sebesar 90% dan terjadi pada setiap siklus menstruasinya, dengan 10-16% mengalami *dismenorea berat*. Angka kejadian *dismenorea* di Negara Eropa berkisar antara 45% dan 97%. Angka kejadian paling rendah terjadi di Bulgaria yaitu 8,8% dan yang terbesar terjadi di Finlandia dengan angka kejadian sebesar 94%. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa angka kejadian *dismenorea* sangat tinggi.

Sedangkan di Indonesia sendiri angka *dismenorea* sebesar 60-70% dengan angka kejadian *dismenore* primer sebesar 54,89% dan angka kejadian *dismenorea* sekunder sebesar 9,36%. Dari angka kejadian *dismenorea* di Indonesia didapatkan angka ketidakhadiran ke sekolah karena *dismenorea* sebesar 13-51% dimana 5-14% penyebabnya adalah karena beratnya gejala yang ditimbulkan, sehingga *dismenorea* ini menjadi penyebab utama remaja putri tidak berhadir (Apriyani, Ningsih. and Sari, 2022).

Berdasarkan profil kesehatan provinsi Aceh tahun 2021 angka kejadian *dismenorea* di Aceh cukup tinggi yaitu sebesar 50-60%, dengan 54,89% angka terjadinya *dismenorea* primer dan 45,11% angka terjadinya *dismenorea* sekunder. Apabila tidak ditangani dengan tepat *dismenorea* ini bisa berdampak pada menurunnya aktivitas sehari-hari dan masalah kesehatan yang bisa saja terjadi (Azra, Rajuddin and Ismida, 2022).

Menurut Mesele et al (2022) tingginya angka kejadian *dismenorea* pada remaja putri berkisar 16-91%, dengan 10-20% penderita *dismenorea* berat menjadi penyebab utama siswi tidak berhadir ke sekolah yaitu sekitar (80%), kehilangan konsentrasi ketika belajar (66,8%), tidak aktif (47,4%), tidak mampu mengerjakan

Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10. No.2 (2025) Juli-Desember 2025
tugas sekolah (21%), gagal ujian (15,4%) dan terhambat dalam melakukan aktivitas sehari-hari (10%).

Adapun faktor resiko *dismenorea* terdiri dari faktor psikologis, indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia *menarche*, siklus menstruasi, konsumsi alkohol dan meningkatnya hormon prostaglandin (Oktaviani et al., 2023). *Dismenorea* dapat ditangani dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi dapat ditangani melalui pemberian analgesik, terapi *nonsteroidal anti-inflammatory drugs* (NSAID) dan juga dengan terapi hormonal. Sedangkan secara non farmakologi *dismenorea* dapat ditangani dengan memberikan kompres air hangat, melakukan olahraga, ramuan herbal, *massage*, istirahat dengan cukup, melakukan posisi *knee chest*, melakukan teknik *imagery guided* dan teknik relaksasi nafas dalam (Widyanti, Resiyanti and Prihatiningsih, 2021). Selain itu, penatalaksanaan *dismenorea* secara nonfarmakologi dapat juga dilakukan dengan teknik distraksi dan penggunaan aromaterapi (Rambi & Tatangindatu, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan pada 10 remaja putri di MTsN 2 Aceh Besar didapatkan bahwa 9 dari 10 remaja putri mengatakan bahwa *dismenorea* adalah sakit perut yang terjadi ketika menstruasi, tetapi tidak mengetahui penatalaksanaan *dismenorea* yang tepat, 6 (60%) diantaranya pernah mengalami *dismenorea* dengan intensitas sedang, 3 (30%) sampai ringan, dan 1 (10%) berat. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *dismenorea* berdasarkan karakteristik demografi remaja putri di MTsN Aceh Besar.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *kuantitatif*, desain *deskriptif* melalui pendekatan *Cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII, VIII dan IX di MTsN 2 Aceh Besar sebanyak 406 remaja putri, dengan kriteria inklusi sudah menstruasi dan pernah mengalami *dismenorea*. Perhitungan sampel menggunakan rumus slovin dan sampel di ambil secara *purposive sampling* dengan jumlah 201 orang.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa lembar isian yang berisikan merupakan informasi data demografi terdiri dari usia, usia *menarche*, berat badan, siklus menstruasi, lama menstruasi, riwayat keluarga, kebiasaan konsumsi sayuran dan buah-buahan segar, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kebiasaan olahraga. Selain itu, intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Kuesioner dibuat dalam bentuk *check list*. Data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi.

HASIL

Karakteristik dari responden pada penelitian ini berupa data demografi yang meliputi usia, usia *menarche*, status gizi, siklus haid, lama haid, riwayat keluarga, konsumsi sayuran dan buah, konsumsi *Fast food* dan olahraga. Data demografi tersebut dapat dilihat pada tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=201)

No	Data Demografi	f	%
1	Usia		
	a. 11 tahun	7	3,5
	b. 12 tahun	56	27,9
	c. 13 tahun	61	30,3
	d. 14 tahun	63	31,3
	e. 15 tahun	14	7
2	Usia <i>Menarche</i>		
	a. Dini (<11 tahun)	39	19,4
	b. Normal (11-13 tahun)	155	77,1
	c. Lambat (> 13 tahun)	7	3,5
3	Status Gizi		
	a. Gemuk	5	2,5
	b. Kurus	103	51,2
	c. Normal	93	46,3
4	Siklus Haid		
	a. Pendek (< 24 hari)	34	22,5
	b. Normal (23-35 hari)	166	77
	c. Panjang (> 38 hari)	1	0,5
5	Lama Haid		
	a. Normal (2-7 hari)	156	77,6
	b. Tidak Normal (> 7 hari)	45	22,4
6	Riwayat Keluarga Mengalami <i>Dismenorea</i>	166	82,6
	a. Ya	35	17,4
	b. Tidak		
7	Konsumsi Sayuran dan buah		
	a. Ya	181	90
	b. Tidak	20	10
8	Konsumsi <i>fast food</i>		
	a. Ya	191	95
	b. Tidak	10	5
9	Olah Raga		
	a. Ya	35	17,4
	b. Tidak	166	82,6
	Total	201	100

Berdasarkan pada tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 63 orang (31,3%), dengan usia *menarche* kategori normal sebanyak 155 orang (77,1%), memiliki status gizi kategori kurus sebanyak 103 orang (51,2%). 166 orang (77%) memiliki siklus haid kategori

normal, 156 orang (77,6%) memiliki lama haid kategori normal, 166 orang (77%) memiliki riwayat keluarga mengalami *dismenorea*.

Adapun untuk kebiasaan makan, mayoritas responden mengkonsumsi sayuran dan buah sebanyak 181 orang (90%), rutin mengkonsumsi *fast food* sebanyak 191 orang (95%) dan tidak melakukan olahraga sebanyak 166 orang (82,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas *Dismenorea* Pada Remaja di Sekolah MTsN 2 Aceh Besar (n=201)

No	Intensitas Nyeri Haid	F	%
1	Ringan	104	51,7
2	Sedang	84	41,8
3	Berat	13	6,5

Berdasarkan pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami nyeri haid dengan kategori ringan yaitu sebanyak 104 orang (51,7%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami nyeri haid dengan kategori ringan yaitu sebanyak 104 orang (51,7%).

Dismenorea yang dialami oleh remaja putri di usia sekolah bisa mempengaruhi dalam kegiatan belajar mengajar (Zalni et al., 2017). Strategi terbaik untuk mengatasi nyeri haid dengan mengonsumsi makanan seimbang. Remaja putri yang sedang menstruasi memerlukan pola makan seimbang karena kebutuhan nutrisinya akan meningkat sepanjang masa luteal. Jika hal ini diabaikan maka akan timbul keluhan yang berujung pada rasa tidak nyaman pada siklus menstruasi (Astuti, 2025).

Dismenorea memiliki prevalensi yang tinggi di kalangan pelajar dan dapat mempengaruhi kualitas hidup dan pembelajaran mereka dalam lebih dari satu cara. Masyarakat dihimbau untuk melakukan pekerjaan aktif seperti olahraga dengan melakukannya minimal tiga kali dalam seminggu dengan kekuatan sedang selama 30 menit (Furkan et al., 2021). Efek latihan aerobik pada beberapa orang siswa ditemukan bahwa latihan olahraga teratur dan terus menerus dapat mengontrol *dismenorea* sedini mungkin (Chantler et al., 2019). Hasil penelitian Zahiroh (2020) menunjukkan bahwa kejadian *dismenorea* yang terjadi pada mahasiswa cukup tinggi sekitar 53% -86%. Jika masalah ini tidak segera diatasi, berdampak pada penurunan aktivitas belajar, aktivitas sosial dan prestasi belajar mahasiswa.

Asumsi peneliti terhadap hasil penelitian ini adalah sebagian besar remaja putri pada penelitian ini mengalami *dismenorea* dengan kategori ringan (51,7%), hal ini dapat dikaitkan dengan mayoritas remaja pada penelitian ini yang memiliki usia *menarche* dengan kategori normal yaitu sebanyak 77,1%. Usia *menarche* yang normal cenderung berhubungan dengan tingkat kesiapan tubuh dalam menghadapi perubahan hormon yang terjadi pada masa pubertas. Menurut Gunawati dan Nisman (2021) terdapat hubungan antara umur *menarche* cepat terhadap kejadian

dismenorea primer karena saat *menarche*, alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan leher rahim masih sempit, sehingga timbul rasa sakit saat menstruasi. *Menarche* muda menyebabkan terjadi peningkatan hormon yaitu estrogen dan progesteron. Hormon progesteron yang tinggi dapat meningkatkan sintesis prostaglandin pada endometrium. Prostaglandin yang tinggi mengakibatkan nyeri menstruasi semakin berat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Primawati dan Kharimaturrohmah (2020) yang menunjukkan bahwa semakin normal usia *menarche* maka semakin ringan tingkat *dismenoreanya*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 77% remaja memiliki siklus menstruasi dengan kategori normal (23-35 hari), yang cenderung berhubungan dengan tingkat *dismenorea* yang lebih rendah. Penelitian oleh Wardani et al (2021) mendukung temuan ini, di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa 86,1% mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dan *dismenorea* primer, dengan nilai $p = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha 0,05$),

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 77,6% responden memiliki lama haid dalam kategori normal (2-7 hari). Lama haid yang normal berkaitan dengan intensitas *dismenorea* yang lebih ringan karena durasi haid yang normal dapat membantu menjaga stabilitas hormon dan meminimalkan risiko ketidakseimbangan prostaglandin yang sering dikaitkan dengan nyeri menstruasi. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Oktaviani & Dewi, 2021) bahwa lama menstruasi lebih dari normal menimbulkan adanya kontraksi uterus yang lebih sering sehingga semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Pada penelitian ini juga didapatkan bahwa sebagian besar siswi yang memiliki lama menstruasi normal, paling banyak mengalami tingkat *dismenorea* derajat 1 (nyeri haid ringan) dibandingkan kategori yang lain.

Menurut Anurogo (2017) lama menstruasi dapat menjadi salah satu penyebab tingginya tingkat *dismenorea* pada remaja putri. Seperti dapat dilihat pada tabel karakteristik lama menstruasi menunjukkan kebanyakan responden memiliki menstruasi ≥ 7 hari. Berdasarkan hasil penelitian Nahra et al (2019) menunjukkan terdapat hubungan asupan kalsium dan magnesium dengan kejadian *dismenorea*. Sayuran dan buah juga mengandung Fe (zat besi) yang memiliki peranan dalam pembentukan hemoglobin. Mengonsumsi sayuran dan buah dengan cukup atau sering maka kebutuhan zat besi dalam tubuh akan terpenuhi karena tubuh membutuhkan zat besi, jika remaja kekurangan zat besi maka pembentukan hemoglobin akan terganggu sehingga oksigen tidak sampai ke pembuluh darah organ reproduksi sehingga akan menimbulkan nyeri.

Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat 95% remaja konsumsi *fast food*. Remaja memiliki konsumsi sayuran dan *fast food* yang tidak jauh berbeda persentasenya sehingga ini menjadi salah satu penyebab remaja mengalami *dismenorea* ringan. Penelitian Indahwati et al (2019), *dismenorea* lebih banyak dialami oleh siswi yang mengonsumsi makanan cepat saji. *Fast food* yang semakin digemari oleh remaja, baik sebagai kudapan ataupun menu utama. Makanan tersebut dinilai kurang baik karena sangat sedikit bahkan hampir tidak ada sama sekali kandungan gizinya. Selain itu *fast food local* juga mengandung lemak trans yang merupakan radikal bebas. Salah satu efek dari radikal bebas adalah kerusakan membran sel.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan terhadap 201 remaja putri di Di MTsN 2 Aceh Besar pada 10 sampai 21 Desember 2024 didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri haid dengan kategori ringan yaitu sebanyak 104 orang (51,7%). Sebagian besar responden berada pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 63 orang (31,3%) dan memiliki usia *menarche* kategori normal sebanyak 155 orang (77,1%). Status gizi mayoritas responden berada dalam kategori kurus sebanyak 103 orang (51,2%). Sebanyak 166 orang (77%) memiliki siklus haid kategori normal dan 156 orang (77,6%) memiliki lama haid yang juga kategori normal. Selain itu, mayoritas responden memiliki riwayat keluarga yang mengalami *dismenorea* sebanyak 166 orang (77%). Untuk konsumsi sayuran dan buah didapatkan mayoritas responden mengkonsumsi sayuran dan buah sebanyak 181 orang (90%) serta rutin mengkonsumsi fast food sebanyak 191 orang (95%). Sementara itu, mayoritas responden tidak melakukan olahraga sebanyak 166 orang (82,6%).

SARAN

Diharapkan kepada remaja agar menggali informasi lebih banyak terkait penatalaksanaan nyeri menstruasi, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup remaja dalam menjalani keseharian dalam belajar khususnya saat sedang mengalami *dismenorea*. Serta Diharapkan agar instansi terkait agar dapat bekerja sama dengan pihak sekolah terkait penyebaran informasi kesehatan reproduksi remaja khususnya *dismenorea*. Serta menyampaikan beberapa penatalaksanaan yang dapat dilakukan remaja mulai dari yang sederhana seperti melakukan istirahat hingga mengkonsumsi obat-obatan baik secara farmakologi hingga obat herbal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, N., Raehan., Mediastuti, F., Setyorini, R. H., Ekawati, D., Nurafifah, D., Yolanda, S., Turlina, L., Rizkiwita, R., Restiana, L. F., Nurwiandani, W., Silawati, V., Sukmayenti., Amellia, S. W. N., Bewelli, Y., & Fahmi. (2023). *Asuhan kebidanan remaja & menopause*. Kaizen Media Publishing.
- Apriyani, D. S., Ningsih., & Sari, R. P. (2022). Pengaruh pemberian minuman air kunyit (*curcuma longa*) terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri di desa Sukasari. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 146–154.
- Astuti, K. T. J. (2025). Hubungan Status Gizi Terhadap Keluhan Disminore Pada Mahasiswi Universitas Bali Dwipa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 3(1), 268–276.
- Azra, S., Rajuddin, R., & Ismida, F. D. (2022). Gambaran pengetahuan dan penanganan dismenorea dengan kualitas nyeri pada siswi aliyah Madrasah Ulumul Quran Pagar Air tahun 2021. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(1), 74–80.
- Anurogo, D. (2017). *Cara Jitu Mengelola Nyeri Haid*. Andi Offset.
- Chantler, I., Mitchell, D., & Fuller, A. (2019). Diclofenac potassium attenuates dysmenorrhea and restores exercise performance in women with primary

- Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10. No.2 (2025) Juli-Desember 2025
dysmenorrhea. *The Journal of Pain*, 10(2), 191–200.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Aceh Tahun 2021*. Banda Aceh: Dinas Kesehatan Provinsi Aceh.
- Fatihah, N., Suhadi., & Afa, J. R. (2024). Hubungan usia menarche, kebiasaan olahraga dan perilaku konsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri Sman 1 Samaturu tahun 2023. *Journal Endemis*, 1(4), 1–6.
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1).
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8–17.
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2019). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), 7–13.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mesele, T. T., Ayalew, H. G., Syoum, A. T., & Antehneh, T. A. (2022). Impact of dysmenorrhea on academic performance among haramaya university undergraduate regular students, Eastern Ethiopia. *Frontiers in Reproductive Health*, 4(July), 1–7. <https://doi.org/10.3389/frph.2022.939035>
- Nahra, S. J., Husnah, H., & Andalas, M. (2019). Hubungan asupan sumber kalsium dan magnesium dengan derajat dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 5(1), 1–11.
- Oktaviani, A. D., & Dewi, Z. (2021). Dismenore Primer dan Faktor Gizi yang Mempengaruhi. *Jurnal GIZIDO*, 13(2 November), 85–94.
- Oktaviani, R., Sari, D. N., & Putri, A. M. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi penatalaksanaan dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 55–62.
- Primawati, A., & Kharimaturrohmah, S. S. (2020). *Hubungan Usia Menarche dengan Tingkat Dismenorea pada Siswi Kelas X di Smk Muhammadiyah I Wonosari Gunungkidul Tahun 2020*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Rambi, C. A., & Tatangindatu, M. (2022). Perbedaan pengaruh aromaterapi lavender dan terapi musik. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 6(1), 13–20.
- Sulaeman, E., Rahmawati, D., & Putri, A. N. (2022). *Kesehatan remaja: Konsep dan pendekatan holistik*. Jakarta: Penerbit Sehat Media.
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan siklus menstruasi dan usia menarche dengan Dismenor Primer pada siswi kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1).
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran penanganan dismenorea secara non farmakologi pada remaja kelas X di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- Zahiroh, N. N. (2020). *Gambaran Koping Remaja Putri Dalam Mengatasi*

Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10. No.2 (2025) Juli-Desember 2025
Dysmenorrhea Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang.

Zalni, Harahap, & Desfita. (2017). Usia Menarche Berhubungan dengan Status Gizi, Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8, 153–161.