

## PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Ayu Trisni Pamilih<sup>1\*</sup>, Triana Widiastuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

E-mail: trisniayu97@gmail.com

**Abstrak:** *Dismenore merupakan keluhan menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik maupun psikologis, seperti nyeri perut, kelelahan, serta gangguan konsentrasi belajar. Dismenore yang tidak ditangani dengan baik berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, dan menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Salah satu upaya yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui edukasi kesehatan reproduksi yang tepat dan mudah dipahami oleh remaja. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore serta upaya pencegahan dan penanganannya. Kegiatan dilaksanakan di Desa Margorejo, Kecamatan Margorejo, Kabupaten Pati melalui dua tahap pertemuan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan focus group discussion (FGD). Sasaran kegiatan adalah remaja putri. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan, ditandai dengan kemampuan menjelaskan pengertian, penyebab, gejala, serta penatalaksanaan dismenore baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Selain itu, peserta menunjukkan sikap lebih terbuka dan aktif dalam membahas permasalahan menstruasi. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan remaja putri dalam mengelola dismenore secara mandiri. Edukasi dismenore direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam kegiatan posyandu remaja sebagai upaya berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja*

**Kata Kunci:** *dismenore, edukasi kesehatan, remaja putri, pengabdian kepada masyarakat*

### Pendahuluan

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting dalam siklus kehidupan manusia, khususnya pada masa remaja yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang berlangsung pada rentang usia 10–19 tahun dan ditandai dengan kematangan organ reproduksi (World Health Organization, 2022). Pada remaja putri, salah satu tanda utama pubertas adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal, namun sering disertai keluhan fisik dan emosional yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja.

Salah satu keluhan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja putri adalah dismenore. Dismenore merupakan nyeri haid yang biasanya dirasakan pada perut bagian bawah dan dapat menjalar ke punggung atau paha, serta dapat disertai gejala seperti mual, kelelahan, sakit kepala, dan gangguan konsentrasi. Secara global, dismenore termasuk masalah kesehatan reproduksi yang umum, dengan prevalensi yang tinggi pada kelompok remaja. Berbagai penelitian melaporkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja berkisar antara 50% hingga

lebih dari 90%, dengan tingkat nyeri yang bervariasi dari ringan hingga berat dan berdampak pada aktivitas harian (Rahmawati et al., 2023; Smith & Nguyen, 2023).

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore, di Swedia sekitar 72%, di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Prevalensi dismenore berkisar antara 34%-94% di seluruh dunia dengan dismenore parah yang dilaporkan sekitar 1,5%-60% kasus (Abubakar et al., 2020). Prevalensi dismenore di Indonesia berkisar 64,25% yang terdiri dari 54,88% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Fajarini et al., 2020).

Di Indonesia, prevalensi dismenore juga menunjukkan angka yang tinggi. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa lebih dari 60% remaja putri mengalami dismenore, dan sebagian di antaranya mengalami nyeri yang cukup berat sehingga mengganggu kegiatan belajar, aktivitas sosial, serta menyebabkan ketidakhadiran di sekolah (Setiawan & Kartika, 2023). Di Provinsi Jawa Tengah, studi pada remaja putri menunjukkan bahwa lebih dari 70% responden mengalami nyeri haid, namun sebagian besar belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai penyebab dan penanganan dismenore secara tepat (Yuliani & Prasetyo, 2024).

Dismenore yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan dampak fisik dan psikologis, seperti penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, stres, serta menurunnya kualitas hidup remaja putri. Meskipun dismenore merupakan kondisi fisiologis, kurangnya pemahaman mengenai manajemen nyeri haid menyebabkan banyak remaja cenderung membiarkan keluhan tersebut tanpa upaya penanganan yang tepat.

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis, seperti kompres hangat, olahraga ringan, relaksasi pernapasan, dan pengaturan pola hidup sehat, lebih dianjurkan pada remaja karena relatif aman, mudah dilakukan, serta dapat meningkatkan kemandirian dalam menjaga kesehatan (Putri & Hidayat, 2023). Namun, efektivitas pendekatan tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap remaja terhadap kesehatan reproduksi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan desa dan remaja putri di Desa Margorejo, Kecamatan Margorejo, Kabupaten Pati, diketahui bahwa sebagian besar remaja belum memahami secara tepat mengenai dismenore, baik dari segi pengertian, penyebab, dampak, maupun cara penanganannya. Edukasi kesehatan reproduksi yang selama ini diterima remaja masih bersifat umum dan belum secara khusus membahas dismenore secara komprehensif. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan akan edukasi kesehatan reproduksi yang terarah dan sesuai dengan kebutuhan remaja putri.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai dismenore serta membekali mereka dengan kemampuan dalam melakukan manajemen nyeri haid secara tepat. Melalui pendekatan partisipatif berupa ceramah, diskusi, tanya jawab, dan focus group

discussion, diharapkan remaja putri mampu mengelola dismenore secara mandiri sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar dan kesejahteraan mereka. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi program berkelanjutan yang terintegrasi dalam kegiatan posyandu remaja di Desa Margorejo.

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Dismenore pada Remaja Putri sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja” dilaksanakan di Desa Margorejo, Kecamatan Margorejo, Kabupaten Pati. Kegiatan ini merupakan implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pada aspek pengabdian kepada masyarakat melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang kesehatan reproduksi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua kali pertemuan yang diikuti secara aktif oleh remaja putri.

Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, tim pengabdian melakukan survei awal untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan mitra. Survei dilakukan melalui wawancara dengan bidan desa serta diskusi singkat dengan beberapa remaja putri. Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid (dismenore), namun belum memahami secara tepat penyebab, dampak, serta cara penanganannya. Selama ini, keluhan nyeri haid cenderung dianggap sebagai kondisi normal tanpa memerlukan penanganan khusus, sehingga sering dibiarkan meskipun mengganggu aktivitas belajar dan keseharian. Setelah memperoleh izin dari Kepala Desa dan Bidan Desa, tim pengabdian menyiapkan materi edukasi, media penyuluhan, serta instrumen evaluasi berupa soal pre-test dan post-test.

Pertemuan pertama diawali dengan pengenalan antara tim pengabdian, bidan desa, dan peserta kegiatan. Selanjutnya, peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal tentang dismenore. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi dasar mengenai kesehatan reproduksi remaja, pengertian dismenore, jenis-jenis dismenore, faktor penyebab, gejala, serta dampaknya terhadap aktivitas remaja. Metode yang digunakan pada pertemuan ini adalah ceramah, curah pendapat, dan diskusi interaktif. Peserta tampak antusias dan aktif menyampaikan pengalaman pribadi terkait nyeri haid yang dialami. Pada akhir sesi, dilakukan evaluasi lisan melalui tanya jawab untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Pertemuan kedua berfokus pada penatalaksanaan dan pencegahan dismenore. Fasilitator menyampaikan materi mengenai cara mengatasi nyeri haid secara farmakologis dan nonfarmakologis, dengan penekanan pada metode nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan oleh remaja, seperti kompres hangat, olahraga ringan, teknik relaksasi, pengaturan pola makan, serta gaya hidup sehat. Selain itu, dilakukan diskusi kelompok melalui focus group discussion (FGD) untuk menggali pengalaman peserta dalam mengelola nyeri haid serta hambatan yang dihadapi. Kegiatan ini mendorong peserta untuk saling berbagi dan belajar dari pengalaman satu sama lain. Setelah sesi diskusi, peserta diberikan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada

## 8) Peningkatan Pengetahuan tentang Dismenore pada Remaja Putri

sebagian besar peserta, ditandai dengan kemampuan peserta menjelaskan kembali pengertian dismenore, penyebab, serta cara penanganannya. Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan sikap yang lebih terbuka dan positif dalam membahas masalah menstruasi, yang sebelumnya dianggap sebagai topik yang tabu.

Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian bersama bidan desa menyusun rencana keberlanjutan dengan mengintegrasikan edukasi kesehatan reproduksi remaja, khususnya tentang dismenore, ke dalam kegiatan posyandu remaja di Desa Margorejo. Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sehingga mampu meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi remaja putri secara optimal.

## Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi dismenore pada remaja putri dilaksanakan di Desa Margorejo, Kecamatan Margorejo, Kabupaten Pati dan diikuti oleh remaja putri. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan proses pengkajian kebutuhan yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta pernah mengalami nyeri haid, namun belum memahami secara tepat penyebab, dampak, serta cara penanganan dismenore. Temuan ini menjadi dasar pentingnya pelaksanaan kegiatan edukasi yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong remaja untuk mampu mengelola dismenore secara mandiri.

Pertemuan pertama diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Selanjutnya, dilakukan edukasi mengenai kesehatan reproduksi remaja, pengertian dismenore, jenis-jenis dismenore, faktor penyebab, serta dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari. Peserta terlihat aktif mengikuti kegiatan dan antusias menyampaikan pengalaman pribadi terkait nyeri haid yang dialami, seperti nyeri perut bagian bawah, lemas, dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Hasil tanya jawab menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mulai memahami konsep dasar dismenore setelah diberikan materi.

Pada pertemuan kedua, kegiatan difokuskan pada pembahasan penatalaksanaan dan pencegahan dismenore. Fasilitator menjelaskan berbagai upaya penanganan nyeri haid, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis, dengan penekanan pada metode nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan oleh remaja putri. Kegiatan dilanjutkan dengan focus group discussion (FGD) untuk menggali pengalaman peserta dalam menghadapi dismenore serta kebiasaan yang selama ini dilakukan. Peserta tampak lebih terbuka dalam berdiskusi dan saling berbagi solusi sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil evaluasi melalui post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada sebagian besar peserta dibandingkan dengan hasil pre-test. Peserta mampu menjelaskan kembali pengertian dismenore, penyebab, serta cara penanganan nyeri haid yang tepat. Selain itu, terjadi perubahan sikap pada peserta, di mana remaja putri menjadi lebih percaya diri dan tidak lagi menganggap pembahasan tentang menstruasi sebagai hal yang tabu.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan

memberikan dampak positif bagi remaja putri di Desa Margorejo. Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan kesiapan untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan metode nonfarmakologis dalam mengatasi dismenore. Antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi sangat dibutuhkan oleh remaja. Sebagai tindak lanjut, bidan desa berkomitmen untuk mengintegrasikan materi edukasi dismenore ke dalam kegiatan posyandu remaja agar manfaat kegiatan dapat dirasakan secara berkelanjutan oleh remaja putri lainnya.

## Diskusi

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi dismenore memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam memahami serta mengelola nyeri haid. Peningkatan pengetahuan yang terlihat dari hasil pre-test dan post-test mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan focus group discussion (FGD) efektif digunakan dalam penyampaian edukasi kesehatan reproduksi pada kelompok remaja.

Antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung mencerminkan bahwa dismenore merupakan permasalahan yang nyata dan sering dialami, namun jarang dibahas secara terbuka. Pada pertemuan pertama, banyak peserta menyampaikan pengalaman nyeri haid yang mengganggu aktivitas belajar dan kegiatan sehari-hari. Setelah mendapatkan edukasi, peserta mulai memahami bahwa dismenore merupakan kondisi yang dapat dikelola dengan penanganan yang tepat, sehingga tidak harus selalu diterima sebagai keluhan yang tidak dapat diatasi. Temuan ini memperkuat pentingnya edukasi kesehatan reproduksi yang relevan dengan kebutuhan remaja.

Pada pertemuan kedua, pembahasan mengenai penatalaksanaan dismenore, khususnya metode nonfarmakologis, memberikan wawasan baru bagi peserta. Remaja putri menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap cara-cara sederhana seperti kompres hangat, olahraga ringan, relaksasi, dan pengaturan pola hidup sehat. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa pendekatan nonfarmakologis lebih mudah diterima oleh remaja karena relatif aman, tidak memerlukan biaya besar, serta dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Kemampuan peserta untuk menyebutkan kembali langkah-langkah penanganan nyeri haid menunjukkan bahwa transfer pengetahuan berjalan dengan baik.

Diskusi kelompok melalui FGD juga berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan kepercayaan diri peserta. Melalui berbagi pengalaman, remaja putri menyadari bahwa nyeri haid merupakan kondisi yang umum dialami, sehingga mengurangi rasa cemas dan anggapan bahwa keluhan tersebut bersifat abnormal. Interaksi antar peserta mendorong terbentuknya dukungan sebaya (peer support) yang dapat memperkuat penerapan perilaku sehat dalam jangka panjang.

Keberhasilan kegiatan ini juga tidak terlepas dari keterlibatan bidan desa dan dukungan lingkungan setempat. Kehadiran tenaga kesehatan memberikan rasa aman dan legitimasi terhadap informasi yang disampaikan, sehingga peserta lebih percaya untuk menerapkan

pengetahuan yang diperoleh. Komitmen bidan desa untuk mengintegrasikan edukasi dismenore ke dalam kegiatan posyandu remaja menunjukkan bahwa program ini memiliki potensi keberlanjutan dan dapat menjangkau lebih banyak remaja putri.

Dari perspektif pemberdayaan masyarakat, kegiatan ini menunjukkan bahwa remaja putri dapat menjadi subjek aktif dalam menjaga kesehatan reproduksinya. Edukasi yang menekankan pada pemahaman dan keterampilan praktis mampu meningkatkan kemandirian remaja dalam mengelola dismenore tanpa ketergantungan berlebihan pada obat-obatan. Hal ini penting untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak dini dan mencegah dampak jangka panjang akibat pengelolaan nyeri haid yang kurang tepat.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dismenore merupakan intervensi yang efektif, mudah diterapkan, dan relevan bagi remaja putri di tingkat komunitas. Pendekatan edukatif yang partisipatif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap positif dan kesiapan remaja dalam menghadapi masalah kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu terus dikembangkan dan diintegrasikan ke dalam program kesehatan remaja sebagai upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan.

## **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi dismenore pada remaja putri berhasil dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi peserta di Desa Margorejo. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pengertian dismenore, faktor penyebab, dampak, serta pentingnya penanganan nyeri haid secara tepat. Melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan focus group discussion, peserta dapat memahami materi dengan baik dan menunjukkan keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung.

Peserta menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengidentifikasi keluhan dismenore yang dialami serta memahami berbagai upaya penanganan, khususnya metode nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Antusiasme dan keterbukaan peserta dalam berbagi pengalaman menunjukkan bahwa edukasi ini sesuai dengan kebutuhan remaja putri dan membantu mengurangi anggapan bahwa nyeri haid merupakan kondisi yang harus diterima tanpa penanganan. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap positif terhadap kesehatan reproduksi. Remaja putri menjadi lebih percaya diri dalam mengelola dismenore secara mandiri dan lebih terbuka dalam membahas permasalahan menstruasi. Dukungan bidan desa untuk mengintegrasikan edukasi dismenore ke dalam kegiatan posyandu remaja memperkuat potensi keberlanjutan program ini.

Secara keseluruhan, edukasi dismenore merupakan intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi remaja putri. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi membentuk perilaku hidup sehat dan kemandirian remaja dalam mengelola nyeri haid di tingkat komunitas.

## Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi dismenore pada remaja putri di Desa Margorejo dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Kegiatan ini dapat terlaksana berkat dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Desa Margorejo yang telah memberikan izin serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan tertib dan kondusif. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bidan Desa yang telah berperan aktif dalam proses persiapan, koordinasi, serta pendampingan selama kegiatan pengabdian berlangsung, sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta.

Penghargaan yang tulus disampaikan kepada seluruh remaja putri yang telah berpartisipasi dengan penuh antusias dan keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung. Keterbukaan peserta dalam berdiskusi dan berbagi pengalaman memberikan kontribusi besar terhadap keberhasilan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada tim pelaksana pengabdian masyarakat yang telah bekerja dengan penuh dedikasi, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan kegiatan, hingga penyusunan laporan.

Tidak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati atas dukungan akademik dan administratif yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kerja sama yang telah terjalin dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat berkelanjutan dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja di masyarakat.

## Daftar Referensi

- Abubakar, I. R., Adebayo, A. M., & Adewuyi, E. O. (2020). Prevalence and determinants of dysmenorrhea among adolescent girls: A systematic review. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(6), 1–10. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0204>
- Fajarini, D., Lestari, R., & Handayani, S. (2020). Prevalensi dan faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja putri di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 85–92. <https://doi.org/10.22435/kespro.v11i2.3321>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2015). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). McGraw-Hill Education.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman pelayanan kesehatan remaja*. Kemenkes RI.
- Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia. (2020). *Panduan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat*. Kemenristekdikti.

- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Putri, A. R., & Hidayat, R. (2023). Penatalaksanaan dismenore nonfarmakologis pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–52. <https://doi.org/10.26714/jkkm.v12i1.9876>
- Rahmawati, N., Sari, D. P., & Utami, T. (2023). Faktor risiko dan dampak dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 8(2), 101–109. <https://doi.org/10.25077/jkr.8.2.101-109.2023>
- Setiawan, A., & Kartika, D. (2023). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja putri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 14(1), 33–40.
- Smith, J., & Nguyen, T. (2023). Dysmenorrhea among adolescents: Prevalence, impact, and management. *Journal of Women's Health*, 32(4), 412–419. <https://doi.org/10.1089/jwh.2022.0456>
- World Health Organization. (2022). *Adolescent health*. WHO. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Yuliani, S., & Prasetyo, A. (2024). Tingkat pengetahuan dan kejadian dismenore pada remaja putri di Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 55–63. <https://doi.org/10.15294/kemas.v19i1.45678>