

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN PERILAKU KESEHATAN PESERTA DIDIK SMAN 2 PADANG UNTUK MENGANTISIPASI DISMENOREA PRIMER

Dhafa Rifiona Rahma & Ristiono

Universitas Negeri Padang

rifionarahmad@gmail.com ; ristonosoegeng@yahoo.com

Abstract

Students felt various complaints during menstruation, ranging from emotional ups and downs, dizziness and physical discomfort that interfered with daily activities such as lower abdominal pain, namely dysmenorrhea. Dysmenorrhea is menstrual pain in the lower abdomen that is felt by almost some women who are menstruating. The behavior experienced by students when they feel menstrual pain is related to the actions taken in seeking healing and anticipation before the pain interferes with activities. This study aims to determine the relationship between knowledge about menstruation and health behavior of students to anticipate primary dysmenorrhea. This type of research is a correlational descriptive research. The instruments used in this study were a knowledge test about menstruation and a health behavior questionnaire to anticipate primary dysmenorrhea. The population of this study were all female students of Class XI MIPA at SMAN 2 Padang. The research sample was 50 people using a purposive sampling technique. Based on the results of the research that has been done, it is known that the relationship between knowledge about menstruation and health behavior of students to anticipate primary dysmenorrhea is included in the sufficient category with a value of $r = 0.441$; with a tcount coefficient of 3.404 greater than the ttable coefficient of 2.01063. So, $t\text{ count} > t\text{ table}$ so it can be concluded that there is a positive and significant relationship between the level of knowledge about menstruation and the health behavior of Class XI SMAN 2 Padang students to anticipate primary dysmenorrhea.

Keywords: Knowledge; Menstruation; Health Behavior; Dysmenorrhea

Abstrak : Keluhan pada saat menstruasi bervariasi dirasakan peserta didik, mulai dari emosi yang naik turun, pusing dan ketidaknyamanan fisik yang mengganggu aktivitas sehari-hari seperti nyeri perut bagian bawah yaitu dismenoreia. Dismenoreia merupakan nyeri haid pada abdomen bagian bawah yang dirasakan oleh hampir sebagian perempuan yang sedang haid. Adapun perilaku yang dialami peserta didik saat merasakan nyeri haid berkaitan dengan tindakan yang dilakukan dalam mencari kesembuhan danantisipasi sebelum rasa sakit tersebut mengganggu aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku kesehatan peserta didik untuk mengantisipasi dismenoreia primer. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes pengetahuan tentang menstruasi dan angket perilaku kesehatan untuk mengantisipasi dismenoreia

primer. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik perempuan Kelas XI MIPA di SMAN 2 Padang. Sampel penelitian berjumlah 50 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa hubungan pengetahuan tentang menstruasi dan perilaku kesehatan peserta didik untuk mengantisipasi dismenorea primer termasuk kategori cukup dengan nilai $r=0,441$; dengan koefisien nilai thitung yaitu 3,404 lebih besar dari pada koefisien ttabel yaitu 2,01063. Maka, $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku kesehatan peserta didik Kelas XI SMAN 2 Padang untuk mengantisipasi dismenorea primer.

Kata Kunci: Pengetahuan; Menstruasi; Perilaku Kesehatan; Dismenorea

PENDAHULUAN

Menstruasi atau perdarahan periodik normal uterus, merupakan fungsi fisiologis yang hanya terjadi pada wanita. Menstruasi pertama disebut menarke, biasanya terjadi di usia 8-13 tahun. Normal siklus menstruasi umumnya 28 hari, namun interval 24-32 hari masih dianggap normal kecuali siklusnya sangat tidak teratur. Durasi rata-rata perdarahan menstruasi adalah 3-7 hari tetapi dapat pula bervariasi dan jumlah darah yang keluar tidak lebih >80 ml atau setara dengan frekuensi penggantian pembalut sebanyak 2-6 kali/hari (Harzif, A. K., Silvia, M., Wiweko, 2018). Siklus menstruasi terbagi menjadi dua yaitu siklus endometrium dan siklus ovarium. Siklus menstruasi setiap wanita berbeda-beda, ada yang mengalami menstruasi tidak teratur, dan ada pula yang relatif teratur. Keadaan ini tidak selalu terjadi pada setiap siklus haid dan intensitasnya pun tidak sama.

Menstruasi biasanya disertai oleh rasa sakit yang sering disebut dengan *dismenorea*. Dismenorea merupakan rasa nyeri pada saat menstruasi, biasanya dengan rasa kram yang terpusat di abdomen bawah. Keluhan dari rasa nyeri saat haid terjadi secara bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat (Sarwono, 2017). Dismenorea diklasifikasikan menjadi 2 yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer terjadi apabila tidak terdapat gangguan fisik yang menjadi penyebab dan hanya terjadi selama siklus-siklus ovulatorik (timbul bila uterus berada di bawah pengaruh progesteron). Sementara dismenorea sekunder timbul karena adanya masalah fisik seperti endometriosis, polip uteri, stenosis serviks, atau penyakit radang panggul (Price S.A, 2013).

Gejala dari dismenorea primer yang dirasakan adalah nyeri panggul atau perut bagian bawah (umumnya berlangsung 8-12 jam), kemudian menjalar ke punggung dan sepanjang paha, terjadi sebelum dan selama menstruasi. Selain itu, tidak disertai dengan

peningkatan jumlah darah haid dan puncak dari rasa nyeri sering kali terjadi pada saat perdarahan masih sedikit (Laila, 2014). Di Indonesia, angka kejadian dismenorea primer yaitu sekitar 54,89% sementara sisanya adalah penderita dengan dismenorea sekunder. Dismenorea terjadi pada remaja dengan prevalensi kisaran 43%-93% yang diantaranya sekitar 74%-80% remaja mengalami dismenorea ringan. Sekitar 25%-38% mengalami kejadian endometritis pada remaja dengan nyeri panggul, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap antisipasi untuk nyeri haid, endometritis ditemukan pada 67% kasus. Kelainan ini terjadi pada 60%-70% wanita Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenorea dan dari kasus nyeri haid yang dialami oleh perempuan, 75% kasus merupakan dismenorea primer (Henri, 2018).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di SMAN 2 Padang, sebanyak 68,4% peserta didik perempuan Kelas XI MIPA mengalami penurunan kesehatan fisik pada saat terjadinya menstruasi, hal tersebut karena hampir 40,2% peserta didik sering mengalami nyeri haid saat menstruasi. Nyeri haid yang dirasakan membuat 73,5% peserta didik kehilangan konsentrasi dan partisipasi saat berada di sekolah, dan 79,6% menjawab bahwa menstruasi mempengaruhi aktivitas sehari-hari mereka. Adapun upaya untuk mengurangi rasa nyeri pada saat haid yaitu melakukan olahraga ringan seperti yoga dengan gerakan tertentu dapat membantu meredakan nyeri haid, namun 71,4% peserta didik menyatakan tidak melakukan hal tersebut saat menstruasi. Sebanyak 20,4% peserta didik menjawab tidak mengonsumsi makanan sehat dan bergizi saat menstruasi. Berbanding terbalik dengan 80,8% peserta didik yang menjawab bahwa mereka memahami pengetahuan umum tentang menstruasi dengan baik. Saat mengalami menstruasi pertama kalinya, remaja putri seharusnya mendiskusikan hal tersebut dengan orangtua maupun guru di sekolah, agar terhindar dari penyakit yang menyerang organ reproduksi. Melalui data yang didapatkan, sebanyak 23,5% peserta didik tidak pernah mendiskusikan menstruasi kepada orang tua atau guru dan 12,2% tidak mendapatkan bimbingan dari orangtua serta 37,8% tidak mendapatkan bimbingan oleh guru saat mengalami menstruasi.

Seseorang akan melakukan suatu tindakan apabila telah mengetahui apa yang akan dikerjakannya. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu. Tanpa pengetahuan, seseorang tidak memiliki dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap permasalahan yang akan dihadapi. Perilaku yang ditunjukkan peserta didik tergantung dengan pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan tentang dismenorea dapat berpengaruh

terhadap sikap dan perilaku dalam mengatasi dismenorea primer (Achmadi, 2014). Peserta didik yang mendapatkan informasi dengan benar mengenai dismenorea, maka mereka akan mampu menerima setiap gejala dan keluhan yang dialami dengan menerapkan perilaku hidup yang sehat. Sementara peserta didik yang kurang pengetahuan mengenai dismenorea primer akan merasa cemas dan stres yang berlebihan dalam menghadapi gejala dan keluhan yang dialami. Sehingga cenderung berperilaku negatif. Oleh karena itu, pengetahuan tentang dismenorea sangat penting bagi peserta didik perempuan selain untuk menambah pengetahuan hal tersebut juga berguna untuk psikologis peserta didik, karena tidak semua remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup tentang dismenorea dan cara mengantisipasinya. Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan penulisan artikel ini adalah hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku kesehatan peserta didik Kelas XI SMAN 2 Padang untuk mengantisipasi dismenorea primer.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasional yaitu penelitian yang diarahkan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Populasi adalah kumpulan manusia, hewan, tumbuhan dan benda yang memiliki karakteristik tertentu untuk diteliti. Populasi akan menjadi wilayah generalisasi kesimpulan hasil penelitian (Endang, 2013). Populasi penelitian ini adalah peserta didik perempuan kelas XII MIPA di SMAN 2 Padang Tahun Pelajaran 2022/2023 dengan jumlah 98 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Sampel menurut (Imron, 2014) adalah jumlah penduduk yang jumlahnya lebih sedikit dari jumlah populasi. Kriteria yang ditetapkan pada sampel penelitian adalah peserta didik perempuan Kelas XII MIPA yang pernah mengalami nyeri haid, sehingga jumlah sampel yang digunakan sebanyak 50 orang peserta didik. Lokasi penelitian dilakukan di SMAN 2 Padang pada bulan Oktober-November 2022. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen tes dan angket yang disebar kepada 50 peserta didik yang memenuhi kriteria penelitian yaitu pernah mengalami nyeri haid.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada peserta didik perempuan Kelas XII di SMAN 2 Padang, diperoleh data primer yaitu pengetahuan tentang menstruasi (tes) dan perilaku kesehatan (angket). Sampel yang diteliti sebanyak 50 orang. Data yang disajikan berupa data mentah yang diolah menggunakan teknik statistik deskriptif.

Pada uji coba instrument angket penelitian diperoleh bahwa instrument penelitian sudah reliabel. Hal ini dibuktikan dengan diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,862. Jika nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,6$ maka instrument penelitian sudah reliabel.

a. Deskripsi Data Pengetahuan tentang Menstruasi (X)

Data pengetahuan dengan perilaku kesehatan untuk mengantisipasi dismenorea primer didapatkan dari hasil tes yang telah disebarkan, dan dideskripsikan dalam bentuk tabel dan hitungan persentase setiap indikator pengetahuan dengan perilaku kesehatan untuk mengantisipasi dismenorea primer pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan tentang Menstruasi

No	Indikator	Persentase
1.	Konsep Menstruasi	73%
2.	Psikologi Menstruasi	56%
3.	Konsep Dismenorea Primer	61%
4.	Gejala Dismenorea Primer	67%
5.	Etiologi Dismenorea Primer	71%
6.	Mengantisipasi Dismenorea Primer	69%
rata-rata		67%

Pada Tabel 1 data diperoleh hasil bahwa rata-rata pengetahuan tentang menstruasi peserta didik yaitu 67%.

Tabel 2. Kualitas Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi

No	Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	$>80,16$	5 orang	10
2	Tinggi	$66,96-80,16$	21 orang	42
3	Rendah	$53,75-66,96$	18 orang	36
4	Sangat Rendah	$<53,75$	6 orang	12
Jumlah			50 orang	100

Data pada Tabel 2 yaitu kualitas tingkat pengetahuan tentang menstruasi diurutkan dari nilai sangat tinggi hingga sangat rendah. Dan diperoleh hasil dari tabel bahwa data berada pada kategori tinggi dengan frekuensi terbanyak yaitu 21 orang (42%).

b. Deskripsi Perilaku Kesehatan untuk Mengantisipasi Dismenorea Primer (Y)

Variabel perilaku kesehatan didapatkan dari angket yang telah disebarakan kepada peserta didik perempuan Kelas XII. Hasil data tersebut dideskripsikan dalam bentuk tabel dan menghitung dalam persentase setiap indikator angket perilaku kesehatan peserta didik.

Tabel 3. Perilaku Kesehatan

No	Indikator	Persentase
1.	Cara Mengantisipasi Dismenorea Primer	31%
2.	Perilaku Negatif saat Mengalami Dismenorea Primer	71%
Rata-Rata		63%

Berdasarkan data pada Tabel 3 didapatkan persentase tertinggi yaitu pada indikator perilaku negatif saat mengalami dismenorea primer sebanyak 36 orang (71%).

Tabel 4. Hasil Skor Variabel Perilaku Kesehatan Peserta Didik

No	Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	>72,219	7 orang	14
2	Tinggi	62,82-72,219	17 orang	34
3	Rendah	53,420-62,82	19 orang	38
4	Sangat Rendah	<53,420	7 orang	14
	Jumlah		50 orang	100

Pada Tabel 4 hasil skor variabel perilaku kesehatan peserta didik diurutkan dari skor sangat tinggi hingga skor sangat rendah dan dapat disimpulkan bahwa skor terbanyak yaitu 53,420-62,82 dengan kategori rendah sebanyak 19 orang (38%).

c. Analisis Data Korelasi Variabel X dan Variabel Y

Tabel 5. Analisis Korelasi Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Perilaku Kesehatan untuk Mengantisipasi Dismenorea Primer

Nilai r	Kategori	Uji hipotesis	Keterangan
0,441	Cukup	$t_{hitung} > t_{tabel}$ 3,404 > 2,01063	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan tentang menstruasi terhadap perilaku kesehatan peserta didik SMAN 2 Padang untuk mengantisipasi dismenorea primer

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan tentang Menstruasi

Hasil penelitian dapat dimaknai bahwa peserta didik perempuan sudah memiliki pemahaman dan wawasan terkait menstruasi dan dismenorea primer meliputi pengertian, penyebab, gejala, cara penanganan serta dampak dismenorea primer. Persentase tingkat pengetahuan pada indikator pertama yaitu konsep menstruasi adalah 73% dengan frekuensi 37 orang. Pada indikator kedua dan ketiga didapatkan 56% dengan frekuensi 28 orang dan 61% dengan frekuensi 31 orang. Sementara indikator keempat, kelima dan keenam didapatkan persentase 67% dengan frekuensi 34 orang, 71% dengan 36 orang, dan 69% dengan frekuensi 35 orang.

Pengetahuan yang dimiliki oleh responden sebagian besar berada pada kategori baik, hal tersebut merupakan pengaruh dari berbagai informasi yang didapatkan baik melalui media cetak maupun media sosial seperti buku, majalah kesehatan, koran, internet, atau bahkan bertukar cerita kepada orang tua, guru maupun teman. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan (Soekanto, 2013) bahwa seseorang yang mempunyai sumber informasi lebih banyak akan memiliki pengetahuan yang lebih luas.

Menurut (Kusmiran, 2013), pengetahuan sangatlah berhubungan dengan pendidikan, sementara pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang diperlukan untuk mengembangkan diri. Hal tersebut sama artinya dengan semakin tinggi pendidikan maka akan semakin mudah untuk menerima serta mengembangkan ilmu

pengetahuan dan teknologi. Informasi yang didapat melalui pendidikan akan mempengaruhi tingkat pola pikir individu dan kemudian akan diterapkan melalui kehidupan sehari-hari. Informasi tersebut biasanya diperoleh dari guru disekolah, namun peran orang tua juga merupakan pendidikan paling utama di lingkungan keluarga.

Selain itu, tingkat pengetahuan juga dipengaruhi oleh faktor umur, menurut pendapat peneliti semakin dewasa seseorang, semakin banyak informasi yang diterima sehingga hal tersebut akan mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki. (Indriasari, 2013), menyatakan bahwa seiring pertambahan usia seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis yang artinya semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin bijaksana dalam berperilaku sesuai dengan wawasan pengetahuan yang dimilikinya. Dengan begitu remaja semakin tahu tentang pengetahuan perilaku kesehatan.

2. Perilaku kesehatan

Kurangnya perilaku remaja putri dalam menangani dismenorea primer ketika menstruasi terjadi akibat kurangnya kesadaran remaja putri dalam mengetahui penyebab, gejala dan cara menangani atau mengantisipasinya sehingga remaja putri tidak pernah memeriksakan kepada petugas kesehatan. Dapat dilihat melalui persentase perilaku kesehatan pada indikator pertama yang terdiri dari cara mengantisipasi saat terjadi dismenorea primer dan perilaku positif saat mengalami dismenorea primer adalah 31% dengan frekuensi 15 orang sementara indikator kedua yaitu perilaku negatif saat mengalami dismenorea primer didapatkan 71% dengan frekuensi 35 orang. Hal itu diakibatkan oleh kurangnya ketertarikan individu untuk mencari berbagai informasi mengenai dismenorea primer sehingga remaja putri kurang mengetahui perilaku penanganan dismenorea primer dengan baik (Purba dkk, 2014).

Pada dasarnya, perilaku tidak dapat diukur dengan mudah, hal itu dikarenakan perilaku merupakan proses yang terjadi dalam diri seseorang secara terus menerus dan akan mengalami perubahan selama manusia hidup dan belajar. Perilaku antisipasi terhadap dismenorea tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang tetapi dapat pula dipengaruhi oleh sikap, kepercayaan dan tradisi di lingkungan sekitar.

Perilaku adalah seluruh kegiatan ataupun aktivitas manusia, baik yang dapat diamati secara langsung maupun yang tidak dapat diamati secara langsung oleh pihak luar (Suryati, 2013). Salah satu faktor pembentuk perilaku selain pengetahuan, adalah kekuatan yang diperoleh dari sikap ataupun perilaku orang tua, kerabat atau teman. Dukungan dan

pengaruh lingkungan turut mempengaruhi perilaku seseorang untuk melakukan perilaku kesehatan selain faktor pengetahuan (Green, 2013).

Pengetahuan yang dimiliki oleh peserta didik tentang menstruasi menjadi landasan terbentuknya perilaku untuk mengantisipasi rasa nyeri (dismenorea primer) yang terjadi pada saat menstruasi. Pengetahuan yang baik tentang menstruasi, dapat berkembang menjadi kemampuan dalam mengambil keputusan untuk menangani dan mengantisipasi saat terjadinya dismenorea primer. Dibekali oleh ilmu pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilaku remaja putri untuk menangani dismenorea primer dengan benar (Syahrias, 2014).

Seseorang yang mendapatkan informasi dengan benar untuk mengantisipasi dismenorea primer, maka mereka akan mampu menerima gejala maupun keluhan yang dialami dengan cara berperilaku positif yang dapat menunjang pola hidup sehat. Sementara itu, seseorang yang kurang pengetahuan akan mudah mengalami cemas dan berujung stres yang berlebihan dalam menghadapi gejala dan keluhan yang dialami, bahkan cenderung berperilaku negatif (Reny A, 2016).

3. Hubungan Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku kesehatan untuk mengantisipasi dismenorea primer

Menurut (Purba dkk, 2014), antisipasi ketika terjadinya dismenorea primer tidak terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan pengetahuan yang dimiliki peserta didik tentang dismenorea. Hal itu selaras dengan pendapat (Proverawati, 2010), bahwa pengetahuan memiliki kontribusi yang penting terhadap perilaku. Hal Itu dikarenakan apabila pengetahuan yang dimiliki cukup baik maka akan mempengaruhi cara dan perilaku dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Menurut peneliti, adanya hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi terhadap perilaku kesehatan peserta didik Kelas XI SMAN 2 Padang untuk mengantisipasi dismenorea primer didasari oleh sebagian responden tahu bagaimana menghadapi dismenorea primer saat menstruasi dan ditemukannya beberapa responden yang tidak mengetahui cara penanganan dismenorea pada saat menstruasi.

Selain faktor fisik, faktor psikis juga memegang peranan penting sebagai penyebab dismenorea primer. Analisis dari hasil penelitian yang telah dilakukan juga didapatkan hasil bahwa banyak responden mendapatkan nilai minimal pada pernyataan sikap yang menyatakan bahwa “Rasa nyeri haid membuat saya stres dan mempengaruhi aktivitas

sehari-hari saya.” Stress merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh respon seorang individu dengan lingkungan yang menimbulkan prasangka jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan sistem biologi, psikologis dan sosiologis. Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin. Sistem endokrin terganggu ketika endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin $F_{2\alpha}$ yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos, sehingga dapat menyebabkan rasa sakit saat menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Rata-rata skor pengetahuan peserta didik SMAN 2 Padang tentang menstruasi adalah 67% dengan kriteria cukup.
2. Perilaku kesehatan remaja putri SMAN 2 Padang untuk mengantisipasi saat terjadinya dismenorea primer yaitu sebesar 63% dengan kriteria cukup.
3. Terdapat hubungan yang cukup antara pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku kesehatan peserta didik Kelas XI SMAN 2 Padang untuk mengantisipasi dismenorea primer dengan nilai uji korelasi sebesar 0,441

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, U. F. (2014). *Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi*. Rajawali Pres.
- Endang, M. (2013). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Green, L. W. and K. (2013). *Fourth Edition. Health Program Planning: an educational and ecological approach*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Harzif, A. K., Silvia, M., Wiweko, B. (2018). *Fakta-Fakta Mengenai Menstruasi pada Remaja*. Medical Research Unit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Heni, S. (2018). *AkuPresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press.
- Imron, M. (2014). *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Indriasari, D. (2013). *100% sembuh tanpa dokter: A-Z Deteksi, Obat, dan Cegah Penyakit*. Yogyakarta: Pustaka Grhatama.
- Kusmiran, E. (2013). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta.
- Laila, N. N. (2014). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Price S.A, W. L. M. (2013). *Patofisiologi : Konsep Klinis Proses - Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.

- Proverawati, A. (2010). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purba dkk. (2014). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penanganan Disminore Di Sma Negeri 7 Manado Sam Ratulangi Manado. In *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas*.
- Reny A, W. (2016). *Pengetahuan dan Sikap Terhadap Disminorea di SMP Pniel Manado*. Journal E-CliniC (ECI).
- Sarwono, S. W. (2017). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Press.
- Soekanto. (2013). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryati. (2013). *Perilaku Kebersihan Remaja Saat Menstruasi*. Jurnal Health Quality.
- Syahrias. (2014). Hubungan Pengetahuan Siswi Kelas VIII Tentang Disminore Dengan Perilaku Dalam Upaya Penanganan Disminore Di SMPN 12 Kota Batam. *Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Batam*.