



**GAMBARAN PENANGANAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI
DI PONDOK PESANTREN AL-MAS'UDIYYAH PUTRI 2
BLATER KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2019**

ARTIKEL

OLEH :

PRAMUDITA DWI HAPSARI

030218A105

PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

UNGERAN

2019

**Gambaran penanganan dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren
Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang Tahun 2019**

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel Dengan Judul “Gambaran Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Mas’udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang Tahun 2019” yang disusun oleh :

Nama : Pramudita Dwi Hapsari

Nim : 030218A105

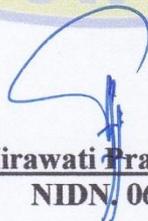
Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : D IV Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program studi DIV Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 30 Juli 2019

Pembimbing Utama



Heni Hirawati Pranoto, S.SiT., M.Kes

NIDN. 0602108101

GAMBARAN PENANGANAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI
DI PONDOK PESANTREN AL-MAS'UDIYYAH PUTRI 2 BLATER
KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2019

Pramudita Dwi Hapsari¹, Heni Hirawati², Luvi Dian Afriyani³
Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo
Email : Pramudita161@gmail.com

ABSTRACT

Background: In female teenager as a sign of maturity of the reproductive organ is marked by the arrival of menstruation. During menstruation usually experience abdominal pain called dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation in female teenager who can interfere their daily activities. Dysmenorrhea can be prevented by non-pharmacological and pharmacological therapy.

Objective: This study aimed to determine the description of dysmenorrhoea treatment in female teenager in Blater Al-Mas'udiyah Putri 2 Islamic Boarding School, Semarang Regency in 2019.

Method: This study uses descriptive design. The sample in this study were 82 female students. The sampling technique is Simple Random Sampling. Analysis of the data used is frequency distribution and percentage. The tool used in this study is interview.

Results: The results of the study of the majority of respondents conducted non-pharmacological treatments, as many as 66 female students (80.5%), pharmacology 7 female students (8.5%), non-pharmacological and pharmacological 9 female students (11.0%). The most non-pharmacological treatment efforts were massage as many as 36 female students (43.9%) and 18 female students (22.0%) for adequate rest, Efforts to treat pharmacology by taking 7 analgesic drugs (8.5%) and handling efforts non-pharmacology and pharmacology with massage and taking medicine as many as 9 female students (11.0%).

Conclusion: Efforts to overcome dysmenorrhoea, most respondents do non-pharmacological treatment in the form of massage and adequate rest. It is recommended that the school collaborate with health agencies to provide information on reproductive health and how to treat dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea, Treatment of Dysmenorrhea
Literature: 49 (2007-2018)

Gambaran penanganan dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang Tahun 2019

ABSTRAK

Latar Belakang : Pada remaja wanita sebagai tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi. Pada saat menstruasi biasanya mengalami nyeri perut yang disebut dengan Dismenore. Dismenore adalah nyeri yang timbul saat haid pada remaja putri yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Dismenore bisa diatasi dengan terapi non farmakologi dan farmakologi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penanganan dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang Tahun 2019.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain deskriptif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 82 siswi. Teknik pengambilan sampel adalah *Simple Random Sampling*. Analisis data yang digunakan adalah distribusi frekuensi dan persentase. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara.

Hasil : Hasil penelitian sebagian besar responden melakukan penanganan non farmakologi yaitu sebanyak 66 siswi (80,5%), farmakologi 7 siswi (8,5%), non farmakologi dan farmakologi 9 siswi (11,0%). Upaya penanganan non farmakologi sebagian besar adalah melakukan pemijatan sebanyak 36 siswi (43,9%) dan 18 siswi (22,0%) istirahat yang cukup, Upaya penanganan farmakologi dengan meminum obat analgetik sebanyak 7 siswi (8,5%) dan upaya penanganan non farmakologi dan farmakologi dengan pemijatan dan minum obat sebanyak 9 siswi (11,0%).

Simpulan : Upaya untuk mengatasi dismenore sebagian besar responden melakukan penanganan non farmakologi berupa pemijatan dan istirahat yang cukup. Disarankan agar pihak sekolah bekerja sama dengan instansi kesehatan untuk memberikan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi dan cara penanganan dismenore.

Kata Kunci : Dismenore, Penanganan Dismenore

Kepustakaan : 49 (2007-2018)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa, pada masa remaja seseorang akan mengalami pubertas. Pubertas adalah masa ketika seseorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan kematangan fungsi seksual yang ditandai dengan menstruasi.

Menstruasi pada perempuan merupakan pertanda bahwa masa reproduktif sudah memasuki masa suburnya. Sebagian perempuan mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidak nyamanan berupa

Gambaran penanganan dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang Tahun 2019

dismenore. *Dismenore* adalah nyeri haid yang dirasakan perempuan pada saat menstruasi, umumnya nyeri haid tersebut dirasakan pada perut bagian bawah menjalar ke paha, ke pinggang, kadang-kadang sampai ke punggung (Proverawati, 2009).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia persentasenya sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif.

Dismenorea sangat berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sulastri (2006) menunjukkan bahwa akibat keluhan dismenorea dampak pada gangguan aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan absen ≤ 3 hari. Sedangkan penelitian Paureslami, hampir 10% remaja yang dismenorea mengalami absence rate satu sampai 3 hari perbulan atau ketidakmampuan remaja dalam melakukan tugasnya sehari-hari akibat nyeri yang hebat. Melihat dampak dari dismenore dapat dikatakan bahwa dismenore merupakan salah satu masalah bagi wanita. Jika tidak diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan / terapi secara farmakologis atau non farmakologis.

Upaya penanganan dismenore terdapat beberapa penanganan yaitu mulai dari cara sederhana dengan menggunakan kompres air hangat, minuman yang hangat, istirahat yang cukup, pemijatan, pengobatan herbal, distraksi (Anugroho, 2011). Selain itu penanganan dismenore dapat juga dilakukan dengan menggunakan obat.

Berdasarkan studi pendahuluan di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater tahun 2019, peneliti telah melakukan wawancara kepada 10 siswi. Dari 10 siswi semuanya mengalami dismenore. Penanganan yang mereka lakukan juga berbeda, sebanyak 2 orang (20%) remaja putri menangani dismenore dengan melakukan kompres hangat, 1 orang (10%) remaja putri melakukan penanganan dismenore dengan pemijatan, 2 orang (20%) remaja putri melakukan penanganan dismenore dengan pengobatan herbal, 4 orang (40%) remaja putri hanya membiarkan saja, 1 orang (10%) remaja putri melakukan penanganan dismenore dengan cara beristirahat. Dari 10 orang remaja putri ada 1 orang yang pernah melakukan penanganan dismenore dengan cara priksa ke dokter. Berdasarkan keterangan guru di pondok pesantren tersebut hampir setiap bulan remaja putri yang mengalami *dismenorea* ijin untuk tidak mengikuti proses belajar di kelas.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran penanganan *dismenore* pada remaja putri di pondok pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang 2019".

Gambaran penanganan dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang Tahun 2019

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan penelitian ini adalah diskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 02 Blater dengan jumlah 450 remaja putri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 82 responden. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat. Alat yang digunakan penelitian ini adalah pedoman wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Gambaran penanganan dismenore secara non farmakologi, farmakologi, non farmakologi dan farmakologi.

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi upaya penanganan dismenore secara non farmakologi, farmakologi, non farmakologi dan farmakologi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan penanganan non farmakologi yaitu sebanyak 66 siswi (80,5%), farmakologi 7 siswi (8,5%), non farmakologi dan farmakologi 9 siswi (11,0%).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan penanganan dengan cara non farmakologi yaitu sebanyak 66 siswi (80,5%). Penanganan non farmakologi merupakan penanganan yang diberikan tanpa penggunaan bahan kimia yang diupayakan dapat membantu mengurangi keluhan selama haid. Responden lebih memilih melakukan penanganan tanpa obat karena lebih menghemat biaya dan tenaga. Penanganan dismenore secara non farmakologis dipandang lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Sehingga penanganan tersebut dapat dilakukan pribadi. Selain itu alasan mereka tidak menggunakan obat-obatan karena mereka takut menimbulkan dampak ketergantungan terhadap obat-obatan. Namun ada pula yang pakai farmakologi 7 siswi (8,5%), dan ada juga yang melakukan penanganan non farmakologi dan farmakologi yaitu sebanyak 9 siswi (11,0%).

- a. Gambaran penanganan dismenore dengan non farmakologi

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi upaya penanganan dismenore dengan cara non farmakologi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan penanganan non farmakologi yaitu sebanyak 36 siswi (43,9%) melakukan pemijatan dan 18 siswi (22,0%) istirahat yang cukup.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 66 siswi (80,5%) melakukan penanganan secara non farmakologi berupa pemijatan yaitu sebanyak 36 siswi (43,9%). Responden melakukan penanganan tanpa obat karena lebih menghemat biaya, tenaga, dan tidak memiliki efek samping. Selain itu alasan mereka tidak menggunakan obat-obatan karena mereka takut menimbulkan dampak ketergantungan terhadap obat-obatan. Responden melakukan pemijatan menggunakan

telapak tangan, selama 10-30 menit. Pemijatan ini dilakukan pada daerah yang nyeri yang meliputi bagian bawah perut, punggung, pinggang. Gerakannya terdiri dari gerakan memutar yang dilakukan oleh telapak tangan, gerakan menekan dan mendorong ke depan atau ke belakang, meremas-remas dan gerakan meliuk-liuk. Pemijatan membuat siswi lebih nyaman karena bisa membuat relaksasi otot.

Pemijatan merupakan tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot tendon atau ligamen, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi. Gerakan ini terdiri dari gerakan memutar yang dilakukan oleh telapak tangan, gerakan menekan dan mendorong ke depan atau ke belakang menggunakan tenaga, menepuk-nepuk, meremas-remas dan gerakan meliuk-liuk. Setiap gerakan-gerakan menghasilkan tekanan, arah, kecepatan posisi tangan dan gerakan yang berbeda-beda sehingga membutuhkan kesabaran dan ketelatenan untuk menghasilkan efek yang diinginkan pada jaringan yang dibawahnya (Noni, 2009).

Hal ini sejalan dengan penelitian Pangastuti (2011) dari hasil penelitian di Pondok Pesantren Putri Al Munawwir Komplek Nurussalam Krpyak Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 24 responden sebagian besar responden mengalami nyeri haid pada skala 8 yaitu sebanyak 10 orang (41,2%) dan setelah dilakukan massage dari 24 responden sebagian besar responden mengalami nyeri haid pada skala 3 yaitu sebanyak 9 Orang (37,5%). Demikian juga penelitian Ejder (2010) menunjukkan bahwa pijat efektif dalam mengurangi dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan penanganan dismenore dengan istirahat yang cukup yaitu sebanyak 18 (22,0%) responden. Istirahat yang cukup selama 30 menit sampai 2 jam yang berguna untuk membuat rileks, sehingga mengurangi rasa nyeri pada perut bagian bawah.

Hal ini sesuai dengan Asmadi (2008) bahwa istirahat dapat membantu merilekskan otot-otot dan system saraf. Semakin lama menggunakan istirahat maka semakin baik dan merasa rileks. Istirahat yang cukup merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. Istirahat yang cukup, akan membuat tubuh baru dapat berfungsi secara optimal. Istirahat yang cukup sendiri memiliki makna yang berbeda pada setiap individu. Istirahat yang cukup berarti suatu keadaan yang tenang, rileks, tanpa tekanan emosional dan bebas dari perasaan gelisah.

Penelitian yang dilakukan Mustaqimah (2013) di MTs Ma'arif menunjukkan bahwa sebagian besar responden menanganani dismenore dengan hanya istirahat yaitu sejumlah 14 siswi (23,0%) dari 61 siswi. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Emmanuel (2013) menunjukkan bahwa 77 dari 245 total responden dalam penelitian tersebut, mengatasi dismenore mereka yang rasakan dengan beristirahat.

Berdasarkan dari hasil penelitian sebagian kecil responden melakukan penanganan dismenore dengan cara kompres hangat 5 (6,1%), minum air hangat 3 (3,7%), distraksi 3 (3,7%) dan pengobatan herbal 1 (1,2%). Kompres hangat ini dilakukan dengan menggunakan heating pad (bantalan pemanas), handuk yang telah dicelupkan pada air hangat, botol berisi air panas (hangat) pada perut yang terasa nyeri atau pada perut bagian bawah selama 15-30 menit guna melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga bisa menurunkan nyeri dismenore. Menurut Koziar (2009) pengompresan menggunakan air hangat diperut bagian bawah dapat membantu merileksasikan otot-otot saraf. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden melakukan penanganan dismenore dengan cara minum air hangat sebanyak 2-3 gelas dalam sehari, diminum pagi siang dan malam sehingga rasa nyeri dapat berkurang. Menurut Laila (2011) Minuman hangat berfungsi sebagai penetral rasa sakit atau nyeri pada saat menstruasi terjadi sebab minuman hangat dapat memberikan sensasi hangat pada tubuh. Suhu yang hangat mampu meminimalkan yang berkontraksi pada perut sehingga menjadi lebih rileks. Teknik distraksi dengan mengalihkan perhatian dengan cara mendengarkan alunan murrotal, bernyanyi dan bermain dapat menghilangkan nyeri yang dialaminya. Berdasarkan dari hasil penelitian sebagian kecil responden melakukan penanganan dismenore dengan cara minum jamu kunyit asam yang dibuatkan oleh orang tua. Diminum sehari 1 kali selama nyeri haid. Dipercaya bahwa dengan minum jamu kunyit asam secara rutin saat nyeri haid bisa mengurangi nyeri. Karena jamu merupakan obat herbal yang tidak mempunyai efek samping.

b. Gambaran penanganan dismenore dengan farmakologi.

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi upaya penanganan dismenore dengan cara farmakologi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan penanganan farmakologi yaitu sebanyak 7 siswi (8,5%) minum obat analgetik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menangani dismenore dengan cara farmakologi yaitu sebanyak 7 siswi (8,5%) minum obat. Dimana mereka mendapat obat tersebut di UKS dan di warung. Diminum 2-3x sehari selama nyeri haid. Penggunaan obat-obatan ini berguna untuk merelaksasikan uterus. Alasan mereka menggunakan obat karena mudah di dapat, tidak ribet/tinggal diminum dan cepat menghilangkan nyeri.

Obat penghilang rasa nyeri dalam bahasa medis disebut juga obat analgetik. Sebagai analgetik yang dapat mengatasi nyeri ringan sampai sedang seperti nyeri gigi, premenstrual syndrome, dismenore dan sakit kepala. Salah satu obat untuk mengatasi nyeri yaitu parasetamol. Parasetamol merupakan analgesik yang telah terbukti efek analgesik dan antipiretiknya, demikian pula dengan keamanannya (Tjay, 2007). Parasetamol merupakan obat analgetik non narkotik yang memiliki cara

kerja menghambat sintesis prostaglandin terutama di system saraf pusat (SSP). Kerja obat anti inflamasinya yang digunakan sebagai analgetik yang dapat menghambat enzim siklooksigenase dalam sistesis prostaglandin. Enzim siklooksigenase ini berperan merubah asam arakidonat menjadi prostaglandin dan tromboksan. Dengan bahasa yang lebih sederhana enzim siklooksigenase ini nantinya akan berperan dalam pembentukan prostaglandin pada system saraf pusat menjadi berkurang, sehingga respon tubuh terhadap nyeri juga berkurang.

Penelitian Mohan (2011) menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan nyeri haid yang berat sebelum pengobatannya (77.4%). Sebanyak 31% responden menggunakan analgetik sebagai terapi dismenore dan parasetamol adalah analgetik yang paling banyak digunakan (58.1%). Semua analgetik adalah berkhasiat karena kejadian dismenore menurun dengan penggunaan analgetik bagi responden. Penelitian Yanti (2010) dari jumlah sampel 65 siswi dipondok pesantren Darurrahman Jakarta terdapat 8 siswi yang mengkonsumsi obat analgetik. Hal ini sejalan dengan Penelitian Cheng (2010) menunjukkan bahwa Paracetamol dan Dang-Qui-Shao-Ya-San adalah strategi paling efektif dalam menghilangkan dismenore pada anak muda.

c. Gambaran penanganan dismenore dengan non farmakologi dan farmakologi

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi upaya penanganan dismenore dengan cara non farmakologi dan farmakologi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang melakukan penanganan non farmakologi dan farmakologi sejumlah 9 siswi (11,0%) sebagian besar ditunjukkan pada penanganan dengan cara pemijatan dan minum obat analgetik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang melakukan penanganan dismenore dengan cara non farmakologi dan farmakologi sejumlah 9 siswi (11,0%) sebagian besar ditunjukkan pada penanganan dengan cara pemijatan dan minum obat. Mereka mengatakan bahwa melakukan penanganan dismenore dengan non farmakologi dan farmakologi dipercaya dapat megurangi/menghilangkan nyeri dengan cepat. Dimana pada penanganan pemijatan dapat membuat responden lebih nyaman karena pemijatan membuat relaksasi otot dan saraf. Selain itu obat juga menjadi salah satu alternative siswi untuk mengatasi nyeri haid. Obat yang banyak digunakan siswi adalah obat anti nyeri yang didapat di UKS ataupun diwarug-warung terdekat karena harganya murah, mudah di dapat dan cepat menghilangkan nyeri haid.

Hal ini sesuai dengan teori Noni (2009) bahwa pemijatan merupakan tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot tendon atau ligamen, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi. Gerakan ini terdiri dari gerakan memutar yang dilakukan oleh telapak tangan, gerakan menekan dan mendorong ke depan atau ke

belakang menggunakan tenaga, menepuk-nepuk, meremas-remas dan gerakan meliuk-liuk. Setiap gerakan-gerakan menghasilkan tekanan, arah, kecepatan posisi tangan dan gerakan yang berbeda-beda sehingga membutuhkan kesabaran dan ketelatenan untuk menghasilkan efek yang diinginkan pada jaringan yang dibawahnya.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan teori Wiknjastro (2009) Penggunaan obat analgetik, obat-obatan anti radang dan diuretic digunakan untuk merelaksasikan uterus. Obat ini digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit atau obat-obat penghilang nyeri tanpa menghilangkan kesadaran.

KESIMPULAN

1. Siswi di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 02 Blater sebagian besar melakukan penanganan secara non farmakologi yaitu sebanyak 66 (80,5%) siswi, farmakologi 7 (8,5%) siswi, non farmakologi dan farmakologi 9 (11,0%) siswi.
2. Upaya penanganan dismenore dengan cara non farmakologi yang dilakukan oleh siswi Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 02 Blater sebagian besar menangani dismenore dengan cara pemijatan yaitu sebanyak 36 (43,9%) siswi dan istirahat yang cukup 18 (22,0%) siswi .
3. Upaya penanganan dismenore dengan cara farmakologi yang dilakukan oleh siswi Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 02 Blater sebagian besar menangani dismenore dengan meminum obat analgetik sebanyak 7 (8,5%) siswi.
4. Upaya penanganan dismenore dengan cara non farmakologi dan farmakologi yang dilakukan oleh siswi Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 02 Blater sebagian besar menangani dismenore dengan cara pemijatan dan minum obat yaitu sebanyak 9 (11,0%) siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho, Dito. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika
- Cheng, H. F., & Lin, Y. H. 2011. *Selection and efficacy of self-management strategies for dysmenorrhea in young Taiwanese women*. Journal Of Clinical Nursing. Diakses dari <https://onlinelibrary.wiley.com>
- Ejder, Serap. 2012. *Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students*. Pain Management Nursing. Diakses dari <http://doi.org>
- Emmanuel, dkk. 2013. *Dysmenorrhoea: Pain Relief Strategies Among a Cohort of Undergraduates in Nigeria*. *International Journal of Medicine and Biomedical Research*. Diakses dari <https://www.ajol.info>
- Kozier & Erb's. 2009. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis edisi ke-5*. Jakarta: EGC
- Laila, N. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru

- Mohan, S. 2011. *Penggunaan Analgetik Pada Dismenore Mahasiswi Semester III, V dan VII. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara. Diakses dari <http://repository.usu.ac.id>*
- Pangastuti, A. K., & Asnindari, L. N. 2011. *Pengaruh Massage Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Pondok Pesantren Putri Al Munawwir Komplek Nurussalam Krapyak Yogyakarta. Diakses dari <http://unisayogya.ac.id>*
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika*
- Tjay, T.H., dan Rahardja, K., 2007. *Obat-obat Penting, Edisi 5. Jakarta: Media Komputindo*
- Wiknjosastro, H. 2009. *Ilmu Kebidanan. Jakarta: P.T Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*
- Yanti, E. 2011. *Gambaran Tingkat Usia Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darurrahman. Sumatra: Universitas Sumatra Utara. Di akses dari : <http://repository.usu.ac.id>*