



**GAMBARAN PENANGANAN NYERI DISMENOIRE  
PADA REMAJA PUTRI DI DESA KRADENAN  
KEC. KALIWUNGU KAB. SEMARANG**

**Skripsi**

**Disusun Oleh :**

**TRI AYU ILLIYUN**

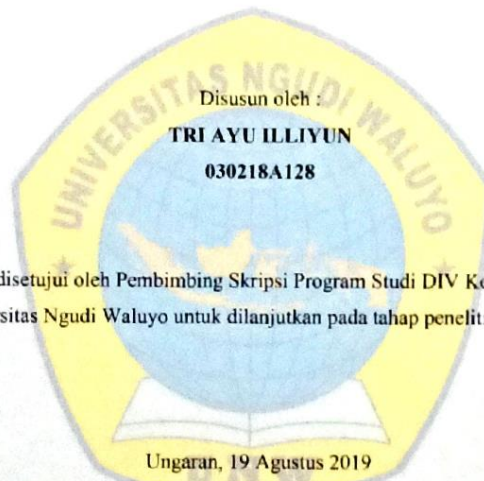
**NIM. 030218A128**

**PROGRAM STUDI D-IV KEBIDANAN TRANSFER  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN  
TAHUN PELAJARAN 2019**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Artikel berjudul :

**GAMBARAN PENANGANAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DESA  
KRADENAN KECAMATAN KALIWUNGU KABUPATEN SEMARANG**



Disusun oleh :

**TRI AYU ILLIYUN**

**030218A128**

Telah disetujui oleh Pembimbing Skripsi Program Studi DIV Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo untuk dilanjutkan pada tahap penelitian

Ungaran, 19 Agustus 2019

**Ketua Pembimbing Utama**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kartika Sari'.

Kartika Sari., S.SiT, M. Keb  
NIDN.0616047901

**Gambaran Penanganan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Desa  
Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang**

**Tri Ayu Illiyun<sup>1</sup>**

**Kartika Sari, S.SiT., M. Keb<sup>2</sup>**

**Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes<sup>3</sup>**

Program Studi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

Triayuilliyun13@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** *Dismenore* merupakan nyeri menstruasi yang dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum awitan atau selama menstruasi yang merupakan permasalahan ginekologikal utama yang sering dikeluhkan oleh wanita (Lowdermilk et al, 2013). Prinsipnya dalam mengurangi *dismenore* dapat dilakukan dengan 2 terapi yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi untuk penanganan *dismenore* dengan pemberian obat – obatan dan suplemen. Terapi non farmakologis yaitu dengan memodifikasi gaya hidup dan memanfaatkan pengobatan herbal serta teknik pengobatan lainnya.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penanganan nyeri dismenore pada remaja putri Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang.

**Metode :** Desain penelitian ini adalah metode penelitian diskriptif. Populasi seluruh remaja putri yang mengalami *dismenore* di desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang sejumlah 25 remaja putri dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling*.

**Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan penanganan nyeri *dismenore* menggunakan farmakologi terdapat 2 remaja putri dan menggunakan non farmakologi terdapat 23 remaja putri.

**Simpulan :** Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat gambaran penanganan nyeri dismenore pada remaja putri Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang.

**Kata Kunci :** nyeri dismenore, remaja, farmakologi, nonfarmakologi

**Kepustakaan :** 35 pustaka (2005 - 2018)

## ABSTRACT

**Background :** *dysmenorrhea* menstrual pain is characterized as a brief pain before or during the onset of menstruation which is the main ginekologikal concerns often expressed by women (Lowdermilk et al, 2013). The principle in reducing dysmenorrhea can be made by 2 therapy is to pharmacological and non-pharmacological. Pharmacological therapy for the treatment of dysmenorrhoea by administering drugs - drugs and supplements. Non-pharmacological therapy is to modify your lifestyle and take advantage of herbal remedies and other treatment techniques.

**Objective :** This study aims to describe the pain management of dysmenorrhea in adolescent girls Kaliwungu Kradenan Village District of Semarang District.

**Method :** This study was descriptive research method. Entire population of young women who have dysmenorrhea village Kaliwungu Kradenan District of Semarang District number 25 teenage girls with a total sample of 25 respondents. The sampling technique used is total sampling.

**Results:** The results of this study indicate dysmenorrhea using pharmacological pain management there are two girls and using non-pharmacological there are 23 girls.

**Conclusion:** The conclusion of this study is there are descriptions of pain management dysmenorrhea in adolescent girls Kaliwungu Kradenan Village District of Semarang District.

**Keywords :** dysmenorrhea pain, teen, pharmacological, non-pharmacological  
**bibliography:** 35 libraries (2005-2018)

## PENDAHULUAN

*Dismenore* merupakan nyeri menstruasi yang dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum awitan atau selama menstruasi yang merupakan permasalahan ginekologikal utama yang sering dikeluhkan oleh wanita (Lowdermilk et al, 2013). Terdapat dua tipe dari *dismenore* yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri haid tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul. *Dismenore* primer berhubungan dengan siklus ovulasi dan disebabkan oleh kontraksi *miometrium* sehingga terjadi *iskemia* akibat adanya *prostaglandin* yang diproduksi oleh *endometrium* pada fase sekresi. *Dismenore* sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan berbagai keadaan patologis di organ genitalia, misalnya *endometriosis*, *adenomiosis*, *mioma uteri*, *stenosis serviks*, penyakit radang panggul, perlekatan panggul atau *irritable bowel syndrome* (Sarwono, 2011).

Angka kejadian nyeri haid atau *dismenorea* di dunia sangat tinggi. Menurut sebuah penelitian epidemiologi, bahwa kejadian nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 45 - 90%. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan

*dismenorea* pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (Anugroho & Wulandari, 2011).

Menurut data dari American Congress Of Obstetricians And Gynecologist (2016), bahwa lebih dari 50% wanita mengalami nyeri haid setiap bulannya. Terdapat 90% wanita di Indonesia pernah mengalami *dismenore*. Berdasarkan data dari Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2016 jumlah remaja putri usia 10 – 19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenorea* di Propinsi Jawa Tengah mencapai 1.465.876 jiwa. Terdapat 2,11% - 3,1% dari jumlah wanita di Semarang yang mengalami *dismenore* datang ke bagian kebidanan (tetapi banyak wanita yang mengalami *dismenore* tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter atau tenaga kesehatan dan cenderung tidak menghiraukan *dismenore* tersebut) (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Berdasarkan data Rekapitulasi Jumlah Penduduk Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang pada Juni 2019 tercatat jumlah remaja putri usia 10 – 19 tahun sebanyak 286 remaja. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang didapatkan bahwa dari 10 responden 1 remaja putri mengalami nyeri ringan, 3 mengalami nyeri sedang dan 6 mengalami nyeri berat terkontrol. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan pemegang program PKPR di puskesmas Kaliwungu didapatkan hasil bahwa terdapat 21 remaja yang datang ke puskesmas dengan keluhan nyeri haid pada tahun 2018. Nyeri haid yang dirasakan remaja seperti diremas – remas, ditusuk – tusuk, terasa tegang, sangat tidak nyaman dan mengganggu aktivitas. Hasil wawancara dengan bidan desa Kradenan terdapat 10 remaja yang datang ke PKD dengan keluhan nyeri haid pada tahun 2018.

Prinsipnya dalam mengurangi *dismenore* dapat dilakukan dengan 2 terapi yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi untuk penanganan *dismenore* dengan pemberian obat – obatan dan suplemen. Obat - obatan yang paling sering digunakan antara lain Non Steroid Anti Inflammation Drug (NSAID), COX – II Inhibitor, pemakaian kontrasepsi hormonal dan pemberian Vitamin B1, Magnesium, Vitamin E (Cunningham, 2008). Terapi farmakologi memiliki efek samping yang dapat membahayakan tubuh.

Terapi non farmakologis yaitu dengan memodifikasi gaya hidup dan memanfaatkan pengobatan herbal serta teknik pengobatan lainnya. Terapi herbal memiliki keuntungan bagi yang mengkonsumsinya diantaranya harga lebih terjangkau, mudah diperoleh, tidak menimbulkan efek samping dan meningkatkan daya tahan tubuh. Terapi non farmakologi untuk penanganan *dismenore* dengan TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation), akupunktur, pemakaian herbal, relaksasi, terapi panas, senam (Smith, 2009; Istiqomah, 2009; Lefebvre, 2005). Salah satu dari pemakaian herbal/terapi herbal yaitu dengan mengkonsumsi air kelapa hijau muda (Bonde & Moningga, 2014).

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Gambaran Penanganan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang”.

## Tujuan Penelitian

### Tujuan Umum

Mengetahui gambaran penanganan nyeri *dismenore* pada remaja putri di Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang.

### Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran penanganan *disminore* secara farmakologi pada remaja putri di Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang.
2. Untuk mengetahui gambaran penanganan *disminore* secara non farmakologi pada remaja putri di Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian diskriptid. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami *dismenore* di Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang sebanyak 25 remaja putri. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil 25 remaja putri yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampling menggunakan *total sampling*.

## HASIL PENELITIAN

### A. Karakteristik Responden

#### 1. Gambaran Umur

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi umur pada remaja putri yang mengalami *dismenorea* di Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
12	3	12
13	3	12
14	3	12
15	4	16
16	2	8
17	5	20
18	1	4
19	3	12
20	1	4
Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 25 responden remaja putri di Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang jumlah responden penelitian yang paling banyak adalah responden yang berusia 17 tahun yaitu sebanyak 5 remaja putri (20 %) dan jumlah responden yang paling sedikit adalah responden yang berusia 18 tahun yaitu sebanyak 1 remaja putri (4 %) dan berusia 20 tahun sebanyak 1 remaja putri (4 %) dari 25 jumlah total responden.

## B. Analisa Univariat

1. Gambaran penanganan *dismenorea* secara farmakologi.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi upaya penanganan *dismenorea* secara farmakologi

Farmakologi	Frekuensi	Persentase (%)
Minum Asam Mefenamat	2	100
Jumlah	2	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 25 responden remaja putri di Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang melakukan penanganan secara farmakologi yaitu sebanyak 2 remaja putri meminum asam mefenamat untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

2. Gambaran penanganan *dismenorea* secara non farmakologi.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi upaya penanganan *dismenorea* secara non farmakologi

Non Farmakologi	Frekuensi	Persentase (%)
Jamu kunyit asam	4	17,4
Minum susu	1	4,3
Perbanyak minum air putih	1	4,3
Tidur	17	73,9
Jumlah	23	100

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 25 responden remaja putri di Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang melakukan penanganan secara non farmakologi yaitu sebanyak 23 remaja putri. Responden yang mengkonsumsi jamu kunyit asam sebesar 4 (17,4 %) remaja putri, mengkonsumsi susu sebesar 1 (4,3 %) remaja putri, memperbanyak minum air putih sebesar 1 (4,3 %) remaja putri dan melakukan tidur sebesar 17 (73,9%) remaja putri.

## PEMBAHASAN

1. Gambaran penanganan *dismenorea* secara farmakologi.

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 25 responden remaja putri di Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang melakukan penanganan secara farmakologi yaitu sebanyak 2 remaja putri meminum asam mefenamat untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

*Dismenore* yang dialami 15 responden adalah *dismenore* yang terjadi pada hari pertama menstruasi, hal ini sesuai dengan dengan penelitian yang dilakukan Novia dan Puspitasari (2008) tentang Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kejadian *Dismenore*. Penelitian ini menunjukkan bahwa waktu hilangnya gejala *dismenore* primer yang paling banyak 24 – 48 jam sejak mulai menstruasi yaitu 63,4% dan yang paling sedikit < 24 jam sejak mulai menstruasi (7,0%). Sebagian besar waktu hilangnya *dismenore* primer < 48 jam (70,4%) karena produksi prostaglandin akan terus berkurang selama 48 jam, maka kemungkinan lebih dari 48 jam *dismenore* primer akan berkurang atau menghilang.

*Dismenore* dapat menimbulkan banyak kerugian bagi remaja putri yang mengalaminya, diantaranya remaja putri yang mengalami *dismenore* aktifitas

terganggu, susah berkonsentrasi belajar, badan lemas. Menurut Prawirohardjo (2011) wanita yang mengalami *dismenore* maka tidak bisa beraktivitas secara normal.

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).

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.

## 2. Gambaran penanganan *dismenorea* secara non farmakologi.

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 25 responden remaja putri di Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang melakukan penanganan secara non farmakologi yaitu sebanyak 23 remaja putri. Responden yang mengkonsumsi jamu kunyit asam sebesar 4 (17,4 %) remaja putri, mengkonsumsi susu sebesar 1 (4,3 %) remaja putri, memperbanyak minum air putih sebesar 1 (4,3 %) remaja putri dan melakukan tidur sebesar 17 (73,9%) remaja putri.

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Menurut Lindley (2017) menyatakan bahwa posisi meringkuk seperti janin merupakan posisi tidur terbaik untuk meredakan nyeri haid karena posisi tersebut bisa membuat otot – otot perut lebih rileks.

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 dan sedangkan penanganan kombinasi yang dilakukan responden sebagian besar ditunjukkan pada penanganan kombinasi yang dilakukan responden sebagian besar ditunjukkan pada penanganan istirahat dan tidur yaitu sejumlah 9 siswi (14,8%). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Emmanuel (2013) menunjukkan bahwa 77 dari 245 total responden dalam penelitian tersebut, mengatasi dismenore mereka yang rasakan dengan beristirahat.

Pengobatan herbal dengan meminum kunyit asam, minuman kunyit asam merupakan minuman yang berbahan baku kunyit dan asam. Kandungan Curcumine dan anthocyanin yang terdapat pada kunyit akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus (Sina, 2012).



Hal ini sejalan penelitian Rahmadiliyani (2016) di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri menunjukkan dari 52 siswi diantaranya 32 (61,5%) mengalami nyeri ringan. Setelah minum kunyit asam sebagian besar tidak mengalami nyeri sebanyak 25 responden (48,1%). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dismenorea setelah responden minum kunyit asam. Demikian juga hasil penelitian dari Dyawapur (2018) menunjukkan bahwa kayu manis dan kunyit keduanya sama efektif untuk mengurangi *dismenorea*.

Susu kedelai memiliki kadar protein dan komposisi asam amino yang hampir sama dengan susu sapi. Keunggulan lain dari susu kedelai dibandingkan susu sapi adalah tidak mengandung kolesterol sama sekali. Gangguan sistem hormonal pada saat haid berupa rasa nyeri atau dismenorea sangat mengganggu aktivitas terutama perempuan.

Berbagai macam kandungan nutrisi menjadi salah satu fokus dalam sejumlah penelitian yang memberikan efek menguntungkan pada wanita yang mengalami dismenore primer salah satunya yaitu kalsium. Selain kandungan nutrisinya yang ideal dalam masa pertumbuhan, semua zat gizi yang terkandung di dalam susu sapi berperan penting dalam pengaturan fisiologis seorang wanita menjelang menstruasi dan saat menstruasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rokhmah (2011) yang berjudul *The Effect Of Soy Milk Dietary Towards Dysmenorrhea Complaint In Students Of Pondok Pesantren Mahasiswi Asma Amanina Yogyakarta* menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian susu kedelai dengan penurunan tingkat nyeri pada santri Pondok Pesantren Mahasiswi Asma Amanina dengan nilai signifikansi  $p=0,000$  sehingga  $<0,005$  yang berarti bahwa ada beda rata-rata antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Selain itu penelitian Febriani (2018) yang berjudul *Pengaruh Konsumsi Susu Sapi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Siswi Jurusan Keperawatan di SMKN 2 Malang* yang menunjukkan bahwa Terdapat hubungan antara konsumsi susu sapi dengan penurunan intensitas nyeri dismenore primer berdasarkan hasil uji *korelasi pearson* dengan angka signifikansi sebesar  $p=0.000$  dengan koefisien korelasi sebesar 0.713. Semakin besar pemberian dosis kalsium yang terkandung pada susu sapi maka semakin besar pengaruh yang diberikan dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer. Penurunan intensitas dismenore primer dipengaruhi oleh konsumsi susu sapi sebesar 50.9%.

Air merupakan salah satu komponen penting bagi tubuh karena fungsi sel tergantung pada lingkungan cair. Terapi minum air putih bertujuan untuk membantu mencairkan darah beku (*stolsel*), sehingga aliran darah haid menjadi lancar (Muhammad, 2011).

Hal ini sejalan dengan penelitian Suban (2017) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sesudah diberikan terapi air putih. Hasil ini dipengaruhi oleh terapi air putih yang diberikan tiga hari sebelum nyeri *dismenorhea* timbul selama masa menstruasi.

## KESIMPULAN

1. Remaja putri di Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang melakukan penanganan secara farmakologi yaitu sebanyak 2 remaja putri meminum asam mefenamat untuk mengurangi nyeri *dismenore*.
2. Remaja putri di Desa Kradenan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang melakukan penanganan secara non farmakologi yaitu sebanyak 23 remaja putri. Responden yang mengkonsumsi jamu kunyit asam sebesar 4 (17,4 %) remaja putri, mengkonsumsi susu sebesar 1 (4,3 %) remaja putri, memperbanyak minum air putih sebesar 1 (4,3 %) remaja putri dan melakukan tidur sebesar 17 (73,9%) remaja putri.

## SARAN

1. Remaja Putri  
Remaja dapat mengetahui upaya penanganan mengurangi nyeri *dismenore* baik secara farmakologi maupun non farmakologi.
2. Tenaga Kesehatan  
Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai tambahan referensi dalam melakukan promosi kesehatan pada remaja yang mengalami *dismenore*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho, D & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi
- Amirta, Y. 2007. *Sehat murah dengan air*. Purwokerto Utara: Penerbit Keluarga Dokter.
- Astawan, M. 2009. *Sehat dengan hidangan kacang dan biji-bijian*. Bogor: Penebar Swadaya
- Baskhara, Ali Widi. 2008. *Keajaiban Susu Kedelai Disertai Cara Pembuatannya*. Kreasi Wacana, Yogyakarta.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. 2005. *Maternity nursing*. Fourth Edition. Mosby-Year Book, Inc.
- Bonde, F. M. P., & Moningka, M. (2014). *Pengaruh Kompres Panas terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan Ii*. *Jurnal E - Biomedik*, 2(1), 2–6.
- Cunningham, et al. 2008. *Pelvic Pain : Dysmenorrhea. Chapter 11. Williams Gynecology*. The McGraw-Hill Companies. New York
- Dyawapur, A., Patil, N. G., & Metri, L. 2018. *Effectiveness of Cinnamon Tea and Turmeric Water for Reducing Dysmenorrhoea among Degree Girls*. *International Journal of Science and Healthcare Research*. Diakses dari [www.ijshr.com](http://www.ijshr.com)
- Devi, Nirmala. 2012. *Gizi Saat Sindrom Menstruasi*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer Kelompok Gramedia
- Dunne, J Lavon. 2002. *Nutrition Almanac 5<sup>th</sup> edition*. McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. Manufactured in the United States of America.

- 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>
- Fairus Martini & Prasetyowati. (2011). *Buku Saku Gizi & Kesehatan Reproduksi* : EGC.
- Febriani, Devi. 2018. *Pengaruh Konsumsi Susu Sapi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Jurusan Keperawatan Di SMKN 2 Malang*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang.
- Guyllaine Lefebvre, MD. 2005. *Primary Dysmenorrhea Consensus Guideline*
- Hanum, Sri Mukhodim Faridah dan Lida Khalimatus Sa'diya. 2018. *Level of Turmeric Acid Therapy Effectiveness to Reduce Intensity of Menstrual Pain*. International Journal of Nursing and Midwifery Science; 2(2) : 159 – 163.
- Haryono, Rudi. 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi Menopause*. Yogyakarta : Gosyen Publising
- Hurlock, E.B. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Istiqomah, PA., 2009. *Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMU N 5 Semarang*.
- Judha, Mohamad et all. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Koes, Irianto. 2015. *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori dan Prktikum*. Bandung : Alfabeta CV
- Kozier & Erb's. 2009. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis edisi ke-5*. Jakarta: EGC
- Laila, NN. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Jogjakarta : Buku Biru.
- Lindley, Lisa. 2017. Posisi Terbaik Meredakan Nyeri Haid. Diakses dari <http://glamour.co>
- Lowdermilk, D.L., Perry, dan Casion. 2013. *Keperawatan Maternitas*. Edisi 8 Buku 1. Alih Bahasa : Felicia Sidartha Dan Anesia Tania. Salemba Medika: Jakarta.
- Manuaba, I. A., et al. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Muhammad, A. 2011. *Kedahsyatan Air Putih untuk Ragam Terapi Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit DIVA Press.
- Mustaqimah, dkk. 2013. *Gambaran Pengetahuan tentang Dismenore dan Penanganan Dismenore Pada Siswi MTs Ma'arif Nyatnyono Kabupaten Semarang*. Diakses dari <http://perpusnwu.web.id>
- 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>
- Noni, R., 2009. *Berobat Tanpa Dokter Dengan Terapi Pijat Paling Manjur*. Yogyakarta: Pustaka Anggrek
- Notoatmojo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta

- \_\_\_\_\_. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Novia, Ika dan Nunik Puspitasari. 2008. *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kejadian , Dismenore*. The Indonesian Journal of Public Health; 4 (2) : 96 – 104.
- Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta
- \_\_\_\_\_. 2011. *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta
- Preedy Victor R., Hunter Lan-Anh., Patel Vinood B. 2013. *Diet Quality An Evidence – Based Approach Volume 1*. Humana Press.
- Proverawati, Atikah & Misaroh, Siti. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. 2006. *Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice*. Fourth Edition. USA: Mosby-Year Book Inc.
- Rahmadiliyani, N. 2016. *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada RemajaTingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri*. Diakses dari <http://journal.stikeshb.ac.id>
- Razzak- Abdul KK, Obeidat BA, Ayoub Nehad. Influence Of Dietary Intake Of Dairy Products On Dysmenorrhea. *J. Obstet. Gynaecol. Res.* Vol. 36, No. 2: 377–383, April 2010.
- Ross, A Catharine *et al.* 2011. *Dietary Reference Intake For Vitamn D And Calcium*. Washington, DC: National Academy Press.
- Rokhmah, Nora Nur dan Yuli Isnaeni. 2011. *The Effect of Soy Milk Dietary Towards Dysmenorrhea Complaint in Students of Pondok Pesantren Mahasiswi Asma Amanina Yogyakarta*. Yogyakarta : Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta
- Sarwono. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Setiawan, A. dan Saryono. 2010. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Nuha Medika:Jakarta.
- Sibagariang, Ellya, E., & DKK. (2010). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Trans Info Medika
- Sina, M dan Yusuf. 2012. *Khasiat Super Minuman Alami Tradisional Beras Kencur & Kunyit Menyehatkan Dan Menyegarkan Tubuh Tanpa Efek Samping*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia
- Sinaga, dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Global One : Universitas Nasional IWWASH
- Suban, Paulus Ama; Pertiwi Perwiraningtyas dan Susmini. 2017. *Pengaruh Terapi Air Putih terhadap Penurunan Dismenorhea Primer pada Remaja Putri di Kos Bambu Kelurahan Tlogomas Kota Malang*. Nursing News; 2(3) : 174 - 192
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- \_\_\_\_\_. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

- Thaina P, dkk. 2009. *Uterine relaxant effects of Curcuma aeruginosa Roxb. Rhizome extracts*. Journal of Ethnopharmacology. 121: 433-43
- 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>