

Management of Primary Dysmenorrhea by Pharmacological and Nonpharmacological Means **[Penanganan Dismenore Primer Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi]**

Prigi Dewi Gita¹⁾, Paramitha Amelia Kusumawardani^{*,2)}

^{1),*2)}Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: paramitha_amelia@umsida.ac.id

Abstract. *Dysmenorrhea is menstrual pain that disrupts adolescent activities. Adolescents who experience dysmenorrhea are around 16.8-81%. How to deal with dysmenorrhea during menstruation in general by pharmacological and non-pharmacological methods. This research is to describe the degree of dysmenorrhea and efforts to treat dysmenorrhea in female students at SMA Dharma Wanita 1 Gedangan by pharmacological and non-pharmacological methods. Research using quantitative with descriptive design. The population and sample of the study were class X SMA Dharma Wanita 1 Gedangan with a total of 46 students. The data is presented in a frequency distribution table. The results of the study showed that 67.4% of female students experienced mild degrees of pain. All efforts to treat dysmenorrhea non-pharmacologically by consuming herbal turmeric were 69.6%, warm compresses were 15.2%, and lubricating lotion was 10.9%. The conclusion in this study is that all non-pharmacological treatment efforts can reduce the degree of dysmenorrhea in female students. It is hoped that health workers can work together with the education office and schools in providing health education to young women related to dysmenorrhea and efforts to deal with it.*

Keywords – *Dysmenorrhea, Adolescents, Pharmacology, Nonpharmacology*

Abstrak. *Dismenore adalah rasa sakit menstruasi yang membuat remaja terganggu aktivitasnya. Remaja yang mengalami dismenore sekitar 16,8-81%. Cara menangani nyeri dismenore saat menstruasi pada umumnya dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Penelitian ini untuk menggambarkan derajat dismenore dan upaya penanganan dismenore pada siswi SMA Dharma Wanita 1 Gedangan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain diskriptif. Populasi serta sampel penelitian adalah siswi kelas X SMA Dharma Wanita 1 Gedangan berjumlah 46 siswi. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian sebagian besar siswi mengalami derajat nyeri ringan sebanyak 67,4% siswi, Seluruh upaya penanganan dismenore secara nonfarmakologi dengan mengkonsumsi jamu kunyit 69,6%, kompres hangat sebanyak 15,2%, mengolesi lotion penghangat sebanyak 10,9%. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu seluruh upaya penanganan nonfarmakologi dapat menurunkan derajat dismenore pada siswi. Diharapkan tenaga kesehatan dapat bekerjasama dengan dinas pendidikan dan pihak sekolah dalam memberikan penyuluhan kesehatan kepada remaja putri terkait dengan dismenore dan upaya penanganannya*

Kata Kunci – *Dismenore, Remaja Putri, Farmakologi, Nonfarmakologi*

I. PENDAHULUAN

Periode remaja ialah keadaan peralihan dari periode remaja menuju dewasa, meliputi kematangan emosional, mental, fisik, serta sosial. Pubertas adalah salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan pematangan alat kelamin dan tercapainya kesuburan, dan salah satu ciri pubertas perempuan adalah dimulainya menstruasi pertama, menstruasi sendiri merupakan peristiwa alami yang terjadi pada wanita normal yang terjadi karena lapisan rahim telah terkelupas menstruasi juga dapat diartikan dengan pendarahan yang berkala, biasanya terjadi sebulan sekali. Ada beberapa gangguan menstruasi, salah satunya ialah *dismenore*[1]. *Dismenore* merupakan kondisi nyeri yang terjadi saat haid serta dapat melumpuhkan dan memerlukan pengobatan jika gejalanya parah dan termasuk nyeri atau nyeri tekan di daerah panggul dan perut.

Menurut WHO (*World Health Organization*) kejadian *dismenore* sekitar 16,8-81 % pada remaja. Presentase yang terjadi dinegara Indonesia mencapai 64,25% terjadi pada usia yang produktif, dan dapat menghambat aktivitas sehari-hari 1-2 hari dalam sebulan dimana 30-70 % perempuan yang menstruasi disertai *dismenore*. Banyak wanita Indonesia yang mengalami nyeri saat haid tetapi tidak mendapatkan pengobatan atau perawatan dan cenderung membiarkannya[2] angka kejadiannya berkisar mencapai 60%. Indonesia memiliki 64,5% prevalensi pasien *dismenore*, dengan kasus yang terutama menyerang remaja antara usia 17 dan 24 tahun[3]. Masalah kesehatan masyarakat yang cukup signifikan adalah tingginya prevalensi *dismenore* di kalangan remaja terutama pada tahun pertama masa reproduksi yang berdampak pada aktivitas sehari-hari[4].

Dismenore pada remaja dapat menimbulkan efek negatif jangka pendek yang mengganggu aktivitas sehari-hari, proses belajar mengajar, kesulitan berkonsentrasi, konflik emosional, kecemasan, dan stres. Gangguan aktivitas sehari-hari, gangguan emosi, anemia yang disebabkan oleh pola makan yang buruk, sakit kepala, kelelahan, *dysuria* (kesulitan atau kesulitan buang air kecil), perubahan suasana hati, buang air kecil kecil, kesulitan tidur, mual, dan kram otot adalah beberapa gejala tambahan *dismenore* primer[5]. Efek paling fatal dari *dismenore*, jika tidak segera diobati, dapat menyebabkan infertilitas (kemandulan) dan disfungsi seksual di awal nyeri haid primer.

Dismenore disebabkan oleh radang dipanggul, rahim yang mengalami kelainan, tumor, kelainan pada vagina, kecemasan, stres yang mendorong lapisan, tidak seimbang nya hormon, kontraksi otot yang diinduksi oleh prostaglandin merupakan Faktor lainnya berhubungan dengan *dismenore* antara lain haid pertama di usia muda, lama haid, status gizi, dan obesitas. Menstruasi akan terasa nyeri pada usia menarche dini (<12 tahun), saat serviks masih menyempit dan organ reproduksi belum tumbuh sempurna[6]. Selanjutnya ialah stres berpengaruh terhadap *dismenore* primer, stres yang timbul bisa karena banyaknya tugas, kegiatan ekstrakurikuler, dan pelajaran. Hal ini disebabkan karena stres itu sendiri menyebabkan stres memicu berbagai respons fisiologis dalam tubuh[7]. Energi yang dimiliki tubuh akan lebih banyak digunakan untuk merespon stres dan beberapa hormon yang keluar sebagai respons terhadap stres mengakibatkan sistem kekebalan tubuh menurun sehingga berpotensi menimbulkan nyeri saat haid[8].

Perawatan farmasi dan non-farmakologis tersedia untuk *dismenore*, dengan terapi farmasi termasuk obat *antiinflamasi* nonsteroid seperti asam mefenamat, naproxen, dan ibuprofen. Generasi prostaglandin dapat dihambat oleh obat ini. Dapat mengurangi kontraksi rahim, mengurangi rasa sakit, dan membantu segera menghilangkan rasa sakit dengan mencegah pembentukan prostaglandin[9]. Penelitian yang dilakukan oleh Wulan (2018) dengan judul "Prevalensi Penggunaan Obat Anti-Inflamasi non Steroid (OAINS) Pereda *dismenore* di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang" menyimpulkan bahwa penggunaan OAINS pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya angkatan 2014-2016 jenis OAINS yang paling banyak digunakan berupa asam mefenamat (74,8%), ibuprofen (18,3%), dan Naproxen (6,9%) dapat mengurangi nyeri saat *dismenore*. Namun, penggunaan obat-obatan dapat menimbulkan konsekuensi yang merugikan, termasuk masalah gastrointestinal dan usus, reaksi hipersensitivitas, kerusakan ginjal, dan kerusakan hati bila digunakan dalam dosis berlebih[10] dan tanpa pengawasan dokter .

Sedangkan nonfarmakologi, yaitu dengan jamu/obat tradisional dan terapi alternatif. Obat tradisional seperti jamu kunyit serta extra jahe merah asam jawa. Pada Curcuma longa, juga dikenal sebagai kunyit, adalah salah satu dari beberapa tanaman rempah yang telah lama tumbuh di negara-negara Asia Tenggara. Kunyit diduga memiliki senyawa aktif yang dapat berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan antiradang. Kunyit memiliki manfaat obat sebagai obat herbal dan obat tradisional untuk berbagai macam penyakit. Juga, disebutkan bahwa minuman kunyit meredakan nyeri *dismenore* primer. memiliki efek samping minimal[11].

Jahe merah merupakan bumbu kuliner yang mengandung pereda nyeri dan stimulan yang membantu merasa lebih berenergi (analgesik). Jahe merah mengandung sejumlah senyawa kimia, antara lain *gingerol*, *shogaol*, dan *zingeron*, yang memiliki efek farmakologis dan fisiologis pada tubuh, termasuk sifat antioksidan, *antiinflamasi*, dan analgesik. Menjadi komponen utama, molekul gingerol merupakan antioksidan kuat yang efektif mengurangi peradangan. Jahe merah merupakan komponen dalam lebih dari 50% obat konvensional yang digunakan untuk mengobati penyakit tersebut. Infeksi, mual, kram perut, demam, dan lainnya. Jahe merah bisa dipadukan dengan asam jawa. Namun, asam jawa sendiri memiliki banyak khasiat obat, salah satunya adalah *antosianin*. Hal ini karena *antosianin* dapat menghambat aktivitas enzim *siklooksigenase (COX)* yang memungkinkan untuk menghambat produksi prostaglandin *saponin*, *sesquiterpene*, *alkaloid*, dan *phlobatamin*, yang semuanya bermanfaat untuk meningkatkan mood dan mengurangi psikis[12]

Senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa tidak nyaman, dan juga merupakan salah satu alternatif dalam pengobatan *dismenore* karena menyebabkan tubuh mengeluarkan hormon *endorphin*. Otak dan sumsum tulang belakang membuat hormon ini, yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang meredakan ketidaknyamanan dan penderitaan yang terkait dengan *dismenore*[13], Hormon *endorphin*, zat kimia mirip morfin yang diproduksi tubuh untuk meredakan nyeri, dapat dirangsang dengan mendengarkan musik. *Endorphin* dapat memblokir transmisi impuls nyeri di sistem saraf pusat, yang dapat mengurangi pengalaman *dismenore*[14].

Penelitian yang sudah dilakukan oleh Nurmala pada tahun 2022 dengan judul “Efektivitas Senam *dismenore* dan Musik Klasik Terhadap Penurunan *dismenore* Pada Remaja” menyimpulkan senam *dismenore* dan music klasik efektif menurunkan *dismenore*. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti mengenai penanganan *dismenore* dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Kuantitatif* dengan deskriptif. Populasi yang digunakan adalah siswi kelas X di SMA Dharma Wanita yang berjumlah sebanyak 46 siswi, sedangkan sampel sejumlah 46 siswi dengan teknik *total sampling*. Dalam penelitian ini kriteria inklusinya adalah siswi remaja kelas X di SMA Dharma Wanita 1 Gedangan yang sedang mengalami *Dismenore* atau pernah mengalami *dismenore*, hadir disekolah saat pengambilan sampel, bersedia menjadi responden, tidak memiliki riwayat ginekologi sekunder, sedangkan kriteria eksklusinya ialah siswi remaja kelas X di SMA Dharma Wanita 1 Gedangan yang tidak mengalami *dismenore* saat haid, memiliki riwayat ginekologi sekunder, tidak berada di sekolah saat pengambilan sampel, menolak sebagai koresponden. Kuesioner yang telah melalui uji Validitas dan reliabilitas serta NRS (*Numeric Rating Scale*) digunakan untuk mengumpulkan data. Skala NRS mencakup rentang intensitas 0-10, dengan 0 menunjukkan tidak ada nyeri, 1-3 menunjukkan nyeri ringan, 4-6 menunjukkan nyeri sedang, 7-9 menunjukkan nyeri berat, dan 10 menunjukkan penderitaan yang tak tertahankan. Data dianalisis secara deskriptif.

III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik siswi Remaja Putri kelas X di SMA Dhrama Wanita 1 Gedangan.
Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswi di SMA Dhrama Wanita 1 Gedangan

Usia	Frekuensi	%	Cumulative Percent
10-11 Tahun	4	8,7	8,7
12-13 Tahun	16	34,8	43,5
14-15 Tahun	5	10,9	54,3
16-17 Tahun	21	45,7	
Total	46	100.0	100.0

Tabel 3.1 Menjelaskan bahwa siswi kelas X (sepuluh) SMA Dhrama Wanita 1 Gedangan mengalami derajat *dismenore* ringan sebanyak 31 orang (67,4%), derajat *dismenore* sedang sebanyak 10 orang (21,7%), dan derajat *dismenore* berat sebanyak 5 orang (10,8%). responden hampir seluruhnya usia 20-35 tahun dengan persentase 83,3%, dan sebagian kecil < 20 tahun (16,7%). Dari penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar siswi merasakan derajat *dismenore* ringan hal tersebut bisa terjadi karena pada hasil pengisian kuesioner siswi lebih banyak berusia 16 tahun sehingga berdasarkan faktor resiko berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa derajat nyeri *dismenore* setelah dilakukan upaya penanganan dengan mengkonsumsi jamu kunyit 34 siswi, 29 siswi awal derajat nyerinya ringan menjadi tidak merasakan nyeri, 5 siswi yang awal derajat nyerinya sedang turun menjadi 3 siswi tidak nyeri, serta 2 siswi derajat nyerinya turun menjadi nyeri ringan. Upaya *dismenore* dengan menggunakan kompres hangat dilakukan oleh 7 siswi, 1 siswi yang semula derajat nyerinya berat turun menjadi derajat nyeri ringan, 5 siswi yang awal derajat nyerinya sedang turun menjadi 4 siswi yang tidak merasakan nyeri, serta 1 siswi merasakan nyeri ringan. 1 siswi yang awal derajat nyerinya ringan turun menjadi tidak merasakan nyeri. Selanjutnya yaitu upaya penanganan dengan mengoleskan lotion penghangat yaitu sebanyak 5 siswi, 1 siswi derajat awal nyerinya berat turun menjadi nyeri ringan, 3 siswi tidak merasakan nyeri, dan 1 siswi yang awal derajat nyerinya ringan turun menjadi tidak merasakan nyeri. Terjadinya *dismenore* disebabkan karena alat-alat reproduksi sudah mulai berfungsi secara optimal seperti vagina dan rahim sudah mulai tumbuh dan berkembang dengan baik dan mulai siap untuk mengalami perubahan-perubahan sehingga hanya menimbulkan nyeri ringan ketika menstruasi. Analisis ini sesuai dengan pendapat depkes (2015) bahwa remaja muda didefinisikan sebagai mereka yang berusia antara 12 dan 16 tahun. Masa remaja awal ditandai dengan pubertas yang hampir sempurna dimana masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa nyeri yang berlebih ketika menstruasi[15], perkembangan kemampuan berpikir baru, kesadaran yang lebih besar akan datangnya kedewasaan yang akan datang, dan keinginan untuk meningkatkan jarak emosional dan jarak psikologis dari orang tua. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Astrida (2019) yang melibatkan siswi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Arjuna Depok dari sampel 129 siswa, 60 (46,5%) dari mereka mengalami *dismenore* nyeri ringan, 44 (34,1%) siswi mengalami *dismenore* dengan tingkat ketidaknyamanan sedang, dan 25 (19,3%) siswi mengalami *dismenore* dengan tingkat nyeri berat. Pada sampel 16 siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Yayasan Pendidikan dan Keterampilan I Sleman, penelitian Paramita (2020) tentang skala skala frekuensi nyeri *dismenore* pada remaja didapatkan 11 (68,75%) mengalami nyeri ringan, 5 (31,25%) mengalami nyeri sedang dan tidak ada yang mengalami nyeri berat.

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Upaya Penanganan *Dismenore* Secara Farmakologi dan Nonfarmakologi di SMA Dharma Wanita 1 Gedangan

Upaya Penanganan	Frekuensi	%	Cumulative Percent
Kompres Hangat	7	15.2	15.2
Jamu Kunyit	34	73.9	73.9
Lotion Penghangat	5	10,9	10,9
Total	46	100.0	100.0

Tabel 2, didapatkan bahwa upaya penangan *dismenore* yang sering dilakukan siswi tepatnya 46 siswi ialah penanganan non farmakologi (100,00%). Saat *dismenore* seluruh siswi melakukan upaya penangan baik secara farmakologi maupun farmakologi. Upaya penanganan *dismenore* yang dilakukan oleh siswi kelas X (sepuluh) di SMA Dharma Wanita 1 Gedangan antara lain mengkonsumsi jamu kunyit sebanyak 34 siswi (73,9%), melakukan kompres hangat sebanyak 7 siswi (15,2%), serta mengoleskan lotion penghangat sebanyak 5 siswi (10,9%). 34 siswi (73,9%) melakukan upaya penanganan dengan mengkonsumsi jamu kunyit hasil yang didapatkan dejerat nyeri turun. Jamu kunyit yang sering digunakan untuk mengatasi nyeri haid ini mengandung banyak *simplisia* yang berkhasiat sebagai pereda nyeri, antiradang, dan antispasmodik (anti kejang otot). Bumbu untuk masakan seperti kunyit mengandung *simplia*. Menurut penelitian Susilawati (2017), pemberian minuman kunyit kepada mahasiswi Program Studi D III Kebidanan Jember Poltekkes Kemenkes Malang berdampak mengurangi keparahan *dismenore*. Kunyit (*Curcuma longa*) yang sering dikenal dengan nama kunyit herbal merupakan salah satu anggota keluarga tumbuhan rempah-rempah yang telah lama dibudidayakan di negara-negara Asia Tenggara dan dipelajari oleh mahasiswa tingkat III Program Studi Keperawatan Stikes Padang. Kunyit diduga memiliki senyawa aktif yang dapat berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan antiradang. Kunyit memiliki manfaat obat sebagai obat herbal dan obat tradisional untuk berbagai macam penyakit. Disebutkan juga bahwa mengkonsumsi kunyit sebagai antiinflamasi, antipiretik, dan analgesik. Disebutkan juga bahwa tidak banyak efek samping dari mengonsumsi kunyit sebagai pereda nyeri *dismenore* primer[16]

B. Analisis Univariat

Tabel 3.3 Distribusi Derajat *Dismenore* Dengan Upaya Penanganan Secara Framakologi dan Nonfarmakologi Yang dilakukan Oleh Siswi di SMA Dharma Wanita 1 Gedangan

Derajat Nyeri	Upaya Penanganan <i>Dismenore</i>			Total
	Kompres Hangat	Jamu Kunyit	Lotion Penghangat	
Nyeri Ringan	1	29	1	31
Nyeri Sedang	5	5	0	10
Nyeri Berat	1	0	4	5
Total	7	34	5	46
%	15,2	73,9	10,9	100

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa siswi melakukan upaya penanganan saat *dismenore* dengan cara mengkonsumsi jamu kunyit 73,9% kompres hangat 15,2 %, dan lotion penghangat 10,9 %.

Sebanyak 7 siswi (15,2%) melakukan upaya penanganan saat terjadi *dismenore* dengan cara kompres hangat sebaiknya diberikan pada perut bagian bawah karena dapat membantu otot dan sistem saraf menjadi rileks. hasil yang didapatkan derajat nyeri yang dirasakan turun setelah melakukan upaya kompres hangat. Sejalan dengan penelitian Dwi (2022) yang menemukan bahwa penerapan kompres hangat berdampak pada penurunan keparahan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 278 Jakarta, tujuh siswi (15,2%) di SMA Dharma Wanita 1 Gedangan menggunakan kompres hangat. Prinsip mengompres hangat dengan konduksi melibatkan menempelkan kompres ke kantong karet berisi air hangat. Setelah ini selesai, buli-buli berisi air hangat akan berpindah ke area perut tempatnya berada. Panas dapat melebarkan pembuluh darah, yang memungkinkan aliran darah dan pengiriman oksigen yang lebih baik ke area tubuh yang terkena dampak. Ini membantu mengendurkan otot, mengurangi kejang otot, dan mengurangi ketegangan otot[17].

Sebanyak 5 siswi (10,9%) yang mengalami *dismenore* diobati dengan mengoleskan lotion penghangat hasil yang diperoleh derajat nyeri yang dirasakan siswi turun. Mengoleskan balsem atau lotion penghangat ke area bawah perut juga dapat membantu mengurangi rasa sakit. Vasodilatasi, atau dilatasi pembuluh darah, adalah reaksi fisiologis yang dihasilkan dari pendekatan ini. Respons ini dapat meningkatkan aliran darah ke area tubuh yang terkena dan menurunkan viskositas, yang dapat meredakan ketegangan otot. Itu juga dapat meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi rasa sakit [18].

Tabel 3.4. Tabulasi Silang Derajat *Dismenore* Sebelum Dilakukan Upaya Penangan Dengan Derajat *Dismenore* Setelah Dilakukan Upaya Penanganan Secara Farmakologi dan Nonfarmakologi Yang Dilakukan Oleh Siswi di SMA Dharma Wanita 1 Gedangan.

Derajat Nyeri <i>Dismenore</i>	Upaya Penanganan <i>Dismenore</i> dengan Kompres Hangat		Upaya Penanganan <i>Dismenore</i> Jamu Kunyit		Upaya Penanganan <i>Dismenore</i> dengan Lotion Penghangat		Total	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Tidak Nyeri	0	5	0	32	0	4	0	41
Nyeri Ringan	1	2	29	2	1	1	31	5
Nyeri Sedang	5	0	5	0	0	0	10	0
Nyeri Berat	1	0	0	0	4	0	5	0
Total	7 15,2	7 15,2	34 73,9	34 73,9	5 10,9	5 10,9	46 100	46 100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa derajat nyeri *dismenore* setelah dilakukan upaya penangan dengan mengkonsumsi jamu kunyit 34 siswi, 29 siswi awal derajat nyerinya ringan menjadi tidak merasakan nyeri, 5 siswi yang awal derajat nyerinya sedang turun menjadi 3 siswi tidak nyeri, serta 2 siswi derajat nyerinya turun menjadi nyeri ringan. Upaya *dismenore* dengan menggunakan kompres hangat dilakukan oleh 7 siswi, 1 siswi yang semula derajat nyerinya berat turun menjadi derajat nyeri ringan, 5 siswi yang awal derajat nyerinya sedang turun menjadi 4 siswi yang tidak merasakan nyeri, serta 1 siswi merasakan nyeri ringan. 1 siswi yang awal derajat nyerinya ringan turun menjadi tidak merasakan nyeri. Selanjutnya yaitu upaya penangan dengan mengoleskan lotion penghangat yaitu sebanyak 5 siswi, 1 siswi derajat awal nyerinya berat turun menjadi nyeri ringan, 3 siswi tidak merasakan nyeri, dan 1 siswi yang awal derajat nyerinya ringan turun menjadi tidak merasakan nyeri

SIMPULAN

Simpulan yang didapat dari artikel ini adalah adanya penurunan derajat *dismenore* pada remaja siswi SMA setelah melakukan upaya penanganan secara nonfarmakologi yang mengalami *dismenore* saat haid di Indonesia, terutama pada kota Sidoarjo. Diharapkan tenaga kesehatan dapat bekerjasama dengan dinas pendidikan dan pihak sekolah dalam memberikan penyuluhan kesehatan kepada remaja putri terkait dengan *dismenore* dan upaya penanganannya.

REFERENSI

- [1] Toar and Monalisa Sitompul, "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Dalam Mengurangi Dismenore Di SMA Advent Tompaso," *J. Ilmu Keperawatan*, vol. 2, p. 2, 2022.
- [2] Silaen, R. M. A., Ani, L. S. and Putri, "Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar," *J. Medica Udayana*, vol. 2, no. 4, pp. 56–81, 2019.
- [3] Alsaleem, "Dysmenorrhea, Associated Symptoms, And Management Among Students At King Khalid University," *J. Fam. Med. Prim. Care*, vol. 4, p. 7, 2019.
- [4] Setyowati, "Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Magelang," *J. Fam. Med. Prim. Care*, vol. 2, no. 4, pp. 50–70, 2019.
- [5] Handayani, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri di Beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu," *Matern. Neonatal _Jurnal Kebidanan*, vol. 3, no. 2, pp. 161–171, 2019.
- [6] Ehrental D, "Menstual Disorder," *Versa Press*, 2019.
- [7] Atifa Nadira Ediningtyas, "Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran," *J. Kesehat.*, 2019.
- [8] Indahwati, Muftiana, "Stress Berpengaruh terhadap Nyeri," *J. Kesehat.*, 2019.
- [9] Supariasa, I, Bakri, B, Fajar, "Penilaian Status Gizi," *ECG*, 2019.
- [10] Prawirohardjo. S, "Ilmu Kebidanan," *Ilmu Kebidanan*, 2019.
- [11] Clara Wulanda, Amir Luthfi, Hidayat, "Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Saat Haid DI SMPN 2 Bangkinang Kota," *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 1, 2020.
- [12] Wardoyo, Asyraf Vivaldi, "Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Obat Analgesik Pada Swamedikasi Untuk Mengatasi Nyeri Akut.," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 8, no. 2, pp. 156–160, 2019.
- [13] Larasati, T., & Alatas, "Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja.," *J. Major.*, vol. 5, no. 3, pp. 79–84, 2019.
- [14] Suparmi, Abkar Raden, "Upaya Mengurangi Dismenore Primer Dengan Ekstrak Jahe Asam Jawa Pada Mahasiswi Kebidanan Stikes Aisyiyah Surakarta," *J. Kesehat.*, vol. XIV, no. 2, 2019.
- [15] Seingo, N. L. P. E. Sudiwati, and N. Dewi, "Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nnyeri Pada Wanita Yang Mmengalami Dismenore Di Rayon Ikabe Tlogomas," *Nurs. New*, vol. 3, p. 1, 2019.
- [16] Novadela, N. I. T., Rosmadewi and Wahyuni, "Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri," *J. Kesehat. Metro Sai Wawai*, vol. X, no. 1, pp. 65–70, 2019.
- [17] Djimbula, J. J. Kristiarini, and Y. Ananti, "Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja," *Juournal Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 11, p. 1, 2022.
- [18] Hafni, "Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja di SMP Swasta Islam Terpadu Siti Hajar Medan," *J. Ilmu Keperawatan*, 2019.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.