

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN MENGGUNAKAN LEAFLET TERHADAP PENURUNAN DISMENOIRE DI SMPS AL-MANAR MEDAN

Asy Syfah Husna¹, Harsudianto Silaen^{1,*}

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

*Koresponding: antosilaen4@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea causes limitations in women in carrying out daily activities, school absences, and social withdrawal, therefore appropriate treatment is needed, carried out to reduce the incidence of dysmenorrhea. Factors that can influence efforts to treat dysmenorrhea are knowledge. In this study, health education will be provided using leaflets. This study aims to determine the effect of health education using leaflets on reducing dysmenorrhea. This type of research is quantitative which is a pre-experimental study with a one group pre-posttest design using a total sampling technique. The number of samples in this study was 71 people. Students' knowledge of treating dysmenorrhea was measured using a questionnaire. Data analysis of this study used the Wilcoxon test. Based on the results of the analysis obtained, there was a p-value of 0.001 ($p \leq 0.05$) which showed that there was a significant effect of education using leaflets on reducing dysmenorrhea. It is recommended to conduct further research with more samples and add different variables such as the effect of dysmenorrhea gymnastics on reducing dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorhea, Education, Leaflet

Abstrak

Dismenore menyebabkan keterbatasan pada wanita dalam melakukan aktivitas sehari-hari, ketidakhadiran sekolah, bisa juga penarikan diri dari sosial, karena itu dibutuhkan penanganan tepat, dilakukan untuk mengurangi kejadian dismenore. Faktor yang dapat mempengaruhi upaya penanganan dismenore adalah pengetahuan. Pada penelitian ini akan diberikan edukasi kesehatan dengan menggunakan media leaflet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan menggunakan leaflet terhadap penurunan dismenore. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang merupakan penelitian *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pre-posttest design* menggunakan teknik *total sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 71 orang. Pengetahuan siswi tentang penanganan dismenore diukur dengan menggunakan kuesioner. Analisa data penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisa yang didapatkan terdapat *p-value* 0,001 ($p \leq 0.05$) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi menggunakan *leaflet* yang signifikan terhadap penurunan dismenore. Direkomendasikan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih banyak dan menambahkan variabel yang berbeda seperti pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore.

Kata Kunci: Dismenore, Edukasi, Leaflet

PENDAHULUAN

Salah satu periode penting dari perkembangan manusia ialah masa remaja (Hutapea & Tambunan, 2024; Kumalasari et al., 2023; Lestari et al., 2024; Nataliya & Tambunan, 2024). Pada masa ini banyak perubahan atau peralihan masa dari kanak-kanak yang meliputi perubahan psikologik, biologik, serta social dari manusia (Zuhrotunida, Desiyanti & Triani, 2022; Agustina et al., 2023; Pranatha et al., 2023; Siburian & Tambunan, 2024; Simanullang & Tambunan, 2024). Menstruasi pertama atau *menarche* terjadi pada usia 10-15 tahun, namun ada juga yang mengalami lebih cepat atau dibawah usia tersebut. *Menarche* yang terjadi sebelum usia 8 tahun disebut Menstruasi *precox* (Febuanti, 2017). Perkiraan sebanyak 90% wanita di Indonesia mengalami dismenore, akan tetapi tidak melaporkan ke pelayanan kesehatan (Zuhrotunida, Desiyanti & Triani, 2022).

Istilah dismenore berasal dari bahasa Yunani dan dapat diterjemahkan sebagai “aliran bulanan yang tidak normal”. Nyeri adalah pengalaman sensoris dan emosional tidak menyenangkan yang disertai oleh kerusakan jaringan secara potensial dan aktual (Tambunan & Simatupang, 2024; Tambunan & Mediani, 2019; Tambunan et al., 2022; Sinaga & Tambunan, 2024). Nyeri yang berhubungan dengan menstruasi disebut dismenore. Angka kejadian dismenore saat ini sangatlah tinggi, pada dismenore primer oleh berbagai sumber menunjukkan presentasi yang tinggi yaitu lebih dari 50%. Pada Negara Amerika Serikat menurut kasus dismenore yang sudah terjadi diperkirakan sebanyak 45-90%. Di University of Castilla LaMancha, Spanyol menurut kasus dismenore yang sudah terjadi diperkirakan sebanyak 74,8% (Nurfadillah, Maywati & Aisyah, 2021).

Menurut kasus dismenore yang sudah terjadi, diperkirakan sebanyak

64,25% remaja putri di Indonesia yang mengalami dismenore yaitu yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Hamzah & Hamzah, 2021). Wanita pada usia remaja sering mengalami kondisi dismenore yang disebabkan oleh kontraksi rahim akibat adanya rangsangan oleh prostaglandin. Nyeri semakin berat saat potongan jaringan dari lapisan rahim melewati *serviks* (leher rahim), apalagi jika saluran *serviks* sempit (Manafe, Adu & Ndun, 2021).

Berdasarkan tingkat keparahan nyeri yang dialami, dismenorea dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat. Dismenorea ringan mengacu pada rasa nyeri yang timbul sesaat, sering kali bersifat hilang timbul, dan penderita masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa terlalu terganggu. Dismenorea sedang ditandai dengan nyeri yang mulai meningkat, terkadang menjalar hingga ke pinggang dan punggung, menyebabkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari meskipun masih bisa dilakukan dengan keterbatasan. Sedangkan dismenorea berat menunjukkan nyeri yang sangat kuat sehingga memerlukan waktu istirahat selama beberapa hari, menghambat kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dan mungkin disertai dengan gejala seperti mual, muntah, nyeri pinggang, dan sakit kepala (Dewi & Runiari, 2019).

Kurangnya pengetahuan turut menjadi faktor dari penyebab remaja wanita mengalami dismenore berat. Kebanyakan remaja wanita mendapat informasi mengenai dismenore melalui media elektronik seperti internet. Jarang remaja putri yang pergi ke petugas kesehatan untuk memeriksakan dirinya ketika mengalami dismenore lebih memilih beristirahat ke ruang unit kesehatan sekolah bahkan ada yang minta izin untuk beristirahat pulang ke

rumah. Padahal, penting untuk memperoleh informasi dari tenaga kesehatan mengenai cara penanganan dismenore dengan baik agar aktivitas remaja wanita tidak terganggu ketika mengalami dismenore (Prautami & Dewi, 2020).

Strategi untuk meningkatkan pengetahuan adalah melalui penyampaian informasi yang bertujuan meningkatkan kesadaran individu sehingga mereka dapat mengadaptasi sikap yang sejalan dengan pengetahuan yang mereka miliki. Salah satu cara untuk melakukan ini adalah melalui edukasi atau pendidikan kesehatan. Pentingnya menentukan metode yang sesuai untuk menganalisis situasi agar informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh audiens, serta efektif dalam mengubah sikap mereka berdasarkan pengetahuan baru yang diperoleh. Pendidikan atau edukasi kesehatan merupakan implementasi konsep kesehatan yang bertujuan membantu individu, kelompok, atau masyarakat untuk meningkatkan kemampuan atau perilaku mereka demi mencapai tingkat kesehatan yang lebih baik.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penggunaan pancaindra seseorang terhadap suatu objek, yang kemudian menghasilkan pengetahuan dan keterampilan. Pendidikan atau edukasi kesehatan mengenai dismenore pada dasarnya adalah upaya untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada siswi, dengan harapan bahwa pesan tersebut dapat meningkatkan pengetahuan siswi mengenai penanganan dismenore serta mempersiapkan mereka dalam menghadapi kondisi tersebut (Piorano, 2023). Media pendidikan kesehatan dapat berupa leaflet, brosur, media video, ataupun berupa komik. Dari beberapa penelitian, media leaflet lebih efektif dalam penyampaian. Leaflet sebagai media pendidikan kesehatan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperimental *design* dengan menggunakan rancangan *one grup pre and post-test* (Simanullang & Tambunan, 2023; Judijanto et al., 2024; Basiroen et al., 2025). Penelitian ini dilakukan di SMPs Al-Manar Medan yang dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII yang berada di SMPs Al-Manar Medan. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 71 orang dengan teknik *total sampling*.

Instrumen dalam penelitian ini berupa *kuesioner Penurunan Dismenore* yang diadopsi dari Cinta (2022). Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi pada setiap variabel penelitian dan analisis bivariat menggunakan Uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia:		
11	1	1,4%
12	17	23,9%
13	33	46,5%
14	18	25,4%
15	2	2,8%
Total	71	100%
Haid:		
Sudah	65	91,5%
Belum	6	8,5%
Total	71	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan, usia 11 tahun hanya 1 orang (1,4%), usia 12 tahun sebanyak 17 orang (23,9%), usia 13 tahun sebanyak 33 orang (46,5%), usia 14 tahun sebanyak 18 orang (25,4%), dan usia 15 tahun sebanyak 2 orang (2,8%). Distribusi frekuensi Keterangan Haid adalah siswi yang belum haid berjumlah 6 orang (8,5%)

dan yang sudah haid berjumlah 65 orang (91,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi Sebelum Edukasi

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	48	67,6%
Sedang	23	32,4%
Tinggi	0	0%
Total	71	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa Frekuensi Pengetahuan Siswi Sebelum Edukasi mayoritas adalah rendah dengan jumlah 48 (67,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi Sesudah Edukasi

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	9	12,7%
Sedang	17	23,9%
Tinggi	45	63,4%
TOTAL	71	100%

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa Frekuensi Pengetahuan Siswi Sesudah Edukasi mayoritas adalah tinggi dengan jumlah 45 (63,4%).

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Edukasi Kesehatan menggunakan leaflet Terhadap Penurunan Dismenore di SMPs Al-Manar Medan

Wilcoxon Signed Ranks Test				
	Mean	Sum	ties	sig
Pengetahuan				
Pre	8.75	52.5	1	0.001
Post	38.01	2432.5		

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan Asymp. Sig. 2 tailed value 0,001 ($p < 0,05$) secara statistik maka terdapat Pengaruh Edukasi Kesehatan menggunakan leaflet

terhadap Penurunan Dismenore di SMPs Al-Manar Medan.

PEMBAHASAN

Pada penelitian di SMPs Al-Manar Medan menunjukkan bahwa mayoritas responden usia 13 tahun sebanyak 33 orang dengan (46,5%), usia 14 tahun sebanyak 18 orang dengan (25,4%), usia 12 tahun sebanyak 17 orang dengan (23,9%), usia 15 tahun sebanyak 2 orang dengan (2,8%) dan usia 11 tahun hanya 1 orang dengan 1,4%. Kemudian mayoritas responden sudah mengalami haid sebanyak 65 orang dengan (91,5%) dan yang belum mengalami haid sebanyak 6 orang dengan (8,5%).

Sejalan dengan penelitian (Piorano, 2023) menunjukkan bahwa mayoritas umur responden 13 tahun sebanyak 101 orang (60 %), usia 12 tahun sebanyak 46 orang (30,1 %), usia 14 tahun sebanyak 6 orang (3,9 %). Kemudian mayoritas usia menstruasi pertama 11 tahun sebanyak 83 orang (54,2 %), usia menstruasi pertama 12 tahun sebanyak 36 orang (23,5 %), usia menstruasi pertama 10 tahun sebanyak 27 orang (17,7 %) dan usia menstruasi peratama 13 tahun sebanyak 7 orang (4,6%).

Studi lain oleh Fithriyah, Pratiwi dan Wijayanti (2022) menyatakan rata-rata responden sebagian besar berumur 13 tahun yaitu sebanyak 30 orang (31,1 %) dan terendah berumur 14 tahun yaitu sebanyak 3 orang (4,4 %). Distribusi kelas 2 sebanyak 39 orang (63,9 %) dan kelas 3 sebanyak 22 orang (36,1 %). Usia *menarche* menunjukkan sebagian besar pada umur 11 tahun sebanyak 26 orang (42,6 %) dan paling sedikit pada umur 13 tahun sebanyak 6 orang (9,8 %). Pendidikan orang tua menunjukkan sebagian besar tingkat SMA yaitu sebanyak 31 orang (50,8 %) dan paling sedikit tingkat SD yaitu sebanyak 1 orang (1,6 %).

Pengetahuan Siswi Sebelum Diberikan Edukasi Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan hasil pengetahuan siswi sebelum diedukasi dengan kategori rendah sebanyak 48 orang (67,6 %) dan dalam kategori sedang sebanyak 23 orang (32,4 %). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pengetahuan siswi sebelum diedukasi mendapatkan nilai Negative Ranks dengan hasil 52.50. Studi lain oleh (Fithriyah, Pratiwi, & Wijayanti, 2022) didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan intervensi pemberian penyuluhan kesehatan dengan media leaflet tentang dismenorea yaitu pengetahuan baik sebanyak 2 orang (3,3 %), responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 40 orang (65,6 %) dan responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 19 orang (31,1 %).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Prautami & Dewi, 2020) pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang dismenore di SMA Assanadiyah Palembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan didapatkan skor minimum 3 dan maksimum 9, dengan Mean 6,19, Median 6 dan SD 1,21. Pada penelitian (Marlinda, 2021) Menunjukkan bahwa rata rata pengetahuan sebelum di berikan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet sebesar 8,82 dengan nilai minimal 6 dan maksimal 12. Menurut penelitian (Marliany et al., 2023) Berdasarkan hasil penelitian sebelum (Pretest) diberikan pendidikan kesehatan diketahui responden memiliki kategori pengetahuan baik sebanyak 10 siswi (11.5%), kategori cukup sebanyak 19 siswi (21.8%), dan kategori kurang sebanyak 58 siswi (66.7%) dengan nilai rata-rata pengetahuan yaitu 57.07.

Pengetahuan Siswi Sesudah Diberikan Edukasi Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa hasil pengetahuan siswi sesudah diedukasi didapatkan bahwa pengetahuan siswi dengan kategori rendah sebanyak 9 orang (12,7 %), dalam kategori sedang sebanyak 17 orang (23,9 %) dan dalam kategori tinggi sebanyak 45 orang (63,4 %). Sejalan dengan penelitian (Fithriyah, Pratiwi & Wijayanti, 2022) menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan dengan pengetahuan baik yaitu sebanyak 57 orang (93,4 %) dan responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (6,6 %).

Penelitian lain oleh (Marliany et al., 2023) didapatkan hasil peneitian sesudah (Posttest) diberikan diketahui responden dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 76 siswi (87,4%), kategori cukup sebanyak 11 siswi (12.6%), dan tidak ada siswi yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang. Nilai rata-rata pengetahuan yaitu 87.99. Peneliti lainnya oleh (Marlinda, 2021) didapat rata-rata pengetahuan pada remaja putri dalam menangani dismenore sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet yaitu 12.86 dengan Standar Deviasi 0.833. Penelitian lainnya oleh (Fitriyani, Wulandari & Widyastutik, 2023) menunjukkan bahwa Tingkat pengetahuan remaja putri dalam menangani dismenore sesudah diberikan edukasi dengan media video memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 34 orang (59,6%) dan yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 23 orang (40,4%).

Sejalan dengan penelitian (Sinaga & Pranoto, 2023) pengetahuan Siswi Kelas VII-IX Tentang Dismenore Setelah (posttest). Diberikan Pendidikan Kesehatan Di SMP Islam Sudirman Banyubiru diperoleh jawaban sebagai berikut. Hasil dapat dilihat bahwa dari 36 siswa diperoleh nilai rata-rata setelah

diberikan pendidikan kesehatan bertambah menjadi 17,58 dengan nilai min sebesar 15 dan nilai max 20 serta nilai standard deviation didapatkan 1.360. Peneliti lainnya oleh (Fithriyah, Pratiwi & Wijayanti, 2022) dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan dengan pengetahuan baik yaitu sebanyak 57 orang (93,4 %) dan responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (6,6 %).

Pengaruh Pemberian Edukasi Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pengetahuan siswi sebelum diedukasi mendapatkan nilai Negative Ranks dengan hasil 52.50 dan hasil penelitian pengetahuan siswi sesudah diedukasi mendapatkan nilai Positive Ranks mengalami kenaikan signifikan dengan hasil 2432.50 yang berarti terdapat pengaruh terhadap pemberian edukasi kesehatan menggunakan leaflet terhadap penurunan dismenore di SMPs Al-Manar Medan. Didapatkan hasil penelitian didapatkan dari 71 responden dengan hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan p-value=0,001 (pvalue < 0,05) sehingga H_0 dapat diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marliany et al. (2023) menunjukkan sebelum pendidikan kesehatan (Pretest) sebagian besar atau 66.7% responden diketahui memiliki pengetahuan dismenore yang kurang. Setelah menerima pendidikan kesehatan (Posttest) sebagian besar atau 87.4% responden diketahui memiliki pengetahuan dismenore yang baik. Adanya perbedaan nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu 57.07. Sedangkan nilai rata-rata sesudah diberikan pendidikan kesehatan yaitu 87.99. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada taraf signifikan 95% dengan kriteria pengujian. Menunjukkan

bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dengan nilai Asymp. Sig = 0.000 < α (0.05). Terdapat pengaruh antara pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SMA Negeri 2 Ciamis.

Penelitian lain oleh Prautami dan Dewi (2020) didapatkan hasil adanya perubahan nilai minimum sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan yaitu dari 3 menjadi 6. Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikancy 0.000 < 0.05 sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk memengaruhi, memberikan bantuan dan perlindungan sehingga seseorang memiliki kemampuan untuk berperilaku sesuai harapan. Keberhasilan dalam pemberian pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah motivasi untuk belajar, kemampuan untuk belajar kebutuhan pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan sarana untuk belajar.

Penelitian Sinaga dan Pranoto (2023) hasil uji perbandingan untuk melihat Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi SMP Islam Sudirman Banyubiru. Dapat dilihat bahwa N adalah jumlah sampel yaitu 36 siswi dan nilai Mean (nilai rata-rata) pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 11,17 dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan nilai Mean (nilai rata-rata) meningkat menjadi 17,58. Terlihat perbedaan setelah diberikan pendidikan kesehatan yang meningkat sebanyak 6,41. Diperoleh hasil uji Paired T test sig (2-tailed) P Value 0,000 p < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti ada perbedaan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore pada siswi SMP Islam Sudirman Banyubiru.

Sejalan dengan penelitian (Fithriyah, Pratiwi & Wijayanti, 2022) Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signes Ranks Test diperoleh nilai p value adalah 0,000. Nilai $0,000 < 0,05$, maka diputuskan H_0 ditolak H_1 diterima. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan saat pretest dan posttest. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Penyuluhan Kesehatan dengan Media Leaflet Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ulul Albab Sukoharjo.

Hasil penelitian (Marlinda, 2021) Dapat dilihat bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan pada remaja putri dalam menangani dismenore sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet dengan selisih mean 4,040 dengan standar deviasi 1.277 dengan p value $0,000 (< 0,05)$ yang artinya terdapat pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan pada remaja putri dalam menangani dismenore di SMK N 1 Bangkinang.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian dan pembahasan dari Pengaruh Pemberian Edukasi Kesehatan menggunakan leaflet Terhadap Penurunan Dismenore di SMPs Al-Manar Medan, pada 71 responden dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian edukasi kesehatan menggunakan leaflet terhadap penurunan dismenore di SMPs Al-Manar Medan. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya pengetahuan mengenai Dismenore dan penanganannya dengan baik untuk meminimalisir terjadinya dismenore pada setiap wanita.

SARAN

Direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih banyak dan menambahkan variabel yang berbeda seperti pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore.

REFERENSI

- Agustina, A. N., Tambunan, D. M., Sari, W., Mustaqimah, M., Annisa, F., Gerungan, N., ... & Rini, M. T. (2023). *Therapeutic Play Berbasis Bukti*. Yayasan Kita Menulis.
- Basiroen, V. J., Judijanto, L., Monalisa, M., Apriyanto, A., Simanullang, R. H., & Tambunan, D. M. (2025). *Pengantar Penelitian Mixed Methods*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Cinta, N. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Penanganannya Pada Remaja Tunagrahita Di Kota Padang Tahun 2021. *Repository Universitas Andalas*.
- Dewi, N. L. Y. J., & Runiari, N. (2019). Derajat Dismenore Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri. *Uh, NiJurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 114.
- Februanti, S. (2017). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di Smpn 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 17(1), 157. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i1.202>
- Fithriyah, F. M., Pratiwi, E. N., & Wijayanti. (2022). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Kesehatan Dengan Media Leaflet Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ulul Albab Sukoharjo 1. *Repository Universitas Kusuma*

Husada Surakarta.

- Fitriyani, N., Wulandari, R., & Widyastutik, D. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Video Dismenore Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore Pada Siswi Kelas Viii Di Smp N 2 Gondangrejo Karanganyar. *Repository Universitas Kusuma Husada Surakarta.*
- Hamzah, S., & Hamzah, B. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Sman 1 Lolak. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 804-813.
- Hutapea, C., & Tambunan, D. M. (2024). Korelasi Parental Bonding Dan Self-Esteem Dengan Perilaku Seksual Pada Remaja Usia Pertengahan Di SMA Parulian 1 Medan. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(3), 6-16.
- Judijanto, L., Wibowo, G. A., Hakpantria, H., Nuryanneti, I., Apriyanto, A., Firdaus, A., ... & Efitra, E. (2024). *Karya Tulis Ilmiah: Panduan Praktis Menyusun Karya Tulis Ilmiah*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kumalasari, D. N., Devi, N. L. P. S., Rasmita, D., Hatala, T. N., Widiyastuti, N. R., Torano, F. M., ... & Tambunan, D. M. (2023). *KEPERAWATAN ANAK: Panduan Praktis untuk Perawat dan Orang Tua*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Lestari, N. E., Yusnita, Y., Juniah, J., Naulia, R. P., Kurniawati, D., Immawati, I., ... & Fatimah, W. D. (2024). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Anak Sakit Kronis*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813>
- Marliany, H., Sukmawati, I., Septiani, H., & Nurhidayah, S. A. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap tingkat pengetahuan remaja putri. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 650–655.
- Marlinda, L. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Pada Remaja Putri Dalam Meangani Dismenore Di SMK N 1 BAngkinang. Riau: *Repository Universitas Pahlawan*.
- Nataliya, Y., & Tambunan, D. M. (2024). Hubungan Stress Level Dan Mekanisme Koping Dengan Smoking Behaviour Pada Remaja Pertengahan Di SMA X Kota Bandung. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(3), 109-120.
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
- Piorano, E. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Dan Media Audio Visual Penanganan Mandiri Dismenore Terhadap Pengetahuan Siswi SMP Negeri 11 Kota Jambi. In *International Journal of Technology*, 47(1).
- Pranatha, A., Rini, M. T., Supriyanto, S., Mustaqimah, M., Sari, I. Y., Kusumawati, I., ... & Kurdaningsih, S. V. (2023). *Keperawatan Anak*. Yayasan Kita Menulis.

- Prautami, E. S., & Dewi, R. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan Remaja tentang dismenorea di SMA ASSANADIYAH. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 1359–1364.
- Puspitasari, C. E., Apriyanto, A., Putra, I. K. A. D., Christine, C., Andala, S., Simanullang, R. H., ... & Mu'awanah, S. (2025). *Buku Ajar Biostatistik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Siburian, I. T., & Tambunan, D. M. (2024). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dan Stress Level Dengan Mekanisme Koping Pada Remaja Usia Pertengahan Di SMA Parulian 1 Medan. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(3), 64-76.
- Simanullang, R.H., & Tambunan, D.M. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Deepublish.
- Simanullang, R., & Tambunan, D. M. (2024). Hubungan Self-Compassion Dengan Resiliensi Pada Anak Usia Sekolah-Remaja Di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(3), 40-49.
- Simanullang, R. H., & Sitopu, S. D. (2020). Effect of health education on women's knowledge level about Pap Smear's early detection of cervical cancer prevention. *Asian Journal of Oncology*, 6(02), 65-71.
- Sinaga, E. R., & Pranoto, H. H. (2023). Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Pada Siswi Smp Islam Sudirman Banyubiru. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 14(2), 45–52. <https://doi.org/10.52299/jks.v14i2.170>
- Sinaga, E. R. I., & Tambunan, D. M. (2024). Efektivitas Metode 2s (Swaddling Dan Sucking) Terhadap Penurunan Nyeri Pada Bayi Setelah Imunisasi Hb0 Di Praktek Mandiri Bidan Medan. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(1), 31-39.
- Tambunan, D. M., & Simatupang, L. L. (2024). Effectiveness of Atraumatic Care Approach: Swaddle and Sponge Bath on Vital Signs and Pain Scale in Neonates. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 437-446.
- Tambunan, D. M., & Mediani, H. S. (2019). Bathing Method for Preterm Infants: A Systematic Review. *KnE Life Sciences*, 1-11.
- Tambunan, D. M., Mediani, H. S., Nurjanah, N., Sansuwito, T. B., & Hassan, M. M. (2022). Effect of swaddle and conventional tub bath on physiological and comfort response in premature newborns at a Government Hospital in West Java, Indonesia. *pain*, 5, 19-20.
- Zuhrotunida, Desiyanti, N., & Triani, D. (2022). Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 1(2), 109–123.