

RESPON NYERI DISMENOREA BERDASARKAN KARAKTERISTIK REMAJA PUTRI

Ana Zumrotun Nisak^{a*}, Noor Azizah^b

^{a, b} STIKES Muhammadiyah Kudus, Kudus, Indonesia

Email: anazumrotun@stikesmuhkudus.ac.id

Email : noorazizah@stikesmuhkudus.ac.id

Abstrak

Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu dismenorea, dimana bisa menyebabkan penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaan sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari. Respon perilaku terhadap nyeri dapat mencakup pernyataan verbal, perilaku vocal, ekspresi wajah gerakan tubuh, kontak fisik dengan orang lain, atau perubahan respons terhadap lingkungan. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah karakteristik remaja putri mempunyai korelasi terhadap respon nyeri dismenorea. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas X di SMAN 3 Kabupaten Pati yang sudah mendapatkan menstruasi dan merasakan nyeri haid sebanyak 47 siswi. Penelitian dilakukan pada bulan juni-juli 2017. Teknik analisis statistik data univariat dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Somers'd. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari beberapa karakteristik remaja putri yaitu umur, usia menarche, lama menstruasi dan riwayat dismenorea keluarga, didapatkan hasil bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara riwayat dismenorea keluarga dengan respon nyeri dismenorea dengan $p\text{ value}=0,000$, nilai $r=-0,482$, ini dapat diartikan bahwa remaja putri dengan riwayat keluarga yang juga mengalami dismenorea memiliki kekuatan hubungan yang sedang dengan respon nyeri dismenorea dan mempunyai arah korelasi negatif. Peluang mengalami nyeri dismenorea lebih berat akan semakin tinggi pada remaja putri dengan riwayat dismenorea keluarga. Diharapkan dapat dilakukan penelitian terkait dengan respon nyeri dismenorea dengan variabel yang berbeda dan remaja yang mengalami dismenorea supaya menambah wawasan tentang dismenorea serta penanganannya sehingga nyeri dismenorea dapat teratasi.

Kata Kunci: Nyeri dismenorea, karakteristik remaja

Abstract

One of the physical discomforts during menstruation is dysmenorrhoea, in which it may cause to have rest and leave the daily work, for several hours or several days. The behavioral response to pain may include verbal statements, vocal behavior, facial expressions, body movements, physical contact with others, or environmental responses change. The purpose of this study is to find out the relationship between characteristics of adolescent girls and dysmenorrhoea pain response. This study was a kind of quantitative research with correlational research design. The approach used in this research was cross sectional. Populations in this research were all students of class X in SMAN 3 Pati who got menstruation and felt pain of menstruation consisting of 47 students. This study was conducted from June to July 2017. Statistical analysis technique of univariate and bivariate analysis was done using Somers'd correlation test. The results showed that of several characteristics of young girl like age, age of menarche, menstrual period and family history of dysmenorrhea, there was a significant correlation between family dysmenorrhea history and dysmenorrhoea pain response with $p\text{ value of }= 0,000$, $r\text{ of }= -0.482$. The chances of feeling dysmenorrhoea pain is higher for the teenager girls with the family history who have dysmenorrhoea. It means that young girl with a family history who have dysmenorrhoea have a moderate relationship with dysmenorrhoea pain response and have negative correlation direction. It is hoped that there is further research related to dysmenorrhea pain response with different variables and adolescents with dysmenorrhoea to increase

knowledge about dysmenorrhea and its treatment therefore the pain of dysmenorrhoea can be overcome.

Keywords: Dysmenorrhoea pain, adolescent characteristic

I. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya untuk kehamilan. Saat menstruasi akan terjadi perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai dengan pelepasan endometrium. Walaupun menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak perempuan yang mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa kesakitan saat menjelang atau selama haid berlangsung (Saryono & Sejati, 2009).

Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu nyeri haid atau dismenorea. Nyeri tersebut merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang terjadi pada wanita saat menstruasi (Prayitno, 2014). Remaja putri yang mengalami dismenorea sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena rasa ketidaknyamanan tersebut. Oleh sebab itu perlu diketahui faktor resiko dan penanganan supaya tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Nirwana, 2011).

Studi epidemiologi pada populasi remaja (usia 12–17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi dysmenorhea mencapai 59,7%. Penderita yang mengeluh nyeri berat 12%, sedang 37%, dan ringan 49%. Dalam studi ini melaporkan bahwa dysmenorhea menyebabkan 23,6% remaja sering tidak masuk sekolah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan prevalensi yang signifikan diantara populasi yang berbeda (Omidvar, 2012). Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenorea sekunder (Ernawati, 2010).

Reaksi manusia terhadap nyeri khususnya nyeri kronik berbeda-beda. Reaksi ini dibedakan atas beratnya perasaan sedih dan keadaan sosial seseorang. Banyak faktor seperti

pengalaman masa lalu dengan nyeri, tehnik koping, motivasi untuk menahan rasa sakit dan seluruh tingkat energi semua menambah variasi dalam mentoleransi rasa nyeri dan pengalaman nyeri secara subjektive (Harahap (2007).

Respon perilaku terhadap nyeri dapat mencakup pernyataan verbal, perilaku vocal, ekspresi wajah gerakkan tubuh, kontak fisik dengan orang lain, atau perubahan respons terhadap lingkungan. Seseorang yang menunjukkan tanda-tanda nyeri akut seperti berkeringat, tensi otot meningkat, atau mengaduh merupakan pernyataan terhadap nyeri. Kemunculan dan kekuatan sensasi nyeri merupakan indikasi dari ekspresi nyeri dan harus dibedakan dengan toleransi nyeri. Toleransi nyeri merupakan kemauan seseorang untuk menahan lamanya atau kuatnya nyeri tanpa bantuan nyeri (Harahap, 2007).

Beberapa faktor yang bisa menjadikan dismenorea menjadi dismenorea berat antara lain usia menarche < 12 tahun, kesiapan dalam menghadapi menstruasi, periode menstruasi yang lama, aliran menstruasi yang hebat, merokok, riwayat keluarga yang positif, belum pernah melahirkan, kegemukan, konsumsi alkohol, adanya riwayat dalam keluarga (Judha *et al*, 2012).

Dari survey pendahuluan yang dilakukan terhadap 20 siswi yang diambil dari hasil tanya jawab, dinyatakan bahwa sebanyak 11 orang (55%) mengatakan bahwa mereka mengalami dismenorea dan sebanyak 9 orang (45%) tidak mengalami dismenorea saat menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Respon nyeri dismenorea berdasarkan karakteristik remaja putri”.

II. LANDASAN TEORI

A. Remaja

Remaja atau *adolence* berasal dari bahasa latin “*adolescere*” yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Sedangkan

menurut Piaget mengatakan bahwa masa remaja adalah usia dimana individu mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa (Proverawati & Misaroh, 2009).

Secara psikologis remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu 12-13 tahun sampai dengan 17-18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17-18 tahun sampai 21-22 tahun adalah remaja akhir. Dan menurut hukum Amerika Serikat saat individu dianggap telah dewasa apabila telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun (Ali, 2008).

B. Dismenorea

1) Pengertian Dismenorea

Dismenorea didefinisikan sebagai nyeri hebat yang menyertai menstruasi sehingga menyebabkan penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaan sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari (Nirwana, 2011).

2) Jenis – Jenis Dismenorea

a) Dismenorea Primer

Dismenorea primer adalah nyeri menstruasi yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Dengan kata lain, adalah rasa nyeri yang biasa dirasakan oleh perempuan saat mengalami haid (Laila, 2011).

Dismenorea primer terjadi jika tidak ada penyakit organik, biasanya dari bulan ke enam sampai tahun kedua setelah remaja mengalami menarche dan mencapai maksimal antara usia 15-25 tahun. Frekuensi menurun sesuai dengan penambahan usia dan biasanya berhenti setelah melahirkan. Hal ini diduga terjadi karena adanya kemunduran saraf rahim akibat penuaan dan hilangnya sebagian saraf pada akhir kehamilan (Martini *et al*, 2011).

b) Dismenorea Sekunder

Penyebab tersering menurut Laila (2011) antara lain :

1) Endometritis pelvis dan Adenomiosis;

- 2) Uterus miomatus, terutama mioma submukosum;
- 3) Penyakit radang panggul kronik;
- 4) Tumor ovarium, polip endometrium;
- 5) Kelainan letak uterus seperti retrofleksi, hiperantefleksi, retrofleksi tertikasai;
- 6) Anomalia kongenitaltraktus genitalia;
- 7) Stenosis atau striktura kanalis servikalis, verikosis pelvis dan adanya AKDR;
- 8) Faktor psikis seperti takut tidak punya anak, konflik dengan pasangan, gangguan libido.

3) Faktor yang mempengaruhi dismenorea

Menurut Wiknjastro (2007) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dismenore antara lain:

a) Faktor Kejiwaan

Pada gadis- gadis yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mudah timbul dismenore. Dismenorea primer banyak dialami oleh remaja yang sedang mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis. Ketidak siapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya tersebut, mengakibatkan gangguan psikis yang akhirnya menyebabkan gangguan fisiknya, misalnya gangguan haid seperti dismenore (Hurlock, 2007). Wanita mempunyai emosional yang tidak stabil, sehingga mudah mengalami dismenore primer. Faktor kejiwaan, bersamaan dengan dismenore akan menimbulkan gangguan tidur (insomnia).

b) Faktor Konstitusi

Faktor konstitusi berhubungan dengan faktor kejiwaan sebagai penyebab timbulnya dismenore primer yang dapat menurunkan ketahanan seseorang terhadap nyeri. Faktor ini antara lain anemia, penyakit menahun, factor obstruksi kanalis servikalis, factor endokrin, faktor alergi

4) Klasifikasi / Tingkatan Dismenorea menurut Manuaba (2009)

a) Dismenorea Ringan

Rasa nyeri yang berlangsung beberapa, saat, hanya diperlukan istirahat sejenak

(duduk, berbaring) sehingga dapat melakukan kerja/ aktivitas sehari-hari.

b) *Dismenorea Sedang*
Diperlukan obat untuk menghilangkan rasa nyeri tanpa perlu meninggalkan aktivitas.

c) *Dismenorea Berat*
Untuk menghilangkan keluhan diperlukan istirahat beberapa hari, dengan meninggalkan aktivitas sehari-hari.

5) Respon nyeri dismenorea

Perilaku nyeri ini meliputi berbagai perilaku yang dapat diobservasi ketika seseorang mengalami nyeri. Perilaku nyeri yang dapat dinilai ketika seseorang mengalami nyeri meliputi 5 parameter yaitu, (1) guarding yaitu menjaga area yang sakit, (2) bracing yaitu pergerakan anggota tubuh yang kaku, (3) rubbing yaitu meraba atau menyentuh area tubuh yang sakit, (4) grimacing yaitu berkaitan dengan ekspresi wajah, (5) sighing yaitu menghela napas (Harahap, 2007).

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional yaitu penelitian yang bertujuan menyelidiki ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *cross sectional* yaitu obyek penelitian di ukur atau dikumpulkan secara simultan atau dalam waktu bersamaan. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi kelas X di SMAN 3 Kabupaten Pati yang sudah mendapatkan menstruasi dan merasakan nyeri haid sebanyak 47 siswi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah questioner dan Pengukuran Skala Nyeri (NRS). Teknik analisis statistik data univariat dan analisa bivariat menggunakan uji korelasi *Somers'd*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni – Juli 2017.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Karakteristik remaja putri kelas X SMAN 3 Kabupaten Pati

Tabel 1 Karakteristik remaja putri kelas X SMAN 3 Kabupaten Pati

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
14 tahun	1	2,1
15 tahun	31	65,9
16 tahun	15	32
Usia Menarche		
10 tahun	1	2,1
11 tahun	13	27,6
12 tahun	23	49
13 tahun	10	21,3
Lama menstruasi		
3-5 hari	7	14,8
6-8 hari	30	64
9-11 hari	9	19,1
>14 hari	1	2,1
Riwayat keluarga		
Dismenorea	29	61,7
Tdk dismenorea	18	38,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar umur siswi kelas X SMAN 3 Kabupaten Pati berada pada usia 15 tahun sebanyak 31 orang (65,9%), usia menarche sebagian besar saat umur 12 tahun sebanyak 23 orang (49%) dengan lama menstruasi 6-8 hari sebanyak 30 orang (64%) dan mempunyai riwayat keluarga yang rata-rata mengalami dismenorea berjumlah 29 orang (61,7%).

a) Respon nyeri dismenorea siswi kelas X SMAN 3 Kabupaten Pati.

Tabel 2 Respon nyeri dismenorea remaja putri kelas X SMAN 3 Kabupaten Pati

Respon nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	2	4,3
Sedang	37	78,7
Berat	8	17
Total	47	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa remaja putri kelas X SMAN 3 Kabupaten Pati sebagian besar mempunyai respon nyeri sedang sejumlah 37 orang (78,7%).

b) Korelasi karakteristik dengan respon nyeri dismenorea

Karakteristik remaja putri kelas X yang diteliti terdiri dari umur, usia menarche, lama menstruasi dan riwayat keluarga, dan ada satu yang terdapat korelasi dengan respon nyeri dismenorea yaitu riwayat keluarga yang juga mengalami dismenorea. Hal ini dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3 Korelasi karakteristik dengan respon nyeri dismenorea pada remaja putri kelas X SMAN 3 Kabupaten Pati

Karakteristik	Nyeri dismenorea			Jml	r	p value			
	Ringan (%)	Sedang (%)	Berat (%)						
Riwayat keluarga									
Dismenorea	0	0,0	21	72,4	8	27,6	29	-0,482	0,000
Tidak dismenorea	2	11,1	16	88,9	0	0,0	18		

nilai korelasi sebesar $r=0,482$, ini dapat diartikan bahwa remaja putri dengan riwayat keluarga yang juga mengalami dismenorea memiliki kekuatan hubungan yang sedang dengan respon nyeri dismenorea, dan mempunyai arah korelasi negatif.

Karakteristik dan Respon nyeri

Dismenorea merupakan rasa tidak nyaman disertai nyeri di perut bagian bawah, kadang disertai sakit kepala, mual, nyeri di punggung, bahkan hingga menyebabkan pingsan (Mansjoer, 2009). Sebagian besar perempuan yang dismenorea, mengalami kondisi psikologis yang tidak nyaman, seperti mudah marah, dan cepat tersinggung, sehingga akan mengganggu aktivitasnya karena nyeri yang dirasakan (Anurogo & Ari, 2011). Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Saguni *et al* (2013) yang menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan karena dismenorea yang dirasakan saat proses belajar mengajar berlangsung. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri kelas X SMAN 3 Kabupaten Pati sebagian besar memiliki umur 15 tahun sebanyak 31 orang (65,9%) dengan rata-rata mengalami menarche usia 12 tahun sebanyak 23 orang (49%). Beberapa faktor yang bisa menjadikan dismenorea menjadi dismenorea berat antara lain usia menarche < 12 tahun, kesiapan dalam menghadapi menstruasi, periode menstruasi yang lama, aliran menstruasi yang hebat, merokok, riwayat keluarga yang positif, belum pernah melahirkan, kegemukan, konsumsi alkohol, adanya riwayat dalam keluarga (Judha *et al*, 2012). Teori ini sesuai dengan penelitian, dikarenakan rata-rata usia remaja putri kelas X

SMAN 3 Kabupaten Pati berumur 11-12 tahun, akan tetapi tidak terdapat hubungan antara usia menarche dengan respon nyeri dismenorea.

Selain teori tersebut faktor psikologis juga akan mempengaruhi kejadian dismenorea, dimana jika ditemukan remaja putri yang terlalu cemas hingga depresi dikarenakan ketakutannya mengalami nyeri yang sama setiap kali akan datang menstruasi berikutnya, sehingga hal inilah yang akan menimbulkan nyeri yang serupa apabila mereka mengalami menstruasi selanjutnya.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap remaja putri kelas X SMAN 3 Kabupaten Pati didapatkan sebanyak 30 orang (64%) dengan lama menstruasi 6-8 hari. Lama menstruasi dapat disebabkan oleh faktor psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang labil ketika sedang menstruasi. Sementara itu secara fisiologis lebih kepada kontraksi otot uterus yang berlebihan atau dapat dikatakan mereka sangat sensitif terhadap hormon ini akibat endometrium dalam fase sekresi memproduksi hormon prostaglandin. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak tidak jenuh yang disintesis oleh seluruh sel yang ada di dalam tubuh (Anurogo, 2011). Semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi, sehingga semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat prostaglandin yang berlebihan maka timbul rasa nyeri saat menstruasi (Nirwana, 2011).

Data karakteristik lainnya dari hasil penelitian yaitu riwayat dismenorea keluarga, didapatkan hasil sebanyak 29 orang (61,7%). Dan riwayat dismenorea keluarga mempunyai korelasi dengan respon nyeri remaja putri kelas X SMAN 3 Kabupaten Pati dengan p value $(0,000) < (\alpha = 0,05)$. Uji *somers* diperoleh nilai korelasi sebesar $r = -0,482$, ini dapat diartikan bahwa remaja putri dengan riwayat keluarga yang juga mengalami dismenorea memiliki kekuatan hubungan yang sedang dengan respon nyeri dismenorea, dan mempunyai arah korelasi negatif. Ini berarti peluang mengalami nyeri dismenorea lebih berat akan semakin tinggi pada remaja putri dengan riwayat dismenorea keluarga.

Patruno dalam Ehrental (2006) mengungkapkan bahwa riwayat keluarga (ibu atau saudara perempuan kandung) merupakan

salah satu faktor risiko dismenorea, dikarenakan kondisi anatomis dan fisiologis dari seseorang pada umumnya hampir sama dengan orang tua dan saudara-saudaranya. Riwayat nyeri keluarga menyebabkan seseorang wanita untuk menderita dismenorea berat jika ibunya atau saudara perempuannya telah mengalaminya.

Tidak hanya faktor genetik yang diturunkan, faktor psikologis juga dapat ikut andil dalam masalah ini misalnya seperti ansietas atau kekhawatiran yang berlebih seringkali meningkatkan persepsi nyeri, tetapi nyeri juga dapat menimbulkan suatu perasaan ansietas. Individu yang sehat secara emosional, biasanya lebih mampu mentoleransi nyeri sedang hingga berat dari pada individu yang memiliki status emosional yang kurang stabil (Potter & Perry, 2011). Hal ini dapat terjadi pada remaja putri yang memiliki riwayat dismenorea berat dalam keluarganya, ansietas dapat timbul jika ia melihat ibu atau saudara perempuannya tersiksa karena dismenorea. Maka tidak bisa dipungkiri bahwa remaja tersebut takut akan mengalami hal yang sama. Hal ini didukung oleh pendapat Redish (2006).

V. KESIMPULAN

Terdapat korelasi yang bermakna antara riwayat keluarga yang mengalami dismenorea dengan respon nyeri remaja putri kelas X SMAN 3 Kabupaten Pati dengan nilai p value $(0,000) < (\alpha = 0,05)$ dengan uji *somers* diperoleh nilai korelasi sebesar $r = -0,482$, ini dapat diartikan bahwa remaja putri dengan riwayat keluarga yang juga mengalami dismenorea memiliki kekuatan hubungan yang sedang dengan respon nyeri dismenorea, serta mempunyai arah korelasi negatif. Peluang mengalami nyeri dismenorea lebih berat akan semakin tinggi pada remaja putri dengan riwayat dismenorea keluarga.

Diharapkan dapat dilakukan penelitian terkait dengan respon nyeri dismenorea dengan variabel yang berbeda dan remaja yang mengalami dismenorea supaya menambah wawasan tentang dismenorea serta penanganannya sehingga nyeri dismenorea dapat teratasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad. 2008. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Anurogo, D & Ari W. 2011. Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta : ANDI
- Ernawati. 2010. Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Prosiding seminar nasional UNIMUS. Hal. 106-108
- Harahap. I.A. 2007. The Relationship Among Pain Intensity, Pain Acceptance, and Pain Behavior in Patients with Chronic Cancer Pain in Medan, Indonesia: Head of Health Departement of North Sumatera University
- Hurlock, E.B. 2007. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Judha, M., Sudarti, Fauziah, A. 2012. *Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Laila, Nur Najmi. 2011. *Buku Pintar menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Mansjoer, A. 2009. Kapita selekta kedokteran edisi ketiga. Jakarta : Media Aesculapius.
- Manuaba, I.B.G. 2009. *Memahami Kesehatan reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Martini R., Mulyati S., Fratidhina Y. 2014. Pengaruh stres terhadap dismenore primer pada mahasiswa kebidanan di Jakarta. Jurnal ilmu dan teknologi kesehatan. 1(2): 135-140.
- Nirwana, A.B. 2011. *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui)*. Yogyakarta: Nuha medika.
- Omidvar, S. 2012. Characteristics and Determinants of Primary Dysmenorrhea in Young Adults. American Medical Journal.
- Patrino. 2006. Dysmenorrhea. In : Ehrental, D.B. Women Healthy Menstrual Disorders. USA : The American College of Physicians.
- Potter, P.A & Perry, A.G. 2011. *Fundamentals of nursing*, (6th Ed). St. Louis, MO: Mosby.

- Prayitno, S. 2014. *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Saufa.
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Redish, S. 2006. Dysmenorrhea. *Australian Family Physician* ; 26 (11).
- Saguni, F.C.A., Madianung A, Masi G. 2013. Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA Kristen I Tomohon. *Ejournal Keperawatan* ; 1(1) : 1-6.
- Saryono dan Sejati, W. 2009. *Sindrom Premenstruasi Mengungkap Tabir Sensitifitas Perasaan Menjelang Menstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wiknjosastro. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.