

2. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan bagi institusi kesehatan, diharapkan dapat menyelenggarakan program edukasi kesehatan reproduksi secara berkala dengan media yang menarik dan mudah dipahami, serta menjalin kerja sama dengan sekolah melalui UKS atau Posyandu Remaja guna menjangkau sasaran secara langsung

3. Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah dapat mengintegrasikan materi tentang kesehatan reproduksi, termasuk pengetahuan mengenai dismenore dan penanganannya, dalam kegiatan pembelajaran maupun program bimbingan konseling. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan untuk menyelenggarakan kegiatan penyuluhan secara berkala.

4. Bagi Remaja Putri

Diharapkan bagi remaja putri, diharapkan agar lebih proaktif dalam mencari informasi yang benar tentang dismenore, berani menyampaikan keluhan kepada orang tua atau tenaga kesehatan, serta mulai menerapkan metode penanganan non-farmakologis yang aman dan efektif sebagai upaya mandiri dalam mengatasi nyeri haid.

5. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan edukasi dini kepada anak perempuan mengenai menstruasi, termasuk penyebab dan penanganan dismenore. Keterbukaan komunikasi antara orang tua dan anak sangat penting untuk membentuk pemahaman yang benar dan mencegah informasi yang keliru.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, A. P. (2014) Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ariyanti, N. (2020). Pengaruh Usia terhadap Daya Tangkap Informasi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(1), 45-52.
- Artawan, P., dkk. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV Itokes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 95-98.
- Anggraini, M. A., dkk. (2022). Diagnosis Dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Fakultas Kedokteran Universitas Mataram*, 49(4), 201-206.
- Atifa, R., & Sari, N.P. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore di SMA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 45-53.
- Bare, B.G., & Smeltzer, S.C. (2002). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth (Alih bahasa Agung Waluyo). Jakarta: EGC.
- Dahlan, A., & Syahminan, T.V. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*, 2(1), 37-44.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., Cahyono, E. A., (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Dewi, Ratna. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Journal Of Midwifery And Nursing*, 1(1), 22. <http://iocscience.org/ejournal/index.php/JMN/article/view/15/17>.
- Fatihah, N., dkk. (2023). Hubungan Usia Menarche, Kebiasaan Olahraga Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri SMAN 1 Samaturu. *Edemis Journal*, 4(4), 25-31.
- Fernindi, D., & M.Ridwan, M. R. (2021). Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dengan Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 27. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.170>.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237-248.
- Husna, H. (2018). Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2), 43-49. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.16>.

- Izzani, T. A., dkk. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259-273.
- Kasma, A. S. R., dkk. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Di Majene. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(1), 22-28.
- Khoirunnisa, K., Sintia, Y., Nurhafifah, S., Jati, B. I. M., Rahmawati, S., & Kurniawan, K. (2023). Intervensi Non-Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja: Narrative Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 917–926. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.954>.
- Kobesi, M. S., & Windayanti, H. (2022). Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Remaja Putri DI SMK Negeri Noemuti Seo. Repository S1 Thesis, Universitas Ngudi Waluyo.
- Kurniawati, T., Setiyowati, W., Mahardika, D. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama* <https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/60> Pati, 11(1), 23.
- Lestari, S. D. (2013). Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. *Jurusan Penjaskesrek, Fakultas Olahraga dan Kesehatan*. 323-329.
- Maharani, Y. V., Fatmawati, E., & Widyaningrum, R. (2018). Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula Angustifolia*) terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswa STIKES Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 7(1), 43–49.
- Mubarak, A. (2011). Pengetahuan: Definisi dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Kesehatan Dian Husada*, 7(4), 100-110.
- Mulyani. (2022). Studi Literatur Efektivitas Intervensi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Pinang Masak Nursing Journal*, 1(1), 26–38. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima>.
- Mulyani, A., Zahara, E., & Rahmi, R. (2022). Literature review: Perbandingan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja putri. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.30867/gikes.v3i1.679>.
- Ningsih, N. F., dkk. (2023). Analisis Gambaran Gangguan Menstruasi Dan Faktor Yang Mempengaruhi Pada Mahasiswa Semester IV. *Universitas Pahlawan Taunku Tambusai*. 6-23.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nuraini, D. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kebumen. *Universitas Muhammadiyah Gombong*. 1-66.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P. P. Lestari (Ed.); 4th Ed., P. 49). Salemba Medika.
- Nursalam. (2018). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrument Penelitian Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Octaviani, U. W., & Hanifa, F. (2024). Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Dan Minum Air Sereh Kurma Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea: Pada Remaja Di Poli Kebidanan RSUD Berkah Kabupaten Pandeglang Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 141-146.
- Organization, W. H. (2020). Decade of Healthy Ageing 2020–2030. WHO.
- Pangesti, D., Wulandari, P., & Siregar, N. (2017). Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore. *Jurnal Ners*, 12(2), 149-159.
- Pramardika, D.D & Apriyani. (2018). Analisis Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Tuna Grahita Kota Samarinda. *Mahakam Midwifery Journal*, 2(4), 245-246. <http://ejournalbidan.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/midwifery/article/view/105>.
- Pratama, A. A. N. (2021). Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Syria Studies. Tersedia pada: <https://www.researchgate.net>.
- Prawirohardjo, S. (2009). Ilmu Kandungan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati. (2009). Pengaruh Status Gizi dan Olahraga terhadap Derajat Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*.
- Putri, J. S., dkk. (2023). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di MTS Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589-2599
- Rohana. (2024). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menagani Dismenore Di SMA Negeri 3 Palangka Raya. *Kemenkes Poltekkes Palangka Raya*. 1-53
- Saalino, V., dkk. (2024). Pengaruh Nyeri Haid (Dismenorhea) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMAN 4 Toraja Utara. *Junral Ilmiah Kesehatan Promotif*. 1-14.
- Sari, A. N., & Ediyono, S. (2024). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gangguan Menstruasi. *Journal Of Health Research*, 7(1), 54-63.
- Sataloff, R.T., Hawkshaw, M.J., & Spiegel, J.R. (2018). Evaluation and Assessment in Clinical Practice. New York: Thieme Medical Publishers.

- Sikumbang, S. R., Aisyah, S., Harahap, H. P., & Salsabila, S. (2023). Aroma terapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) menurunkan nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 7(2), 74–79. <https://doi.org/10.32536/jrki.v7i2.264> .
- Silaen, R. M. A., dkk. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal medika Udayana*, 8(11), 1-6
- Sinaga, Ernawati. dkk. 2017. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta : Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- Sudarma, A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.
- Suhartono. (2007). Filsafat Ilmu: Suatu Pengantar. Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suiraka I. P., Budiani N. N., Sarihati, I. G. A. D., (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan*. Pustaka Panasea.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suwanti, D., & Aprilin, L. (2017). Jenis dan Sifat Pengetahuan dalam Perspektif Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 22(3), 215-224.
- Syahratu Siregar, R., Putri, A., & Dewi, L. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore di SMA Negeri 1 Medan. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 9(2), 120-128.
- Syahputra Siregar, I., Handayani, I., & Dwi Cahaya, P. (2024). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di SMA Ar-Rahman Kota Medan Tahun 2023. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 86–93. <https://doi.org/10.51771/jintan.v4i1.717>
- Syapitri, H., Amila, Aritonang, J., (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Malang. Ahlimedia Press.
- Tsamara, G., dkk. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Junral Nasional Ilmu Kesehatan*, 2(3), 130-140.
- Wahyuni, R. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di

- Kabupaten Rokan Hulu tahun 2013. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(4), 183-196.
- Wati, Y. S., & Ardini, Y. D. (2021). Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 10 Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 42–51. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1445>
- Wawan, A. & Dewi, M. (2017). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika
- Widyanthi, N. M., dkk. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745-1756
- Wulandari, A., Rodiyani & Ratna Dewi P Sari. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (*Curcuma longa* liin) dalam Mengatasi Dismenorea. *Medical Journal Of Lampung University*, 7(2), 194-195. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1874/1842>.