

---

## **Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Senam Disminore terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMP Negeri 11 Kota Jambi**

**Kamala Syartina<sup>1\*</sup>, Dwi Kartika Febrianti<sup>2</sup>, Ariyanto<sup>3</sup>, Yuliana<sup>4</sup>, Marnila Yesni<sup>5</sup>, Rahmi Dwi Yanti<sup>6</sup>**

<sup>1-6</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners STIKes Baiturrahim

Jl. Prof. DR. M. Yamin SH No. 30 Lebak Bandung, Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia.

\*Email Korespondensi: [syartinakamala@gmail.com](mailto:syartinakamala@gmail.com)

*Submitted: 15/08/2023*

*Accepted: 06/09/2023*

*Published: 18/09/2023*

### **Abstract**

*Based on the prevalence of dysmenorrhea in teenagers in Indonesia was noted at around 64.25%. As a result, it can interfere with daily activities such as school, impaired motivation and concentration in learning. It is overcoming dysmenorrhea through dysmenorrhea exercises, namely relaxation used to reduce pain. This study aims to determine the effect of health education on young women's knowledge of Disminore Gymnastics at SMP N 11 Jambi City. This research is a quantitative, pre-experimental research design. The method used is a one-group pretest-posttest design. The population is 101 respondents, and the sample uses Simple Random Sampling of as many as 20 respondents. The instruments in the questionnaire form use univariate and bivariate data analysis (T-test). This research was conducted in October 2022-July 2023. This study shows that the average value of respondents' knowledge before being given health education was 6.20%, while the knowledge of respondents after being given health education increased by 11.10%. The results of the paired-test statistical test obtained a p-value of 0.000 < 0.05, meaning that there was an effect of health education about dysmenorrhea exercise on young women's knowledge. It can be used as input for SMP Negeri 11 Jambi City to increase youth knowledge about monthly dysmenorrhea exercises to reduce menstrual pain.*

**Keywords:** *dysmenorrhea gymnastics, health education, knowledge*

### **Abstrak**

Dilihat dari prevalensi disminore diindonesia pada remaja sebesar 64,25%. Akibatnya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti sekolah, gangguan motivasi dan konsentrasi belajar. Mengatasi disminore dengan cara senam disminore yaitu relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Senam Disminore di SMP N 11 Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain penelitian Pre-eksperimen. Metode yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Populasi berjumlah 101 responden dan sampel menggunakan *Simple Random Sampling* sebanyak 20 responden. Instrumen berupa kuesioner dan analisa data univariat dan bivariat (uji T-test). Penelitian ini dilaksanakan bulan oktober 2022 – Juli 2023. Penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 6,20% sedangkan pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan mengalami peningkatan yaitu 11,10%. Hasil uji statistik *paired-test* didapatkan hasil *p-value* 0,000 < 0,05 artinya terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam disminore terhadap pengetahuan remaja putri. Dapat dijadikan masukan bagi SMP Negeri 11 Kota Jambi untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai senam disminore disetiap bulannya yang bertujuan untuk mengurangi nyeri haid.

**Kata Kunci:** pendidikan kesehatan, pengetahuan, senam disminore.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, yaitu masa peralihan dari anak menuju dewasa. Masa remaja adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual). Pada remaja putri ditandai dengan tumbuhnya rambut-rambut pubis, pembesaran buah dada, pinggul dan menarche atau menstruasi pertama (Rahayu et al., 2017).

Menstruasi atau haid merupakan proses keluarnya darah dan jaringan yang sehat dari rahim yang kemudian mengalir keluar dari tubuh melalui vagina. Kebanyakan remaja akan mengalami menarche antara usia 11-14 tahun. Namun, ada beberapa remaja yang mengalami menarche lebih awal, yakni pada usia 8 tahun atau pun lebih lambat, yakni pada usia 17 tahun (Harzif et al., 2018)

Gangguan menstruasi yang sering terjadi dalam masa reproduksi dan sering dirasakan oleh setiap perempuan yaitu hipermenore, polimenorea, oligomenorea, amenorea, premenstrual mention, mastalgia, disminore. Pada masyarakat awam nyeri saat menjelang menstruasi disebut "dilepen" atau disminore (Putri et al., 2022).

Disminore merupakan salah satu masalah yang paling sering pada wanita. Kejadiannya 60-90%, sekitar 15% mencari pertolongan medis. Salah satu penelitian di Sweden, menunjukkan 72% menderita disminore, 38% membutuhkan obat secara teratur, 15% membatasi aktifitas, dan 8% tidak masuk kerja atau sekolah setiap haid. Di Amerika Serikat sekitar 60% remaja menderita disminore dan 14 persen absen sekolah secara teratur (Akbar et al., 2020).

Dilihat dari prevalensi disminore di Indonesia pada usia remaja sebesar

64,25% yang terdiri dari 54,89% disminore primer dan 9,36 disminore sekunder. Permasalahan yang timbul akibat disminore adalah terganggunya aktivitas sehari-hari seperti bekerja, sekolah, gangguan dalam motivasi dan konsentrasi belajar, bahkan remaja harus istirahat dirumah dan tidak ke sekolah. (Zuraidah et al., 2023).

Tindakan penanganan disminore secara farmakologi yaitu pemberian obat analgesic, terapi obat nonsteroid anti prostaglandin, dilatasi kanalis servikalis, terapi hormon. Sedangkan penanganan disminore secara non farmakologi yaitu edukasi (memberikan penerangan dan nasihat), terapi moxibustion, mengkonsumsi air kelapa muda, kompres hangat, masase effleurage, rebusan temulawak dan asam jawa, serta melakukan latihan olahraga yang ringan seperti senam yoga dan senam dismenore (Sumiaty et al., 2022).

Senam disminore merupakan relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat senam tubuh akan menghasilkan endorphin. hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Selain itu senam disminore juga bermanfaat untuk meningkatkan sekresi hormon estrogen, meningkatkan jumlah dan ukuran pembulu darah yang menyalurkan keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi, meningkatkan kemampuan otak, dan memperlancar metabolisme tubuh. Keuntungan lainnya yaitu mengurangi intervensi pengobatan secara farmakologi, menurunkan biaya perawatan, mudah digunakan, bersifat non-invasif dan lebih aman (Sumiaty et al., 2022).

Penanganan yang tidak tepat dalam mengatasi disminore akan berdampak pada aktivitas siswi disekolah salah satunya dengan melakukan pendidikan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang terencana dan bersifat dinamis yang bertujuan untuk

memodifikasi perilaku melalui peningkatan keterampilan, perubahan sikap, serta pengetahuan (Nurmala et al., 2018).

Pengetahuan adalah segala hal yang berkaitan dengan kegiatan tahu atau mengetahui Ningtyas et al., (2022) Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah pula menerima informasinya sehingga semakin banyak pengetahuan yang dimiliki (Probosari & Siswanti, 2017).

Penelitian oleh Manafe et al., (2021) dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Disminore dan Penangan Non Farmakologi dan Penanganan Non Farmakologi di SMP Negeri Kupang”. Menunjukkan hasil rata-rata terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri haid.

Adapun penelitian oleh Prautami & Dewi, (2020) dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Disminore Di SMA Assanadiyah”. Menunjukkan hasil rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi di SMA Assanadiyah kurang baik dengan 6,19. Rata-rata pengetahuan remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi di SMA Assanadiyah baik yaitu 7,59. Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang dismenore di SMA Assanadiyah dengan nilai  $p = 0,000$ .

Penelitian yang dilakukan oleh Kawalo & Sitompul, (2022) dengan judul “Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Disminore Di SMA Advent Tompaso”. Menunjukkan hasil uji paired T-test menunjukkan signifikansi  $0.000 < 0,05$  artinya terjadi peningkatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMA Advent Tompaso. Saran dalam penelitian hendaknya remaja putri lebih lagi mencari

informasi yang tepat untuk melakukan tindakan pencegahan dan penanganan terhadap dismenore, dan untuk pihak sekolah agar senantiasa aktif dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi kepada siswanya khususnya tentang dismenore sebagai upaya untuk mencegah atau mengurangi resiko.

Selanjutnya penelitian Marliany et al., (2022) dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Disminore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri SMA Negeri 2 Ciamis tahun 2022” menunjukkan hasil sebelum pendidikan kesehatan (Pretest) sebesar 66.7% responden memiliki pengetahuan kurang. Setelah menerima pendidikan kesehatan (Posttest) sebesar 87.4% responden memiliki pengetahuan baik. Perbedaan nilai rerata pengetahuan pre test yaitu 57.07. Sedangkan nilai rerata post test yaitu 87.99. Simpulan penelitian yaitu terdapat pengaruh antara pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SMA Negeri 2 Ciamis.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian Pre-eksperimen. Metode yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 101 responden dan teknik pengambilan sampel yaitu *Simple Random Sampling* sebanyak 20 responden. Instrument pengumpulan data berupa kuesioner. Data dianalisis dengan cara analisa univariat dan bivariate (uji T-test) dengan tingkat kemaknaan  $\alpha 0,05$ .

## **HASIL**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur di SMP Negeri 11 Kota Jambi Tahun 2023

No	Usia	Jumlah	Presentase%
1.	13 Tahun	8	40,0%
2.	14 Tahun	12	60,0%
	Total	20	100%

Berdasarkan table 1. meunjukkan bahwa dari 20 reponden berdasarkan umur di SMP Negeri 11 Kota Jambi, sebagian besar responden berumur 14 tahun sebanyak (60,0%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 20 responden yang memiliki pengetahuan baikn lebih banyak pada usia 14 tahun sebanyak 60,0%. Faktor usia juga mempengaruhi pengetahuan dimana semakin cukup umur, tingkat kematnngan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir (Zulmiyetri et al., 2020).

#### A. Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi Rata-rata Pengetahuan Responden Sebelum di Berikan Pendidikan Kesehatan tentang Senam Disminore.

Pengetahuan	Mean	Std. Deviasi	Min- Max
Sebelum	6.20	2.308	3-10

Berdasarkan tabel 2. diketahui nilai rata-rata pegetahuan respoden sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang senam disminore adalah 6,20 dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 10.

Tabel 3. Distribusi Rata-rata Pengetahuan Responden Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Senam Disminore.

Pengetahuan	Mean	Std. Deviasi	Min- Max
Sesudah	11.10	2.26	8-10

Berdasarkan tabel 3. diketahui nilai rata-rata pegetahuan respoden setelah diberikan pedidikan kesehatan tentang senam disminore mengalami peningkatan dibandingkan sebelum diberikan pedidikan kesehatan tentang senam disminore. Nilai rata-rata pengetahuan responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam disminore adalah 11,10 dengan nilai minimum 8 dan nilai maksimum 15.

#### B. Analisa Bivariat

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Pairat T-Test dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil analisis bivariate dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Rata-Rata Pengetahuan Responden tentang Senam Disminore Sesudah dan Sebelum Pemberian Pendidikan Kesehatan.

Pengetahuan	Mean	Std. Dvs	Min- Max	P Value	N
Pre-Test	6,20	2,308	3-10	0,000	20
Post-Test	11,10	2,269	8-15		
Selisih 4,9					

Berdasarkan tabel 4. didapatkan rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum pemberian pendidikan kesehatan tentang senam disminore adalah 6,20 dengan stadar deviasi 2,308 dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 10. Pengetahuan remaja putri setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang senam disminore adalah 11,10 dengan stadar deviasi 2,269 dengan nilai minimum 8 dan nilai maksimum 15.

#### PEMBAHASAN

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tetang senam disminore adalah dilakukan pedidikan kesehatan. pendidikan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang terencana dan bersifat dinamis yang bertujuan untuk memodifikasi perilaku melalui peningkatan keterampilan, perubahan sikap, serta pengetahuan (Nurmala et al., 2018).

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ningtyas et al., (2022) yang menyatakan pengetahuan adalah segala hal yang berkaitan dengan kegiatan tahu atau mengetahui. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah pula menerima informasinya sehingga semakin banyak pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan merupakan

suatu hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indera mata dan indera telinga (Probosari & Siswanti, 2017)

Dari penelitian oleh Sitohang & Nasution, (2021) dengan judul "Pengetahuan dan Sikap Remaja Anak Jalanan tentang Disminore Primer dan Senam Disminore di Komunitas Peduli Anak Jalanan Medan". Menunjukkan hasil menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan remaja anak jalanan berada pada kategori baik (53,3%) dan masih ada (11,1%) kurang, intensitas dismenore adalah nyeri sedang rentang skor 4-7 (68,9%) dan mayoritas sikap remaja berada pada kategori negatif (71,1%) dengan kategori positif (28,9%). Pengetahuan responden masih perlu ditingkatkan untuk membentuk sikap positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Aulia & Pinem, (2023) dengan judul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Media Sosial Instagram (Social Media Campaign) terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Disminore di SMA Negeri X". Menunjukkan hasil bahwa Pengetahuan remaja putri di SMAN X setelah diberikan pendidikan kesehatan, sebanyak 65 responden memiliki pengetahuan baik dan 3 responden memiliki pengetahuan yang cukup. Ada pengaruh pendidikan kesehatan berbasis media sosial Instagram (Social Media Campaign) tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SMAN X.

Hasil uji statistik paired-test didapatkan hasil p-value  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam disminore terhadap pengetahuan remaja putri. Terlihat peningkatan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang senam disminore dengan selisih nilai 4,9.

Menurut peneliti pengetahuan responden menjadi lebih baik setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai senam disminore disebabkan responden tertarik dengan materi yang disampaikan dengan menerima informasi responden menjadi tahu tentang cara melakukan senam disminore untuk mengurangi nyeri dan mencegah nyeri saat menstruasi. Hal ini sesuai dengan pengamatan peneliti bahwa selama penelitian, tampak adanya keseriusan responden saat diberikan pendidikan kesehatan, remaja yang semula kurang mengetahui tentang cara mengurangi nyeri dan mencegah nyeri saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan responden meningkat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 20 responden yang memiliki pengetahuan baik lebih banyak pada usia 14 tahun sebanyak 60,0%. Faktor usia juga mempengaruhi pengetahuan dimana Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir (Zulmiyetri et al., 2020).

Pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai senam disminore sudah memahami dengan baik dan beberapa pertanyaan yang diajukan berhubungan dengan pengetahuan tentang teknik senam disminore responden sudah bisa menjelaskan kembali tentang apa yang diketahui. Pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam disminore terhadap pengetahuan remaja putri terbukti meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Sebagai salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai terapi non farmakologi untuk mengatasi disminore yaitu dengan senam disminore perlu menambah kegiatan rutin dalam setiap bulannya maka perlu memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi remaja putri dan dapat

memberikan informasi kepada seluruh remaja putri yang pernah mengalami disminore tetapi belum pernah di edukasi mengenai cara mengatasi disminore dengan senam disminore.

Salah satu alasan mengapa mengatasi disminore dengan senam disminore karena saat senam tubuh akan menghasilkan endorphen, yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Selain itu senam disminore juga bermanfaat untuk meningkatkan sekresi hormon esterogen, meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah yang menyalurkan keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi, meningkatkan kemampuan otak, dan memperlancar metabolisme tubuh. Keuntungan lainnya yaitu mengurangi intervensi pengobatan secara farmakologi, menurunkan biaya perawatan, mudah digunakan, bersifat non-invasif dan lebih aman (Sumiaty et al., 2022).

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang senam disminore adalah 6,20% dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 10 dan pengetahuan remaja putri setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang senam disminore adalah 11,10% nilai minimum 8 dan nilai maksimum 15. Hasil uji statistik paired-test dengan tingkat kemaknaan 0,05 didapatkan hasil p-value  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam disminore terhadap pengetahuan remaja putri.

## SARAN

Dapat dijadikan masukan bagi SMP Negeri 11 Kota Jambi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai senam disminore disetiap

bulannya yang bertujuan untuk mengurangi nyeri haid terutama bagi siswi yang pernah mengalami disminore tetapi belum pernah di edukasi dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti mengenai senam disminore tetapi dengan variabel yang berbeda misalnya penerapan senam disminore untuk mengurangi skala nyeri haid.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Filius Chandra, SE, MM selaku ketua Stikba Jambi, Bapak Ariyanto, SKM., M.Kes selaku Wakil Ketua I dan Ibu Gustina, M.Keb Wakil Ketua II. Terimakasih juga kepada Ns. Vevi Suryenti Putri, M,Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan, Ibu Ns. Dwi Kartika, M.Kep dan Bapak Ariyanto, SKM., M.Kes serta Ibu Ns. Yuliana, M.Kep yang telah banyak memberikan saran dan masukan bagi peneliti. Terimakasih juga kepada guru dan Staf SMP N 11 Kota Jambi, kedua orang tua, keluarga dan teman-teman baik secara langsung maupun tidak langsung membantu serta memberikan support dalam melakukan penelitian ini. Semoga Allah SWT membalas semua budi baik yang sudah dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. I. A., Tjokroprawiro, B. A., & Hendarto, H. (2020). *Ginekologi Praktis Komprehensif*. Jawa Timur: Airlangga University Press.
- Aulia, L., & Pinem, L. H. (2023). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Media Sosial Instagram ( Social Media Campaign ) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore di SMA Negeri X*. 4(1),16–25.  
<https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.16-25>
- Harzif, A. K., Silvia, M., & Wiweko, B. (2018). *Fakta-Fakta Mengenai*

- Menstruasi Pada Remaja Mengulas Seputar Fakta Mengenai Menstruasi Pada Remaja*. Jakarta Pusat: Medical Research Unit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kawalo, B., & Sitompul, M. (2022). *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Disminore Di SMA Advent Tompaso*. 10(1), 15–22.
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Disminore dan Penanganan Non Farmakologi Di SMA 3 Kupang*. 3(3), 258–265.
- Marliany, H., Sukmawati, I., Septiani, H., & Nurhidayah, A. S. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Disminore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri*. 5(1).
- Ningtyas, R., Kriswanto, S. H., & Utomo, K. S. (2022). *Pengetahuan Perawat dengan Penerapan Metode Keperawatan Tim Primer*. Eureka Media Aksara.
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press.
- Prautami, E. S., & Dewi, R. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Remaja tentang Disminorea Di SMA Assanadiyah*.
- Probosari, N., & Siswanti, Y. (2017). *Manajemen Pengetahun Pendekatan Konsep dan Aplikasi Riset (Edisi Revisi)*. Tim Media Mandala.
- Putri, N. R., Sumartini, E., Yuliyani, Ruqaiyah, Wardhani, Y., Megasari, A. L., Prabasari, S. N., Munthe, D. P., Lailaturohmah, Darmiati, Amir, F., Wulandari, I. A., Mogan, M., & Argaheni, N. B. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Sumatra Barat: PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Rahayu, A., Noor, M. S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Sitohang, N. A., & Nasution, D. L. (2021). *Pengetahuan dan Sikap Remaja Anak Jalanan tentang Disminore Primer dan Senam Disminore di Komunitas Peduli Anak Jalanan Medan*. 6(2), 173–181.
- Sumiaty, Sakti, P. M., & Hasnawati. (2022). *Atasi Disminore Pada Remaja dengan Terapi Komplementer*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Zulmiyetri, Nurhastuti, & Safaruddin. (2020). *Penulisan Karya Ilmiah*. Kencana.
- Zuraidah, Alam, H. S., Sebtalezy, C. Y., Mahardany, B. O., Aswan, Y., Siagian, N. A., Hasibuan, D. A., Siregar, R. W., Putri, N. R., Mayasari, W., Sukaisi, Amalia, R., & Linda, I. (2023). *Terapi Komplementer dalam Pelayanan Kebidanan*. Yayasan Kita Menulis.