



Edukasi tentang *Dismenore* dan Pengenalan Senam *Dismenore* pada Remaja Putri di SMP IT Nusantara Kembaran

Fatikhah Khafsanatuz Zahro¹, Ema Wahyu Ningrum¹, Ikit Netra Wirakhmi¹

¹Department of Nursing, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

Correspondence author: Fatikhah Khafsanatuz Zahro

Email: fatikhahzzzz@gmail.com

Address : Jl. Dieng km 05, Bumen, Bumirejo, Mojotengah, Wonosobo, Jawa Tengah Indonesia, Telp. 089513174464

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i3.912>



Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat is licensed under [Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Abstract

Introduction: Dysmenorrhea is a common reproductive health problem among adolescent girls that can interfere with daily activities and quality of life. A preliminary survey at SMP IT Nusantara Kembaran found that most female students had experienced dysmenorrhea but lacked structured education and skills in non-pharmacological management, including dysmenorrhea exercise.

Objective: The purpose of this community service activity was to improve adolescent girls' knowledge and skills in managing dysmenorrhea.

Method: This community service was conducted in two sessions on October 1 and 16, 2025, involving 19 female students, using lectures, interactive discussions, video media, educational booklets, and guided dysmenorrhea exercise practice. Knowledge was assessed through pre-test and post-test questionnaires, while skills were evaluated using an observation checklist.

Result: Pre-test findings showed that 57.89% of students had low knowledge and 42.11% had moderate knowledge. Post-test results demonstrated a marked improvement, with 89.47% achieving good knowledge and 10.53% remaining in the moderate category. Skill assessment revealed that all participants (100%) were able to correctly perform the complete dysmenorrhea exercise sequence.

Conclusion: Health education combined with dysmenorrhea exercise practice was effective in improving knowledge and skills of adolescent girls in managing dysmenorrhea.

Keywords: adolescent girls, dysmenorrhea, dysmenorrhea exercise, health education, knowledge

Latar Belakang

Masa remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju tahap dewasa. Pada tahap ini, remaja belum sepenuhnya dewasa secara mental dan sosial, sehingga remaja mengalami berbagai tantangan emosional dan sosial yang saling berlawanan. Memasuki masa pubertas, remaja mengalami transformasi fisik salah satunya kemampuan melakukan proses reproduksi. (Anggraini *et al.*, 2024). *Dismenore* merupakan kondisi ginekologis yang umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon, terutama hormon progesteron, yang memicu timbulnya rasa nyeri pada perut bagian bawah (Taqiyah *et al.*, 2022). Menstruasi adalah proses fisiologis normal pada remaja putri yang menandai kematangan sistem reproduksi melalui peluruhan endometrium secara periodik. Sebagian remaja dapat mengalami *dismenore* sehingga diperlukan pemahaman yang baik untuk mendukung perawatan diri dan kesehatan reproduksi (Irawan *et al.*, 2025).

Di Asia, prevalensi rata-rata sekitar 84,2%, dengan spesifikasi 68,7% di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Di Asia Tenggara, prevalensi juga berbeda, dengan 69,4% di Malaysia, 84,2% di Thailand, dan 64,25% di Indonesia, terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Octaviani & Hanifa, 2024). Kementerian Kesehatan Indonesia melaporkan bahwa pada tahun 2020, sejumlah 107.673 orang (64,24%) di Indonesia mengalami *dismenore* primer dan 9.496 orang (9,63%) mengalami *dismenore* sekunder (Amara & Handayani, 2024). Adapun tingkat prevalensi *dismenore* di wilayah Jawa Tengah pada tahun 2020, sejumlah 56.598 (56%) remaja putri produktif usia 10 hingga 24 tahun (Fitrianatanti & Nurrohmah, 2024). Data mengenai prevalensi *dismenore* secara spesifik di Kabupaten Banyumas memang belum tersedia secara resmi. Namun, beberapa hasil penelitian di wilayah Banyumas memberikan gambaran angka kejadian *dismenore* pada remaja putri.

Penelitian Nofeni *et al.* (2023) di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah menunjukkan bahwa 24 (75%) dari 32 remaja putri mengalami *dismenore*. Sementara itu, penelitian Rudatiningtyas *et al.* (2022) di Pondok Pesantren Nurus Syifa, tercatat 110 dari 117 santri putri (94%) mengalami *dismenore*. *Dismenore* primer didefinisikan sebagai kram perut periodik yang timbul pada fase sebelum atau saat menstruasi, tanpa disertai penyakit ginekologis lainnya (Wu *et al.*, 2022). Selain berdampak pada fisik, *dismenore* juga berdampak pada penurunan konsentrasi serta motivasi belajar. Nyeri yang ditimbulkan mengganggu pemahaman materi, meningkatkan risiko ketidakhadiran, dan dalam jangka panjang dapat menurunkan kinerja belajar (Djafar *et al.*, 2025).

Remaja dengan masalah emosional cenderung mengalami nyeri *dismenore* yang lebih berat (Putra *et al.*, 2024). Tingkat nyeri haid yang terbagi menjadi ringan, sedang, dan berat juga dapat berdampak pada kemampuan individu dalam menjalankan kegiatan sehari-hari (Pratiwi *et al.*, 2024). Selain faktor emosional, *dismenore* primer juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti riwayat keluarga, usia *menarche*, tingkat stres, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik. Perubahan gaya hidup menyebabkan remaja lebih memilih aktivitas di dalam ruangan, seperti bermain game, menyaksikan tayangan di televisi, atau mengoperasikan komputer, dibandingkan melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bersepeda, atau berolahraga (Gurusinga *et al.*, 2021).

Temuan ini sejalan dengan pra-survei di SMP IT Nusantara Kembaran yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi lebih memilih aktivitas pasif di waktu luang, seperti duduk, membaca buku non-pelajaran, atau mengobrol, dibandingkan melakukan aktivitas fisik ringan. Rendahnya variasi aktivitas dan kurangnya motivasi menjadi faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya tingkat aktivitas fisik harian dikalangan siswi. *Dismenore* dapat ditangani secara farmakologis dan non-farmakologis. Meskipun obat pereda nyeri bekerja cepat, penggunaan jangka panjang

651 | Edukasi tentang *Dismenore* dan Pengenalan Senam *Dismenore* pada Remaja Putri

berisiko menimbulkan berbagai efek samping, oleh karena itu dibutuhkan alternatif yang lebih aman (Difinubun & Multazam, 2023).

Aktivitas fisik teratur seperti berjalan kaki, jogging, senam, berenang, dan bersepeda selama 30-60 menit sebanyak 3-5 kali per minggu terbukti membantu melancarkan sirkulasi darah ke organ reproduksi dan menurunkan nyeri haid (Trishinta *et al.*, 2023). Senam *dismenore* merupakan salah satu olahraga ringan yang efektif karena dapat merangsang pelepasan endorfin, meregangkan otot dasar panggul, serta meningkatkan aliran darah dan oksigen ke organ reproduksi sehingga mengurangi intensitas nyeri haid (Istiningsih *et al.*, 2024; Saleha & Mustary, 2021). Efektivitas senam *dismenore* dibuktikan dengan penurunan signifikan skala nyeri haid dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah intervensi selama lima hari (Arabel & Kusumadewi, 2024).

Tujuan

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang *dismenore* dan senam *dismenore* yang dilaksanakan di SMP IT Nusantara Kembaran adalah untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri mengenai *dismenore* sebelum diberikan edukasi, memberikan edukasi kesehatan tentang *dismenore* yang mencakup penyebab, gejala, dan dampak serta pengenalan gerakan senam *dismenore* melalui demonstrasi, mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi, serta mengevaluasi keterampilan remaja putri dalam melakukan senam *dismenore* setelah diberikan demonstrasi.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode edukasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengelola *dismenore* secara mandiri. Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi :

1. Persiapan dan Koordinasi

Pengurusan administrasi berupa surat izin pra-survei pada tanggal 2 Juli 2025 di Universitas Harapan Bangsa. Selanjutnya, dilakukan koordinasi dengan mitra kegiatan, yaitu SMP IT Nusantara Kembaran, pada tanggal 15 Juli 2025 untuk melakukan pendataan peserta dan penentuan jadwal kegiatan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dalam dua kali pertemuan, yakni pada tanggal 1 Oktober 2025 dan 16 Oktober 2025, dengan melibatkan 19 orang siswi sebagai peserta. Metode penyampaian materi dilakukan melalui ceramah selama 40 menit, diskusi interaktif, pemutaran video, pembagian booklet edukasi, serta praktik langsung senam *dismenore* dengan pendampingan. Media audiovisual dan booklet dipilih sebagai sarana pendukung untuk memfasilitasi pemahaman peserta secara komprehensif, praktis, dan dapat diakses secara mandiri.

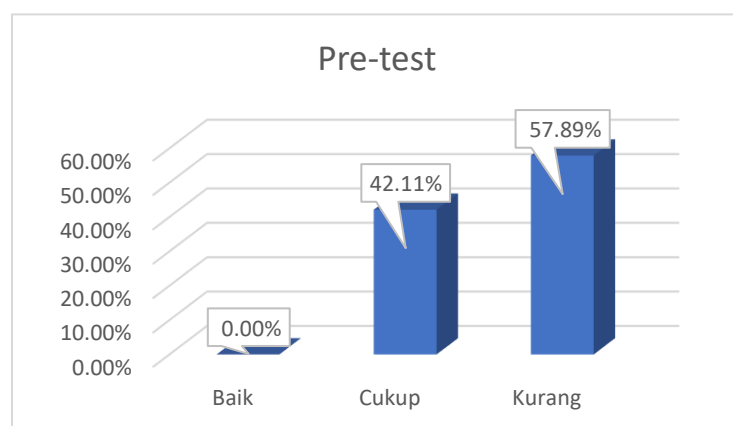
3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pengukuran *pre-test* sebelum pemberian edukasi dan *post-test* setelah edukasi menggunakan kuesioner dengan skala Guttman (14 butir pertanyaan). Sementara itu, evaluasi keterampilan dilakukan melalui observasi langsung menggunakan lembar standar operasional prosedur (SOP) Senam *Dismenore* untuk menilai ketepatan posisi tubuh, urutan gerakan, dan kemandirian peserta dalam melakukan praktik senam.

Kegiatan ini diselenggarakan oleh tim pelaksana dari Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa. Kerja sama dengan mitra sekolah (SMP IT Nusantara Kembaran) didasarkan pada kesepakatan kemitraan untuk peningkatan derajat kesehatan reproduksi remaja putri di lingkungan sekolah. Seluruh rangkaian kegiatan, termasuk penyusunan laporan, dilaksanakan sesuai dengan ketentuan pembimbing dan penguji tugas akhir berdasarkan Surat Keputusan (SK) Rektor Universitas Harapan Bangsa.

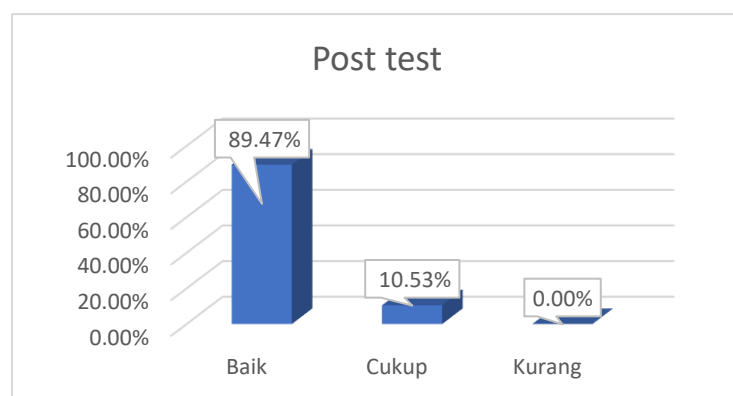
Hasil

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan peserta yang diperoleh melalui kuesioner sebanyak 14 pertanyaan, baik pada tahap *pre-test* maupun *post-test*, disajikan dalam uraian berikut. Data ini mencerminkan gambaran capaian kognitif responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi kesehatan mengenai manajemen dismenore secara mandiri.



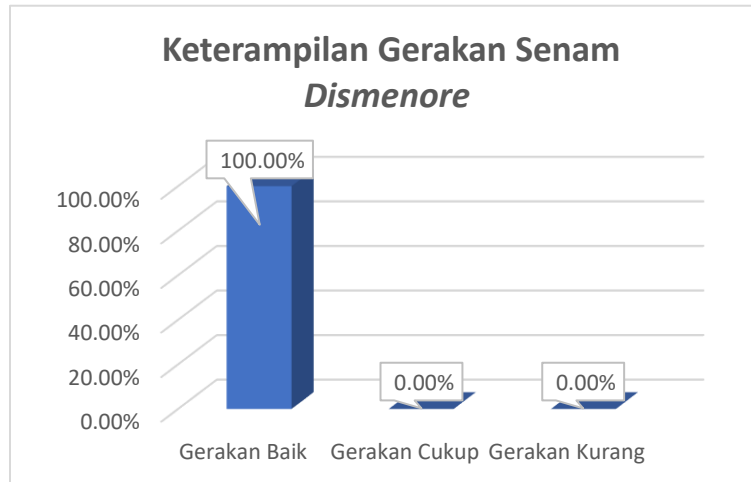
Gambar 1. Hasil Nilai Pre-test Pengetahuan Peserta

Berdasarkan Gambar 1, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori kurang sebanyak 11 orang (57,89%), diikuti kategori cukup sebanyak 8 orang (42,11%), dan tidak ada yang mencapai kategori baik.



Gambar 2. Hasil Nilai *Post-test* Pengetahuan Peserta

Berdasarkan Gambar 2, pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi menunjukkan peningkatan yang signifikan, dimana mayoritas peserta berada pada kategori baik sebanyak 17 orang (89,47%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 2 orang (10,53%) dan tidak ada peserta pada kategori kurang. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta.



Gambar 3. Keterampilan Gerakan Senam *Dismenore*

Berdasarkan Gambar 3, hasil penilaian keterampilan senam *dismenore* menunjukkan seluruh peserta 19 orang (100%) berada pada kategori baik, tanpa peserta pada kategori cukup maupun kurang. Penilaian keterampilan ini dilakukan hanya pada tahap *post-test* di pertemuan kedua, yang mencakup kemampuan peserta dalam melakukan gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan sesuai urutan, postur tubuh, serta instruksi yang diberikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja putri telah memahami dan mampu melaksanakan rangkaian senam *dismenore* dengan baik setelah diberikan pelatihan.

Diskusi



Gambar 5. Pengisian *Pre-test*



Gambar 6. Kegiatan Edukasi



Gambar 7. Pengisian *Post-test*

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilaksanakan di SMP IT Nusantara Kembaran pada tanggal 1 dan 16 Oktober 2025 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal remaja putri mengenai *dismenore* masih berada pada kategori belum optimal. Hasil pengukuran *pre-test* menunjukkan bahwa sebanyak 57,89% (11 siswi) berada pada kategori pengetahuan kurang dan 42,11% (8 siswi) berada pada kategori pengetahuan cukup. Tidak terdapat peserta yang berada pada kategori pengetahuan baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswi belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai *dismenore*.

Menurut analisis penulis, rendahnya tingkat pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh belum pernah diterimanya edukasi kesehatan reproduksi secara terstruktur oleh siswi SMP IT Nusantara Kembaran. Selain itu, remaja putri cenderung menganggap *dismenore* sebagai kondisi yang normal dan wajar dialami setiap bulan sehingga tidak memerlukan perhatian khusus dan

jarang mencari informasi lebih lanjut. Temuan ini sejalan dengan penelitian Djailani *et al.* (2023) yang melaporkan bahwa 53,3% remaja memiliki pengetahuan kurang tentang *dismenore* akibat minimnya informasi yang sesuai dengan karakteristik usia remaja.

Rendahnya pengetahuan tersebut juga terlihat dari hasil jawaban *pre-test*, di mana sebagian besar peserta mengalami kesulitan dalam menjawab beberapa pertanyaan, terutama terkait lama siklus menstruasi normal dan faktor risiko *dismenore*. Seluruh peserta tidak dapat menjawab pertanyaan mengenai kegemukan sebagai salah satu faktor risiko, yang menunjukkan bahwa pemahaman mengenai hubungan status gizi dan kejadian *dismenore* masih terbatas. Kegemukan meningkatkan estrogen dan prostaglandin sehingga kontraksi rahim lebih kuat dan nyeri *dismenore* bertambah (Liu *et al.*, 2025). Kondisi ini menegaskan pentingnya pemberian edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur dan sesuai dengan tahap perkembangan remaja. Penggunaan metode ceramah yang didukung media *audiovisual* dan *booklet* dalam kegiatan PkM ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman siswi secara sistematis dan berkelanjutan (Wijayanti *et al.*, 2024).

Tahap selanjutnya dalam kegiatan PkM ini adalah pelaksanaan edukasi tentang *dismenore* dan pengenalan senam *dismenore*. Edukasi dilaksanakan secara tatap muka dalam dua kali pertemuan pada Rabu, 1 Oktober 2025 dan Kamis, 16 Oktober 2025 dengan melibatkan 19 siswi. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner *pre-test*, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pengertian *dismenore*, penyebab, tanda dan gejala, faktor risiko, serta dampak *dismenore* terhadap aktivitas sehari-hari remaja putri. Edukasi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung oleh media *power point*, video, dan *booklet*. Selanjutnya, dilakukan pengenalan senam *dismenore* melalui pemutaran video dan praktik bersama. Peserta diberikan penjelasan mengenai manfaat senam *dismenore*, prinsip pelaksanaan, serta waktu dan frekuensi latihan yang dianjurkan. Kegiatan dilengkapi dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang berlangsung interaktif. Pada akhir sesi edukasi, peserta mengisi kuesioner *post-test* untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan setelah diberikan intervensi.

Hasil pengukuran *post-test* menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan yang signifikan. Sebanyak 89,47% (17 siswi) berada pada kategori pengetahuan baik dan 10,53% (2 siswi) berada pada kategori pengetahuan cukup, serta tidak terdapat peserta pada kategori pengetahuan kurang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai *dismenore*. Penemuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemberian edukasi kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja (Azzahra *et al.*, 2025).

Peningkatan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain penyampaian materi dengan bahasa yang sederhana dan sesuai karakteristik remaja, penggunaan contoh yang relevan dengan pengalaman sehari-hari, serta dukungan media pembelajaran visual seperti *power point*, video, dan *booklet*. Kombinasi metode ceramah dan media *audiovisual*, keterlibatan aktif siswi selama sesi edukasi, serta lingkungan belajar yang kondusif turut mendukung efektivitas penyampaian materi. Hal ini memperkuat temuan Azzahra *et al.* (2025) bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan pendekatan interaktif mampu meningkatkan pemahaman remaja secara signifikan.

Berdasarkan penelitian Mentari *et al.*, (2024) juga menyatakan bahwa penggunaan media video dan *booklet* dalam edukasi kesehatan reproduksi remaja efektif meningkatkan pengetahuan karena materi disajikan secara menarik dan mudah dipahami. Hasil kegiatan PkM ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa peningkatan pengetahuan remaja dapat

Secara keseluruhan, hampir seluruh nomor soal mengalami peningkatan jumlah jawaban benar pada *post-test*. Namun demikian, pada soal nomor 13 terkait penggunaan obat analgesik sebagai penghilang nyeri *dismenore*, jumlah jawaban benar pada *pre-test* dan *post-test* menunjukkan hasil yang relatif sama. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman remaja mengenai penanganan farmakologis *dismenore* masih belum optimal, kemungkinan karena materi mengenai penggunaan obat hanya disampaikan secara singkat dan belum dibahas secara mendalam. Umumnya remaja putri memiliki pemahaman tentang *dismenore*, tetapi masih memiliki keterbatasan dalam memahami penggunaan obat analgesik secara tepat (Bhele & Chalise 2025).



Gambar 9. Penilaian Keterampilan Senam *Dismenore*



Gambar 10. Foto Bersama

Kesimpulan

Edukasi *dismenore* dan senam *dismenore* yang diberikan kepada remaja putri di SMP IT Nusantara Kembaran terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai *dismenore*. Sebelum pelaksanaan edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang sebesar 57,89% (11 siswi) dan kategori cukup sebesar 42,11% (8 siswi), serta tidak terdapat peserta pada kategori baik. Setelah pelaksanaan edukasi yang memuat materi mengenai konsep *dismenore* serta pengenalan senam *dismenore*, terjadi

peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana sebanyak 89,47% (17 siswi) berada pada kategori pengetahuan baik dan 10,53% (2 siswi) berada pada kategori cukup. Selain itu, evaluasi keterampilan menunjukkan seluruh peserta (100%) mampu mempraktikkan rangkaian senam *dismenore* dengan baik, yang menegaskan bahwa metode demonstrasi dan pendampingan langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan praktik remaja putri.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, peserta diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan tentang *dismenore* serta menerapkan senam *dismenore* dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya mandiri untuk mengurangi keluhan nyeri haid, serta membagikan pengetahuan dasar mengenai *dismenore* kepada teman sebaya. Pihak sekolah diharapkan dapat menjadikan edukasi kesehatan reproduksi, khususnya penanganan *dismenore* melalui senam *dismenore*, sebagai bagian dari kegiatan rutin dengan menyediakan fasilitas, ruang, dan jadwal untuk aktivitas fisik ringan serta mendukung penggunaan media edukasi berupa *booklet* dan video. Bagi tim pengabdian, kegiatan ini diharapkan menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan melalui perencanaan waktu yang lebih optimal, pengembangan media edukasi yang lebih interaktif, serta pelaksanaan evaluasi yang lebih sistematis. Selain itu, Universitas Harapan Bangsa diharapkan dapat terus mendorong dan memperluas kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis edukasi dan demonstrasi interaktif melalui kolaborasi dengan sekolah dan tenaga kesehatan guna mendukung peningkatan kesehatan reproduksi remaja.

Daftar Pustaka

1. Anggraini, D., Sugesti, R., & Ayu Yolandia, R. (2024). The effect of dysmenorrhea exercises and classical music therapy on reducing the level of dysmenorrhea pain in adolescent women at SMA N 01 Betung in 2024. *Journal of Sciencetech Research and Development*, 6(2). <https://idm.or.id/JSCR/in>
2. Amara, R. H., & Handayani, S. (2024). Pengaruh pemberian dark chocolate terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore* pada siswi MA Al Ma'mur Banjarsari Kecamatan Wonosobo Tanggamus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.572349/husada.v1i1.363>
3. Arabel, D., & Kusumadewi, R. R. (2024). Pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan *dismenore*.
4. Azzahra, N. M., Azzahra Farida, Elfarisa, I., Natasya, M., Srimunandar, T. A., & Yulianti. (2025). Pengaruh pendidikan terhadap perubahan tingkat pengetahuan remaja putri tentang *dismenore* di RT 002/001. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 1007–1014.
5. Bhele, R., & Chalise, A. (2025). Knowledge and practice of dysmenorrhea self-care among female adolescents in Kathmandu. *Journal of Multidisciplinary Research*, 2(13), 63–84. <https://doi.org/10.3126/nprcjmr.v2i13.87448>
6. Difinubun, K. H. A., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi di SMA Negeri 7 Ambon. *Journal of Muslim Community Health*, 4(4), 338–344. <https://doi.org/10.33096/jmch.v4i4.1440>
7. Djafar, D. A., Hafid, R., & Hiola, D. S. (2025). Gambaran tingkat pengetahuan tentang *dismenorea* dan cara penanganannya pada remaja putri di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(4), 1795–1804. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i3.7182>

8. Djailani, Y. A., Nasrianti, Hasnia, & Rosyidi, M. (2023). Gambaran pengetahuan remaja putri tentang upaya penanganan dismenore di SMP IT Insan Cendekia Doyo Baru Kabupaten Jayapura. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9–18.
9. Fitriantanti, A., & Nurrohmah, A. (2024). Gambaran risiko dismenore primer pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 176–184. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1278>
10. Gurusinga, S. E. B., Carmelita, A. B., Jabal, A. R., Mutiasari, D., & Frethernety, A. (2021). Literature review: Hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja. *Jurnal Kedokteran*, 9(1).
11. Irawan, E., Wilandika, A., Syamsiah, R. I., Irawati, H. R., Susilowati, Y. A., Feriani, P., Andriana, N., Wardhani, I. K., Utami, T., Patimah, P., Santoso, D. A., Awaliyah, S. N., Ridlayanti, A., & Ningrum, E. W. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (F. Sihombing (ed.)). EUREKA MEDIA AKSARA.
12. Istiningsih, T., Meyasa, L., & Mariyah, H. I. (2024). Latihan senam dismenore dalam upaya mengurangi nyeri haid remaja siswi SMA 2 Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau Kalimantan Tengah. *JAI: Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(2).
13. Liu, H., Han, D., Hu, Y., Zhang, X., Wang, L., Chen, Q., Li, J., & Zhao, M. (2025). Association between stress and dysmenorrhea among Chinese female adolescent students. *Scientific Reports*, 15, 22180. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-05152-4>
14. Mentari, I. A., Jannah, R., Aisyah, S., Kharisma, P. L., & Pratama, R. P. (2024). Penyuluhan kesehatan terkait edukasi menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri.
15. 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. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 141–146. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
16. Pratiwi, L., Harjanti, A. I., Oktiningrum, M., & Maharani, K. (2024). Mengenal menstruasi dan gangguannya. CV Jejak.
17. Putra, A. S., Pisceski, N., Saputra, K., Noviard, N., & Ismawati, I. (2024). Analisis faktor risiko dismenore primer dan dismenore sekunder pada mahasiswi. *Jurnal Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1).
18. Rudatiningtyas, U. F., Fitriyani, T., & Rosita, A. T. (2022). Gambaran kejadian dismenore primer pada santriwati di Pondok Pesantren Nurus Syifa Purwokerto tahun 2021. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(1), 34–42.
19. Saleha, P. N., & Mustary, M. (2021). Efektivitas senam dismenore dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid pada remaja dismenore primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, 16(1).
20. Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah. (2022). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17, 2302–2531.
21. Trishinta, S. M., Perwiraningtyas, P., & Pige, A. (2023). Dysmenorrhea exercise affected the level of primary menstrual pain of adolescents. *Journal of Community Service for Health*, 4(1), 25–32. <https://doi.org/10.26699/jcsh.v4i1.ART.p025-032>
22. Utama, B. T. F., Yunida, N., & Netra, I. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang vulva hygiene di SMP Ma'arif NU 1 Patikraja. *Prosiding Seminar Nasional*, 390–395.

23. Wijayanti, A., Rachmah, S., & Holida, S. S. (2024). Buku ajar pendidikan dan promosi kesehatan. Nuansa Fajar Cemerlang.
24. Wu, L., Zhang, J., Tang, J., & Fang, H. (2022). The relation between body mass index and primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 101(12), 1364–1373. <https://doi.org/10.1111/aogs.14449>
25. Adiyankoro, D. (2024). Meningkatkan kemampuan senam lantai guling belakang melalui penggunaan media video. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10(04), 221–229.