

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TERHADAP DISMENORE KELAS XI DI MAN 3 KABUPATEN CIREBON

Erawati, Heni¹, Solihah Mar'atus²

henicms70@gmail.com, solikhamaratus00@gmail.com

Program Studi Diploma III Kebidanan Akademi Kebidanan Graha Husada Cirebon
Jalan Widarasari III Tuparev, Sutawinangun, Kedawung, Cirebon, Jawa Barat

ABSTRAK

Dismenorea dapat juga diartikan sebagai haid nyeri yang terjadi tanpa tanda infeksi atau penyakit panggul. Selain itu dismenorea juga memiliki arti sebagai nyeri uteri pada saat menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri terhadap dismenore kelas XI IPA IPS di MAN 3 Kabupaten Cirebon Tahun 2024.

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 183 dengan sampel yang digunakan yaitu sebanyak 65 responden. Teknik pengambilan acak kelompok *Chester Random Sampling*, metode pengambilan sampel secara acak sistematis menggunakan interval. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Juni 2024 yang bertempat di MAN 3 Kabupaten Cirebon Tahun 2024 pada siswi kelas XI IPA IPS. Analisa data univariat distribusi frekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian dari 65 responden yang berpengetahuan baik sebanyak 29 responden (44,6%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 34 responden (52,3%), dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 2 responden (3,1%). Pada penelitian ini terdapat Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Dismenore Diharapkan siswi dengan adanya pengetahuan akan lebih meningkatkan tentang dismenore.

Kata Kunci : Pengetahuan sikap, Remaja Putri, Dismenore

ABSTRACT

Dysmenorrhea can also be interpreted as painful menstruation that occurs without signs of infection or pelvic disease. Apart from that, dysmenorrhoea also means uterine pain during menstruation. The aim of this research is to determine the description of adolescent girls' knowledge of dysmenorrhea in class.

This research is a descriptive study. The population in this study was 183 with a sample of 65 respondents. The random sampling technique used was Chester Random Sampling, a systematic random sampling method using intervals. This research was conducted in March-June 2024 at MAN 3 Cirebon Regency in 2024 on grade XI IPA IPS female students. Univariate data analysis was frequency distribution.

Based on the research results of 65 respondents, 29 respondents (44.6%) had good knowledge, 34 respondents (52.3%) had sufficient knowledge, and 2 respondents (3.1%) had less knowledge. In this research there is a description of the knowledge of young women regarding dysmenorrhea. It is hoped that female students with knowledge will improve more about dysmenorrhea.

Keywords: Attitude knowledge, Young Women, Dysmenorrhea

A. Pendahuluan

Badan Kesehatan Dunia (WHO) angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50 % perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Indonesia kejadian dismenore cukup besar mencapai 60-70%, angka kejadian dismenore tipe primer 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Lail, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian nyeri haid di dunia sangat tinggi. Angka kejadian dismenorea sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Sementara Indonesia angkanya diperkirakan 55% wanita produktif yang terganggu oleh dismenorea. Karena penderita terbanyak adalah wanita usia produktif, akibatnya dismenorea juga menyebabkan ketidakhadiran saat berkerja, dan sekolah sebanyak 13-51% wanita telah absen sekali dan 5-14% berulang kali absen sekolah. (Februanti, 2017).

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. (Proverawati & Misaroh, 2019). Jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2019, sebesar 45.351,3 jiwa, dimana terdapat jumlah remaja putri yaitu sebesar 22.120,4 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019).

Setiap bulan secara periodik wanita normal dapat mengalami peristiwa reproduksi yaitu menstruasi. Menstruasi merupakan meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses itu. Wanita subur selama kira-kira 38 tahun dalam hidupnya dan setiap bulan akan

melepaskan sel telur matang yang dikeluarkan secara bergantian dari satu indung telur (Nurul Jannah, 2020).

Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Taufan, 2018). Dismenorea dapat juga diartikan sebagai haid nyeri yang terjadi tanpa tanda infeksi atau penyakit panggul. Selain itu dismenorea juga memiliki arti sebagai nyeri uteri pada saat menstruasi. Intesitas dismenorea dapat berkurang setelah hamil atau pada umur 30 tahun. Jadi dapat disimpulkan dismenorea adalah nyeri yang dirasakan wanita saat haid (Nurul Jannah, 2020).

Dismenorea primer biasanya dimulai biasanya dimulai pada masa remaja setelah pembentukan siklus ovulasi. Dismenorea disebabkan oleh aktivitas myometrium yang mengakibatkan iskemia uterus yang menyebabkan nyeri. Aktifitas myometrium ini dimodulasi dan ditambah oleh sintesis prostaglandin. Kontraksi uterus dapat berlangsung beberapa menit dan dapat menghasilkan uterus lebih dari 60mmHg. Beberapa faktor lain mungkin berperan dalam persepsi dan keparahan nyeri. Dismenorea sekunder paling sering dimulai pada wanita yang berusia akhir belasan atau awal dua puluhan dan semakin memburuk. Rasa sakit dapat dimulai sebelum mens dapat berlanjut selama dan bahkan setelah (Shaviv, 2018).

Dismenore terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, prostaglandin, dan faktor stress/psikologi hal ini menjadi masalah kesehatan paling umum pada wanita di usia reproduksi, dapat menurunkan kualitas hidup serta menghambat aktivitas sosial remaja putri, memaksa wanita untuk beristirahat yang berdampak pada kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari (Bajalan et al., 2019).

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam

penelitian ini sebanyak 183 dengan sampel yang digunakan yaitu sebanyak 65 responden. Teknik pengambilan acak kelompok *Chester Random Sampling*, metode pengambilan sampel secara acak sistematis menggunakan interval.

Penelitian ini menggunakan Teknik Analisa Univariat dengan cara mengumpulkan siswi kelas XI IPA IPS sesuai dengan jumlah sampel yang sudah ditentukan yaitu 65 responden melalui nomer absen dan menggunakan data primer. Penelitian pertama kali menjelaskan tentang pengisian kuesioner yang dilakukan dan mempersilahkan responden untuk mengisi kuesioner secara langsung kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan jenis umur

No	Umur	Frekuensi	Presentasi
1.	16	26	40,0%
2.	17	39	60,0%
	Total	65	100,0%

Distribusi Frekuensi Responde berdasarkan Jenis Umur didapatkan bahwa responden dengan kategori umur 16 tahun 26 responden (40,0%), dan kategori umur 17 tahun 39 responden (60,0%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Responden jenis kelas

No	Jurusan	frekuensi	Presentasi
1	IPA	36	55,4%
2	IPS	29	44,6%
	Total	65	100,0%

Berdasarkan jenis kelas didapatkan hasil bahwa responden dengan kategori kelas IPA1 15 Responden (23,1%), kategori kelas IPA 2

6 responden (9,2%), kategori IPA3 3 Responden (4,6%), kategori IPA4 Responden (7,7%), kategori IPA5 7 Responden (10,8%), kategori IPS1 13 Responden (20,0%), kategori IPS2 5 Responden (7,7%), kategori IPS3 6 Responden (9,2%), dan kategori IPS4 Responden (7,7%).

Tabel 3.
Distribusi frekuensi Pengetahuan Tentang Pengertian Dismenore Pada Siswi Kelas XI IPA IPS Di MAN 3 Kabupaten Cirebon

Pengertian Dismenore			
	Kategori	Frequency	Percent
Valid	Baik	31	47.7
	Cukup	24	36.9
	Kurang	10	15.4
	Total	65	100.0

Distribusi frekuensi yang disajikan, dapat diinterpretasikan bahwa pengetahuan remaja putri kelas XI IPA IPS MAN 3 Cirebon tentang pengertian dismenore. Dari total 65 siswi yang menjadi responden, 31 siswi (947.7%) memiliki pengetahuan yang baik tentang dismenore, sementara 24 siswi (36.9%), kurang 10 siswa (15.4%).

Tabel 4.
Distribusi frekuensi pengetahuan siswi kelas XI IPA IPS tentang tanda gejala dismenore DI MAN 3 Kabupaten Cirebon Tahun 2024

Gejala Dismenore			
	Kategori	Frequency	Percent
Valid	Baik	34	52.3
	Cukup	20	30.8
	Kurang	11	16.9
	Total	65	100.0

Distribusi frekuensi yang disajikan, dapat diinterpretasikan bahwa pengetahuan remaja putri kelas XI IPA

IPS MAN 3 Cirebon tentang tanda gejala dismenore cukup bervariasi. Dari total 65 siswi, Sebagian besar (52.3% atau 34 siswi) memiliki pengetahuan yang baik tentang tanda gejala dismenore.

Sementara itu, 30.8% (20 siswi) memiliki pengetahuan yang cukup, dan 16.9% (11 siswi) memiliki pengetahuan yang kurang.

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi Pengetahuan siswa kelas XI IPA IPS Tentang Penyebab dismenore di Man 3

Penyebab Dismenore			
Kategori		Frequency	Percent
Valid	Baik	21	32.3
	Cukup	19	29.2
	Kurang	25	38.5
	Total	65	100.0

Distribusi frekuensi yang disajikan, dapat diinterpretasikan bahwa pengetahuan remaja putri kelas XI IPA IPS MAN 3 Cirebon tentang penyebab dismenore cukup bervariasi. Dari total 65 siswi, sebagian besar (32.3% atau 21 siswi) memiliki pengetahuan yang baik tentang penyebab dismenore. Sementara itu, 29.2% (19 siswi) memiliki pengetahuan yang cukup, dan 38.5% (25 siswi) memiliki pengetahuan yang kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswi memiliki pemahaman yang baik tentang penyebab dismenore.

Tabel 6.
Distribusi Frekuensi Pengetahuan siswi kelas XI IPA IPS tentang penanganan Disemenore di MAN 3

Penanganan Dismenore			
Kategori		Frequency	Percent
Valid	Baik	30	46.2
	Cukup	25	38.5
	Kurang	10	15.4
	Total	65	100.0

Distribusi frekuensi yang disajikan, dapat diinterpretasikan bahwa

pengetahuan remaja putri kelas XI IPA IPS MAN 3 Cirebon tentang penanganan dismenore cukup baik. Dari total 65 siswi, mayoritas (46.2% atau 30 siswi) memiliki pengetahuan yang baik tentang penanganan dismenore. Sementara itu, 38.5% (25 siswi) memiliki pengetahuan yang cukup, dan hanya 15.4% (10 siswi) yang memiliki pengetahuan yang kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa Sebagian besar siswi sudah memiliki pemahaman yang baik tentang cara menangani dismenore.

Tabel 7.
Distribusi pengetahuan siswi kelas XI IPA IPS tentang dismenore di MAN 3 Kabupaten Cirebon 2024

Pengetahuan dismenore			
Kategori		Frequency	Percent
Valid	Baik	29	44.6
	Cukup	34	52.3
	Kurang	2	3.1
	Total	65	100.0

Distribusi frekuensi yang disajikan, dapat diinterpretasikan bahwa pengetahuan remaja putri kelas XI IPA IPS MAN 3 Cirebon tentang dismenore cukup bervariasi. Dari total 65 siswi, sebagian besar (52.3% atau 34 siswi) memiliki pengetahuan yang cukup tentang dismenore. Sementara itu, 44.6% (29 siswi) memiliki pengetahuan yang baik, dan hanya 3.1% (2 siswi) yang memiliki pengetahuan yang kurang.

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi memiliki pemahaman yang cukup baik tentang dismenore, dengan proporsi yang cukup besar juga memiliki pengetahuan yang baik. Namun, masih ada sedikit siswi yang pengetahuannya perlu ditingkatkan. Secara keseluruhan, gambaran ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswi di kelas tersebut sudah memiliki dasar pengetahuan yang memadai tentang dismenore, meskipun masih ada ruang untuk peningkatan pengetahuan lebih lanjut.

2. PEMBAHASAN

a. Gambaran Pengetahuan Tentang Pengertian Dismenore Pada Siswi Kelas XI IPA IPS Di MAN 3 Cirebon

Dari hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berpengetahuan baik atau dapat menjawab sebagian besar pertanyaan yang diberikan, hal ini dapat dikarenakan remaja putri mengetahuinya melalui sumber informasi baik dari media sosial, teman sebaya, dan lingkungan, pengaruh dari keluarga (faktor genetik), bahkan pengalaman yang dirasakan.

Dismenorea atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada perempuan . Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid seperti rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan (Anurogo, 2017).

Sesuai teori Notoatmodjo (2019) bahwa pengetahuan dapat di pengaruhi oleh faktor keluarga dan lingkungan serta media masa. Remaja putri juga mengetahui dari pengalaman pada saat menstruasi dan mengalami dismenorea yaitu nyeri perut yang berasal dari kram rahim akibat menstruasi (menarche 2019).

Oleh karena itu pengetahuan remaja putri harus ditingkatkan lagi melalui konseling, memperbanyak informasi dari media sosial yang banyak digunakan oleh remaja pada masa ini atau mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan khususnya kesehatan reproduksi itu sendiri.

b. Gambaran Pengetahuan Tentang Tanda Gejala Dismenore Pada Siswi Kelas XI IPA IPS di MAN 3 Kabupaten Cirebon Tahun 2024.

Pada kuesioner yang membahas tanda gejala dismenore yang berpengetahuan baik sekitar 52,3% itu dapat dikarenakan mereka sudah mengetahuinya karena pernah merasakan gejala-gejala yang disebutkan dalam kuesioner. Tanda gejala dismenore itu nyeri pada bagian perut dan punggung keras sakit ketika awal menstruasi, nyeri yang dirasakan kan hilang timbul yang terus menerus ada, nyeri akan hilang ketika menstruasi sudah 2 hari, serta dismenore juga sering sakit kepala, sembelit, diare, dan mual.

Dalam teori dikatakan tanda gejala dismenore itu seperti Nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenore juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. Kadang sampai terjadi muntah. (Menarche 2019).

Pentingnya peran tenaga kesehatan bekerjasama dengan pihak sekolah untuk meningkatkan pengetahuan siswi MAN tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang tanda gejala dismenore melalui penyuluhan pada kegiatan usaha kesehatan sekolah (UKS) seperti mengadakan kegiatan ekstrakurikuler PMR (Palang Merah Remaja) yang didalamnya banyak mengenal tentang pengetahuan kesehatan khususnya kesehatan reproduksi pada remaja. Untuk itu diharapkan semua siswi mengerti dan memahami materi yang disampaikan.

c. Gambaran Pengetahuan Tentang Faktor Penyebab Dismenore Pada

Siswi Kelas XI IPA IPS di MAN 3 Kabupaten Cirebon Tahun 2024

Dari hasil penelitian diatas, peneliti beramsumsi bahwa pengetahuan sangat berpengaruh sekali terhadap kebiasaan dan perilaku seseorang, salah satunya yang dominan karena kurangnya informasi baik itu dari media sosial, lingkungan, teman sebaya, Sehingga siswi pengetahuannya terbatas sekali yang berkaitan dengan penyebab dismenore. Baiknya diberikan penyuluhan atau konseling dari dinas kesehatan maupun dari guru mata pelajaran biologi tentang reproduksi.

Menurut teori yang disebutkan oleh Notoatmodjo (2019) bahwa pengetahuan dapat diperoleh melalui jalan fikir yang artinya mampu pengetahuan. Menggunakan penalarannya dalam memperoleh nyeri haid muncul akibat kontraksi distritmik miometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih, mulai dari ringan sampai berat di perut bagian bawah, bokong, dan nyeri spesmodik disisi medial paha (Anurogo,2017).

Oleh karena itu remaja putri dapat menalarnya karena mengetahui jika ketika menstruasi itu terjadi perubahan beberapa hormon tertentu yang dapat menjadi faktor penyebab dari dismenorea yang hampir tepat dengan teori faktor penyebab dismenorea yaitu Emosi tidak stabil, adanya riwayat menstruasi pada keluarga, kontraksi rahim yang berlebihan akibat produksi prostaglandin, retrofleksia uterus, hipoplapsia uterus, polip endometrium, anemia, dan penyakit menahun (Kusmiran, Eny. 2019).

Beberapa faktor penyebab dismenorea yang sering mereka ketahui dan terjadi karena anemia, emosi tidak stabil, dan juga riwayat menstruasi pada keluarga. Oleh karena itu di anjurkan kepada remaja

putri untuk lebih menggali lagi tentang faktor penyebab dismenorea yang lainnya agar dapat mencegah dismenorea dan untuk deteksi dini kelainan atau penyakit yang gejalanya menimbulkan dismenorea.

Untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang penyebab dismenore perlu kerja sama dengan tenaga kesehatan yang bertugas di wilayah tersebut. Selama ini penyuluhan dan konseling penyebab terjadi dismenore hanya dilakukan oleh bidan tanpa ada kerja sama dengan tokoh, Masyarakat dan kader.

d. Gambaran Pengetahuan Tentang Penanganan Dismenore Pada Siswi Kelas XI IPA IPS di MAN 3 Kabupaten Cirebon Tahun 2024

Responden yang berpengetahuan baik paling banyak kemungkinan hal tersebut terjadi karena salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan responden adalah sosial budaya dan lingkungan termasuk keluarga, mereka dapat mengetahui dari saran ibu atau keluarga lain yang lebih berpengalaman. Biasanya juga remaja putri cara penanganan dismenore cara nya mengompres dengan air hangat, istirahat yang cukup.

Menurut Prawirohardjo (2019) penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi (dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin) dan juga non farmakologi (dengan cara akupuntur, kompres hangat, massase atau pijat terapi Mozart dan relaksasi).

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo dalam buku Metodologi Penelitian Kesehatan (2019), faktor eksternal yang mempengaruhi pengetahuan yaitu lingkungan dan sosial budaya Lingkungan adalah seluruh kondisi yang ada disekitar manusia yang pengaruhnya dapat mempengaruhi

perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Menurut aliran Empirisme, perkembangan akan menjadi manusia dewasa ditentukan oleh lingkungan atau pendidikan yang diterima sejak kecil. Manusia dapat Dididik siapa saja (ke arah buruk atau baik) menurut kehendak lingkungan dan pendidikannya. Sedangkan sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat memengaruhi sikap dalam menerima informasi. Sosial berkaitan dengan faktor pembawaan, yakni pembawaan ras (rumpun bangsa) atau keturunan, misalnya ras mongoloid, rasnegroid, raskaukasoid dan ras khusus yang memiliki social budaya berbeda-beda.

Oleh karena itu remaja putri sebaiknya saling berbagi informasi kepada teman yang lainnya tentang cara menangani dismenorea yang sudah mereka ketahui.

e. Gambaran Pengetahuan Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas XI IPA IPS di MAN 3 Kabupaten Cirebon Tahun 2024.

Sebagian besar remaja putri sudah mengetahui dismenorea dengan cukup hal ini bisa dikarenakan remaja putri sudah mendapatkan informasi tentang kesehatan reroduksi khususnya tentang dismenorea. Dan yang masih berpengetahuan kurang mungkin mereka kurangnya informasi dari penyuluhan guru tentang kesehatan reproduksi, dan mendapatkan informasi dari media sosial mengenai kesehatan reproduksi.

Sesuai dengan teori Notoatmodjo bahwa faktor pengetahuan juga bisa dipengaruhi dari informasi yang didapat dan juga beberapa faktor lain seperti umur, pendidikan, pekerjaan, lingkungan, dan sosial budaya, faktor genetik. Yang sering terjadi saat ini masih banyak remaja putri yang belum bisa membedakan bahwa sakit dibagian perut pada saat menstruasi adalah

proses yang alamiah dan bukan penyakit.

Maka dari itu diharapkan responden dapat lebih memperhatikan terhadap informasi yang didapat atau lebih akurat lagi, dan untuk petugas kesehatan diharapkan agar tetap memberikan informasi tentang menstruasi lebih rinci lagi baik melalui konseling, media elektronik, brosur, dan lain-lain sehingga responden mengerti dalam menghadapi proses menstruasi begitupun gangguan menstruasinya seperti dismenorea.

Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Keparahan dismenore berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Seperti diketahui haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas/nyeri.

Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Wikjosastro, 2019).

D. SIMPULAN

1. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pengertian Dismenore Pada Siswi Kelas XI IPA IPS di MAN 3 Kabupaten Cirebon Tahun 2024 dalam kategori baik 31 responden (47,7%), kategori cukup 24 responden (36,9%), kategor kurang 10 responden (15,4%).
2. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tanda Gejala Dismenore Pada Siswi Kelas XI IPA IPS di MAN 3 Kabupaten Cirebon Tahun 2024 dalam kategori baik 34 (52,3%), kategori cukup 20 responden (30,8), kategori kurang 11 responden (16,9 %).
3. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab Dismenore Pada Siswi Kelas XI IPA IPS di MAN 3

Kabupaten Cirebon Tahun 2024 dalam kategori baik 24 responden (36,9 %), kategori cukup 19 responden (29,2%), kategori kurang 22 responden (33,8%).

4. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Pada Siswi Kelas XI IPA IPS di MAN 3 Kabupaten Cirebon Tahun 2024 dalam kategori baik 21 responden (32,3%), kategori cukup 19 responden (29,2%), kategori kurang 25 responden (38,5%).
5. Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Dismenore Pada Siswi Kelas XI IPA IPS di MAN 3 Kabupaten Cirebon Tahun 2024 dalam kategori baik 29 responden (44,6%), kategori cukup 34 responden (52,3%), kategori kurang 2 responden (3,1%).

E. SARAN

Diharapkan siswi dapat meningkatkan pengetahuannya dengan mencari informasi tentang kesehatan reproduksi misalnya membaca buku-buku kesehatan, mencari informasi di internet atau datang ke fasilitas kesehatan, mengikuti penyuluhan, aktif di kegiatan PMR dan lain-lain.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Aden,R.2010. *Ketika Remaja dan Pubertas Tiba*. Yogyakarta: Hanger creator
- Atikah Proverawati, Siti Maisaroh. 2019. *menstruasi pertama penuh makna* Yogyakarta :nuha medika
- A. WAWAN, DEWI M. (2020). *teori dan pengukuranpengetahuan, sikap, dan perilaku manusia* .yogyakarta: nuha medika. Badan Pusat Statistik kabupaten deli serdang. 2019 kabupaten deli serdang dalam angka
- Dewi, Ratna. 2019. *hubungan pengetahuan terhadap sikap remaja putri dalam penanganan Dismenore di SMA Assanadiyah Palembang tahun 2016*. JURNAL OF

MIDWIFERY AND NURSING 19-20.

- Dito Anugoro, Ari Wulandari 2017. *cara jitu mengtasi nyeri haid*. Yogyakarta : Andi Offset
- Erlina Hayati, Husna Sari. 2019. *Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dengan dengan upaya penanganan dismenore*. jurnal penelitian kebidanan & kespro 17.
- Februanti, Sofia. 2017. *pengetahuan remaja putri penanganan dismenore*. jurnal kesehatan bakti tunas bangsa
- Hasibuan, y. t. (2018). *hubungan pengetahuan dan sikap tentang dismenore pada remaja putri* . medan.
- Hizkia, indra p, sirait imelda, Brginting krisrtin febriani (2022). *gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menangani dismenore diSMA Airlangga namu umur tahun 2021*. *journal of health science* , 31.
- Husnul Khotimah, dkk.... 2015. *JURNAL NERS DAN MIDWIFERY INDONESIA* Vol. 2, No 3, tahun 2015. *pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan sikap menghadapi dismenore*
- Marinawati Ginting, 2019. *hubungan pengetahuan dan sikap siswi dengan penanganan dismenore*. scientia jurnal
- Nur Laila. 2019. *buku pintar menstruasi*, Yogyakarta : buku biru
- Nafiroh, dkk. 2019. *gambaran pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore di SMP N 9 Tasikmalaya*. Bhakti kencana media. Vol. 2. No. 4 september 2019.
- Sarinengsih Y, dkk. 2019. *Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid pada remaja putri*. Bhakti kencana media. vol 17, no 1 februari 2017
- Simanjuntak, j. k. (2021). *gambaran pengetahuan dan tentang dismenore pada remmaja putri* .