

GAMBARAN PENANGANAN NYERI HAID PADA SISWI SMPN 2 SEDAYU PERIODE MARET 2017

THE DESCRIPTION OF DISMENORE SWAMEDICATION ACTIONS IN SMPN 2 SEDAYU PERIOD MARCH 2017

Sheila Priscilla Virmala dewi Jaikishi, Onida Rhimbi Tanira
Program Diploma III Farmasi Akademi Farmasi Indonesia Yogyakarta
e-mail : sheila.pvdj@gmail.com

ABSTRAK

Swamedikasi adalah upaya pengobatan dengan cara mendiagnosa sendiri penyakit yang diderita oleh pasien. Dismenore adalah suatu gangguan kesehatan berupa nyeri yang dialami oleh seorang wanita saat menstruasi, yang dapat dilakukan dengan swamedikasi. Upaya pengobatan yang dapat dilakukan saat mengalami dismenore yaitu dengan pengobatan secara farmakologi maupun nonfarmakologi, pengobatan secara nonfarmakologi yaitu dengan penanganan sederhana, pengobatan secara farmakologi yaitu menggunakan obat seperti golongan analgetika. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran mengenai tindakan swamedikasi dismenore yang dilakukan oleh siswi SMPN 2 Sedayu.

Desain penelitian ini adalah non eksperimen yang tergolong dalam penelitian *deskriptif kualitatif*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode purposif sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII SMPN 2 Sedayu dengan jumlah 70 siswi, dengan metode pengumpulan data menggunakan kuisioner.

Hasil penelitian ini menggambarkan siswi yang melakukan tindakan swamedikasi secara nonfarmakologi pada dismenore sebanyak 24 (57,1%) siswi melakukan olahraga dan istirahat yang cukup untuk mencegah nyeri haid dan siswi yang melakukan tindakan secara farmakologi pada dismenore sebanyak 10 (23,8%) siswi meminum obat anti nyeri dari warung dan serta sebanyak 7 (16,6%) siswi meminum obat anti nyeri dari resep dokter. Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti menyarankan instansi sekolah mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi.

Kata kunci : Tindakan, Swamedikasi, Dismenore

ABSTRACT

Swamedikasi is a treatment effort by diagnosing the illness suffered by the patient. Dysmenorrhea is a health disorder in the form of pain experienced by a woman during menstruation, which can be done by swamedikasi. Efforts of treatment that can be done when experiencing dysmenorrhea that is with pharmacological treatment and nonpharmacology, nonfarmakologi treatment is by simple handling, pharmacological treatment that is using drugs like analgesic class drugs. The purpose of this research is to know the description of swamedication action of dysmenorrhea done by student in SMPN 2 Sedayu.

Design of this research is non-experiments that belong to qualitative descriptive research. Sampling technique using purposive sampling method. Population in this research is all student of class VIII SMPN 2 Sedayu with amount of 70 student, with method of collecting data using kuisioner.

The results of this study describe students who perform non-pharmacological swamedication action on dysmenorrhea as much as 24 (57.1%) of students doing exercise and adequate rest to prevent menstrual pain and schoolgirls who perform pharmacological action on dysmenorrhea as much as 10 (23,8%) drink anti-pain medication from drug shop and as many as 7 (16,6%) student drinking painkiller from prescription. Based on the result of this research, the researcher suggest school institution to conduct health education activity to increase knowledge about reproduction health.

Keywords: Action, Swamedication, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Upaya penyembuhan yang dapat dilakukan untuk mengobati suatu penyakit atau gangguan kesehatan, salah satunya dengan swamedikasi atau pengobatan sendiri (*self medication*). Swamedikasi adalah upaya pengobatan yang dilakukan sendiri dengan cara mendiagnosa sendiri penyakit yang diderita oleh pasien, swamedikasi dapat dilakukan dengan menggunakan obat atau non obat. Swamedikasi atau pengobatan sendiri dapat digunakan pada penyakit atau gangguan kesehatan yang relatif ringan, misalnya pada dismenore. Dismenore atau disebut juga dengan nyeri haid adalah suatu keluhan atau gangguan kesehatan berupa nyeri yang sering dialami oleh seorang wanita subur saat menstruasi. Nyeri yang terjadi bervariasi antara setiap wanita, dari nyeri ringan hingga nyeri berat yang harus memaksa penderita untuk beristirahat dan meninggalkan aktivitas beratnya sehari-hari (Hidayah, 2007)

Penelitian yang dilakukan oleh Hasni Nisa'ul Hidayah, (2007) menyatakan bahwa, gangguan dismenore sering dikeluhkan oleh responden, dan swamedikasi banyak dilakukan oleh santri tersebut, dengan alasan bahwa swamedikasi itu lebih mudah dilakukan, menghemat waktu serta biaya. Serta banyaknya informasi dari segala sumber mengenai cara dalam melakukan swamedikasi. Maka dalam hal ini peneliti melakukan penelitian di SMPN 2 Sedayu untuk mengetahui tindakan yang dilakukan dalam swamedikasi pada dismenore.

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan oleh seorang penderita dismenore dalam mengatasi keluhannya. Salah satunya dengan pengobatan secara farmakologi maupun non farmakologi, pengobatan secara non farmakologi yaitu dengan penanganan sederhana seperti pemijatan, pengompresan ataupun yang lainnya sedangkan pengobatan secara farmakologi yaitu menggunakan obat analgetika. Analgetika adalah obat atau zat yang digunakan untuk mengurangi atau menghalau rasa nyeri tanpa menghilangkan kesadaran. Penanganan nyeri ringan dengan atau tanpa demam dapat menggunakan obat analgetika seperti ibuprofen, paracetamol dan asam mefenamat. (Wiedyaningsih, 2012).

Tinjauan Pustaka

Swamedikasi adalah penggunaan obat atau zat yang telah dikemas dan dijual kepada masyarakat untuk tujuan pengobatan sakit secara mandiri, tanpa resep atau nasehat dokter. Swamedikasi dilakukan untuk meningkatkan kesehatan, dalam rangka penyembuhan dan pengobatan sakit. Peranan swamedikasi adalah untuk penanggulangan sakit secara efektif dan tepat tanpa penanganan medis, mengurangi beban pelayanan kesehatan untuk masyarakat dalam keterbatasan sumber daya dan tenaga medis, serta meningkatkan keterjangkauan masyarakat dalam penanganan kesehatan yang bertempat tinggal jauh dari instansi kesehatan seperti Puskesmas atau Rumah Sakit (Hidayah, 2007).

Pada saat menstruasi, sebagian perempuan mengalami gangguan haid yang cukup berat. Misalnya ada yang mengalami kram perut karena terjadinya kontraksi otot-otot halus pada rahim, sakit kepala, sakit perut, gelisah berlebihan, merasa letih dan lemas, hidung terasa tersumbat, bahkan selalu merasa ingin menangis. Selain itu ada beberapa perempuan yang mengalami depresi, kondisi ingin makan yang berlebihan, hingga nyeri haid yang luar biasa. Kondisi ini sering disebut dengan gejala menstruasi atau PMS (*Premenstruasi Sindrom*) (Saryono & Sejati, 2009).

Dismenore merupakan suatu keluhan yang paling umum terjadi pada perempuan saat mengalami masa menstruasi. Hampir setiap perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama masa menstruasi, seperti rasa tidak enak pada perut bagian bawah dan disertai dengan mual, pusing, bahkan pingsan (Anurogo & Wulandari, 2011).

Pengobatan dismenore secara farmakologi dilakukan dengan cara pemberian obat-obatan serta suplemen. Obat golongan analgetik dapat mengobati keluhan dismenore, analgetik adalah obat atau

zat yang digunakan untuk mengurangi atau menghalau rasa nyeri tanpa menghilangkan kesadaran (Wiedyaningsih, 2012).

Pengobatan dismenore secara non farmakologi dapat dilakukan dengan pengobatan herbal, cara tradisional hingga melakukan beberapa olahraga ringan (Rakhma, 2012).

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tindakan swamedikasi dismenore dengan cara farmakologi yang dilakukan oleh siswi SMPN 2 Sedayu
2. Untuk mengetahui tindakan swamedikasi dismenore dengan cara non farmakologi yang dilakukan oleh siswi SMPN 2 Sedayu

METODE PENELITIAN

Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Pada penelitian ini, lokasi penelitian dilakukan di SMPN 2 Sedayu yang beralamat di Argodadi, Kecamatan Sedayu, Bantul, Yogyakarta.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 14 Maret 2017.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri di SMPN 2 Sedayu kelas VIII sebanyak 70 orang.

2. Sampel

Pada penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel secara purposif sehingga terdapat beberapa kriteria yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu sebagai berikut :

- a. Siswi kelas VIII
- b. Siswi yang sudah mengalami enstruasi
- c. Siswi yang mengalami dismenore
- d. Siswi yang bersedia menjadi responden

Variabel Penelitian

1. Tindakan swamedikasi secara non farmakologi pada dismenore sebagai variabel bebas
2. Tindakan swamedikasi secara farmakologi pada dismenore sebagai variabel terikat

Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuisioner. Pada penelitian ini kuisioner yang digunakan bersifat langsung dengan model pertanyaan tertutup, sehingga responden hanya akan memilih jawaban yang sudah disediakan. Pada penelitian ini kuisioner akan disebarkan langsung kepada responden yang memiliki kriteria sampel yang sudah ditetapkan.

Teknik Pengumpulan Data

1. Meminta surat pengantar dari kampus Akademi Farmasi Indonesia Yogyakarta untuk melakukan penelitian di SMPN 2 Sedayu setelah proposal disetujui oleh pembimbing
2. Menyerahkan dan mengajukan surat permohonan ijin kepada Kepala Sekolah SMPN 2 Sedayu untuk mengadakan penelitian di SMPN 2 Sedayu
3. Mendatangi responden dan menjelaskan mengenai tujuan penelitian ini, manfaat penelitian ini dan kerahasiaan mengenai identitas responden

4. Mencari siswi yang bersedia menjadi responden dengan kriteria yang sudah ditetapkan sebanyak 42 responden.
5. Memberikan lembar kuisioner kepada responden dan mempersilahkan responden untuk mengisi identitas responden serta menjawab pertanyaan didalam kuisioner dengan sejujurnya
6. Responden berhak bertanya kepada peneliti jika terdapat pertanyaan di dalam kuisioner yang responden belum mengetahui atau belum jelas
7. Responden memiliki waktu sekitar 20-30 menit untuk menjawab pertanyaan di dalam kuisioner tersebut
8. Kuisioner yang telah diisi wajib diserahkan kembali kepada peneliti untuk diolah dan dianalisis

Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode analisa data berupa metode analisa univariat. Analisa univariat merupakan analisa yang digunakan untuk menganalisa dari tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa univariat berfungsi untuk meringkas suatu kumpulan data menjadi sebuah informasi yang berguna yang berbentuk tabel.

Uji Validitas dan Reabilitas

Uji ini menggunakan sistem statistik komputer dengan SPSS untuk menguji validitas dan reabilitas dari kuisioner penelitian yang digunakan. Validasi dilakukan dengan cara membandingkan angka dari hasil r hitung dengan r tabel, jika item dikatakan valid bila r dari hasil hitung memiliki angka lebih besar dibandingkan dengan r tabel. Sedangkan r tabel dicari dengan melihat ketentuan r minimal pada r tabel yaitu 0,3. Sedangkan untuk uji reabilitas dilakukan dengan membandingkan angka cronbach alpha minimal yaitu 0,6. Kuisioner dikatakan reliabel bila nilai cronbach alpha dari hasil perhitungan lebih besar dari 0,6 (Sugiyono, 2011)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

SMP Negeri 2 Sedayu beralamat di Bakal, Argodadi, Kecamatan Sedayu, Kabupaten Bantul Provinsi Yogyakarta. SMP Negeri 2 Sedayu ini merupakan sekolah yang telah memiliki akreditasi A. Pada tahun 2017 ini sekolah SMP Negeri 2 Sedayu dipimpin oleh Bapak Kepala Sekolah yaitu Bapak Ponidi. SMP Negeri 2 Sedayu memiliki guru berjumlah 32 orang dengan jumlah siswa laki-laki 307 orang dan jumlah siswa perempuan 220 siswa.

2. Hasil Analisa Univariat

a. Gambaran Usia

Berdasarkan tabel I. Usia siswi kelas viii yang mengalami dismenore di SMPN 2 Sedayu menyatakan bahwa distribusi usia responden adalah pada usia 13 tahun sebanyak 11 (26,2%) siswi, usia 14 tahun sebanyak 23 (54,8%) siswi, usia 15 tahun sebanyak 7 (16,7%) siswi, usia 16 tahun sebanyak 1 (2,4%) siswi dan usia rata-rata siswi SMPN 2 Sedayu kelas viii yang mengalami dismenore adalah usia 13,9 tahun dan memiliki usia termuda adalah 13 tahun dan usia tertua adalah 16 tahun.

Berdasarkan tabel II. Distribusi frekuensi tindakan swamedikasi secara non farmakologi pada dismenore bahwa yang dilakukan oleh siswi SMPN 2 Sedayu sebanyak 24 (57,1%) siswi yang melakukan olahraga dan istirahat yang cukup untuk mencegah nyeri haid, sebanyak 19 (45,2%) siswi yang mengkonsumsi nutrisi yang cukup untuk mencegah nyeri haid, sebanyak 18 (42,9%) siswi yang melakukan pemijatan pada area perut yang terasa nyeri, sebanyak 16 (38,1%) siswi melakukan teknik relaksasi (dengan menarik nafas dalam dan mengeluarkannya secara berulang) saat

mengatasi nyeri haid, sebanyak 14 (33,3%) siswi melakukan tindakan penanganan dismenore dengan mengubah pola hidup sehat, sebanyak 8 (19,0%) siswi mengolesi perut yang nyeri dengan balsam atau lotion hangat saat mengalami nyeri haid, sebanyak 4 (9,5%) siswi melakukan pengompresan menggunakan air hangat di perut bagian bawah atau perut yang nyeri.

Tabel I. Distribusi frekuensi usia pada siswi kelas viii yang mengalami dismenore di SMPN 2 Sedayu

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
13	11	26.2
14	23	54.8
15	7	16.7
16	1	2.4
Total	42	100.0

Nilai	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
Hasil	13.9	14	0,730	13	16

b. Tindakan swamedikasi secara non farmakologi pada dismenore

Tabel II. Distribusi frekuensi tindakan swamedikasi secara non farmakologi pada dismenore

Tindakan	Frekuensi	Persentase (%)
Pemijatan pada area yang nyeri	18	42,9
Melakukan tindakan penanganan	14	33,3
Pengompresan air hangat[ada area perut yang nyeri	4	9,5
Olahraga dan istirahat yang cukup	24	57,1
Mengonsumsi nutrisi yang cukup	19	45,2
Mengolesi area nyeri dengan balsam atau lotion hangat	8	19
Melakukan teknik relaksasi	16	38,1

c. Tindakan swamedikasi secara farmakologi pada dismenore

Tabel III. Distribusi frekuensi tindakan swamedikasi secara farmakologi pada dismenore

Tindakan	Frekuensi	Persentase (%)
Minum obat anti nyeri dari obat warung	10	23,8
Feminax	9	21,4
Biogesic	1	2,4
Total	10	23,8

Minum obat anti nyeri dari resep dokter

Paracetamol	3	7,1
Asam mefenamat	4	9,5
TOTAL	7	16,6

Tindakan	Frekuensi	Persentase (%)
Tindakan yang dilakukan dapat mengurangi rasa nyeri haid	23	54,8

Berdasarkan tabel III. Distribusi frekuensi tindakan swamedikasi secara farmakologi pada dismenore bahwa yang dilakukan oleh siswi SMPN 2 Sedayu sebanyak 10 (23,8%) siswi meminum obat anti nyeri dari obat warung yang meliputi 9 (21,4%) siswi menggunakan obat feminax dan 1 (2,4%) siswi menggunakan obat biogesic. Serta sebanyak 7 (16,6%) siswi meminum obat anti nyeri dari resep dokter yang meliputi 3 (7,1%) siswi menggunakan obat paracetamol dan 4 (9,5%) siswi menggunakan obat asam mefenamat. Berdasarkan tabel III. Distribusi frekuensi tindakan swamedikasi secara farmakologi pada dismenore dapat diketahui pula bahwa sebanyak 23 (54,8%) siswi telah merasakan sembuh atau berkurangnya rasa nyeri haid setelah melakukan tindakan penanganan.

PEMBAHASAN

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai tindakan swamedikasi dismenore pada siswi SMPN 2 Sedayu.

1. Hasil Uji Validasi dan Reliabilitas

Dari hasil uji validasi dan reliabilitas yang telah dilakukan maka pada uji validitas di dapat angka r hitung untuk pertanyaan nomor 1 adalah sebesar 0,538, pertanyaan nomor 2 sebesar 0,440, pertanyaan nomor 4 sebesar 0,516, pertanyaan nomor 5 sebesar 0,386, pertanyaan nomor 7 sebesar 0,328, pertanyaan nomor 8 sebesar 0,558, pertanyaan nomor 9 sebesar 0,572, pertanyaan nomor 10 sebesar 0,471. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pertanyaan nomor 1,2,4,5,7,8,9 dan 10 adalah valid karena nilai r hitungnya lebih besar dari 0,3.

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, dapat diketahui bahwa angka cronbach alpha yang didapat adalah sebesar 0,667. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang berupa kuisioner ini yang digunakan untuk mengukur variabel tindakan swamedikasi dapat dikatakan reliabel.

2. Gambaran usia

Usia siswi kelas viii di SMPN 2 Sedayu yang mengalami dismenore rata-rata usia 13,9 tahun. Hal ini sesuai dalam penelitian yang dilakukan oleh Yanti, (2011) yang ditulis pada pembahasan hasil penelitian Rakhma, (2012) menyatakan bahwa dismenore dialami lebih banyak pada tingkat usia dua belas tahun keatas. Dismenore ini biasanya bersifat subyektif dan intensitasnya sulit dinilai, tidak ada batasan usia secara pasti yang menunjukkan bahwa nyeri haid hanya terjadi pada usia tertentu. Setiap perempuan yang masih usia produktif dan mengalami haid berpotensi terkena dismenore (Anurogo & Wulandari, 2011).

3. Tindakan swamedikasi secara non farmakologi pada dismenore

Tindakan swamedikasi secara non farmakologi pada dismenore bahwa yang dilakukan oleh siswi SMPN 2 Sedayu sebanyak 24 siswi yang melakukan olahraga dan istirahat yang cukup untuk mencegah nyeri haid, sebanyak 19 siswi yang mengkonsumsi nutrisi yang cukup untuk mencegah nyeri haid, sebanyak 18 siswi yang melakukan pijatan pada area perut yang terasa nyeri, sebanyak 16 siswi melakukan teknik relaksasi (dengan menarik nafas dalam dan mengeluarkannya secara berulang) saat mengatasi nyeri haid, sebanyak 14 siswi melakukan tindakan penanganan dismenore dengan mengubah pola hidup sehat, sebanyak 8 siswi mengolesi perut yang nyeri dengan balsam atau lotion hangat saat mengalami nyeri haid, sebanyak 4 siswi melakukan pengompresan menggunakan air hangat di perut bagian bawah atau perut yang nyeri.

Sebagian besar siswi SMPN 2 Sedayu melakukan olahraga dan istirahat yang cukup untuk menghilangkan dan mencegah terjadinya nyeri haid. Olahraga dan aktivitas fisik secara teratur seperti olahraga berenang dan berjalan kaki, tarikan nafas dalam dan relaksasi juga dapat meringankan rasa tidak nyaman. Beberapa wanita mengatakan bahwa berolahraga ketika mereka mengalami sindroma premenstruasi dapat membantu relaksasi dan tidur di malam hari (Sejati & Saryono, 2009).

Untuk mencegah terjadinya nyeri haid adalah dengan memperhatikan pola dan siklus haidnya serta istirahat yang cukup untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak terlalu lelah, dan tidak menguras energi secara berlebihan serta tidur yang cukup sesuai standar keperluan masing-masing yaitu 6-8 jam sehari sesuai dengan kebiasaan (Anurogo & Wulandari, 2011).

4. Tindakan swamedikasi secara farmakologi pada dismenore

Tindakan swamedikasi secara farmakologi pada dismenore bahwa yang dilakukan oleh siswi SMPN 2 Sedayu sebanyak 10 siswi meminum obat anti nyeri dari obat warung (feminax, biogesic) yang meliputi 9 siswi menggunakan obat feminax dan 1 siswi menggunakan obat biogesic.

Pada penelitian Rakhma, (2012) di SMK Arjuna Depok terdapat 16 siswi yang mengkonsumsi obat analgetik sebagai pengobatan nyeri haid, pada penelitian Paramita, (2010) di SMK YPKK 1 Sleman Yogyakarta yang ditulis pada pembahasan hasil penelitian Rakhma, (2012) terdapat 6 siswi yang mengkonsumsi obat analgetik sebagai pengobatan pada nyeri haid.

Serta sebanyak 7 siswi meminum obat anti nyeri dari resep dokter (paracetamol, asam mefenamat) yang meliputi 3 siswi menggunakan obat paracetamol dan 4 siswi menggunakan obat asam mefenamat. Penggunaan obat analgetik dapat digunakan sebagai terapi simptomatik dan dapat ditemukan dipasaran. Selain itu terapi hormonal dan terapi obat non steroid antiprostaglandin dapat diberikan dengan resep dokter dan dibawah pengawasan dokter apabila ditemukan kelainan anatomis maka harus diberikan pengobatan dan dilakukan tindakan yang sesuai dengan penyakitnya oleh dokter ahli Wikjosastro, (2005) dalam penelitian Rakhma, (2012).

Pada hasil penelitian ini bahwa siswi SMPN 2 Sedayu lebih banyak mengkonsumsi obat anti nyeri yang dibeli di warung daripada melakukan pemeriksaan dan mendapatkan obat dari resep dokter. Obat tanpa resep dokter adalah obat yang dapat dibeli secara bebas tanpa resep dokter dan aman dikonsumsi bila sesuai dengan aturan pakai dan dosis yang tercantum dalam kemasan serta harus memastikan obat bebas tersebut benar-benar obat bebas yang aman (Rakhma, 2012).

KESIMPULAN

1. Tindakan swamedikasi secara non farmakologi pada dismenore yang dilakukan oleh siswi SMPN 2 Sedayu sebagian besar melakukan olahraga dan istirahat yang cukup untuk menghilangkan dan mencegah terjadinya nyeri haid, yaitu sebanyak 24 siswi atau sebanyak 57,1% siswi.
2. Tindakan swamedikasi secara farmakologi pada dismenore yang dilakukan oleh siswi SMPN 2 Sedayu sebanyak 10 (23,8%) siswi meminum obat anti nyeri yang dibeli bebas di warung dan sebanyak 7 (16,6%) siswi yang meminum obat anti nyeri yang diberikan berdasarkan resep dokter.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Ayu. M. R. 2015. *Hubungan Derajat Nyeri Dismenore Terhadap Penggunaan Obat Anti Inflamasi Non Steroid*. Padang: Universitas Andalas
- Fahmi, M. F. 2014. Tesis. *Pengaruh Vitamin E dalam Mengurangi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Wanita Usia Muda yang Dinilai dengan Visual Analog Scale*. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Fajaryati. N. 2011. *Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore Primer Remaja Putri di SMPN 2 Mirit Kebumen*. Kebumen.
- Haryono, R. 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Hidayah, H. N. 2007. Skripsi. *Swamedikasi Dismenore Pada Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Wa Ta'lamil Quran Masjid Agung Surakarta*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta

- Indriati, E. 2008. *Menulis Karya Ilmiah Artikel, Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Khamzah, S.N. 2015.
- Tanya Jawab Seputar Menstruasi*. Yogyakarta : Flashbook Notoatmodjo, S. 2011.
- Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rakhma, A. 2012. Skripsi. *Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Penanganannya Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Saryono & Anggraeni M. D. 2013. *Metodelogi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Saryono & Sejati W. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Offset
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : CV Alfabet
- Sunyoto. D. 2013. *Statistik untuk Paramedis*. Bandung : Alfabeta
- Wiedyaningsih, C. 2012. *Buku Saku Obat-Obat Penting Untuk Pelayanan Kefarmasian*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada