

PENGARUH *COUPLE CARD EDUCATION GAME*
TERHADAP PENGETAHUAN SISWI TENTANG DISMENORE



SKRIPSI

Oleh :

RIVANSYAH

NIM : 04021281924042

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA (2023)

PENGARUH *COUPLE CARD EDUCATION GAME*
TERHADAP PENGETAHUAN SISWI TENTANG DISMENORE



SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :

RIVANSYAH

NIM : 04021281924042

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA (2023)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama . Rivansyah

NIM : 04021281924042

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarism sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarism, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya.

Indralaya, Juni 2023



Rivansyah

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI BAGIAN KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : RIVANSYAH

NIM : 04021281924042

**JUDUL : PENGARUH *COUPLE CARD EDUCATION GAME*
TERHADAP PENGETAHUAN SISWI TENTANG
DISMENORE**

PEMBIMBING 1

Antarini Idriansari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An


NIP. 198104182006042003

()

PEMBIMBING 2

Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 197602202002122001

()

LEMBAR PENGESAHAN

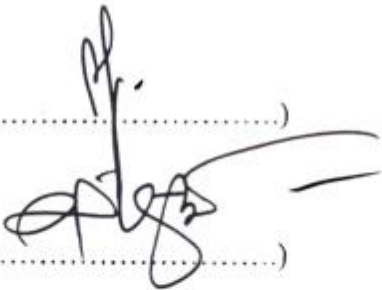
NAMA : RIVANSYAH
NIM : 04021281924042
JUDUL : PENGARUH COUPLE CARD EDUCATION GAME
TERHADAP PENGETAHUAN SISWI TENTANG DISMENOORE

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada Tanggal 21 Juni 2023 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 21 Juni 2023

PEMBIMBING I

Antarini Idriansari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An
NIP. 198104182006042003

(.....)


PEMBIMBING II

Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

(.....)

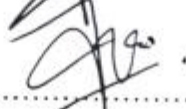

PENGUJI I

Firmaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198911022018032001

(.....)


PENGUJI II

Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197605142009121001

(.....)


Mengetahui,

Ketua Bagian Keperawatan



Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan



Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Juni 2023
Rivansyah**

Pengaruh *Couple Card Education Game* Terhadap Pengetahuan Siswi Tentang Dismenore

xvi + 79 + 5 tabel + 3 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan permasalahan yang sering dialami oleh sebagian besar remaja putri sehingga dapat mengakibatkan keterbatasan dalam beraktivitas, ketidakhadiran di sekolah, bahkan penarikan diri dari pergaulan sehari-hari. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi sikap dalam menghadapi dismenore yaitu dengan meningkatkan pengetahuan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai dismenore adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan. Penelitian ini menggunakan media *couple card education game* dalam melakukan pendidikan kesehatan. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *couple card education game* terhadap pengetahuan siswi tentang dismenore. Penelitian ini merupakan penelitian *pre- experimental one group pretest-post test design* dengan menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 54 siswi yang sudah mengalami menstruasi dan dismenore. Pengetahuan siswi tentang dismenore diukur dengan menggunakan kuesioner pengetahuan. Analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *marginal homogeneity*. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai *p value* 0,000 ($\alpha \leq 0.05$) yang menunjukkan bahwa media *couple card education game* berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan siswi tentang dismenore. Pengetahuan tentang dismenore yang cukup dibutuhkan dalam menghadapi dismenore. Media *couple card education game* sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang dismenore sehingga media tersebut bisa digunakan sebagai salah satu media untuk edukasi kesehatan.

Kata kunci : Dismenore, media *couple card education game*, pendidikan kesehatan, pengetahuan, remaja putri
Daftar pustaka : 81 (2010-2022)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
MEDICAL FACULTY
NURSING DEPARTEMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

***Undergraduate Thesis, June 2023
Rivansyah***

***The Effect of Couple Card Education Game on Student's Knowledge About
Dysmenorrhea***

xvi + 79 + 5 tables + 3 schemes + 17 attachments

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a problem that is often experienced by most adolescent girl so that it can lead to limitations in activities, absence from school, and even withdrawal from daily life. One of the factors that can influence attitudes in dealing with dysmenorrhea is by increasing knowledge. One of the efforts that can be made to increase knowledge about dysmenorrhea is to provide health education. This study uses couple card education game media in conducting health education. The purpose of this study was to determine the effect of health education using couple card education game media on student's knowledge of dysmenorrhea. This research is a pre-experimental one group pretest-post test design using the probability sampling method with stratified random sampling technique. The number of samples in this study were 54 female students who had experienced menstruation and experienced dysmenorrhea. Student's knowledge about dysmenorrhea was measured using a knowledge questionnaire. Statistical analysis in this study used the marginal homogeneity test. Based on the results of the analysis, it was found that the p value was 0.000 ($\alpha \leq 0.05$) which indicated that the media couple card education game had a significant effect on female student's knowledge of dysmenorrhea. Knowledge about dysmenorrhea is quite needed in dealing with dysmenorrhea. Couple card education game media is very effective in increasing student's knowledge about dysmenorrhea so that the media can be used as a medium for health education.

*Keywords : Dysmenorrhea, media couple card education game, health education, knowledge, adolescent girl
Daftar pustaka : 81 (2010-2022)*

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang)

Alhamdulillah

Skripsi ini aku persembahkan untuk diriku sendiri.

Ayah dan Ibu yang selalu mendukungku.

Keluargaku dan Sahabat-sahabatku.

*Skripsi ini juga kupersembahkan untuk semua pasang mata yang mencuri
pandang karya ini, selamat membaca.*

“Sebaik-baiknya manusia adalah manusia yang bermanfaat bagi orang lain”

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh *Couple Card Education Game* Terhadap Pengetahuan Siswi Tentang Dismenore”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan sekaligus Pembimbing 2 dalam skripsi yang dengan sabar membimbing, memberi arahan, nasihat, masukan terbaik, motivasi dan semangat untuk penulis selama proses bimbingan skripsi.
2. Antarini Idriansari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An selaku Pembimbing 1 dalam skripsi yang dengan sabar membimbing, memberi arahan, nasihat, masukan terbaik, motivasi dan semangat untuk penulis selama proses bimbingan skripsi.
3. Kedua orang tua saya, bapak Pirdaus dan ibu Nur Azizah D serta keluarga besar atas doa, kasih sayang dan nasihat serta dukungan dan semangat untuk penulis dalam menjalani setiap proses kehidupan.
4. Seluruh dosen, staff administrasi dan keluarga besar dari Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya atas ilmunya dan banyak membantu serta memberikan kemudahan untuk kelancaran proses penyusunan skripsi.

5. Untuk sahabat-sahabatku yang terusuh bolang : Arif, Anan, Bagas, Alfrisca, Gita, Almuslimiati, Shefa, Alifah, Nurla, dan Shahnaya yang sudah bersedia untuk berbagi keluh kesah, walaupun perjalanan yang kita pilih berbeda, tetapi kita saling support satu sama lain dan terimakasih telah menjadi penghibur dan penyemangat dikala penulis merasa kesulitan, bingung, dan *overthinking* dalam proses penyusunan skripsi.
6. Untuk teman-temanku seperjuangan PSIK 2019, terimakasih sudah memberi dukungan dan doa semasa perkuliahan.

Kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan untuk menyempurnakan penelitian ini sehingga bisa bermanfaat bagi bidang pendidikan, kesehatan dan dikembangkan kedepannya.

Indralaya, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	7
C.Tujuan Penelitian	8
1.Tujuan Umum	8
2.Tujuan Khusus.....	8
D.Manfaat Penelitian	9
1.Manfaat Teoritis	9
2.Manfaat Praktis	9
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	10
BAB II INJAUAN PUSTAKA	11
A.Remaja.....	11
1.Definisi Remaja.....	11
2.Tugas Perkembangan Remaja	11
3.Perubahan Pada Masa Remaja	12
B.Dismenore	13
1.Definisi Dismenore	13
2.Klasifikasi Dismenore	13
3.Etiologi Dismenore	14
4.Tanda dan Gejala Dismenore	15
5.Patofisiologi Dismenore	16
6.Derajat Dismenore.....	17
7.Faktor Risiko Dismenore	18

8. Penanganan Dismenore	19
C. Pendidikan Kesehatan	24
1. Definisi Pendidikan Kesehatan	24
2. Metode Pendidikan Kesehatan	24
3. Sasaran Pendidikan Kesehatan	25
4. Media Pendidikan Kesehatan	27
D. Metode Pembelajaran Couple Card Education Game	29
1. Pengertian Metode Pembelajaran <i>Couple Card Education Game</i>	29
2. Manfaat Metode Pembelajaran <i>Couple Card Education Game</i>	29
3. Kelebihan Metode Pembelajaran <i>Couple Cars Education Game</i>	30
4. Kekurangan Metode Pembelajaran <i>Couple Cars Education Game</i>	31
5. Langkah-langkah Pembelajaran <i>Couple Card Education Game</i>	31
E. Konsep Pengetahuan	33
1. Definisi Pengetahuan	33
2. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	33
3. Tingkat Pengetahuan	34
4. Pengukuran Pengetahuan	36
F. Penelitian Terkait	37
G. Kerangka Teori	39
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Kerangka Konsep	41
B. Desain Penelitian	42
C. Hipotesis	43
D. Definisi Operasional	44
E. Populasi dan Sampel	47
1. Populasi	47
2. Sampel	47
F. Tempat Penelitian	50
G. Waktu Penelitian	50
H. Etika Penelitian	51
I. Alat Pengumpulan Data	52
J. Prosedur Pengambilan Data	55
K. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	60

BAB IV HASIL PENELITIAN	63
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	63
B. Hasil Penelitian	63
1. Hasil Analisis Univariat	63
2. Hasil Analisis Bivariat	65
C. Pembahasan.....	66
1. Analisis Univariat.....	66
2. Analisis Bivariat	70
D. Keterbatasan Peneliti.....	75
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	76
A. Simpulan	76
B. Saran.....	77
1. Bagi Remaja Putri	77
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	77
3. Bagi Tenaga Kesehatan	77
4. Bagi Sekolah	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	45
Tabel 3.2 Pembagian Sampel Setiap Kelas.....	48
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan Siswi Tentan Dismenore.....	54
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi Tentang Dismenore Sebelum Intervensi Pendidikan Kesehatan dengan Media <i>Couple Card Education Game</i>	64
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi Tentang Dismenore Sesudah Intervensi Pendidikan Kesehatan dengan Media <i>Couple Card Education Game</i>	64
Tabel 4.3 Perbedaan Pengetahuan Siswi Tentang Dismenore Sebelum dan Sesudah Intervensi Pendidikan Kesehatan dengan Media <i>Couple Card Education Game</i>	65

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	39
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	42
Skema 3.2 Bentuk Rancangan Penelitian.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian (*Inform*)
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Consent*)
- Lampiran 3. Lembar Kuesioner
- Lampiran 4. Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 5. Panduan Penggunaan Media *Couple Card Education Game*
- Lampiran 6. Desain Media *Couple Card Education Game*
- Lampiran 7. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 10. Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 11. Surat Keterangan Selesai Melakukan Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 12. Sertifikat Kelayakan Etik Penelitian
- Lampiran 13. Lembar Konsultasi
- Lampiran 14. Hasil Uji Plagiarisme
- Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : Rivansyah

Tempat tanggal lahir : Bandar Lampung, 25 Desember 2000

Jenis kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Alamat : Griya Sukarame Blok E 5 No. 29 Bandar Lampung

Orang tua : Ayah (Pirdaus) & Ibu (Nur Azizah D.)

Saudara : Ringgas Junialis & Ralizah Nur Rafifah

Email : rivansyah22000@gmail.com

Riwayat Pendidikan

TK Sriwijaya Bandar Lampung

MIN Sukarame Bandar Lampung

MTsN 2 Bandar Lampung

MAN 1 Bandar Lampung

Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penduduk di dunia sebagian besar berada pada usia remaja. *World Health Organization* mendefinisikan bahwa remaja adalah individu dalam rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2018). Menteri Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan Peraturan No. 25 Tahun 2014 yang menyatakan data sensus penduduk tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah penduduk remaja, yang rentang usianya berkisar antara 10 hingga 18 tahun, mencapai lebih dari 67 juta jiwa atau sekitar 24% dari total populasi Indonesia (BKKBN, 2021).

Salah satu perubahan terpenting yang terjadi selama masa remaja adalah pubertas, yaitu proses biologis serta fisiologis yang terjadi secara cepat dan mengubah individu dari masa kanak-kanak menjadi dewasa, terutama dalam hal sistem reproduksi. (Solika & Trisnowati, 2017 mengutip Suparto, 2011). Menstruasi merupakan peristiwa yang menandai perubahan organ reproduksi pada remaja putri (Saputra, 2020).

Menstruasi adalah fenomena di mana lapisan endometrium dan darah dikeluarkan secara periodik, yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Umumnya, periode menstruasi berlangsung selama 5 sampai 7 hari dengan siklus rata-rata sekitar 28 hari. (Manuaba, 2010). Sebagian besar perempuan memiliki permasalahan dan gangguan yang berbeda setiap bulannya pada saat menjelang siklus menstruasi. Salah satu masalah menstruasi yang umum terjadi pada banyak perempuan adalah dismenore, yang menyebabkan ketidaknyamanan saat menstruasi (Larasati, 2016).

Sensasi tidak nyaman pada bagian bawah perut selama dan sebelum menstruasi dikenal sebagai dismenore. Penyebab dismenore dikarenakan adanya pelepasan prostaglandin yang dilepaskan secara berlebihan, yang menyebabkan uterus mengalami kontraksi yang lebih kuat dan memicu rasa nyeri saat menstruasi. (Wiknjosastro, 2014). Dismenore adalah suatu kondisi ginekologi yang disebabkan oleh hormon progesteron yang tidak seimbang dalam darah yang menyebabkan terjadinya nyeri (Irianto, 2015; Emilda, 2017). Persentase kejadian dismenore di seluruh dunia bervariasi antara 34% hingga 94%, dengan kasus dismenore berat mencatat persentase antara 1,5% hingga 60% (Abubakar et al., 2020). Di Indonesia, ditemukan bahwa prevalensi dismenore sekitar 64,25%, dengan 9,36% merupakan dismenore sekunder dan 54,88% merupakan dismenore primer (Fajarini et al., 2020). Pada tahun 2020 prevalensi dismenore di Sumatera Selatan sebesar 64,3% (Riona, Anggraini, & Yunola, 2021). Nyeri akibat dismenore menimbulkan kesulitan konsentrasi dan fokus selama proses belajar sehingga mengganggu aktivitas belajar remaja putri (Sumartini, 2014).

Usia saat mengalami menarche atau menstruasi pertama pada remaja putri cenderung bervariasi. Beberapa penelitian menunjukkan perubahan usia menarche yang sebelumnya berkisar antara usia 14-16 tahun, kini rata-rata terjadi pada usia 11 hingga 12 tahun (Ariani et al., 2020). Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Riona, Anggraini, dan Yunola (2021), diketahui bahwa pada rentang usia 12 hingga 14 tahun umumnya akan mengalami menarche. Selain itu, menurut Yazia (2019), usia yang normal untuk menstruasi pertama pada remaja putri adalah antara 12-14 tahun. Berdasarkan penelitian Ningsih tahun 2018 dari hasil wawancara menunjukkan bahwa terdapat 10 siswi

yang mengalami menarche pada usia antara 12-14 tahun. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian terkait.

Dismenore bisa mengakibatkan sebagian besar pada remaja putri mengalami keterbatasan saat menjalani aktivitas sehari-hari, absen di sekolah, dan bahkan mengurangi interaksi sosial mereka seperti biasanya (Azagew et al., 2020). Nyeri yang timbul akibat terjadinya dismenore membuat remaja putri mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian dan kehilangan fokus saat proses pembelajaran, yang mengganggu kemampuan mereka dalam belajar (Sumartini, 2014). Dampak negatif ini secara langsung akan mempengaruhi pencapaian akademik mereka (Azagew et al., 2020).

Terdapat dua kategori penanganan dismenore, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi, seperti yang dikemukakan oleh Ariyanti (2020). Dalam penanganan farmakologi, pemberian analgetik atau obat pereda nyeri dapat dilakukan (Sandra, 2015). Demikian terdapat juga strategi nonfarmakologi dalam mengatasi dismenore, yang melibatkan perawatan mandiri dengan metode yang sederhana, biaya terjangkau, dan tidak menimbulkan efek negatif pada pasien. Salah satu contohnya adalah penerapan kompres air hangat (Saputra, Kurnia, dan Aini, 2020).

Pengetahuan yang memadai mengenai dismenore memiliki peranan penting bagi remaja putri karena dapat mendorong pembentukan perilaku yang efektif saat mengatasi nyeri (Riona, Anggraini, & Yunola, 2021). Kurangnya pengetahuan mengenai dismenore dapat berdampak pada sikap dan perilaku dalam menghadapi dismenore (Delia, 2016 dikutip Mulyani & Khoirunisa, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Martina (2020) terhadap 76 responden

yang mengalami dismenore menunjukkan temuan yang mendukung. Dalam kelompok tersebut, terdapat 43 responden (56,6%) dengan pengetahuan yang tergolong kurang, 19 responden (25,0%) dengan pengetahuan yang cukup, dan 14 responden (18,4%) dengan pengetahuan yang baik. Selain itu, dalam hal penanganan dismenore, hasil penelitian menunjukkan bahwa 45 responden (52,9%) mengalami penanganan yang kurang, 24 responden (31,6%) mengalami penanganan yang cukup, dan 7 responden (9,2%) mengalami penanganan yang baik. Dalam konteks ini, kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai dismenore menyebabkan ketidaktahuan mereka dalam menangani masalah ini.

Peneliti memulai studi pendahuluan pertama di kedua SD yaitu SD Negeri 05 Indralaya dan SD Negeri 01 Indralaya, namun peneliti tidak mendapatkan peristiwa dismenore pada seluruh siswi yang diwawancara di kedua SD tersebut. Peneliti melanjutkan studi pendahuluan ke SMP 1 Indralaya, namun di SMP tersebut pernah melakukan penyuluhan mengenai dismenore, selanjutnya peneliti melanjutkan studi pendahuluan di ketiga SMP yaitu SMP 2 Indralaya, SMP IT Raudhatul Ulum, dan MTs Raudhatul Ulum. Setelah peneliti melakukan studi pendahuluan di ketiga SMP tersebut, peneliti menetapkan tempat penelitian di SMP IT Raudhatul Ulum dikarenakan jumlah populasi lebih banyak dibandingkan dengan MTs Raudhatul Ulum dan SMP IT Raudhatul Ulum tidak memperkenankan membawa *gadget* yang membuat keterbatasan siswa dalam mencari informasi mengenai dismenore, dikarenakan hal ini SMP IT Raudhatul Ulum lebih memerlukan dilakukannya pendidikan kesehatan dibandingkang dengan SMP 2 Indralaya.

SMP IT Raudhatul Ulum Indralaya, terdapat total 342 peserta didik yang terdiri dari 163 siswa dan 179 siswi. Hasil wawancara peneliti kepada 17 siswi yang merupakan siswi dari kelas VII, VIII, dan IX didapati bahwa 17 siswi tersebut pernah mengalami kejadian dismenore dan tidak mengetahui istilah dismenore sebelumnya serta tidak mengetahui cara mengatasi dismenore secara tepat. Tindakan yang umumnya dilakukan oleh siswi untuk mengurangi gejala dismenore diantaranya 13 orang lebih memilih untuk tidur dan beristirahat, sementara 4 orang memilih untuk membiarkan nyeri tersebut. Dalam hasil wawancara dengan 17 siswi, semua siswi menyatakan bahwa dismenore sangat mengganggu aktivitas mereka, terutama saat mereka berada di kelas dan sedang belajar. Mereka juga merasa malu untuk mengungkapkan rasa nyeri kepada guru. Siswi yang mengalami dismenore juga mengalami beberapa gejala lain seperti mual, pusing, kelelahan, hingga hilangnya nafsu makan.

Penelitian kemudian melakukan wawancara langsung dengan para guru yang mengajar di SMP IT Raudhatul Ulum Sakatiga Indralaya, peneliti mendapatkan informasi bahwa seluruh murid di SMP IT Raudhatul Ulum dilarang untuk membawa ponsel ataupun *gadget* sehingga para siswi menjadi terbatas dalam mengakses informasi mengenai dismenore dan cara menanganinya ketika mereka sedang mengalami dismenore, semua pelajar di SMP IT Raudhatul Ulum Sakatiga Indralaya juga bertempat tinggal di Asrama yang sudah disediakan oleh pihak sekolah selama bersekolah di SMP IT Raudhatul Ulum Sakatiga Indralaya, peneliti juga memperoleh informasi tambahan bahwa di SMP IT Raudhatul Ulum Indralaya belum pernah

dilakukannya penyuluhan kesehatan ataupun penelitian yang terkait dengan dismenore dan cara penanganannya.

Pembelajaran mengenai dismenore khususnya untuk remaja putri sangatlah dibutuhkan. Berdasarkan hasil penelitian Rusman (2018) menyatakan bahwa pembelajaran *cooperative learning* dapat meningkatkan pemahaman remaja terhadap materi yang disampaikan, adapun beberapa jenis pembelajaran *cooperative learning* seperti *student team-achievement divisions*, *team game tournament*, *make a match*, *group investigation*, serta *jigsaw*. Metode pembelajaran "*make a match*" adalah suatu metode pembelajaran yang santai dan menyenangkan, karena selain belajar bersama siswa juga melibatkan aktivitas bermain. Metode pembelajaran "*make a match*" ini juga relatif mudah diterapkan dan dapat dilakukan di berbagai tempat (Rusman, 2018).

Metode pembelajaran *couple card education game* merupakan metode pembelajaran yang sama dengan metode pembelajaran *make a match*, Beberapa peneliti di Indonesia telah melakukan penelitian mengenai metode pembelajaran "*make a match*". Sebagai contoh, Kharisma (2017) telah meneliti "pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe *make a match* dengan menggunakan media audio visual terhadap hasil belajar IPS di sekolah dasar", Munir (2018) juga telah meneliti "pengaruh model pembelajaran *make a match* terhadap hasil belajar siswa kelas VIII di SMP Yapis Manokwari". Berdasarkan hasil dari kedua penelitian tersebut, terbukti bahwasannya metode pembelajaran kooperatif dengan model *make a match* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan hasil pembelajaran siswa.

Peneliti ini akan menggunakan pendekatan pembelajaran kooperatif yang menekankan partisipasi dan keterlibatan aktif siswi dalam pembelajaran kelompok. Salah satu metode yang cocok untuk mencapai hal tersebut adalah metode pembelajaran *couple card education game*. Metode ini dirancang untuk mendorong siswi lebih antusias dalam berpartisipasi pada kegiatan pembelajaran secara berkelompok. Dengan kondisi lingkungan pembelajaran yang nyaman, menyenangkan serta suasana yang santai, diharapkan pemahaman siswi mengenai pembelajaran yang diajarkan dapat meningkat (Munir, 2018). Diharapkan bahwa suasana pembelajaran yang kondusif, santai, dan menyenangkan dapat mempengaruhi dalam peningkatan pemahaman tentang dismenore.

Berdasarkan konteks tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang dismenore dengan menggunakan media *couple card education game*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di SMP IT Raudhatul Ulum, didapatkan bahwa masih banyak siswi yang kurang mengetahui tentang dismenore dan cara penanganannya dengan benar. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya pengetahuan siswi di SMP IT Raudhatul Ulum Indralaya mengenai dismenore. Permasalahan tersebut dapat diatasi dengan memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswi SMP IT Raudhatul Ulum tentang dismenore. Salah satu metode edukasi yang dapat

diterapkan adalah memberikan pendidikan kesehatan kepada siswi di SMP IT Raudhatul Ulum dengan menggunakan *media couple card education game*. Dengan demikian, peneliti merumuskan permasalahan yaitu apakah terdapat pengaruh dalam pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan *media couple card education game* terhadap pengetahuan siswi mengenai dismenore ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media *couple card education game* terhadap pengetahuan siswi di SMP IT Raudhatul Ulum Sakatiga Indralaya tentang dismenore.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi di SMP IT Raudhatul Ulum Sakatiga Indralaya tentang dismenore sebelum menjalani pendidikan kesehatan menggunakan media *couple card education game*.
- b. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi di SMP IT Raudhatul Ulum Sakatiga Indralaya tentang dismenore setelah menjalani pendidikan kesehatan menggunakan media *couple card education game*.
- c. Untuk menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan siswi di SMP IT Raudhatul Ulum Sakatiga Indralaya tentang dismenore sebelum dan setelah menjalani pendidikan kesehatan menggunakan media *couple card education game*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa penerapan pendidikan kesehatan menggunakan media *couple card education game* akan meningkatkan pengetahuan siswi di SMP IT Raudhatul Ulum Indralaya tentang dismenore.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Profesi Keperawatan

Penggunaan media *couple card education game* dalam pendidikan kesehatan diharapkan dapat memberikan kontribusi dan pengetahuan bagi profesi keperawatan.

b. Bagi Responden

Pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menggunakan media *couple card education game* diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswi SMP IT Raudhatul Ulum mengenai dismenore.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai referensi dan panduan bagi penelitian berikutnya yang ingin menginvestigasi topik serupa namun menggunakan pendekatan atau media yang berbeda.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini merupakan sebuah studi yang dilakukan di bidang ilmu keperawatan anak dan maternitas dengan tujuan untuk mengevaluasi dampak dari media *couple card education game* terhadap pengetahuan siswi SMP tentang dismenore atau bisa disebut juga dengan nyeri haid. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Experimental*, dengan desain *One Group Pretest-Post Test* serta tidak memakai kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian diambil dengan memakai metode *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling*. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini terdiri dari semua siswi di SMP IT Raudhatul Ulum Indralaya, dengan total populasi sebanyak 179 orang dan sampel penelitian sebanyak 54 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada 14 Mei 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, U., Zulkarnain, A. I., Samri, F., Hisham, S. R., Alias, A., Ishak, M., & Ghozali, T. (2020). Use Of Complementary And Alternative Therapies For The Treatment Of Dysmenorrhea Among Undergraduate Pharmacy Students In Malaysia: A Cross Sectional Study. *BMC Complementary Medicine And Therapies*, 20(1), 1-8.
- Adventus., Jaya, I., Mahendra, D. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Jakarta : Universitas Kristen Indonesia.
- Adventus., Jaya, I., Mahendra, D. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Jakarta : Universitas Kristen Indonesia.
- Ahyani, N. L. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Anurogo., & Wulandari, A. (2017). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid Ed 1*. Yogyakarta: ANDI.
- Ariani, M., Sari, D. H., & Sari, A. (2020). Analisis Status Tinggi Badan Pendek Dengan Usia Menarche: Literature Review. *Journal of Nursing Invention*, 1(2), 25-34.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ariyanti, V. D., Veronica, S. Y., & Kameliawati, F. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 277-282.
- Asep, K. (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Azagew, A. W., Kassie, D. G., & Walle, T. A. (2020). Prevalence Of Primary Dysmenorrhea, Its Intensity, Impact And Associated Factors Among Female Students' At Gondar Town Preparatory School, Northwest Ethiopia. *BMC Women's Health*, 20(1), 1-7.
- Beddu, S., Mukarramah, S., Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 1(1), 16-21.
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6.

- BKKBN. (2021). <http://www.BKKBN/2011.co.id>. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Diakses tanggal 11 September 2022.
- Christiana, I., & Jayanti, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy*, 8(2), 90-103.
- Dhito, D., & Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish Publisher.
- Fajarini, Y. I., Abdullah, A. A., & Pramono, N. (2020). The Effect Of Mindful-Start On Quality Of Life In Adolescents Who Have Primary Dysmenorrhea. *Advances In Health Sciences Research*, 1.
- Februanti, S. (2017). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di SMPN 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 17(1), 157-165.
- Firma,H. (2013). Teliti Musik Klasik sebagai Pereda Nyeri Haid. *Jurnal UNUSA*, 1(1).
- Gahayu, S. A. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta : Deepublish.
- Hardianti, R. N., & Prihatin, S. (2020). Pengaruh Media Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Siswi Smp 6 Ternate Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 130-135.
- Huda, M. (2011). *Cooperative Learning Metode, Teknik, Struktur dan Penerapan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Irawan, F. D., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Perbandingan Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Dan Ikatan Keluarga Belu Di Landungsari Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58-64.
- Kaliky, P. (2013). Pemanfaatan Internet Dalam Pembelajaran Mahasiswa di Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1).
- Karjatin, A. (2021). Pengaruh Media Kalender Terhadap Pengetahuan Pencegahan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 284-289.

- Kharisma, K. D., & Gading, I. K. (2017). Pagaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Make a match* Berbantuan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar IPS Sekolah Dasar. *International Journal of Elementary School*, 1(22), 153-160.
- Kurniawan, A. (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya.
- Kusmiyati, K., Merta, I. W., & Bahri, S. (2016). Studi Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Dismenore Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi. *Jurnal Pijar Mipa*, 11(1).
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- Maharianingsih, N. M., & Poruwati, N. M. D. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1), 55-61.
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258-265.
- Manuaba, I. B. G. 2017. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC
- Manuaba, I. G. B. (2010). *Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Marmi. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Martina, N. (2020). Hubungan Pengetahuan Dismenore Dengan Penanganan Dismenore Pada Siswi Di SMA Negeri 15 Medan Tahun 2019. *Skripsi*.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Kemenkes Ri Pusdik Sdm Kesehatan.
- Miriam, S. (2013). *Panduan Kesehatan Keluarga..* Jakarta: Erlangga.
- Mukhoirotn, & Milda. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Dismenore pada Remaja Putri. *Skripsi*.
- Mulyani, Y., & Khoirunisa, N. (2020). Pendidikan Kesehatan Kelompok Sebaya (Peer Group) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang

- Dhysmenorrhea Di Pondok Pesantren Sukamiskin Bandung. *Journal For Quality In Women's Health*, 3(1), 62-66.
- Munir, M. K., Damopoli, I., & Iwan. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran *Make a match* terhadap Hasil Belajar Siswa di Kelas VIII SMP Yapis Manokwari. *KEGURU: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 120-129.
- Ningsih, N. N. S., Keintjem, F. K., & Solang, S. D. (2017). Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Dysmenorhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 5(1), 12-18.
- Ningsih, N. N. S., Keintjem, F. K., & Solang, S. D. (2017). Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Dysmenorhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 5(1), 12-18.
- Ningsih, V. (2018). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Disminore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas Viii Smp Negeri 5 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 3(1), 51-56.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, T. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nurjanah, I., Yuniza, M. F. I., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(1), 54-61.
- Nurmala, I. (2018). *Promosi Kesehatan*. Surabaya : Penerbit Airlangga University Press.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika
- Nydia, R. (2014). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Siswa SMP Kristen Gergaji. *Skripsi*.
- Pasaribu, T. K. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Disminore Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Smp Negeri 2 Sungai Ambawang. *Jurnal ProNers*, 3(1).
- Prakasiwi, S. I. (2020). Efektivitas langkah-langkah peregangan (stretching) untuk menurunkan nyeri disminore di wilayah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 1.
- Pramardika, D. 2018. Analisis Penanganan Disminore Pada Remaja Putri Tuna Grahita Di Kota Samarinda. *Mahakah Midwifery Journal (MMJ)*.

- Putro, K. Z. (2018). Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Putro, K. Z. (2018). Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Malang: Penerbit Wineka Media.
- Resdiana. (2013). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dan Penanganan Dismenorea Pada Siswi Sma Muhammadiyah 3 Palembang Tahun 2012. *Skripsi*.
- Riona, S., Anggraini, H., & Yunola, S. (2021). Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Viii Di Smp N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021. *Jurnal Doppler*, 5(2), 149-156.
- Riona, S., Anggraini, H., & Yunola, S. (2021). Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Viii Di Smp N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021. *Jurnal Doppler*, 5(2), 149-156.
- Rohma, K. (2016). Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi Dan Sikap Dalam Menghadapi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Suboh Situbondo. *Skripsi*.
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Rusman. (2018). *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT Raja Gafindo.
- Safitri, E. S., & Purwanti, S. (2015). Perbedaan Terapi Musik Klasik Dengan Musik Kesukaan Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas X Sma Negeri 1 Banjarnegara Kabupatenbanjarnegara Tahun 2014. *Involusi Jurnal Ilmu Kebidanan*, 2(4).
- Sandra, G. B. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Penanganan Dismenorea Di Kelurahan Kedungwinong. *Skripsi*.
- Saputa, Y. A., Anggraini, D. K., & Nur, A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 45-50.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Upaya Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3).

- Saputri, I. F. (2017). Pengaruh Peer Education Terhadap Sikap Menghadapi Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islamic Centre Binbaz Yogyakarta. *Skripsi*.
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains And Technology)*, 3(2), 226-230.
- Sarumaha, T. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorea Di Smpn 1 Gunungsitoli Alo'oa Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa Kota Gunungsitoli. *Skripsi*.
- Sebayang, W., & Gultom, D. Y. (2018). *Perilaku Seksual Remaja*. Yogyakarta : Deepublish.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Literasi Media Publishing.
- Solika, S. N., & Trisnowati, T. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dengan Pencegahan Dismenore Di SMK Empat Lima Surakarta. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 51-61.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta : Gava Media.
- Sumartini, S. (2014). Hubungan Dysmenorrhea Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Keperawatan Angkatan 2011 Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. *Skripsi*.
- Sunyoto, D., & Seriawan, A. (2013). *Buku Ajar Statistik Kesehatan Parametrik, Non Parametrik, Validitas, Dan Reliabilitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Syahrum & Salim. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Citapustaka Media.
- Teknik, E., & Stretchin, Y. (2019). Efektivitas teknik yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah magelang. *Skripsi*.
- Wiknjosastro, H., Saifuddin, A. B., Rachimhadhi, T. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Edisi IV. Cetak ke-4. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- World Health Organization. (2018). *Adolescent Health*. Diakses dari <https://www.who.int?southeastasia/health-topics/adolescent-health>

Yazia, V. (2019). Hubungan Keterpaparan Media Massa Internet Dan Status Gizi Terhadap Usia Menarche Pada Siswi Kelas Vii Smpn 22 Padang. *Menara Ilmu*, 13(6).