

GAMBARAN PREVALENSI DISMENORE DAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SMK BHAKTI KENCANA TASIKMALAYA

Hilman Mulyana¹

¹Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya, hilman.mulyana@bku.ac.id

ABSTRAK

Diketahui prevalensi kasus dismenore tersebar hampir di seluruh dunia terdapat 15,8% - 89,5%, seperti di Bangladesh 59,8%, Mesir 34%, Korsel 0,9%, dan Italia 84,1%. Berdasarkan epidemiologi di Indonesia untuk prevalensi dismenore dan anemia belum diketahui pasti. Terdapat hasil penelitian tahun 2019 di kota Denpasar, terdapat prevalensi 74,42% dengan proporsi paling tinggi pada usia 14 - 16 tahun serta pada remaja putri 90%, dibandingkan dewasa 25%. Penelitian terbaru tahun 2023 pada mahasiswi yang mengalami dismenore kategori nyeri berat terdapat 27%, kategori sedang 42%, dan kategori ringan 31%. Kemudian prevalensi kasus anemia sebesar 32%, ini menunjukkan 3 - 4 dari 10 remaja menderita anemia. Menunjukkan kasus prevalensi dismenore dan anemia masih menjadi masalah kesehatan system reproduksi pada wanita atau remaja. Metode penelitian deskriptif. Populasi dan sampel penelitian adalah kelompok remaja putri di SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya, sebanyak 16 orang dengan metode total sampling. Peneliti melakukan analisis pada skala nyeri dismenore dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), serta kadar Hemoglobin dengan *Hemoglobin Testing System Quick Check Set*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran prevalensi kasus dismenore meliputi usia dan kategori skala nyeri, prevalensi anemia dan kategori anemianya. Diketahui gambaran karakteristik umur siswi yang mengalami dismenore paling banyak berada di rentang usia 16 tahun sebanyak 21 (65.6%) orang, diketahui bahwa skala nyeri dismenore yang dialami kelompok remaja putri tersebut yang mengalami nyeri dismenore kategori paling banyak adalah kategori sedang sebanyak 8 (50%) orang, dan diketahui bahwa kadar Hemoglobin pada kelompok remaja putri menunjukkan remaja yang mengalami anemia kategori ringan sebanyak 5 (31.3%) orang, remaja yang mengalami anemia kategori sedang sebanyak 1 (6.3%) orang, serta tidak ada yang mengalami anemia berat. Diketahui gambaran siswi yang mengalami dismenore berada di usia 16 tahun sebanyak 11 orang, skala nyeri yang dialami paling banyak kategori sedang sebanyak 8 orang, dan kadar Hemoglobin yang menunjukkan anemia kategori ringan sebanyak 5 orang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dan sebagai tambahan wawasan ilmu pengetahuan tentang gambaran dan penatalaksanaan dismenore dan anemia khususnya di kalangan remaja atau sekolah bagi guru.

Kata Kunci: Anemia, dismenore, nyeri

ABSTRACT

It is known that the prevalence of dysmenorrhea cases is spread almost throughout the world, there are 15.8% - 89.5%, such as in Bangladesh 59.8%, Egypt 34%, South Korea 0.9%, and Italy 84.1%. Based on epidemiology in Indonesia, the prevalence of dysmenorrhea and anemia is not yet known for sure. There are research results in 2019 in the city of Denpasar, there was a prevalence of 74.42% with the highest proportion at the age of 14-16 years and in adolescent girls 90%, compared to adults 25%. The latest research in 2023 on female students who experienced dysmenorrhea in the severe pain category was 27%, moderate category 42%, and mild category 31%. Then the prevalence of anemia cases was 32%, this shows that 3 - 4 out of 10 adolescents suffer from anemia. Shows that cases of dysmenorrhea and anemia prevalence are still a health problem for the reproductive system in women or adolescents. Descriptive research method. The population

and sample of the study were a group of female adolescents at SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya, totaling 16 people with a total sampling method. The researcher conducted an analysis on the scale of dysmenorrhea pain using the Numeric Rating Scale (NRS), and Hemoglobin levels with the Hemoglobin Testing System Quick Check Set. Objective: to determine the description of the prevalence of dysmenorrhea cases including age and pain scale categories, prevalence of anemia and anemia categories. It is known that the description of the characteristics of the age of female students who experience dysmenorrhea is mostly in the age range of 16 years as many as 21 (65.6%) people, it is known that the scale of dysmenorrhea pain experienced by the group of female adolescents who experience the most dysmenorrhea pain category is the moderate category as many as 8 (50%) people, and it is known that the Hemoglobin levels in the group of female adolescents indicate that adolescents who experience mild anemia are 5 (31.3%) people, adolescents who experience moderate anemia are 1 (6.3%) people, and none experience severe anemia. It is known that the description of female students who experience dysmenorrhea is in the age range of 16 years as many as 11 people, the scale of pain experienced is mostly in the moderate category as many as 8 people, and the Hemoglobin levels that indicate mild anemia are 5 people. The results of this study are expected to be used as reference material for further research and as additional scientific insight into the description and management of dysmenorrhea and anemia, especially among adolescents or schools for teachers.

Keywords: Anemia, Dysmenorrhea, Pain

PENDAHULUAN

Kasus penyakit yang dialami mayoritas remaja putri yang sering mengakibatkan gangguan masalah akademik atau aktivitas sekolah adalah dismenore primer dan anemia, bahkan sering mengalami nyeri dengan kategori berat hingga mengganggu rutinitas yang lainnya. Secara sebaran epidemiologi, kasus dismenore banyak dialami oleh kelompok usia antara 17-24 tahun, namun kasusnya berkurang seiring bertambahnya usia (Dong & Sasaki., 2021).

Diketahui prevalensi kasus dismenore tersebar hampir di seluruh dunia antara dalam kurun waktu 2016 – 2014 terdapat 15,8% - 89,5%, diantaranya seperti di Bangladesh 59,8%, Mesir 34%, Korsel 0,9% (Sanctis., *et al.* 2016), dan Italia 84,1% (Ju, Jones, & Mishra, 2014).

Jika berdasarkan epidemiologi di Indonesia untuk prevalensi dismenore dan anemia belum diketahui pasti. Terdapat hasil penelitian tahun 2019 di kota Denpasar, terdapat prevalensi 74,42% dengan proporsi paling tinggi pada usia 14 - 16 tahun serta pada remaja putri 90%, dibandingkan dewasa 25% (Silaen & Ani, 2019).

Penelitian terbaru tahun 2023 pada mahasiswi yang mengalami dismenore

kategori nyeri berat terdapat 27%, kategori sedang 42%, dan kategori ringan 31% (Dewi, Frafitasari, & Sari, 2023). Kemudian prevalensi kasus anemia sebesar 32%, ini menunjukkan 3 - 4 dari 10 remaja menderita anemia (Risksedas, 2018), situasi ini menunjukkan kasus prevalensi dismenore dan anemia masih menjadi masalah kesehatan system reproduksi pada wanita atau remaja.

Wanita atau remaja dengan kasus dismenore di beberapa negara, dilaporkan 21% - 96% melakukan terapi pengobatan secara mandiri terutama memilih metode non farmakologis (Sanctis., *et al.* 2016). Situasi dan fenomena yang sama di Indonesia Masyarakat lebih memilih pengobatan secara cara non farmakologis 69% (Dewi, Frafitasari, & Sari, 2023).

Beberapa penyebab yang menjadi kasus dismenore primer disebabkan adanya ketidakseimbangan kadar prostaglandin yang terus meningkat dalam darah menjelang menstruasi hingga menimbulkan adanya kontraksi otot rahim, jika terlalu kuat akan menekan pembuluh darah sehingga suplai oksigen terhambat yang menyebabkan nyeri dan kram dibagian perut bawah (Marliany, Sukmawati, Septiani, & Nurhidayah., 2023).

Dari fenomena masalah diatas peneliti tertarik untuk mengetahui “Gambaran prevalensi Dismenore Dan Anemia Pada Remaja Putri SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya”.

KAJIAN LITERATUR

Diketahui dampak dari kasus dismenore yang dialami remaja putri diantaranya merasakan rasa nyaman yang terganggu, aktivitas sehari-hari menurun, gangguan pola tidur, selera makan terganggu atau kurang, hubungan interpersonal sesama siswi menjadi terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan akademik dan dapat terjadinya memicu depresi (Juniar, 2015). Diketahui juga adanya absensi kehadiran 33,9% remaja putri di sekolah terganggu oleh kejadian kasus dismenore hingga dapat mengganggu aktivitas belajar serta secara tidak langsung mempengaruhi prestasi bidang akademik (Juniar, 2015; Pramitaresthi & Yanti, 2020).

Minimnya pengetahuan kelompok remaja putri tentang kesehatan menstruasi terutama kasus dismenorea secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup remaja dan kesehatan pada umumnya (Holmes, Curry, Sherry, Ferfolja, Parry, Smith, & Armour, 2021). Setiap kelompok remaja khususnya remaja putri mempunyai hak untuk mendapatkan akses pelayanan kesehatan terutama pada masalah system reprodukei seperti menstruasi, personal hygiene dan penatalaksanaan dismenorea dan anemia sederhana (UNICEF, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif yang bertujuan hanya untuk menggambarkan fenomena masalah kasus dismenore dan kasus anemia. Populasi dan sampel dalam penelitian adalah kelompok remaja putri yang bersekolah di SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya yang mengalami dismenore dan anemia, sebanyak 16 orang dan pengambilan sampel menggunakan metode total sampling,

Peneliti hanya melakukan analisis deskriptif pada skala nyeri dismenore dengan menggunakan *Numeric Rating*

Scale (NRS), serta analisis deskriptif pada kadar Hemoglobin dengan *Hemoglobin Testing System Quick Check Set*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 16 kelompok remaja putri yang bersekolah di SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya yang mengalami dismenore dan anemia didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
16	11	68.7
17	3	18.8
18	2	12.5
Total	16	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa karakteristik umur siswi yang mengalami dismenore di SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya berada di rentang usia 16 tahun sebanyak 21 (65.6%) orang, rentang usia 17 tahun sebanyak 7 (21.9%) orang, dan rentang usia 18 tahun sebanyak 4 (12.5%) orang.

Tabel 2. Skala Nyeri Dismenore Pada Kelompok Remaja Putri

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
Nyeri Ringan (Mild)	4	25.0 %
Nyeri Sedang (Moderate)	8	50 %
Nyeri Berat (Severe)	4	25 %
Total	16	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa skala nyeri dismenore yang dialami siswi di SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya pada kelompok remaja putri yang mengalami nyeri dismenore kategori ringan sebanyak 4 (25.0%) orang, yang mengalami nyeri kategori sedang sebanyak 8 (50%) orang, dan yang mengalami nyeri kategori berat sebanyak 4 (25.0%) orang, serta tidak terdapat yang mengalami nyeri kategori berat.

Tabel 3. Kadar Hemoglobin Pada Kelompok Remaja Putri

Kadar Hb/Anemia	Frekuensi	Persentase
Tidak Anemia (None)	10	62.5 %

Anemia Ringan (Mild)	5	31.3 %
Anemia Sedang (Moderate)	1	6.3 %
Total	16	100

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa kadar Hemoglobin pada siswi di SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya pada kelompok remaja putri menunjukkan remaja yang tidak mengalami anemia sebanyak 10 (68.8%) orang, remaja yang mengalami anemia kategori ringan sebanyak 5 (31.3%) orang, remaja yang mengalami anemia kategori sedang sebanyak 1 (6.3%) orang, dan tidak ada yang mengalami anemia berat.

Pada penelitian ini dilaksanakan di SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya dengan jumlah responden terdiri dari 16 remaja putri yang telah memenuhi kriteria inklusi dan mengisi lembar inform consent, peneliti melakukan pengukuran skala nyeri dengan mengisi kuisisioner google form pengukuran intensitas nyeri dismenore menggunakan NRS dengan mengisi angka 1-10 yang menggambarkan rasa nyeri yang dirasakan pada saat itu. Serta kadar Hemoglobin peneliti menggunakan pemeriksaan dengan *Hemoglobin Testing System Quick Check Set*. Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa karakteristik umur siswi yang mengalami dismenore di SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya berada di rentang usia 16 tahun sebanyak 21 (65.6%) orang.

Sejalan dengan hasil penelitian menemukan bahwa prevalensi dismenore pada remaja putri mencapai 87,7% (Handayani, Gamayanti, & Julia, 2016). Berdasarkan derajat keparahannya, dismenore dibagi menjadi tiga yaitu kategori ringan (*mild*), sedang (*moderate*), dan berat (*severe*). Pada kasus dismenore derajat kategori ringan, rasa nyeri hanya terasa pada bagian perut bawah, dan jarang sampai mengganggu aktivitas. Pada kasus kategori sedang rasa nyeri menyebar pada bagian punggung bagian bawah, atau paha bagian dalam dengan disertai dengan gejala-gejala lain seperti penurunan daya konsentrasi belajar, penurunan nafsu makan serta terganggunya beberapa

aktivitas. Pada kasus derajat berat, nyeri telah menyebar ke bagian punggung, panggul, dan paha bagian dalam, bahkan seringkali biasanya disertai dengan gejala mual, muntah, lemas, diare, sakit kepala, dan tidak dapat berkonsentrasi sama sekali, hingga bisa menyebabkan kehilangan kesadaran (Rakhshae, 2014).

Dismenore dapat juga mengganggu aktivitas belajar termasuk juga dapat berdampak pada produktivitas kerja dan kualitas hidup remaja secara idak langsung. Dismenorea sangat berdampak pada kelompok remaja putri usia sekolah karena dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas belajar mereka di sekolah akan terganggu, terkadang meminta izin dispensasi untuk pulang bahkan tidak jarang ada yang sampai pingsan. Disminorea yang diderita kelompok remaja putri sering kali menjadi penyebab mereka untuk tidak masuk sekolah (Ningsih, Setyowati, & Rahmah, 2013).

Periode rentang usia kelompok remaja merupakan masa dimana terjadinya perubahan yang berlangsung sangat cepat dalam terutama dalam hal aspek pertumbuhan fisik, psikososial dan kognitif. Rentang masa ini adalah masa peralihan dari kategori anak-anak menuju kategori dewasa yang ditandai dengan banyak perubahan, seprtinya adanya penambahan masa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan secara hormonal (Pudiastuti, 2014), disampaikan juga bahwa pada masa remaja dibagi menjadi tiga stase yaitu: remaja awal usia 11-14 tahun, remaja pertengahan usia 15-17 tahun dan remaja akhir usia 18-20 tahun.

Diantara tanda-tanda remaja putri atau perempuan yang telah memasuki masa usia pubertas adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi yang terjadi merupakan peristiwa alami yang wajar pada kelompok perempuan walaupun pada kenyataannya banyak remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi seprtinya adanya keluhan nyeri pada saat haid atau disebut dismenore.

Secara umum kasus dismenore menyebabkan penurunan kualitas hidup kelompok remaja putri karena berdampak

negatif pada segala aspek kehidupan, seperti penurunan nafsu makan, gangguan tidur, penurunan prestasi sekolah atau produktivitas kerja, gangguan interaksi sosial, dan depresi atau gangguan suasana hati serta emosi (Ezeukwu, Elochukwu, & Ojukwu, 2014).

Diketahui berdasarkan tabel 2. bahwa skala nyeri dismenore yang dialami siswi di SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya pada kelompok remaja putri yang mengalami nyeri dismenore kategori paling banyak adalah kategori sedang sebanyak 8 (50%) orang, dan yang mengalami nyeri kategori berat sebanyak 4 (25.0%) orang, dan tidak ditemukan ada yang mengalami nyeri kategori berat.

Nyeri dismenorea bisa dialami remaja putri dikarenakan adanya peningkatan produksi hormon prostaglandin. Peningkatan ini mengakibatkan terjadinya kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah maka aliran darah yang menuju ke uterus menurun yang mengakibatkan uterus tidak mendapat suplai oksigen yang maksimal atau adekuat maka muncullah respon nyeri. Dismenorea sering dialami Remaja putri sehingga mereka harus mengetahui penatalaksanaannya baik farmakologi maupun non farmakologi (Maula, 2017). Jika keadaan ini diabaikan dampaknya adalah terjadi keluhan keluhan berulang yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3. diketahui bahwa kadar Hemoglobin pada siswi di SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya pada kelompok remaja putri terdapat remaja yang mengalami anemia kategori kategori ringan sebanyak 5 (31.3%) orang, dan remaja yang mengalami anemia kategori sedang sebanyak 1 (6.3%) orang.

Kelompok remaja putri memiliki risiko untuk menderita anemia karena setiap bulannya mengalami menstruasi, sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang lebih banyak (Kirana, 2011). Anemia pada kelompok remaja putri akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan, daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, aktivitas sehari-

hari, konsentrasi dan kecerdasan serta daya tangkap. Sebagai calon ibu, kebutuhan zat besi pada kelompok remaja putri lebih banyak agar tidak terjadi defisiensi sebelum hamil. Jika kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi, maka secara tidak langsung akan berdampak pada kelahiran bayi antara lain lahir prematur, abnormal, berat badan lahir rendah, dan bahkan bisa menyebabkan kematian ibu (Nursari, 2010).

Menurut hasil penelitian dari menyimpulkan bahwa terdapat 34% mahasiswi yang mengalami dismenore primer diketahui memiliki kadar Hb yang rendah, hal ini terjadi dikarenakan kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi serta banyaknya mengkonsumsi makanan yang dapat memperlambat kerja fe seperti teh dan kopi (Febriati, 2016). Hasil penelitian yang menyimpulkan bahwa siswi yang mengalami dismenore kategori sedang dan kategori berat memiliki pola makan mengkonsumsi makanan yang rendah zat besi (fe) sehingga memiliki kadar hemoglobin (hb) yang rendah yang dapat menyebabkan terjadinya anemia serta secara tidak langsung mendukung terjadinya dismenore (Wahyuningsih & Sari, 2014).

Prevalensi kasus anemia disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kehilangan darah secara kronis, kurangnya asupan zat besi, penyerapan zat besi yang tidak adekuat, serta peningkatan kebutuhan akan zat besi terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan seperti pada kelompok remaja putri. Pada kelompok remaja putri mayoritas kasus anemia disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari (Restuti, & Susindra, 2016).

Hemoglobin dalam sel darah memiliki fungsi untuk mengikat kadar oksigen dalam pembuluh darah, oksigen diikat dan dibawa oleh hemoglobin dalam bentuk sel darah merah, pasokan oksigen untuk didistribusikan ke berbagai tempat diseluruh tubuh juga akan tercapai sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya iskemia yang dapat

mengakibatkan kasus dismenore (Oehadian, 2012).

Anemia pada kelompok remaja putri dengan aktivitas yang kurang saat sedang mengalami menstruasi dapat menyebabkan nyeri haid bertambah berat. Jumlah darah haid yang dikeluarkan oleh penderita anemia juga bisa lebih banyak (Wahyuningsih, & Sari, 2015).

Sebuah teori menyatakan bahwa kondisi anemia pada kelompok remaja putri merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap kejadian tingkat dismenore pada saat mengalami menstruasi, karena pada situasi tersebut terjadi iskemia yang merupakan suatu keadaan kekurangan oksigen pada jaringan yang bersifat sementara dan reversibel. Hemoglobin merupakan molekul yang berfungsi untuk mengikat dan membawa oksigen ke seluruh tubuh, semakin banyak hemoglobin yang mengikat dan membawa oksigen dalam sel darah merah maka kebutuhan oksigen pada jaringan akan terpenuhi (Sophia, 2013).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti maka didapatkan hasil bahwa karakteristik umur siswi yang mengalami dismenore di SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya berada di rentang usia 16 tahun sebanyak 21 (65.6%) orang, diketahui bahwa skala nyeri dismenore yang dialami kelompok remaja putri tersebut yang mengalami nyeri dismenore kategori paling banyak adalah kategori sedang sebanyak 8 (50%) orang, dan diketahui bahwa kadar Hemoglobin pada kelompok remaja putri menunjukkan remaja yang mengalami anemia kategori ringan sebanyak 5 (31.3%) orang, remaja yang mengalami anemia kategori sedang sebanyak 1 (6.3%) orang, serta tidak ada yang mengalami anemia berat.

Saran

1. Pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dan bahan penyuluhan bagi masyarakat terutama siswa yang berkaitan tentang

penatalaksanaan dismenore dan anemia

2. Institusi pendidikan

Hasil penelitian ini untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan dan sebagai bahan perbandingan serta dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa lain yang ingin membuat laporan tugas akhir selanjutnya.

3. Peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam penelitian selanjutnya dengan waktu yang mungkin lebih lama untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan kasus sistem reproduksi khususnya masalah dismenore dan anemia dan sebagai tambahan wawasan ilmu pengetahuan tentang gambaran dan penatalaksanaan dismenore dan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada responden yakni kelompok remaja putri dan orang tuanya yang bersekolah di SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, serta kepada bapak Apt. R. Awaludin, S.Farm, selaku kepala sekolah SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya yang telah memberikan izin, waktu dan informasi dalam proses penyelesaian penelitian ini.

REFERENSI

- Dong, Sasaki (2021). Dysmenorrhea. Available from: <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>
- Ezeukwu, A. O., Elochukwu, P. U., & Ojukwu, C. P. (2014). Self-reported pain relief strategies for primary dysmenorrhea used by Nigerian female undergraduates. *Int J Recent Sci Res*, 5(1), 261-5.
- Dewi, A. R., Frafitasari, D. Y., & Sari, P. M. (2023). Gambaran Kejadian dan Manajemen Penatalaksanaan Dismenorea Primer pada Mahasiswa Coas Fakultas Kedokteran Gigi. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 46-51.

- Kirana, D. P. K. (2011). *Hubungan Asupan Zat Gizi dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA N 2 Semarang* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Febriati, L. D. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta Tahun 2015. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan, 11*(2).
- Handayani, H., Gamayanti, I. L., & Julia, M. (2016). Dismenore dan kecemasan pada remaja. *Sari Pediatri, 15*(1), 27-31.
- Holmes, K., Curry, C., Sherry, Ferfolja, T., Parry, K., Smith, C., ... & Armour, M. (2021). Adolescent menstrual health literacy in low, middle and high-income countries: a narrative review. *International journal of environmental research and public health, 18*(5), 2260.
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic reviews, 36*(1), 104-113.
- Juniar, D. (2015). Epidemiology of dysmenorrhea among female adolescents in Central Jakarta. *Makara Journal of Health Research, 19*(1), 4.
- Marliany, H., Sukmawati, I., Septiani, H., & Nurhidayah, A. S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri. *HealthCare Nursing Journal, 5*(1), 650-655.
- Ningsih, R., Setyowati, S., & Rahmah, H. (2013). Efektivitas paket pereda nyeri pada remaja dengan dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 16*(2), 67-76.
- Nursari, D. (2010). Gambaran kejadian anemia pada remaja putri SMP Negeri 18 Kota Bogor tahun 2009. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Pudiasuti, R. D. (2014). *Tiga Fase Penting Para Wanita*. Elex Media Komputindo.
- Putra, M. E. P., Pramitaresthi, I. G. A., & Yanti, N. P. E. D. (2020). Hubungan Dismenore Primer Dengan Prestasi Belajar Mahasiswi Program Studi Ilmu Komunikasi Fisip UNUD. *Community of Publishing In Nursing (COPING), 8*(3), 224-231.
- Oehadian, A. (2012). Pendekatan klinis dan diagnosis anemia. *Continuing Medical Education, 39*(6), 407-412.
- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2016). Hubungan antara asupan zat gizi dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Inovasi, 16*(3).
- Sanctis, Soliman, Elsedfy, Elalaily, & Kholy, M. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: a review in different countries. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis, 87*(3), 233.
- Silaen, R. M. A., & Ani, L. S. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana, 8*(11), 1-6.
- Sophia, F. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013. *Karya Tulis Ilmiah. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat USU Medan*.
- UNICEF. (2019). Guidance on Menstrual Health and Hygiene. www.unicef.org/wash
- Wahyuningsih, E., & Sari, L. P. (2015). Hubungan kadar hemoglobin dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Wonosari Klaten. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan, 4*(7).

BIODATA PENULIS

Hilman Mulyana, lahir pada 24 Desember 1987 di Kabupaten Ciamis, Jawa Barat. Mengenyam pendidikan formal di Program Pasca Sarjana Fakultas Keperawatan UNPAD lulus tahun 2016

dengan gelar Magister Keperawatan (M.Kep) peminatan komunitas. Saat ini bekerja sebagai dosen tetap yayasan di Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya Program Studi Keperawatan sejak tahun 2009 sampai dengan sekarang.