

## Faktor Yang Mempengaruhi *Self Care* Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore di Long Ikis-Kalimantan Timur

<sup>1</sup>Atikah Fatmawati, <sup>2</sup>Fitria Wahyu A., <sup>1</sup>Harni Putri K.  
<sup>1</sup>Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, STIKES Majapahit  
<sup>2</sup>Program Studi Profesi Ners, STIKES Majapahit  
Email: [tikaners87@gmail.com](mailto:tikaners87@gmail.com)

### Abstrak

Dismenore merupakan salah satu kondisi yang banyak dialami oleh remaja di usia reproduktif. Perawatan diri saat dismenore menjadi penting untuk diperhatikan guna menjaga kesehatan reproduksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi factor yang mempengaruhi *self-care* pada remaja yang mengalami dismenore. Studi *cross sectional* berbasis survey online dilakukan untuk mengidentifikasi factor yang mempengaruhi *self-care* saat mengalami dismenore. Teknik sampling menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel 60 orang. Instrument yang digunakan adalah *Adolescent Dysmenorrheic Self-Care Scale* (ADSCS), terdiri dari 40 item pernyataan dengan 4 pilihan jawaban berskala Likert. Uji statistic yang digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antar variable yaitu *Pearson Correlation* dan *Spearman Rho*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata nilai dari ADSCS adalah 108.62 (SD=14.480), dengan rata-rata masing-masing indicator, yaitu mencari pengetahuan 12.6 (SD=2.026), ekspresi emosi 16.6 (SD=3.385), mencari bantuan 10.6 (SD=2.352), control atas factor eksternal 19 (SD=3.135), pemanfaatan sumber daya 34.7 (SD=6.851), dan pengendalian diri 15 (SD=2.393). Terdapat hubungan antara usia (p value 0.000; r=0.439), usia menarche (p value 0.000; r=0.439), keterpaparan informasi (p value 0.011; r=0.324), sumber informasi (p value 0.007; r=0.347), status menstruasi (p value 0.000; r=0.463), dan keluhan saat menstruasi (p value 0.007; r=0.347) dengan *self-care* yang dilakukan saat mengalami dismenore. Memahami perilaku perawatan diri remaja dan faktor yang terkait dapat membantu mengidentifikasi perilaku remaja yang berpotensi berbahaya atau tidak efektif, sehingga dapat disusun rencana manajemen dan pendidikan yang tepat. Peran serta aktif remaja, tenaga kesehatan, sekolah, dan orang tua dibutuhkan untuk dapat menjaga dan mempertahankan perilaku positif perawatan diri yang dilakukan saat mengalami dismenore.

**Kata kunci:** dismenore; *self-care*; remaja

### Abstract

*Dysmenorrhea is still one of the most common conditions experienced by adolescents of reproductive age. Self-care when experiencing dysmenorrhea is important to pay attention to maintain reproductive health. The purpose of this study was to identify factors that influence self-care in adolescents with dysmenorrhea. An online survey-based cross-sectional study was conducted to identify factors that influence self-care when experiencing dysmenorrhea. The sampling technique used proportionate stratified random sampling with a sample size of 60 people. The Adolescent Dysmenorrheic Self-Care Scale (ADSCS) used the instrument, consisting of 40 statement items with four answer choices on a Likert scale. The statistical test was used to identify the relationship between variables, namely Pearson Correlation and Spearman Rho. The results showed that the average value of the ADSCS was 108.62 (SD 14.480), with the average of each indicator, namely seeking knowledge 12.6 (SD 2.026), emotional expression 16.6 (SD 3.385), seeking help 10.6 (SD 2.352), control over external factors 19 (SD 3.135), resource utilization 34.7 (SD 6.851), and self-control 15 (SD 2.393). There is a relationship between age (p value 0.000; r 0.439), age at menarche (p value 0.000; r 0.439), information exposure (p value 0.011; r 0.324), source of information (p value 0.007; r 0.347), menstrual status (p value 0.000; r 0.463), and complaints during menstruation (p value 0.007; r 0.347) with self-care performed when experiencing dysmenorrhea. Understanding adolescent self-care behaviors and related factors can help identify potentially harmful or ineffective adolescent behaviors, so that appropriate management and education plans can be developed. Active participation of adolescents, health workers, schools, and parents is needed to maintain and maintain positive self-care behaviors when experiencing dysmenorrhea.*

**Keywords:** adolescent; dysmenorrhea; self-care

## Pendahuluan

Pengalaman menstruasi pada masing-masing remaja akan berbeda-beda. Salah satunya adalah kondisi dismenore. Dismenore masih menjadi salah satu kondisi yang banyak dialami oleh remaja pada usia reproduktif (Jamieson, 2015). Dismenore sendiri jenisnya ada 2, yaitu primer dan sekunder. Perbedaan yang mendasari keduanya adalah pada dismenore primer terjadi tanpa adanya kelainan atau penyakit pada sistem reproduksi remaja. Sedangkan dismenore sekunder terjadi akibat adanya kelainan atau penyakit pada sistem reproduksi (Fernández-Martínez, Onieva-Zafra and Parra-Fernández, 2019; Li *et al.*, 2020). Segala sesuatu yang berkaitan dengan menstruasi, baik itu siklus teratur maupun segala kondisi yang menyertainya haruslah dipahami oleh remaja (Hillard, 2014). Hal ini dilakukan agar jika ada gangguan atau kelainan dapat diketahui sejak awal.

Di dunia angka dismenore sangat besar, rata-rata lebih dari 50% remaja di setiap negara mengalami dismenore. Prevalensi kejadian dismenore primer di dunia diperkirakan 85% di Amerika Serikat; 84,1% di Italia; 40,7% di India dan 93% di Australia. Angka kejadian dismenore di Indonesia mencapai 60-70%, angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah dismenore dengan tipe sekunder (Acheampong *et al.*, 2019; Asroyo, Nugraheni and Masfiroh, 2019).

Efek yang ditimbulkan dari dismenore tidak hanya pada aktivitas sehari-hari, aktivitas olahraga, kehidupan social, prestasi akademik, akan tetapi dapat juga secara tidak langsung mempengaruhi kualitas hidup remaja. Berdasarkan hal

tersebut, remaja telah banyak melakukan upaya-upaya untuk mengurangi efek negative dari dismenore. Upaya tersebut lebih kepada perawatan diri untuk meringankan gejala yang muncul akibat dismenore. Akan tetapi banyak juga diantara remaja tersebut yang mencari bantuan secara spesifik pada orang lain, terlebih pada tenaga kesehatan (Wong *et al.*, 2016; Fernandez *et al.*, 2020). Hal tersebut terjadi kemungkinan karena remaja telah menganggap dismenore sebagai hal yang biasa terjadi, mengikuti siklus menstruasi, sehingga dirasa tidak terlalu perlu untuk mencari bantuan.

Perawatan diri remaja saat mengalami dismenore menarik untuk diteliti, karena akan ada banyak factor yang dapat mempengaruhinya. Definisi dari perawatan diri sendiri adalah aktivitas dari suatu individu yang didasari dan dilakukan atas inisiatif untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan hidup (Orem, 2001). Telah banyak artikel yang membahas tentang perawatan diri yang dilakukan oleh remaja saat mengalami dismenore, diantaranya mengkonsumsi obat anti nyeri, kompres hangat, pijat, dan teknik relaksasi napas dalam (Wong *et al.*, 2016; Kapadi & Elander, 2020; Parra-Fernández *et al.*, 2020).

Satu literatur menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang diduga dapat mempengaruhi perawatan diri pada remaja yang mengalami dismenore, diantaranya usia, usia menarche, keterpaparan informasi, sumber informasi, status menstruasi, dan keluhan saat menstruasi. Usia mempengaruhi kematangan berperilaku seseorang. Usia menarche dapat mempengaruhi perilaku sehubungan dengan

pengalaman saat pertama mendapatkan menstruasi. Keterpaparan dan sumber informasi yang memadai dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi untuk berperilaku positif. Status menstruasi dapat mempengaruhi perilaku sesuai dengan kondisi menstruasi yang dialami. Remaja yang telah mengalami menstruasi akan berusaha mencari informasi yang berkaitan dengan perawatan diri saat menstruasi (Solehati et al., 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada sepuluh orang remaja putri didapatkan delapan orang pernah mengalami dismenore dan yang mereka lakukan adalah hanya mengeluh dan menahan nyeri yang dirasakan sambil menangis. Hal ini dapat menjadi indikasi perilaku perawatan diri saat mengalami dismenore masih kurang. Satu studi kualitatif yang dilakukan di China menunjukkan beberapa perilaku perawatan diri yang dilakukan oleh remaja putri saat mengalami dismenore, diantaranya modifikasi diet, mengurangi aktifitas fisik, kompres panas, dan berkomunikasi dengan keluarga atau teman (L. P. Wong & Khoo, 2010). Melihat fenomena yang terjadi tersebut, maka dibutuhkan peran aktif dari tenaga kesehatan dan sekolah untuk dapat memasukkan materi kesehatan reproduksi pada materi pembelajaran. Hal ini dilakukan agar remaja putri memiliki kesadaran dan inisiatif untuk melakukan perawatan diri yang baik saat menstruasi dan mengalami dismenore.

## Metode

Studi *cross sectional* menggunakan survey berbasis *online* dilakukan untuk mengidentifikasi usia, usia menarche, keterpaparan informasi, sumber informasi, status menstruasi,

keluhan saat menstruasi, dan *self-care* saat mengalami dismenore. Studi dilakukan pada remaja putri di SMAN 2 Long Ikis – Kalimantan Timur dengan jumlah populasi 70 orang. Teknik sampling menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang. Penghitungan besar sampel menggunakan Rumus Slovin dengan tingkat signifikansi 5%. Pengambilan data dilakukan pada Mei – Juni 2021. Dalam masa pengambilan data tersebut, survey dilakukan secara online mengingat kondisi saat ini masih dalam masa pandemi sehingga tidak memungkinkan untuk dilakukan pengambilan data berbasis komunitas secara langsung.

Instrument yang digunakan pada studi ini adalah *Adolescent Dysmenorrheic Self-Care Scale* (ADSCS). Instrument terdiri dari 40 item pernyataan dengan 4 pilihan jawaban yang berskala Likert, yaitu SS (sangat setuju=4), S (setuju=3), KS (kurang setuju=2), TS (tidak setuju=1). Instrument versi asli telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan Chronbach's alpha = 0.89 (Gau & Li, 2004). Instrument versi Indonesia telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan Chronbach's alpha = 0.82. Dari 40 item pernyataan dikelompokkan menjadi 6 indikator *self-care*, yaitu mencari pengetahuan (item 1,2,3,4), ekspresi emosi (item 5,6,7,8,9,10), mencari bantuan (item 11,12,13,14), control atas factor eksternal (15,16,17,18,19,20,21), pemanfaatan sumber daya (item 22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34, 35), pengendalian diri (item 36,37,38,39,40). Peneliti menggunakan *Google Survey Form* dengan link yang disebar ke responden melalui pesan Whatsapp, sehingga memungkinkan responden memberikan respon dan jawaban. Seluruh respon dan jawaban dari responden disimpan dalam komputer yang menggunakan password.

Setelah data terkumpul, maka dilakukan analisis data secara univariate

dan bivariate. Analisis univariate dilakukan untuk menganalisis data karakteristik responden. Sedangkan untuk mengidentifikasi hubungan antar variable digunakan Pearson Correlation dan Spearman Rho. Tingkat alpha <0.05 atau kurang digunakan untuk mengidentifikasi signifikansi secara statistic. Studi ini telah melalui uji etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Majapahit dengan nomor 019/KEPK-SM/2021.

## Hasil

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	f	%	M±SD
Usia			16±1.207
Usia Menarche			12.48±1.432
Keterpaparan Informasi			
Tidak Pernah	4	6.7	
Pernah	56	93.3	
Sumber Informasi			
Guru	37	61.7	
Keluarga/Teman	4	6.7	
Tenaga Kesehatan	11	18.3	
Media Informasi (TV, Internet, Buku/Majalah)	4	6.7	
Tidak Sama Sekali	4	6.7	
Status Menstruasi			
Tidak Normal	9	15	
Normal	51	85	
Keluhan Saat Menstruasi			
Tidak Pernah	3	5	
Pernah	57	95	
<i>Adolescent Dysmenorrheic Self-Care</i>			108.62±14.480

### *Adolescent Dysmenorrheic Self-Care*

Didapatkan bahwa rata-rata nilai dari *Adolescent Dysmenorrheic Self-Care* adalah 108.62 (SD=14.480) (pada Tabel 1). Tabel 2 menunjukkan rata-rata masing-masing indikator, yaitu mencari pengetahuan 12.6 (SD=2.026), ekspresi

### Karakteristik Umum Responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden yaitu 16 (SD: 1.207), rata-rata usia mendapatkan menarche yaitu 12.48 (SD: 1.432). Hampir seluruh responden pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi dan dismenore (93.3%), yang mana sebagian besar informasinya diperoleh dari guru (61.7%). Hampir seluruh responden memiliki status menstruasi yang normal (85%) dan pernah memiliki keluhan saat menstruasi (95%).

emosi 16.6 (SD=3.385), mencari bantuan 10.6 (SD=2.352), control atas factor eksternal 19 (SD=3.135), pemanfaatan sumber daya 34.7 (SD=6.851), dan pengendalian diri 15 (SD=2.393).

**Tabel 2. *Adolescent Dysmenorrheic Self-Care***

Indikator	M±SD
Mencari pengetahuan	12.6±2.026
Ekspresi emosi	16.6±3.385
Mencari bantuan	10.6±2.352
Kontrol atas factor eksternal	19±3.135
Pemanfaatan sumber daya	34.7±6.851

Indikator	M±SD
Pengendalian diri	15±2.393

**Tabel 3. Significant Relationship**

	<i>Adolescent Dysmenorrheic Self-Care</i>
Usia	r=0.439 (Sig. 2-tailed 0.000)
Usia Menarche	r=0.439 (Sig. 2-tailed 0.000)
Keterpaparan Informasi	r=0.324 (Sig. 2-tailed 0.011)
Sumber Informasi	r=0.347 (Sig. 2-tailed 0.007)
Status Menstruasi	r=0.463 (Sig. 2-tailed 0.000)
Keluhan Saat Menstruasi	r=0.347 (Sig. 2-tailed 0.007)

### Pembahasan

Menstruasi merupakan siklus rutin dari kerja sistem reproduksi remaja. Menstruasi akan dialami remaja setiap bulan sepanjang masa reproduksi. Tidak jarang pada siklus tersebut muncul kondisi dismenore yang menimbulkan rasa tidak nyaman. Dalam kondisi tersebut diperlukan keterampilan *self care* dalam merawat diri dan kesehatan reproduksi. *Self care* merupakan salah satu teori keperawatan yang dikembangkan oleh Dorothea Orem. Kerangka kerja teori *self care* Orem berfokus pada peningkatan kemampuan klien untuk meningkatkan perilaku yang berpengaruh terhadap kesehatannya. Tujuan dari *self care* sendiri adalah untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri, utamanya saat menstruasi dan dismenore, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa faktor usia, usia *menarche*, keterpaparan informasi, sumber informasi, status menstruasi, dan keluhan saat menstruasi memiliki hubungan dengan *self care* yang dilakukan saat mengalami dismenore. Dari data didapatkan bahwa rata-rata usia responden yaitu 16 (SD=1.207). Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara usia dengan *self care* yang dilakukan saat mengalami

dismenore (p value 0.000; r=0.439). Usia secara tidak langsung mempengaruhi pada perilaku seseorang, serta cara bagaimana seseorang menghadapi suatu kondisi termasuk saat mengalami dismenore. Usia remaja merupakan usia dimana seseorang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Remaja akan mencari berbagai informasi dari berbagai sumber. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara usia dengan perilaku perawatan diri remaja saat menstruasi (Solehati et al., 2017). Semakin matang usia seseorang, maka akan semakin matang pula pola pikir yang akan mempengaruhi bagaimana dirinya berperilaku.

Usia *menarche* juga ada hubungannya dengan *self care* yang dilakukan saat mengalami dismenore (p value 0.000; r=0.439). Seorang remaja mulai belajar untuk merawat dirinya terutama saat mengalami menstruasi untuk yang pertama kali (*menarche*). Pengalaman inilah yang akan tertanam dan terus dilakukan, sehingga dibutuhkan penguatan pengetahuan dan pendampingan yang tepat agar perilaku *self care* terus ada pada kategori baik. Keterpaparan informasi (p value 0.011; r=0.324) dan sumber informasi (p value 0.007; r=0.347) juga ada hubungannya dengan *self care* yang dilakukan saat

mengalami dismenore. Seseorang yang pernah mendapatkan informasi dari sumber yang tepat akan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan motivasi yang kuat.

Hampir seluruh responden pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi dan dismenore (93.3%), yang mana sebagian besar informasinya diperoleh dari guru (61.7%). Guru dapat dikatakan sebagai pengganti orang tua saat remaja berada di sekolah. Seperti orang tua, guru juga berperan penting dalam penyampaian informasi tentang kesehatan reproduksi remaja di sekolah. Sehingga remaja memperoleh informasi yang tepat. Hal ini penting untuk diperhatikan oleh tenaga kesehatan khususnya untuk dapat menjangkau lingkungan sekolah untuk memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi khususnya perawatan diri saat menstruasi dan saat mengalami dismenore.

Status menstruasi (p-value 0.000;  $r=0.463$ ) dan keluhan yang dialami saat menstruasi (p-value 0.007;  $r=0.347$ ) juga ada hubungannya dengan *self care* yang dilakukan saat mengalami dismenore. Status menstruasi dapat mempengaruhi perilaku sesuai dengan kondisi menstruasi yang dialami. Remaja yang telah mengalami menstruasi akan berusaha mencari informasi yang berkaitan dengan perawatan diri saat menstruasi. Informasi tersebut dapat datang dari orang tua, guru, teman sebaya, tenaga kesehatan bahkan media informasi (buku, majalah, koran, dan internet).

Berdasarkan indikator yang ada pada *Adolescent Dysmenorrheic Self-Care* didapatkan bahwa dari masing-masing indikator telah berada

pada kategori cukup. Pada indikator mencari pengetahuan (mean=12.6, SD=2.026), didapatkan bahwa responden telah terbiasa untuk mencari informasi terkait dismenore dan cara untuk mengatasinya, baik itu kepada keluarga, guru, teman sekelas, tenaga kesehatan, televisi, buku, majalah, dan internet. Akan tetapi memang yang terbanyak menjadi sumber informasi adalah guru (61,7%). Pada indikator ekspresi emosi (mean=16.6, SD =3.385), didapatkan bahwa responden mengetahui area yang dirasa tidak nyaman saat dismenore kemudian mulai untuk melakukan mekanisme untuk mendapatkan rasa nyaman, mulai dari mengerutkan kening, memegang perut, sampai memberi tahu teman dan keluarga. Konsep peer group sesuai dengan temuan ini penelitian ini. Teman sebaya dapat membawa pengaruh besar dalam kehidupan seseorang. Satu hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang menstruasi setelah diberikan edukasi oleh teman sebayanya (Abedian et al., 2011). Hal ini dapat terjadi karena remaja cenderung lebih nyaman berbicara dan berkomunikasi dengan orang yang memiliki usia yang sama tanpa rasa canggung atau malu.

Pada indikator mencari bantuan (mean=10.6; SD=2.352), didapatkan bahwa responden mencari bantuan pada keluarga, teman sekelas, perawat sekolah, dan guru. Pada indikator control atas factor eksternal (mean=19; SD=3.135), responden telah terbiasa untuk melakukan pengaturan terhadap factor eksternal yang dapat menciptakan rasa nyaman, misalnya tidur saat di rumah, mendengarkan music, mengurangi aktivitas,

mengatur suhu dan sirkulasi udara di ruangan kamar, izin dari kelas olah raga saat di sekolah, dan cuti sekolah/istirahat di rumah. Pada indicator pemanfaatan sumber daya (mean=34.7; SD=6.851), responden melakukan hal untuk mendapatkan nrasa nyaman dengan memanfaatkan sumber yang ada, misalnya menggunakan pakaian longgar, minum air hangat, makan coklat, mandi air hangat, memijat area yang nyeri, menggunakan kompres hangat, dan meminum obat analgesic. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa remaja akan melakukan beberapa tindakan untuk mengurangi rasa nyeri akibat dismenore, antara lain tidur, istirahat, pijatan lembut, obat herbal, rendam air hangat, dan kompres hangat (Ghaderi et al., 2017; Agoyi et al., 2017; C. L. Wong et al., 2015; Flores & Quinlan, 2014).

Pada indicator pengendalian dari (mean=15; SD=2.393), responden berusaha untuk memberikan sinyal positif pada tubuh dan pikiran supaya rasa nyeri akibat dismenore menjadi terkontrol. Pikiran memiliki keterkaitan yang cukup besar terhadap kondisi tubuh. Sehingga menjadi penting untuk tetap mempertahankan kondisi pikiran agar tetap positif. Remaja yang dapat mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi remaja tersebut (Silvanus et al., 2017). Hal ini akan berefek juga terhadap perilaku self-care yang akan dilakukannya saat mengalami dismenore.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa faktor usia, usia menarche, keterpaparan informasi, sumber informasi, status menstruasi,

dan keluhan saat menstruasi memiliki hubungan dengan *self care* yang dilakukan saat mengalami dismenore. Memahami perilaku perawatan diri remaja dan faktor-faktor yang terkait dapat membantu tenaga kesehatan untuk mengidentifikasi perilaku yang berpotensi berbahaya atau tidak efektif, sehingga dapat disusun rencana strategi yang tepat untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

### **Daftar Pustaka**

- Abedian, Z., Kabirian, M., Mazlom, S. R., & Mahram, B. (2011). The effects of peer education on health behaviors in girls with dysmenorrhea. In *Journal of American Science* (Vol. 7, Issue 1).  
<http://www.americanscience.org>  
[editor@americanscience.org](mailto:editor@americanscience.org)  
<http://www.americanscience.org>
- Acheampong, K., Baffour-Awuah, D., Ganu, D., Appiah, S., Pan, X., Kaminga, A., & Liu, A. (2019). Prevalence and predictors of dysmenorrhea, its effect, and coping mechanisms among adolescents in Shai Osudoku district, Ghana. *Obstetrics and Gynecology International*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/5834159>
- Agoyi, M., Odeyemi, K., & Ogunyemi, D. (2017). Knowledge, Attitude and Hygiene Practices Toward Menstruation and the Prevalence of Menstrual Patterns and Disorders Among Adolescents. *The Journal of Sexual Medicine*, 14(5), e262. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2017.04.285>
- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., &

- Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri [The Effect of Curcumin Tamarind as Therapy Against Decreasing Dysmenorrhea]. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1), 24–28.
- Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Parra-Fernández, M. L. (2019). The impact of dysmenorrhea on quality of life among Spanish female university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050713>
- Fernandez, H., Barea, A., & Chanavaz-Lacheray, I. (2020). Prevalence, intensity, impact on quality of life and insights of dysmenorrhea among French women: A cross-sectional web survey. *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*. <https://doi.org/10.1016/j.jogoh.2020.101889>
- Flores, K. E., & Quinlan, M. B. (2014). Ethnomedicine of menstruation in rural Dominica, West Indies. *Journal of Ethnopharmacology*, 153(3), 624–634. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2014.03.015>
- Gau, C. H. M., & Li, H. M. C. (2004). *The Development and Psychometric Testing of a Self-Care Scale for Dysmenorrhic Adolescents*. 12(2), 119–130.
- Ghaderi, F., Asghari Jafarabadi, M., & Mohseni Bandpei, M. A. (2017). Dysmenorrhea and self-care strategies in Iranian female students: A regression modeling of pain severity and underlying factors. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 29(6). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0017>
- Hillard, P. J. A. (2014). Menstruation in Adolescents: What Do We Know and What Do We Do with the Information. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 27(6), 309–319. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2013.12.001>
- Jamieson, M. A. (2015). Disorders of Menstruation in Adolescent Girls. In *Pediatric Clinics of North America* (Vol. 62, Issue 4, pp. 943–961). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2015.04.007>
- Kapadi, R., & Elander, J. (2020). Pain coping, pain acceptance and analgesic use as predictors of health-related quality of life among women with primary dysmenorrhea. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 246, 40–44. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2019.12.032>
- Li, R., Li, B., Kreher, D. A., Benjamin, A. R., Gubbels, A., & Smith, S. M. (2020). Association between dysmenorrhea and chronic pain: a systematic review and meta-analysis of population-based studies. In *American Journal of Obstetrics and Gynecology* (Vol. 223, Issue 3, pp. 350–371). Mosby Inc. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.03.002>
- Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of Practice*. Mosby, Inc.



- Parra-Fernández, M. L., Onieva-Zafra, M. D., Abreu-Sánchez, A., Ramos-Pichardo, J. D., Iglesias-López, M. T., & Fernández-Martínez, E. (2020). Management of primary dysmenorrhea among university students in the south of Spain and family influence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(15), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155570>
- Silvanus, Mudayatiningsih, S., & H, W. R. (2017). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 7 Malang. *Nursing News*, *2*(3), 588–600.
- Solehati, T., E, E., Trisyani, M., & Hermayanti, Y. (2017). Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Putri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, *5*(2), 145–154. <https://doi.org/10.24198/jkp.v5i2.452>
- Wong, C. L., Ip, W. Y., Choi, K. C., & Lam, L. W. (2015). Examining self-care behaviors and their associated factors among adolescent girls with dysmenorrhea: An application of Orem's self-care deficit nursing theory. *Journal of Nursing Scholarship*, *47*(3), 219–227. <https://doi.org/10.1111/jnu.12134>
- Wong, C. L., Ip, W. Y., & Lam, L. W. (2016). Self-Care Strategies among Chinese Adolescent Girls with Dysmenorrhea: A Qualitative Study. *Pain Management Nursing*, *17*(4), 262–271. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2016.04.001>
- Wong, L. P., & Khoo, E. M. (2010). Dysmenorrhea in a multiethnic population of adolescent Asian girls. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, *108*(2), 139–142. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2009.09.018>