

IMPLEMENTASI KONSEP MINDFULNESS DALAM KURIKULUM SEKOLAH UNTUK MENGURANGI DISMENORE PRIMER PADA SISWI PUTRI

Implementation of The Mindfulness Concept in The School Curriculum to Reduce Primary Dysmenorrhea in Female Students

Roni Rowawi^{1*}, Lina Herlina²

¹Program Studi Magister Kebidanan (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada,
Bandung, Indonesia)

²Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Dharma Husada, Bandung, Indonesia)

*Korespondensi: ronirowawi@stikesdhib.ac.id

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common problem experienced by adolescent girls and can cause problems in daily activities, especially learning activities at school. This disorder not only affects student attendance but also has an impact on a reduced quality of life. This study aims to determine the implementation of the mindfulness concept in the school curriculum as an effort to reduce primary dysmenorrhea in female students of SMAN 5 Karawang. This study employed a qualitative approach with the principal, school stakeholders, physical education, sports and health (PJOK) teachers, and female students of SMAN 5 Karawang as subjects. The results of the study describe a low understanding of the competency standards and basic competencies of PJOK related to mindfulness material. Limitations also exist in human resources and supporting facilities, so that the implementation of mindfulness education is not optimal. Nevertheless, the overall attitude of informants is very supportive of the integration of mindfulness material into PJOK learning. It is recommended that schools improve teacher capacity through cross-sector coordination with health institutions, so that PJOK teachers can gain a better understanding of mindfulness, and curriculum implementation can be more effective.

Keywords: Dysmenorrhea, implementation, curriculum, mindfulness

ABSTRAK

Dismenorea merupakan masalah yang biasa dialami remaja putri dan bisa menimbulkan masalah di kegiatan sehari-hari, khususnya aktivitas belajar di sekolah. Gangguan ini tidak hanya memengaruhi kehadiran siswa, tetapi juga berdampak pada penurunan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan mengetahui implementasi konsep mindfulness dalam kurikulum sekolah sebagai upaya mengurangi dismenorea primer pada siswi SMAN 5 Karawang. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan subjek kepala sekolah, stakeholder sekolah, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), serta siswi SMAN 5 Karawang. Hasil penelitian menjabarkan pemahaman terhadap standar kompetensi dan kompetensi dasar PJOK terkait materi mindfulness masih rendah. Keterbatasan juga terdapat pada sumber daya manusia dan sarana pendukung, sehingga implementasi pendidikan mindfulness belum optimal. Meskipun demikian,

sikap para informan secara keseluruhan sangat mendukung integrasi materi *mindfulness* dalam pembelajaran PJOK. Disarankan agar sekolah meningkatkan kapasitas guru melalui koordinasi lintas sektor dengan lembaga kesehatan, sehingga guru PJOK dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai *mindfulness*, dan implementasi kurikulum dapat berjalan lebih efektif.

Kata Kunci: Dismenore, implementasi, kurikulum, *mindfulness*

PENDAHULUAN

Selama bertahun-tahun reproduksi wanita, menstruasi, pendarahan bulanan dari Rahim, berlangsung terus menerus.¹ Durasi rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari, dan periode biasanya berlangsung antara tiga dan tujuh hari.² Dismenorea, atau ketidaknyamanan saat menstruasi, adalah salah satu masalah kesehatan reproduksi yang dapat memengaruhi remaja.³ Terganggunya kualitas hidup gadis remaja dan ketidakmampuan wanita untuk belajar merupakan dua cara di mana dismenore berdampak negatif pada kondisi psikologis mereka.⁴

Dismenore ditandai dengan nyeri atau kram perut bagian bawah yang dimulai sehari sebelum menstruasi dan berlanjut selama dua atau tiga hari.⁵ Terdapat dua kategori utama dismenore: primer dan sekunder. Hingga 61% wanita lajang mengalami dismenore, dan insiden puncaknya terjadi pada kelompok usia 20–25 tahun.⁶ Pada tahun 2020, 1.769.425 perempuan (atau 90% dari populasi) menderita dismenore, dengan 10-16% di antaranya mengalami dismenore berat, menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Lebih dari separuh perempuan mengalami dismenore di beberapa titik dalam hidup mereka.⁷

Dismenore primer ditandai dengan prevalensi yang tinggi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa di antaranya meliputi dismenore pada masa kanak-kanak, riwayat dismenore dalam keluarga, menstruasi berat, merokok, konsumsi kafein dan alkohol, kualitas tidur, kondisi kesehatan secara keseluruhan, makanan yang dikonsumsi, intensitas olahraga, stres, dan obesitas.⁸

Banyak remaja putri mengalami dismenore, dan hal ini dapat sangat mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Dismenore secara signifikan mengurangi kemampuan seorang remaja putri untuk berpartisipasi dalam kehidupan sehari-hari, terutama di sekolah. Aktivitas fisik dan mental keduanya diperlukan untuk kegiatan belajar, yang merupakan komponen penting dalam interaksi pembelajaran.⁹ Gangguan aktivitas sekolah dan seringnya absen merupakan dampak umum bagi siswi yang menderita dismenore. Lebih lanjut, dismenore berpotensi menurunkan kualitas hidup. Seorang siswi yang menderita dismenore, misalnya, mungkin kesulitan berkonsentrasi pada pelajaran dan mungkin merasa kurang termotivasi untuk belajar akibat ketidaknyamanan menstruasi yang dialaminya di kelas.¹⁰ Anak perempuan dan perempuan muda yang menderita dismenore dan merasa sulit berkonsentrasi pada pekerjaan sekolah diberikan sumber daya untuk membantu mereka mengatasi masalah ini.¹¹

Dismenore memengaruhi beberapa aspek kehidupan siswa, termasuk fokus mental di kelas (59%), prestasi olahraga (51%), kehadiran di kelas yang teratur (50%), nilai ujian kemampuan (36%), interaksi sosial (36%), dan pekerjaan rumah (35%). Akibatnya, dismenore berkaitan erat dengan ketidakhadiran di sekolah, prestasi olahraga yang buruk, dan kurangnya waktu bersama teman. Aktivitas belajar sebagai tindakan yang dilakukan siswa berupa sikap, pikiran, dan perhatian yang memfasilitasi pembelajaran.¹²

Nyeri haid (dismenore) selama sesi belajar remaja putri dapat menyebabkan

mereka kehilangan minat belajar, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan memahami materi yang diajarkan, atau bahkan membolos sama sekali. Merujuk pada survei yang dilangsungkan pada 64 siswa melalui pemanfaatan angket, dismenore memengaruhi pembelajaran 47 siswa (73,4%) dan tidak memengaruhi aktivitas 17 siswa (26,6%). Menjalani kehidupan sehari-hari siswa perempuan bisa menjadi tantangan tersendiri ketika menstruasi mereka tidak teratur.¹³ Nyeri haid (dismenore) saat belajar membuat siswa lebih sulit fokus, yang pada gilirannya menyebabkan gangguan belajar pada siswi.¹⁴ Disminore merupakan masalah nyata di kelas; beberapa siswa ingin keluar, sementara yang lain ingin beristirahat di fasilitas kesehatan. Terdapat pilihan farmakologis dan non-farmakologis untuk mengatasi dismenore.

Salah satu bentuk pengobatan farmakologis untuk nyeri adalah penggunaan analgesik, terutama NSAID. Beberapa efek samping yang tidak diinginkan dari obat pereda nyeri ini antara lain rasa mual, muntah, sembelit, agitasi, dan lesu.¹⁵ Praktik pengobatan alternatif meliputi pelatihan kesadaran, akupresur, akupunktur, aromaterapi, pijat perut ringan (pijat *effleurage*), stimulasi saraf listrik transkutan (TENS), olahraga teratur, dan ramuan makanan.¹⁶

Sekolah adalah tempat yang ideal untuk memberikan layanan tersebut kepada remaja, dan mindfulness menawarkan banyak potensi sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental remaja. Sebuah penelitian kecil yang diterbitkan dalam jurnal *mindfulness* menemukan bahwa meditasi bahkan dapat mengubah sikap terhadap nyeri haid, yang berpotensi berdampak pada seberapa parah nyeri haid tersebut. Selain mengurangi kram yang mengganggu, latihan ini juga dapat

meringankan gejala PMS fisik seperti retensi air dan berkeringat, menurut penelitian.

Stres yang ekstrim dapat menimbulkan nyeri ketika menstruasi yang biasa dikenal dismenore. Wanita yang mempunyai riwayat dismenore, lebih besar kemungkinannya untuk menderita nyeri lebih banyak ketika sedang stress. Karena stres mempengaruhi bagian otak yang berfungsi dalam memproduksi hormon, hal ini menyebabkan ketidakseimbangan tingkat hormonal sehingga menimbulkan menstruasi yang tidak teratur/terlewatkan. Jadi, menghilangkan stres dapat membantu wanita melawan menstruasi yang tidak teratur. Meditasi adalah cara paling sederhana untuk mengurangi stres. Ada cukup bukti yang menunjukkan bahwa bermeditasi secara teratur dapat memperbaiki masalah kesehatan mental yang berhubungan dengan stres. Ini juga mengurangi depresi dan kecemasan.

Pada bulan Februari 2022, 20 siswi di SMAN 5 Karawang disurvei dan ditemukan mengalami menstruasi. Tiga belas siswi mengatakan dismenore membuat mereka sulit fokus di kelas, sementara tujuh siswi mengatakan tidak. Mereka mengeluhkan nyeri di perut bagian bawah. Hal ini dapat menyebabkan masalah dalam memperhatikan pelajaran di kelas dan menjawab pertanyaan guru. Berdasar atas latar belakang di atas peneliti bermaksud mengimplementasikan konsep *mindfulness* dalam kurikulum sekolah untuk mengatasi dismenore primer pada siswi putri di SMAN 5 Karawang.

BAHAN DAN METODE

Studi ini menerapkan metode kualitatif melalui pendekatan fenomenologi dalam mengenali pengalaman partisipan terkait implementasi konsep *mindfulness* pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di SMAN 5 Karawang. Peneliti terjun langsung ke lapangan guna memperoleh data secara alamiah melalui

observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian dilakukan pada Februari–Maret 2022 di kelas campuran perempuan.

Sumber data primer meliputi kepala sekolah, guru PJOK, serta siswi yang dipilih sebagai informan, sedangkan sumber data sekunder berupa dokumen sekolah, profil kesehatan, serta arsip pendukung lainnya. Teknik pengambilan data dilangsungkan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipan terhadap proses pembelajaran, serta studi dokumen untuk memperkuat informasi.

Keabsahan data dijaga melalui uji credibility, transferability, dependability, dan confirmability melalui perpanjangan pengamatan, triangulasi sumber dan teknik, penggunaan bahan referensi, serta member check. Analisis data interaktif dilakukan menurut pendekatan Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penggambaran dan verifikasi hasil hingga titik jenuh data tercapai. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai esensi pengalaman informan dalam penerapan *mindfulness* sebagai upaya mengurangi dismenore primer pada siswi.

HASIL

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa konsep *mindfulness* belum diterapkan secara nyata dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMAN 5 Karawang. Namun, hasil wawancara menunjukkan adanya kesiapan awal serta dukungan positif dari pihak sekolah, guru PJOK, dan siswi terhadap kemungkinan penerapan konsep tersebut.

Dalam konteks pendekatan implementasi, hasil penelitian ini dapat dipetakan ke dalam tiga komponen utama, yaitu: Input: meliputi kesiapan sumber daya manusia, pemahaman guru, dan ketersediaan sarana pendukung. Guru PJOK dan kepala

sekolah menyatakan perlunya pelatihan untuk memahami prinsip dasar *mindfulness* sebelum diterapkan dalam pembelajaran. Proses: belum terdapat kegiatan pembelajaran yang secara khusus mengintegrasikan *mindfulness* dalam PJOK, namun terdapat keinginan dan rencana untuk memasukkannya sebagai bagian dari pembelajaran tentang kesehatan reproduksi dan pengelolaan stres saat menstruasi. Output: meskipun implementasi belum berlangsung, seluruh informan menunjukkan sikap positif dan harapan agar penerapan *mindfulness* dapat membantu mengurangi keluhan dismenore serta meningkatkan fokus belajar siswi.

Pendidikan adalah upaya untuk membekali individu dengan fakta, prinsip, dan kemampuan yang mereka butuhkan untuk tumbuh menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan mandiri. Remaja khususnya dapat memperoleh manfaat dari layanan pendidikan yang ditawarkan oleh praktik *mindfulness* dalam konteks penanganan dismenore primer. Siswa, terutama siswi, dapat memperoleh manfaat dari pembelajaran tentang menstruasi dan cara menangani dismenore primer melalui program pendidikan berbasis *mindfulness*. Sejauh mana kepala sekolah memahami makna *mindfulness* dalam pendidikan sangat bergantung pada interpretasi mereka terhadap konsep tersebut. Berdasarkan temuan penelitian yang melibatkan wawancara dengan kepala sekolah dan beberapa guru, hal ini akan dijelaskan secara rinci:

Merujuk pada penjabaran dari Bapak kepala sekolah terkait konsep *mindfulness* yang diimplementasikan pada kurikulum PJOK ialah sebuah edukasi yang bertujuan dalam mengenalkan tatacara bagaimana mengatasi kecemasan, Pendidikan *mindfulness* sangat penting dipelajari agar siswi dapat belajar dengan focus karena paham akan mengelola rasa nyeri pada saat menstruasi. Hal tersebut relevan terhadap pernyataan yang

dikemukakan beliau mengenai konsep *mindfulness* yaitu:

“Konsep mindfulness jika diterapkan dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan sangat baik sekali khususnya untuk anak remaja perempuan dalam mengatasi nyeri saat menstruasi.”

Hal yang serupa juga dijabarkan oleh Ibu AST yang menjadi pengampu PJOK di SMAN 5 Karawang yang mengatakan bahwa:

“Hampir setiap bulan remaja putri di SMAN 5 Karawang tidak hadir sekolah dengan alasan nyeri menstruasi atau nyeri haid, setau saya mindfulness ini dapat mengatasi kecemasan sehingga remaja yang mengalami menstruasi dapat diberi penanganan mindfulness, menurut saya penting sekali konsep mindfulness ini diterapkan dalam kurikulum pendidikan bersamaan dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN 5 Karawang, saat ini saya belum menerapkan mindfulness di SMAN 5 Karawang dikarenakan saya hanya tahu sedikit saja tentang konsep mindfulness ini.”

Pendapat yang disampaikan oleh siswi atas nama BMK sebagai salah satu murid siswi remaja yang mengalami dismenore di SMAN 5 Karawang yang menyatakan bahwa:

“Ya, saya setiap menstruasi selalu sakit dan tidak pernah masuk sekolah jika saya sedang menstruasi, erkadang saya suka takut dan cemas jika perut saya terasa sakit, jika saya sedang mengalami menstruasi yang sakit saya hanya tiduran dan minum air anget saja dikamar.”

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara bahwa baik dari kepala sekolah, guru PJOK dan siswi remaja di SMAN 5 Karawang dapat disimpulkan belum memahami terkait konsep *mindfulness* untuk mengurangi dismenore pada remaja putri. Kadar hemoglobin selama menstruasi dapat memengaruhi terjadinya

dismenore pada seseorang dengan anemia berat, sedang, atau ringan.

Aliran darah menstruasi tidak terpengaruh oleh kontraksi rahim pada wanita yang menstruasinya teratur. Dismenore ditandai dengan peningkatan produksi prostaglandin, yang menyebabkan rasa tidak nyaman saat menstruasi, pada wanita yang rahimnya berkontraksi secara abnormal kuat. Dismenore memiliki dampak langsung terhadap seberapa baik siswa belajar di kelas. Kontraksi rahim yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin dapat memicu gejala dismenore seperti vertigo, mual, muntah, diare, nyeri punggung, sakit kepala, dan pusing. Kelemahan fisik dapat mengganggu kemampuan belajar anak-anak. Karena itu, beberapa siswa mungkin tidak berprestasi baik di kelas; yang lain mungkin meminta izin untuk tinggal di rumah dan beristirahat, sementara yang lain mungkin meminta untuk pergi ke UKS.¹³ Di Indonesia, konten pendidikan terkait menstruasi secara tidak langsung dimasukkan ke dalam kurikulum PJOK.

Konsep *mindfulness* sangat penting untuk diterapkan dalam kurikulum pendidikan disekolah yang dapat juga bergabung dalam PJOK. Dalam PJOK, sub-jalur 'Menjadi sehat, aman dan aktif', membahas bidang fokus 'hubungan dan seksualitas'. Area fokus ini berkaitan dengan perubahan fisik, sosial dan emosional yang terjadi seiring berjalannya waktu selama masa remaja dan bagaimana perubahan tersebut mempengaruhi gender dan identitas seksual.

Secara teoritis, konten yang tercakup dalam bidang ini memungkinkan siswa untuk mengembangkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan untuk menjalani masa pubertas, termasuk menstruasi, dengan cara yang aman dan sehat. Namun tidak secara langsung mengamanatkan untuk mengajarkan kesehatan menstruasi, oleh karena itu mungkin

tidak diajarkan secara khusus, jika hal itu dikarenakan pengetahuan guru mungkin terbatas.¹⁷

Pengajaran yang efektif tentang kesehatan menstruasi dapat dicapai melalui penggabungan tiga dimensi kerangka literasi kesehatan: fungsional, interaktif dan kritis.¹⁸ Konsisten dengan pendekatan berbasis kekuatan, literasi kesehatan adalah aset pribadi dan komunitas yang harus dikembangkan, dievaluasi, diperkaya, dan dikomunikasikan.

Sekolah merupakan tempat yang berguna untuk menyebarkan pengetahuan tentang kesehatan seksual termasuk menstruasi, karena anak-anak menghabiskan banyak waktu di sekolah. Selain itu, banyak generasi muda menganggap sekolah sebagai sumber informasi yang terpercaya.¹⁹ Oleh karena itu, guru PJOK memiliki kesempatan untuk memainkan peran penting dalam pendidikan dan pengembangan literasi kesehatan siswa di bidang kesehatan menstruasi. Oleh karena itu, pemahaman tentang literasi kesehatan atau lebih khusus lagi, literasi kesehatan menstruasi dan bagaimana dampaknya terhadap kesehatan menstruasi dan manajemen menstruasi sangat penting untuk mendukung siswa dan meningkatkan hasil kesehatan melalui pendekatan literasi kritis.

Dismenore, yang didefinisikan sebagai nyeri haid hebat yang mengganggu kemampuan fungsional wanita, merupakan masalah umum di kalangan remaja putri dan wanita dewasa. Data yang dikumpulkan berbeda-beda pada setiap orang karena nyeri haid setiap orang bersifat unik dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti persepsi subjektif dan pengalaman mereka terhadap nyeri tersebut.²⁰

Tingkat keparahan kadar hemoglobin seseorang selama menstruasi juga dapat memengaruhi terjadinya dismenore. Aliran darah menstruasi tidak terpengaruh oleh kontraksi rahim pada wanita yang

menstruasinya teratur. Dismenore ditandai dengan peningkatan produksi prostaglandin, yang bertanggung jawab atas ketidaknyamanan bulanan, pada wanita yang rahimnya berkontraksi secara tidak normal dan kuat.

Dismenore memiliki dampak langsung pada seberapa baik siswa belajar di kelas. Kontraksi rahim yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin dapat memicu gejala dismenore seperti vertigo, mual, muntah, diare, nyeri punggung, sakit kepala, dan pusing. Kelemahan fisik dapat mengganggu kemampuan belajar anak-anak. Karena itu, beberapa siswa mungkin tidak berprestasi di kelas; yang lain mungkin meminta izin untuk tinggal di rumah dan beristirahat, sementara yang lain mungkin meminta untuk pergi ke UKS. Berdasarkan hal tersebut maka sekolah penting untuk menerapkan konsep *mindfulness* dalam kurikulum sekolah yang dapat bergabung dengan PJOK. Konsep *mindfulness* bisa diterapkan tidak hanya pada siswi remaja untuk mengurangi dismenore tetapi juga dapat diterapkan pada siswa di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi konsep *mindfulness* dalam kurikulum sekolah masih berada pada tahap awal, yakni tahap eksplorasi dan kesiapan penerapan. Para informan memahami potensi manfaat *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan dan nyeri menstruasi, namun belum memiliki pengalaman langsung dalam penerapannya di kelas. Oleh karena itu, penelitian ini tidak menilai efektivitas implementasi, melainkan menyoroti faktor pendukung, hambatan, serta kesiapan aktor sekolah sebagai landasan untuk pengembangan program implementatif di masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Implementasi konsep *mindfulness* dalam kurikulum sekolah, khususnya pada

mata pelajaran PJOK, belum terlaksana secara nyata, namun telah muncul kesiapan dan dukungan positif dari kepala sekolah, guru, dan siswi terhadap integrasi konsep tersebut. Kondisi ini menggambarkan tahap awal proses implementasi yang penting untuk dipetakan sebelum pelaksanaan nyata dilakukan.

Diperlukan langkah lanjutan berupa peningkatan kapasitas guru melalui pelatihan dan koordinasi dengan tenaga kesehatan atau ahli *mindfulness*, serta penyusunan modul pembelajaran yang aplikatif agar implementasi konsep *mindfulness* dapat diterapkan secara efektif dalam kurikulum PJOK. Penelitian lanjutan disarankan untuk menilai efektivitas implementasi melalui pendekatan input–proses–output setelah program diterapkan serta pendekatan kuantitatif untuk menilai hubungan kausalnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Michael, J., Iqbal, Q., Haider, S., Khalid, A., Haque, N., Ishaq, R., Bashaar, M. (2020). Knowledge and Practice of Adolescent Females about Menstruation and Menstruation Hygiene Visiting a Public Healthcare Institute of Quetta, Pakistan.
2. Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., &, & Kunci, K. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017.
3. Utari, Listiani. (2018). Efektifitas Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
4. Setiawan, S. A., & Lestari, L. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di Smpn 3 Pulung. 9(8), 24–31.
5. Andriana, F. (2018). Pengaruh Pemberian coklat hitam terhadap penurunan nyeri haid pada dismenore primer. *Journal of Healt Science and Prevention*, 2(1).
6. Reeder. (2020). Asuhan Kesehatan reproduksi Pada remaja. PT Rineka Cipta.
7. Herawati R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. UPP.
8. Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D. dan Parra-Fernández, M. L. (2018) “Lifestyle and prevalence of dysmenorrhea among Spanish female university students,” *PLoS One*, 13(8), hal. e0201894.
9. Adinoto, Prayogi. "Pengaruh kegiatan awal pembelajaran, disiplin belajar dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran* 3.1 (2019): 53-64.
10. Amalia, A. R., & Susanti, Y. (2020). Efektivitas kompres air hangat dan air dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), 7-15.
11. Putri, S. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. *Jurnal Keperawatan*.
12. Setyowati. (2018). Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Magelang: Unimas Press.
13. Alimuddin. (2017). Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Prodi DIV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari (Skripsi).
14. Nofeni, R. S., Haniyah, S., & Hikmanti, A. (2023). Hubungan Dismenorea dengan Aktivitas Belajar pada Remaja. *Jurnal edunursing*, 7(2), 62-71.

-
15. Sari, Diana, Nurdin, Adnil Edwin, & Defrin, Defrin. (2019). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i>.
 16. Lowdermilk, et al. (2019). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: PT. Salemba Emban Patria.
 17. Duffy, B., Fotinatos, N., Smith, A., & Burke, J. (2019). Puberty, health and sexual education in Australian regional primary schools: Year 5 and 6 teacher perceptions. *Sex Education*, 13(2), 186–203. doi:10.1080/14681811.2012.678324.
 18. Nutbeam, D. (2018). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. doi:10.1093/heapro/15.3.259.
 19. Johnson, B., Harrison, L., Ollis, D., Flentje, J., Arnold, P., & Bartholomaeus, C. (2019). 'It is not all about sex': Young people's views about sexuality and relationships education. (Report of Stage 1 of the Engaging Young People in Sexuality Education).
 20. Rejeki, Sri. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>.