



## EDUKASI TEKNIK FINGER HOLD DALAM PENGELOLAAN NYERI DISMENORE REMAJA PUTRI

Firnanda Erindia<sup>1)</sup>, Hilda Dea Revani<sup>2)\*</sup>, Putri Ayu Madedi Budiawan<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Adi Husada, Surabaya

<sup>2)</sup> Program Studi Fisioterapi, STIKES Adi Husada, Surabaya

\*Penulis Korespondensi, E-mail : [hildarevani955@gmail.com](mailto:hildarevani955@gmail.com)

Submitted: 02 September 2025, Revised: 8 Oktober 2025, Accepted: 10 Oktober 2025.

### ABSTRACT

**Introduction & Aim:** Dysmenorrhea is a reproductive health problem commonly experienced by adolescent girls and may affect daily activities, learning concentration, and overall quality of life. This community service activity aimed to improve adolescent girls' knowledge about dysmenorrhea and introduce the finger hold technique as one of the non-pharmacological methods to reduce pain. **Method of Activity:** The activities included lectures, interactive discussions, and demonstrations of the finger hold technique using media such as booklets, videos, and presentations. Evaluation was conducted through pre-test and post-test involving 12 adolescent girls aged 15–19 years with a history of dysmenorrhea. **Results:** The results showed that before the education was provided, most respondents had poor knowledge (67%). After the intervention, there was a significant improvement, with good knowledge increasing to 50%, fair knowledge to 33%, and poor knowledge decreasing to 17%. **Discussion:** Education combined with the demonstration of the finger hold technique was effective in improving adolescent girls' knowledge about dysmenorrhea and its management. It is recommended that adolescent girls apply the finger hold technique in their daily lives, schools actively participate in providing reproductive health education, and healthcare workers expand counseling using interactive methods.

**Keywords:** Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Finger Hold, Health Education

### ABSTRAK

**Pendahuluan & Tujuan:** Dismenore menjadi masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami oleh remaja putri dan dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan memperkenalkan teknik finger hold sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. **Metode Pelaksanaan:** Metode pelaksanaan meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi teknik finger hold dengan media berupa booklet, video, dan presentasi. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pada 12 responden remaja putri berusia 15–19 tahun yang memiliki riwayat dismenore. **Hasil Kegiatan:** Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang (67%). Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan, di mana responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 50%, cukup 33%, dan kurang menurun menjadi 17%. **Diskusi:** Edukasi disertai demonstrasi teknik finger hold efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenore dan pengelolaannya. Disarankan agar remaja putri mengaplikasikan teknik finger hold dalam kehidupan sehari-hari, sekolah berperan aktif dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi, serta tenaga kesehatan memperluas penyuluhan menggunakan metode interaktif.

**Kata kunci:** Dismenore, Edukasi Kesehatan, Finger Hold, Remaja Putri



## 1. PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan sering mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri yang timbul akibat kontraksi uterus berlebihan selama menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan penurunan konsentrasi belajar (Wahyuni & Zulfahmi, 2021). Meskipun demikian, sebagian besar remaja masih menganggap dismenore sebagai kondisi yang wajar dan tidak memerlukan penanganan khusus. Persepsi tersebut membuat mereka cenderung mengabaikan keluhan atau hanya melakukan tindakan sementara, seperti beristirahat atau mengonsumsi obat pereda nyeri tanpa memahami penyebab maupun cara penanganan yang tepat (Karlinda et al., 2022).

Secara global, dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi dengan angka kejadian yang tinggi pada perempuan usia produktif. Prevalensinya berkisar antara 16–89,5% di berbagai negara (Esan et al., 2024). Sekitar 50% perempuan di dunia mengalami dismenore, dan 10% di antaranya harus menghentikan aktivitas selama 1–3 hari setiap bulan akibat nyeri hebat (Aulia & Johan Ardian, 2024). Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 64,25%, terdiri atas 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Putri et al., 2023). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi permasalahan kesehatan reproduksi yang signifikan di kalangan remaja. Kurangnya pengetahuan, sikap acuh terhadap nyeri haid, serta budaya yang menormalisasi keluhan ini menjadi faktor utama rendahnya upaya penanganan yang efektif (Itani et al., 2022).

Dismenore tidak hanya menimbulkan rasa nyeri fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi aspek psikologis, sosial, dan akademik. Remaja yang mengalami dismenore sering kali mengalami gangguan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, bahkan perubahan suasana hati yang dapat mengganggu interaksi sosial sehari-hari. Apabila tidak ditangani dengan tepat, dismenore dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup remaja serta berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan reproduksi jangka panjang (Wahyuni & Zulfahmi, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya intervensi edukatif yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membekali remaja dengan keterampilan praktis untuk mengelola nyeri secara mandiri melalui pendekatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan, salah satunya dengan teknik *finger hold*.

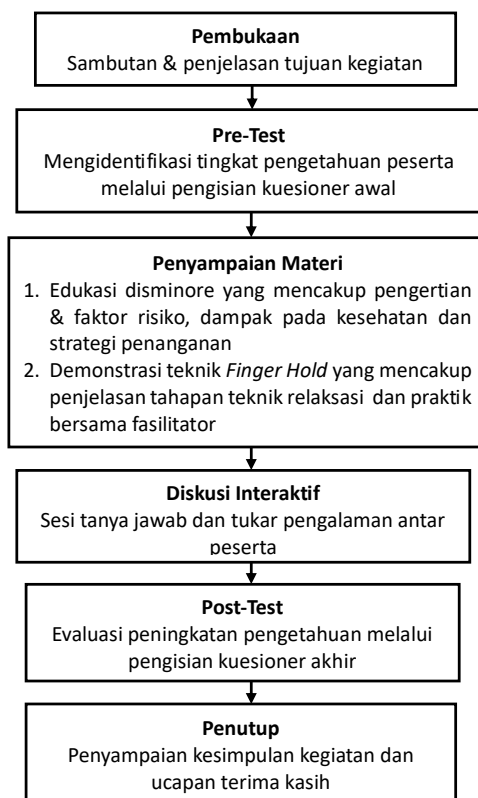
Berdasarkan penelitian (Prameswary et al., 2023) penerapan teknik *finger hold* terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore secara signifikan setelah dilakukan pelatihan selama dua kali pertemuan dalam satu minggu. Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Ahmad et al., 2024) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola nyeri menstruasi setelah diberikan edukasi dan praktik teknik relaksasi sederhana. Berdasarkan temuan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk implementasi hasil penelitian ke dalam konteks nyata. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam pengelolaan nyeri dismenore melalui edukasi dan praktik teknik *finger hold* sebagai metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan secara mandiri.



## 2. METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini berfokus pada manajemen nyeri dismenore dengan judul “Edukasi Teknik Finger Hold dalam Pengelolaan Nyeri Dismenore Remaja Putri” di Jalan Taman Tambak Segaran Balai RW 03 Kelurahan Tambak Rejo, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 Desember 2024 pukul 09.00 WIB hingga selesai, bertempat di Balai RW 03 Jalan Taman Tambak Segaran. Sasaran kegiatan adalah sembilan remaja putri berusia 15–19 tahun yang mengalami dismenore.

Materi yang diberikan mencakup konsep dasar dismenore meliputi pengertian, klasifikasi, etiologi, manifestasi klinis, serta penatalaksanaan nyeri, kemudian dilanjutkan dengan edukasi teknik *finger hold*. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan ceramah, diskusi, dan demonstrasi, dengan media pendukung berupa video, booklet, dan presentasi PowerPoint (PPT). Kegiatan diawali dengan pembukaan, pengenalan, penjelasan tujuan, serta kontrak waktu, kemudian dilanjutkan dengan pengisian lembar *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Tahap inti mencakup penyampaian materi dan praktik langsung teknik *finger hold*, diikuti diskusi interaktif serta latihan ulang oleh peserta. Pada tahap penutup, dilakukan penyimpulan materi, pemberian *post-test*, serta pembagian souvenir.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan secara struktural, proses, dan hasil. Evaluasi struktural mencakup keteraturan pelaksanaan, peran panitia, serta kesesuaian peserta dengan sasaran. Evaluasi proses menilai kesesuaian jadwal, kemampuan penyaji dalam menguasai materi, dan partisipasi aktif peserta. Evaluasi hasil dilakukan melalui peningkatan skor pengetahuan peserta yang diukur menggunakan kuesioner terstandar.



Instrumen pengetahuan diadaptasi dari penelitian (Pratiwi, 2022) dengan total 10 pernyataan berskala benar-salah. Skor 76–100% dikategorikan baik, 56–75% cukup, dan  $\leq 55\%$  kurang. Evaluasi pengetahuan dilakukan secara langsung melalui *pre-test* dan *post-test* di hari yang sama untuk menilai perubahan pengetahuan segera setelah penyuluhan. Meskipun durasi singkat, perubahan skor menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap teknik *finger hold* dan konsep manajemen nyeri dismenore.

Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan Surat Izin Kegiatan Nomor: 1047/Um/D3-Kep/STIKES-AH/XII/2024 yang dikeluarkan oleh Ketua STIKES Adi Husada Surabaya. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengelola nyeri dismenore melalui penerapan teknik relaksasi *finger hold* sebagai alternatif non farmakologis yang mudah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri.

### 3. HASIL KEGIATAN

#### 1. Gambaran Lokasi dan Peserta Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung di wilayah RW 03, Jalan Taman Tambak Segaran, Kelurahan Tambak Rejo, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya pada tanggal 28 Desember 2024. Saat kegiatan dilaksanakan, hadir sebanyak 12 remaja putri dari target 20 orang yang diundang.

Wilayah ini terdapat Forum Anak dengan anggota sekitar lima puluh orang. Forum tersebut biasanya digunakan sebagai wadah bagi pihak luar, seperti perguruan tinggi atau Puskesmas, untuk memberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi dan kebutuhan gizi. Namun, kegiatan penyuluhan tidak dilakukan secara rutin, melainkan hanya ketika ada pihak yang datang bermitra dengan Forum Anak.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

Berdasarkan pengamatan, sebagian besar remaja putri di RW 03 belum pernah mendapatkan penjelasan khusus mengenai dismenore. Mereka menganggap bahwa nyeri saat menstruasi adalah hal yang biasa dan akan hilang dengan sendirinya. Hal ini menunjukkan masih adanya kebutuhan informasi yang lebih komprehensif mengenai penanganan nyeri haid.



Responden yang hadir dalam kegiatan ini adalah remaja putri yang sudah mengalami menstruasi dan memiliki riwayat nyeri haid. Sebagian besar dari mereka tinggal bersama keluarga di wilayah RW 03 Tambak Segaran, sehingga mudah dijangkau untuk mengikuti kegiatan.

## 2. Karakteristik Peserta

Tabel 1 Karakteristik Peserta

No	Data	Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Usia	15 tahun	9	75
		16 tahun	1	8
		17 tahun	1	8
		18 tahun	0	0
		19 tahun	1	8
2	Usia	9–11 tahun	6	50
	Menarche	12–14 tahun	6	50
3	Pendidikan	SD	0	0
		SMP	10	83
		SMA	2	17
4	Tindakan	Farmakologis	0	0
		Non-farmakologis	6	50
		Farmakologis &	6	50
		Non-farmakologis		

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berusia 15 tahun yaitu sebanyak 9 orang (75%). Seluruh responden berjenis kelamin perempuan (100%). Usia menarche terbanyak pada rentang 9–11 tahun dan 12–14 tahun dengan jumlah yang sama, masing-masing 6 orang (50%). Tingkat pendidikan responden hampir seluruhnya berada pada jenjang SMP yaitu 10 orang (83%). Berdasarkan tindakan yang dilakukan untuk mengatasi dismenore, sebagian besar responden menggunakan metode non-farmakologis serta kombinasi farmakologis dan non-farmakologis, masing-masing sebanyak 6 orang (50%).

## 3. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 2 Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	1	8	6	50
Cukup	3	25	4	33
Kurang	8	67	2	17
<b>Total</b>	12	100	12	100





Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan pada Tabel 2 mengenai tingkat pengetahuan responden tentang dismenore, diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi (*pre-test*), sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 8 responden (67%). Sementara itu, hanya 1 responden (8%) yang berada pada kategori pengetahuan baik, dan 3 responden (25%) berada pada kategori cukup.

Setelah diberikan edukasi mengenai dismenore dan teknik *finger hold* (*post-test*), terjadi perubahan yang cukup signifikan pada tingkat pengetahuan responden. Responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 6 orang (50%), pengetahuan cukup meningkat menjadi 4 orang (33%), dan responden dengan pengetahuan kurang menurun menjadi 2 orang (17%).

#### 4. PEMBAHASAN

##### Pengetahuan Sebelum Edukasi dan Demonstrasi

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan pada Tabel 3 mengenai tingkat pengetahuan responden tentang dismenore, diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi (*pre-test*), sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 8 responden (67%). Sementara itu, hanya 1 responden (8%) yang berada pada kategori pengetahuan baik, dan 3 responden (25%) berada pada kategori cukup.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pendapat (Endah et al., 2022) yang menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi, termasuk dismenore, umumnya dipengaruhi oleh kurangnya informasi dari sumber yang benar serta masih adanya anggapan tabu dalam membicarakan masalah menstruasi. Kondisi ini mengakibatkan banyak remaja hanya mengetahui dismenore dari pengalaman pribadi atau cerita teman sebaya tanpa pemahaman ilmiah yang memadai.

Rendahnya tingkat pengetahuan responden pada tahap *pre-test* disebabkan oleh minimnya paparan informasi mengenai manajemen dismenore baik dari sekolah maupun lingkungan keluarga. Selain itu, responden cenderung menganggap nyeri haid sebagai kondisi normal yang tidak perlu dicari solusinya, sehingga mereka tidak memiliki motivasi untuk mencari informasi lebih lanjut mengenai cara pencegahan maupun penanganan yang tepat.

##### Pengetahuan Sesudah Edukasi dan Demonstrasi

Setelah diberikan edukasi mengenai dismenore dan teknik *finger hold* (*post-test*), terjadi perubahan yang cukup signifikan pada tingkat pengetahuan responden. Responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 6 orang (50%), pengetahuan cukup meningkat menjadi 4 orang (33%), dan responden dengan pengetahuan kurang menurun menjadi 2 orang (17%).

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pendapat (Rahmah et al., 2024) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi kesehatan melalui metode ceramah dan demonstrasi mampu meningkatkan pemahaman remaja secara signifikan, karena informasi yang disampaikan



lebih mudah dipahami dan langsung dikaitkan dengan permasalahan sehari-hari. Selain itu, penggabungan teori dengan praktik terbukti lebih efektif dalam meningkatkan retensi pengetahuan dibandingkan hanya menggunakan metode ceramah semata.

Peningkatan pengetahuan responden pada tahap post-test disebabkan oleh penyampaian materi yang terstruktur, dilengkapi dengan demonstrasi teknik *finger hold*, serta kesempatan diskusi interaktif yang memungkinkan responden mengajukan pertanyaan secara langsung. Aktivitas ini memfasilitasi pembelajaran bermakna sehingga responden tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memahami cara penerapannya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan beberapa kontribusi nyata. Bagi masyarakat, kegiatan ini meningkatkan kesadaran dan kemampuan remaja putri dalam mengelola nyeri haid secara mandiri dan nonfarmakologis, sehingga mereka dapat beraktivitas tanpa terganggu oleh dismenore. Bagi institusi pendidikan, kegiatan ini menjadi media penerapan ilmu keperawatan komunitas dan promosi kesehatan, serta memperkuat hubungan antara perguruan tinggi dan masyarakat sekitar melalui transfer pengetahuan yang aplikatif. Sementara bagi instansi kesehatan, kegiatan ini mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan reproduksi remaja, khususnya dalam mendukung program UKS dan Posyandu Remaja, sehingga diharapkan dapat mengurangi keluhan nyeri menstruasi dan meningkatkan kualitas hidup remaja secara keseluruhan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pelaksanaan edukasi dan demonstrasi teknik *finger hold* hanya dilakukan satu kali pertemuan, sehingga hasil peningkatan pengetahuan peserta belum dapat menggambarkan perubahan yang optimal dalam jangka panjang. Menurut teori pembelajaran dalam pendidikan kesehatan remaja, perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku tidak dapat dicapai secara instan, melainkan memerlukan proses edukasi yang berulang, konsisten, dan disertai evaluasi berkala (Notoatmodjo, 2020).

Selain itu, penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan yang efektif bagi remaja, khususnya tingkat SMP, umumnya dilaksanakan dalam beberapa sesi selama dua hingga empat minggu agar terjadi penguatan pemahaman dan pembentukan perilaku sehat yang berkelanjutan (Sari & Lestari, 2021). Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan satu kali ini belum cukup untuk memastikan keberlanjutan praktik teknik *finger hold* sebagai kebiasaan mandiri dalam mengatasi nyeri dismenore.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RW 03 Kelurahan Tambak Rejo, Kecamatan Simokerto, Surabaya, berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenore dan teknik penanganannya melalui metode edukasi dan demonstrasi teknik *finger hold*.

Edukasi yang diberikan secara interaktif dan disertai demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap penyebab, gejala, dan cara penanganan nyeri haid, serta memberikan alternatif nonfarmakologis yang mudah diterapkan.



Kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya peran perguruan tinggi dalam pemberdayaan masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan reproduksi remaja.

Bagi remaja putri, disarankan untuk menerapkan teknik *finger hold* secara rutin saat mengalami nyeri haid serta terus meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi. Pemahaman yang baik akan membantu mereka mengelola nyeri menstruasi secara mandiri tanpa ketergantungan pada obat-obatan, sekaligus membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

Bagi pihak sekolah dan Forum Anak, diharapkan dapat menyelenggarakan kegiatan edukasi kesehatan reproduksi secara berkala dengan menggandeng tenaga kesehatan dan perguruan tinggi. Kegiatan yang dilakukan secara berkesinambungan akan membantu meningkatkan wawasan remaja tentang kesehatan reproduksi serta membentuk sikap positif terhadap perawatan diri selama menstruasi.

Bagi tenaga kesehatan, seperti petugas Puskesmas dan Posyandu Remaja, penting untuk mengintegrasikan materi edukasi tentang manajemen dismenore dan teknik relaksasi sederhana, termasuk *finger hold*, ke dalam program promosi kesehatan remaja. Pendekatan ini dapat memperkuat upaya promotif dan preventif serta menurunkan keluhan nyeri menstruasi di kalangan remaja.

Sementara itu, bagi pelaksana pengabdian masyarakat selanjutnya, disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkesinambungan melalui program berbasis sekolah atau komunitas remaja dengan frekuensi minimal dua hingga tiga kali pertemuan. Setiap sesi dapat difokuskan pada topik berbeda, seperti pemahaman tentang menstruasi sehat, latihan teknik relaksasi, serta pendampingan penerapan teknik secara mandiri. Selain itu, kolaborasi dengan pihak sekolah dan tenaga kesehatan puskesmas sangat dianjurkan untuk mendukung pendampingan jangka panjang, sehingga manfaat edukasi dapat lebih optimal dan berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Adi Husada Surabaya yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada responden yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Tidak lupa, apresiasi diberikan kepada tim pelaksana yang terdiri dari Devi Fania Amanda, Isfhak, Ingrid Prima Fhudiani, dan Intan Nur Rohima, atas kerja sama, dedikasi, serta kontribusi dalam setiap tahap kegiatan dan seluruh pihak yang turut membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan bermanfaat bagi peserta.

## DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, M., Kota, D., Dinamiyanti, K., Wati, S. E., Aizah, S., Studi, P., Keperawatan, D.-I., Ilmu, F., Sains, K., Nusantara, U., & Kediri, P. (2024). Penerapan Terapi Finger Hold





- (Genggam Jari) Dengan Media Bola Squishy Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Akut Pasien Dengan Diagnosa Medis Post Sectio Caesarea Di RS. *Seminar Nasional Sains*. Aulia, C., & Johan Ardian, L. (2024). Dysmenorrhea on Mental Health, Quality of Life, and Its Factors among Women in Different Countries. *Journal of Diverse Medical Research*, 1(3), 60293.
- Endah, Wijayanti, Riezky Furry, & Supriadi. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Di Rsud Dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan. *Journal of Midwifery*, 10(1).
- Esan, D. T., Ariyo, S. A., Akinlolu, E. F., Akingbade, O., Olabisi, O. I., Olawade, D. B., Bamigboye, T. O., & Ogunfowokan, A. A. (2024). Prevalence of dysmenorrhea and its effect on the quality of life of female undergraduate students in Nigeria. *Journal of Endometriosis and Uterine Disorders*, 5, 100059. <https://doi.org/10.1016/j.jeud.2024.100059>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. In *Korean Journal of Family Medicine* (Vol. 43, Issue 2, pp. 101–108). Korean Journal of Family Medicine. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Notoatmodjo, S. (2020). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prameswary, Amartyas, Dimas Putri, Y., & Indriastuti, N. A. (2023). Intervensi Teknik Genggam Jari (Finger Hold) Untuk Menurunkan Skala Nyeri Di Pku Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika*, 5(1). <https://publikasi.medikasuherman.ac.id/index.php/jik>
- Pratiwi, D. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sleman. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 45–52.
- Rahmah, S., Studi Diploma III Keperawatan, P., & Intan Martapura, S. (2024). Pengaruh Nyeri Haid Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Putri Kelas Xi Di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura Tahun 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(1). <http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>
- Sari, D. P., & Lestari, A. N. (2021). Efektivitas pendidikan kesehatan reproduksi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja SMP. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 112–120. <https://doi.org/10.26714/jkmi.16.2.2021.112-120>
- Wahyuni, W., & Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>