



## **Asuhan Keperawatan Komunitas pada Remaja Putri dengan Masalah Kesehatan Dismenore di Desa Cot Mancang Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar**

**Nathalli<sup>1</sup>, Dewi Sartika<sup>2</sup>, Nanda Desreza<sup>3</sup>**

**Universitas Abulyatama<sup>1,2,3</sup>**

e-mail: nathallinathalli14@gmail.com

### **Abstract**

*Dysmenorrhea is commonly felt by women during menstruation which is felt every month and is very uncomfortable. This case study explains nursing care for adolescent girls in Cot Mancang Village, Kuta Baro District, Aceh Besar Regency, the number of respondents who were able to attend the activity was 6 out of 56 people, carried out 1 time for 3 days. The study design on this problem is a case study with a nursing process. Nursing that can be done on this health problem is by providing health education and complementary demonstrations of turmeric, tamarind and honey. The results of the activities that have been carried out on this health problem can be seen from how important counseling about dysmenorrhea is because there are still teenagers who still do not understand about dysmenorrhea, as seen from the results of the pre-test, teenage girls still do not understand and know about dysmenorrhea, but after being given counseling, teenage girls began to be able to understand and understand what dysmenorrhea is, as seen from the results of the post-test that was carried out. Likewise with alternative ways to reduce pain during menstruation, previously teenage girls only knew the alternatives with warm compresses and drinking warm water, but the left teenage girls already know other alternative ways that can be done independently at home by making a brew/boil of turmeric, tamarind and honey with the counseling given to teenagers increases the insight and knowledge of teenagers.*

**Keywords:** *Nursing Care, Adolescents, Dysmenorrhea, Turmeric, Tamarind and Honey*

### **Abstrak**

Dismenore biasa dirasakan oleh perempuan saat menstruasi yang dirasakan pada setiap bulannya serta sangat tidak nyaman. Desain studi pada masalah ini adalah studi kasus dengan proses keperawatan. Keperawatan yang dapat dilakukan pada masalah kesehatan ini adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi komplementer kunyit asam madu. Hasil kegiatan yang telah dilakukan pada masalah kesehatan ini dapat dilihat dari betapa pentingnya penyuluhan tentang dismenore dikarenakan masih ada remaja yang masih kurang paham tentang dismenore terlihat dari hasil pretes remaja putri masih kurang paham dan mengerti tentang dismenore akan tetapi setelah diberikan penyuluhan remaja putri mulai mampu memahami dan mengerti tentang apa itu dismenore terlihat dari hasil posttes yang dilakukan. Begitu juga dengan alternative cara mengurangi nyeri saat menstruasi yang sebelumnya remaja putri hanya mengetahui alternatifnya dengan kompres hangat dan minum air hangat saja, namun kini remaja putri sudah mengetahui cara alternative lain yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah dengan cara membuat seduhan/ rebusan kunyit asam dan madu dengan adanya penyuluhan yang diberikan kepada remaja menambah wawasan serta pengetahuan remaja.

**Kata Kunci:** *Asuhan Keperawatan, Remaja, Dismenore, Kunyit Asam dan Madu.*

## **PENDAHULUAN**

Menstruasi merupakan proses alami yang ditandai dengan keluarnya darah akibat peluruhan lapisan dalam rahim atau endometrium. Lapisan ini sebenarnya dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio, namun jika pembuahan tidak terjadi, maka endometrium akan luruh dan keluar dalam bentuk darah melalui vagina secara berkala. Rentang waktu antara satu menstruasi ke menstruasi berikutnya dikenal sebagai siklus menstruasi (Putri & Mediarti, 2021). Peristiwa ini merupakan bagian dari perubahan hormonal pada perempuan, khususnya yang dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron. Bersamaan dengan perubahan hormonal ini, tubuh perempuan juga mengalami berbagai perubahan fisik, seperti meningkatnya tinggi badan, pertumbuhan rambut di area ketiak dan sekitar alat kelamin, kulit menjadi lebih halus, suara menjadi lebih tinggi dan lembut, serta pembesaran pada payudara dan pinggul yang diikuti dengan membulatnya paha. Selain itu, menstruasi kerap disertai gejala yang bervariasi, salah satunya adalah nyeri haid yang dikenal sebagai dismenore, yang cukup umum dialami oleh perempuan (Ulaa & Amanda, 2022).

Menstruasi adalah proses alami yang terjadi ketika lapisan dalam rahim atau endometrium meluruh dan keluar sebagai darah, karena tidak adanya implantasi embrio setelah ovulasi. Proses ini berlangsung secara periodik dan dikenal dengan istilah siklus menstruasi, yang merupakan salah satu indikator penting dalam kesehatan reproduksi perempuan (Putri & Mediarti, 2021). Kesehatan secara umum, termasuk kesehatan reproduksi, memegang peran vital dalam kehidupan, terutama bagi remaja yang sedang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan. Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Salah satu indikator kematangan seksual pada remaja perempuan adalah menstruasi pertama atau menarke, yang umumnya terjadi pada rentang usia 10 hingga 19 tahun sebagai bagian dari proses pubertas (Yuniza, 2020; Sri Hayati, 2020).

Namun, tak jarang menstruasi diiringi dengan berbagai keluhan, salah satunya adalah dismenore. Dismenore adalah kondisi medis berupa nyeri saat menstruasi, yang ditandai dengan kram hebat di bagian perut bawah dan bisa menyebar hingga ke punggung, paha, bahkan pinggul. Gejalanya kerap kali disertai dengan keluhan tambahan seperti mual, muntah, diare, sakit kepala, pusing, perasaan lelah, nyeri pada payudara, gangguan tidur, serta perubahan emosi yang drastis, seperti mudah marah atau gelisah (Ratnasari, 2019). Kondisi ini sering kali memengaruhi aktivitas sehari-hari, terutama pada remaja yang masih dalam masa sekolah. Tidak sedikit yang mengalami ketidakhadiran dalam kegiatan belajar akibat nyeri yang tak tertahankan. Dismenore memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup perempuan, terutama dalam masa produktif dan pendidikan (Itani, 2022).

Nyeri ini terjadi akibat produksi prostaglandin yang berlebihan, yang menyebabkan kontraksi rahim menjadi sangat kuat dan memicu pelebaran pembuluh darah, sehingga darah menstruasi lebih mudah dikeluarkan namun disertai rasa nyeri hebat. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan tepat, dapat menyebabkan dismenore kronis. Berdasarkan data WHO, sekitar 90% perempuan di dunia mengalami dismenore, dengan 10–15% di antaranya mengalami tingkat nyeri yang tergolong berat. Penelitian global menunjukkan prevalensi dismenore primer di atas 50% di hampir setiap negara. Di Amerika Serikat, misalnya, pada tahun 2012 sebanyak 59,7% perempuan usia 12–17 tahun mengalami dismenore primer, dengan rincian 49% tergolong ringan, 37% sedang, dan 12% berat. Bahkan, sekitar 23,6% remaja perempuan tidak masuk sekolah karena kondisi tersebut. Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 64,25%, dengan mayoritas (54,89%) mengalami dismenore sekunder (Wulandari Priharyanti, 2023).

Nyeri ini juga bisa menjalar hingga ke bokong dan sering kali muncul sebelum atau selama menstruasi, dengan gejala tambahan seperti pingsan, pusing, atau gangguan pencernaan seperti diare dan muntah (Erlina, 2013). Penting bagi remaja dan orang tua serta institusi pendidikan untuk memahami lebih jauh tentang kesehatan reproduksi, agar gejala seperti dismenore dapat ditangani dengan tepat dan tidak mengganggu aktivitas harian serta kualitas hidup para remaja. Berdasarkan data yang didapat kan dari Desa Cot Mancang jumlah remaja awal (12-16 tahun) berjumlah 46 orang dan remaja akhir (17-25 tahun) berjumlah 80 orang, dari data yang di dapat remaja yang ada di desa sering mengeluh nyeri saat menstruasi, hal ini dilakukan dengan pengkajian bersama remaja putri sebanyak 3 orang.

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan memberikan asuhan keperawatan komunitas, dengan sasaran remaja putri yang ada di desa Cot Mancang. Untuk mendapatkan data fenomena dilakukan pengkajian mulai dari Winshield Survey, Wawancara, Focus Group Discussion, serta data primer dari desa Cot mancang. Yang dilakukan pada tanggal 02 Oktober 2024 sampai dengan 05 Oktober 2024 untuk mendapatkan data yang diperlukan, kemudian intervensi yang diberikan adalah penyuluhan dan demonstrasi kunyit asam dan madu untuk nyeri perut saat menstruasi, implementasi dilakukan selama 3 hari mulai pada hari sabtu tanggal 22-11-2024 samapai dengan tanggal 25-11-2024, lokasi dilakukan intervensi adalah di meunasah desa Cot Mancang.

### **PEMBAHASAN**

Serangkaian pengumpulan data yang telah dilakukan secara bertahap di desa Cot Mancang Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar pada Tanggal 02 Oktober 2024 sampai dengan tanggal 05 Oktober 2024. Pengumpulan data

berupa pengkajian mulai dari Wawancara, Focus Group Discussion, serta data primer yang didapatkan dari sekertaris Desa Cot Mancang yang terlebih dahulu meminta izin dari pihak Geuchik. Pengumpulan data dalam penelitian ini mengacu pada studi yang dilakukan oleh Nurkharistna dan Jihad (2022), di mana kegiatan praktik keperawatan komunitas dilaksanakan di RW 8, Kelurahan Kedungmundu, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang selama lima minggu. Praktik ini diawali dengan pendekatan kepada Ketua RW sebagai langkah awal membangun hubungan kemitraan, kemudian dilanjutkan dengan menjalin komunikasi dan koordinasi bersama Ketua RT serta para kader kesehatan di wilayah tersebut. Untuk mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai kondisi masyarakat, mahasiswa menggunakan berbagai metode pengkajian, seperti diskusi kelompok terarah (FGD), observasi langsung, wawancara mendalam, serta penyebaran kuesioner melalui Google Form. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, ditemukan tiga permasalahan utama yang paling dominan di masyarakat. Seluruh proses keperawatan komunitas yang dilakukan oleh mahasiswa mengikuti tahapan sistematis, yakni mulai dari pengkajian, perencanaan intervensi, pelaksanaan tindakan, hingga evaluasi hasil kegiatan keperawatan yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil pengkajian dan diskusi kelompok terarah (FGD) yang dilakukan bersama remaja putri di Desa Cot Mancang, ditemukan bahwa salah satu permasalahan utama yang dihadapi adalah keluhan dismenore atau nyeri haid yang hampir selalu dirasakan setiap bulan saat menstruasi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Yuli, 2014), yang menyatakan bahwa dismenore bukanlah sebuah penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat kontraksi distrimik pada miometrium, dan dapat bervariasi mulai dari nyeri ringan hingga berat. Penelitian lain juga mendukung temuan ini, seperti yang diungkapkan oleh (Asda, 2021), bahwa dismenore merupakan keluhan kram yang terfokus di bagian bawah perut dan sering dialami oleh perempuan, terutama remaja putri. Jika tidak ditangani dengan baik, dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta berdampak negatif pada kesehatan remaja. Pengetahuan tentang cara penanganan yang tepat menjadi faktor penting dalam mengurangi dampak dismenore terhadap kesejahteraan remaja.

Data demografis yang diperoleh dari pengkajian menunjukkan bahwa jumlah remaja di Desa Cot Mancang terdiri atas 70 jiwa laki-laki (52,9%) dan 56 jiwa perempuan (47,1%). Data ini memberikan gambaran distribusi jenis kelamin yang dapat menjadi dasar dalam perencanaan program intervensi kesehatan, khususnya dalam upaya peningkatan pengetahuan dan penanganan masalah dismenore pada remaja putri. Berdasarkan diagram yang ada untuk usia pertama kali menstruasi yang dirasakan remaja putri, pada usia 12 tahun 41.1 %, usia 11 tahun 28.6 %. Usia 10 tahun 17.9 % dan usia 9 tahun 12.5 %. Menurut penelitian (Azizah Al A. N, 2024) Hasil pengkajian lapangan yang dilengkapi

dengan diskusi kelompok terarah (FGD) bersama remaja putri di Desa Cot Mancang mengungkapkan bahwa dismenore atau nyeri haid menjadi salah satu keluhan utama yang dirasakan secara rutin setiap kali menstruasi tiba. Masalah ini mencerminkan kondisi umum yang juga diuraikan dalam penelitian (Yuli, 2014), yang menjelaskan bahwa dismenore bukan merupakan penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat kontraksi tidak teratur pada otot miometrium, dengan tingkat nyeri yang dapat bervariasi dari ringan hingga sangat mengganggu.

Penelitian serupa oleh (Asda, 2021) juga menyebutkan bahwa dismenore sering kali muncul dalam bentuk kram hebat di bagian perut bawah, dan sangat umum terjadi pada perempuan, khususnya remaja. Jika tidak disertai dengan pengetahuan yang memadai mengenai penanganannya, kondisi ini dapat mengganggu rutinitas harian dan berdampak buruk terhadap kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan remaja menjadi kunci dalam menekan dampak negatif dismenore. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa populasi remaja di Desa Cot Mancang terdiri dari 70 remaja laki-laki atau 52,9% dan 56 remaja perempuan atau 47,1%. Proporsi ini memberikan gambaran penting untuk menyusun strategi intervensi kesehatan yang lebih terarah, khususnya dalam merancang program edukatif tentang kesehatan reproduksi dan cara efektif menangani dismenore bagi remaja putri di desa tersebut.

Kemudian berdasarkan data yang didapatkan dari diagram untuk masalah kesehatan pada remaja putri merupakan keluhan menstruasi dimana keluhan dismenore memiliki presentase tertinggi dengan presentase nyeri perut 51.8 %, pusing lemas 32.1 %, keringat dingin 12.5 % dan mual 3.6 %. Menurut Wahyu (2022), dismenore merupakan nyeri yang dirasakan saat haid, umumnya berupa rasa kram yang terfokus pada bagian bawah perut. Kondisi ini sering dialami oleh perempuan, khususnya remaja putri, dan dapat berdampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari serta kesehatan secara keseluruhan apabila tidak ditangani dengan tepat. Pengetahuan menjadi elemen kunci dalam mengelola dismenore secara efektif, karena kurangnya pemahaman tentang cara penanganan dapat memperburuk gejala yang muncul. Beberapa dampak psikologis dan fisik yang sering menyertai dismenore antara lain ketegangan emosional, mudah marah, perasaan depresi, tubuh terasa lesu, hingga penurunan konsentrasi.

Berdasarkan diagram yang ada tentang tindakan yang dapat dilakukan oleh remaja putri saat nyeri menstruasi yang di rasakan setiap bulannya adalah tidak ada melakukan apa pun merupakan presentasi tertinggi yaitu 55.4 %, minum air hangat 26.8 % dan istirahat 17.9 %. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Rosmiyanti, 2024) Saat ini banyak remaja putri yang

belum mengetahui cara mengobati nyeri haid sehingga dapat menimbulkan masalah dalam aktivitas mereka. Bagi remaja putri yang mengetahui cara mengatasi nyeri haid, mereka memiliki beberapa pilihan cara untuk mengurangi nyeri haid tersebut. Cara-cara mengatasi nyeri haid antara lain mengonsumsi obat pereda nyeri, kompres hangat, teknik relaksasi nafas dalam, beristirahat dan lain sebagainya

Hasil pengkajian yang dilakukan di Desa Cot Mancang menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami dismenore, yaitu nyeri haid yang terjadi hampir setiap bulan. Gejala ini dirasakan sebagai kram di perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas dan memengaruhi kesehatan jika tidak ditangani dengan tepat. Hal ini sejalan dengan pendapat Wahyu (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan menjadi faktor penting dalam penanganan dismenore karena gejala ini dapat menimbulkan dampak emosional seperti ketegangan, mudah marah, hingga menurunnya konsentrasi. Sementara itu, menurut (Asda, 2021), dismenore tidak hanya bersifat fisik tetapi juga berpengaruh terhadap produktivitas remaja jika tidak disertai dengan pengetahuan penanganan yang baik.

Dari data diagram yang dianalisis, diketahui bahwa durasi menstruasi yang paling umum adalah enam hari, dengan persentase tertinggi sebesar 37,5%, disusul durasi tujuh hingga sembilan hari sebesar 30,4%, lima hari sebesar 21,4%, dan empat hari sebesar 10,7%. Hasil ini sesuai dengan temuan Patonah & Azizah (2018), yang menjelaskan bahwa siklus menstruasi normal berkisar antara 21–35 hari dengan durasi perdarahan selama 2–8 hari. Dalam praktiknya, wanita dengan siklus normal hanya mencakup dua per tiga dari populasi perempuan dewasa.

Perilaku dalam menjaga kebersihan saat menstruasi juga menjadi sorotan penting. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengganti pembalut hanya dua kali sehari (66,1%), dan sisanya tiga kali (30,4%) atau empat kali (3,6%) sehari. Padahal menurut (Mawarti, 2024), pembalut sebaiknya diganti 4–5 kali sehari untuk menjaga kebersihan dan kesehatan area kewanitaan. Menurut (Raissy, 2022) menambahkan bahwa kebersihan pribadi, termasuk cara membasuh dan pemilihan celana dalam yang tepat, merupakan bagian dari personal hygiene yang penting dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Melalui FGD terungkap bahwa sebagian besar remaja mengetahui bahaya jika tidak menjaga kebersihan saat haid, seperti sakit perut atau demam. Namun, pengetahuan tersebut belum sepenuhnya diiringi dengan praktik personal hygiene yang baik. Seperti dijelaskan oleh (Widayati, 2019), pengetahuan saja tidak cukup untuk membentuk perilaku positif; motivasi juga memegang

peranan penting dalam menerapkan kebersihan pribadi secara konsisten. Selain itu, hasil pengkajian menunjukkan bahwa mayoritas remaja belum pernah menerima informasi tentang kesehatan reproduksi. Hal ini sejalan dengan (Muharrina, 2023) yang menyatakan pentingnya pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kebersihan organ intim, terutama vagina, sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit.

Saat ditanya mengenai siklus menstruasi, sebagian besar remaja menjawab mengalami haid sebulan sekali selama 6–7 hari, dengan keluhan umum berupa nyeri perut. Cara yang biasa mereka lakukan untuk mengurangi rasa sakit adalah dengan tidur atau duduk. Aesthetica (2019) menjelaskan bahwa pola menstruasi yang normal terjadi setiap 21–35 hari, dengan durasi haid selama 3–7 hari. Dalam konteks ini, penyuluhan kesehatan memiliki peran penting. Seperti ditunjukkan oleh (Handajani, 2023), penyuluhan terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan perilaku penanganan dismenore pada remaja putri.

Sebagai salah satu bentuk intervensi demonstrasi pembuatan dan konsumsi minuman kunyit asam madu dilakukan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri menstruasi. Supatmi (2024) menyatakan bahwa kunyit asam memiliki manfaat sebagai alternatif alami yang efektif, dengan 80% peserta melaporkan penurunan nyeri dismenore setelah konsumsi rutin. Rahayu (2024) juga menyebutkan bahwa pemberian kunyit asam secara teratur mampu mengurangi intensitas nyeri pada siswi kelas XI di SMAN 4 Cimahi. Penelitian serupa oleh Ummah (n.d.) menunjukkan hasil signifikan dengan nilai  $p = 0,000$  dalam uji Wilcoxon, yang membuktikan adanya pengaruh nyata konsumsi kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid. Kegiatan pendidikan kesehatan ini berlangsung selama tiga hari, dari 22 hingga 25 November 2024, pukul 16.00 WIB. Kegiatan diawali dengan pembagian tugas kelompok, penyampaian salam pembuka, pengenalan diri, penjelasan tujuan, dan kontrak waktu dengan remaja. Selanjutnya dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal. Penyuluhan dilakukan satu kali dalam bahasa Indonesia dan difokuskan pada penanganan dismenore. Selama penyuluhan, dibagikan leaflet dan menggunakan media komunikasi sesuai dengan rekomendasi (Utami, 2020), yang menyebutkan bahwa booklet lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, meskipun leaflet lebih praktis untuk kegiatan lapangan.

Setelah sesi penyuluhan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan jamu kunyit asam madu sebagai terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri. Demonstrasi ini disesuaikan dengan penelitian (Rahayu, 2024), yang menunjukkan efektivitas terapi ini dalam mengurangi ketidakhadiran sekolah akibat dismenore. Diskusi dan tanya jawab dilakukan, diakhiri dengan posttest untuk mengukur pemahaman setelah penyuluhan. Hasilnya menunjukkan

peningkatan pengetahuan yang signifikan, seperti yang tercatat oleh (Noviani, 2022), di mana 88% peserta memiliki pemahaman baik setelah mendapatkan penyuluhan. Hal ini sejalan dengan (Wahyu, 2022), yang menyatakan bahwa intervensi komplementer seperti kompres hangat, aromaterapi, yoga, dan kunyit asam efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja.

Kegiatan berlangsung lancar sesuai rencana meskipun hanya dihadiri oleh enam remaja karena sebagian besar lainnya kembali ke pesantren atau mengikuti kegiatan di luar desa. Sebagai penutup, dilakukan dokumentasi dan pemberian buah tangan sebagai bentuk apresiasi kepada peserta. Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pemahaman remaja terhadap dismenore dan cara penanganannya. Seperti yang ditegaskan (Adhistry, 2023), penyuluhan efektif dalam meningkatkan keterampilan remaja dalam menangani dismenore secara mandiri melalui terapi non-farmakologis. Pengetahuan baru seperti pembuatan jamu kunyit asam madu kini telah dikenal sebagai alternatif mandiri yang dapat diterapkan di rumah. Dukungan dari penelitian (Ulaa & Amanda, 2022) juga memperkuat bahwa intervensi ini secara statistik memberikan dampak signifikan terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

## **KESIMPULAN**

Hasil dari pengumpulan data, serangkaian pengakajian serta FDG pada keperawatan komunitas didapatkan masalah kesehatan dismenore pada remaja putri di Desa Cot mancang Kecamatan Kuta Baro kabupaten Aceh Besar, yang mengalami masalah dismenore ini adalah memiliki presentase tertinggi dengan presentase nyeri perut 51.8 %, pusing lemas 32.1 %, keringat dingin 12.5 % dan mual 3.6 %. Serta dari hasil FGD yang dilakukan bahwasannya remaja putri masih kurang dalam mendapatkan informasi tentang dismenore dan kurang mengetahui komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah, kemudian setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi remaja mulai memahami dan mengerti tentang dismenore serta komplementer kunyit asam madu untuk alternative yang dapat dilakukan saat dismenore.

Diagnosa keperawatan komunitas ini adalah Kesiapan peningkatan manajemen kesehatan ditandai dengan tidak ditemukan adanya gejala masalah kesehatan atau penyakit yang tidak terduga. Perencanaan sesuai dengan masalah dan yang dibutuhkan remaja putri yaitu penyuluhan kesehatan dan demonstrasi kunyit asam madu, perencanaan ini dirumuskan berdasarkan SDKI, SLKI, SIKI yang mencakup kegiatan, perencanaan ini juga disesuaikan dengan jurnal-jurnal terkait. Implementasi yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan dismenore serta demonstrasi kunyit asam madu kepada remaja putri yang ada di Desa Cot mancang, dengan tujuan menambah wawasan dan dapat mengurangi dismenore ketika remaja putri menstruasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adhistry, Y. (2023). Edukasi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Usia Remaja Di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, 1(1).
- Aesthetica, F. (2019). Faktor-FAktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat II, 1, 13-18.
- Agustina Widayati, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Alat Reproduksi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada remaja Putri, 16-21.
- Azizah Al A. N, D. (2024). Hubungan antara Pengetahuan tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi menarche pada Siswi Sekolah Dasar di Kota Tangerang Selatan Azizah. *Dismenore Pada Remaja Putri*, 1, 2017-2022.
- Eka Yuli, D. (2014). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu, 1(4), 161-171.
- Erlina, R. (2013). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid ( Dismenore ) dan Cara Penanggulangannya, 3(1), 286-290.
- Handajani, D. (2023). Pengaruh pentuluhan Dismenore Terhadap Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Gending Kebomas Gresik, 4(2), 121-128.
- Itani, R., et all. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*.
- Mawarti, D. (2024). Pendidikan Kesehatan Dan Demontrasi Personal Hygiene Genetalia, 1-9.
- Noviani, A. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Terapi Non Farmakologis Di MAN 1 Karanganyar, 2(4), 25-30.
- Nurkharistna, M., & Jihad, D. (2022). Penanggulangan Penyakit Degenaratif di Rw 8 Kelurahan Kedungmundu Kecamatan Tembalang Kota Semarang, 2(1).
- Patonah, S., & Azizah, D. (2018). Hubungan Antara Siklus Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri, 10(2), 23-27.
- Putri, P., & Mediarti, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian

- Rahayu, D. (2024). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Promer Pasa SISwi Kelas XI Di SMAN 4 Cimahi, 17(1), 1-8.
- Raissy A. F, D. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi, 8(1), 78-85.
- Ratnasari, E. (2019). Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Penanganan Rasa Nyeri Saat Haid (Dismenore).
- Sri hayati, D. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung.
- Supatmi, D. (2024). Terapi Herbal Minuman Kunyit Asam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren, 1(12), 1180-1188.
- Ulaa, M., & Amanda, D. (2022). Pengaruh Minuman Kunit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri, 13(1), 21-26.
- Ummah, D. (n.d.). Pengaruh Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Saat Menstruasi DI MAN 2 Pamekasan.
- Utami, E. (2020). Pengaruh Pemberian Media Booklet Dan Video Terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore.
- Wahyu, T. R. D. (2022). Mengurangi Dismenore Melalui Penanganan Komplementer, (77).
- Wulandari Priharyanti, D. (2023). Edukasi Penatalaksanaan Disminore Pada Remaja Putri, 5, 269-276.
- Yanti Rosmiyanti, D. (2024). Pengabdian Masyarakat Sosialisasi Dan Edukasi Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri DI SMK Sehati Karawang, 04(02), 943-948.
- Yuliyanti Asda D, D. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Upaya Penanganan Dismenore DI SMP IT Insan Cendekia Doyo Baru kabupaten Jayapura, 11, 9-18.
- Yuniza, Y., D. (2020). Hubungan Antara Dismenorea Primer Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Psik Stikes Muhammadiyah Palembang.