



Pemberdayaan Remaja dalam Mengatasi Dismenorea di SMP Negeri 15 Kota Tangerang

Nuryani¹, Lastri Mei Winarni², Hera Nazwa Putri³, Maknun Qolbiani⁴

¹ Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Banteng, Indonesia; raflinuryani@gmail.com

² Departemen Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Banteng, Indonesia; lastri@uym.ac.id

³ Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Banteng, Indonesia; heraputri818@gmail.com

⁴ Departemen Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Banteng, Indonesia; qolbianimaknun@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls and can disrupt daily activities as well as learning concentration. Limited knowledge causes many adolescents to be unable to manage menstrual pain properly, which negatively affects their physical activities and academic performance. This community service activity aims to improve the knowledge of junior high school female students regarding dysmenorrhea and its management through health education. The method used involved providing health education to junior high school students using a pre-test and post-test questionnaire. The respondents were 31 students from SMP Negeri 15 Tangerang City. The results showed an increase in adolescents' knowledge after the health education session. Before the session, all respondents were categorized as "good," with 28 students (90.3%) obtaining scores within the range of 12–15, and 3 students (9.7%) categorized as "fair." After the education session, all participants remained in the "good" category with scores ranging from 14–15. This indicates that the health education was effective in improving adolescents' understanding of dysmenorrhea management. Health education on dysmenorrhea has a positive impact on increasing knowledge and awareness among adolescent girls about managing menstrual pain through non-pharmacological methods such as warm compresses, relaxation, and maintaining a healthy lifestyle. School-based reproductive health education activities need to be implemented continuously to support adolescent well-being.

Keywords: *Dysmenorrhea; Empowering; Adolescent Knowledge; Health Education; Non-Pharmacological Therapy*

ABSTRAK

Dismenorea atau nyeri haid merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta konsentrasi belajar. Kurangnya pengetahuan menyebabkan banyak remaja belum mampu mengelola nyeri haid dengan tepat, sehingga mengganggu aktivitas fisik dan prestasi belajar. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi SMP mengenai dismenorea dan cara penanganannya melalui penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan kepada siswi SMP dengan kuesioner pre-test and post-test. Responden sebanyak 31 siswi SMP Negeri 15 Kota Tangerang. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, seluruh responden berada dalam kategori "baik" dengan range nilai 12-15 sebanyak 28 responden (90.3%) dan cukup sebanyak 3 responden (9.7%). Setelah penyuluhan, seluruh peserta tetap dalam kategori "baik" dengan range nilai 14-15. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai penanganan dismenorea. Penyuluhan kesehatan tentang dismenorea memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja putri dalam mengelola nyeri haid secara nonfarmakologis seperti kompres hangat, relaksasi, serta menjaga pola hidup sehat.

Kata Kunci : *Dismenorea; Pemberdayaan; Pengetahuan Remaja; Penyuluhan Kesehatan; Terapi Nonfarmakologis*

Correspondence : Nuryani

Email : raflinuryani@gmail.com, no kontak (08161193524)

• Received 18 November 2025 • Accepted 8 Januari 2026 • Published 9 Januari 2026
• e - ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v5i1.229>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan kematangan mental, emosional, sosial dan juga fisik [1]. Saat memasuki usia remaja banyak hal yang tersadi salah satunya adalah pertumbuhan yang cukup pesat, seperti perubahan fisik, psikologis dan perkembangan organ reproduksi. Perkembangan reproduksi ini biasanya disebut dengan masa pubertas, pada masa pubertas pada wanita umumnya terjadi awal mula menstruasi [2].

Menstruasi adalah keadaan yang normal, yang akan dialami oleh setiap perempuan yang normal kesehatannya. Bagi remaja hal ini cukup memberikan rasa nyeri di perut bagian bawah. Selain itu, banyak rasa sakit yang dirasakan lagi seperti sakit kepala, keram, lemas, konstipasi [3]. Dismenorea, atau nyeri menstruasi, merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum dialami oleh remaja putri di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan nyeri di perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, dan sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah. Nyeri haid atau dismenorea adalah gejala yang sering dialami oleh remaja karena gangguan ini sifatnya subjektif [4].

Dismenorea, atau nyeri menstruasi, merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum dialami oleh remaja putri di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan nyeri di perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, dan sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah. Dismenore juga dapat mempengaruhi konsentrasi siswa di kelas. Penanganan dismenorea sangat penting terutama pada remaja, karena jika dismenorea tidak segera ditangani akan mempengaruhi fungsi dari remaja itu sendiri [3].

Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri, baik secara farmakologis seperti obat-obatan analgesik ataupun menghilangkan cara dengan non farmakologis [5]. Salah satu cara yang sering dilakukan dengan cara non farmakologis adalah dengan mengompres air hangat ke area perut, dan *effleurage massage* aromatherapy lemongrass [6]. Penggunaan kompres hangat merupakan tindakan

yang dapat dilakukan sendiri tanpa bantuan orang lain [7]. Kompres hangat bekerja secara konduksi dimana pada saat buli-buli diletakkan di bagian perut bawah. Panas dari buli-buli berpindah ke bagian dalam perut sehingga menimbulkan rasa nyaman dan nyeri yang dialami wanita dengan dismenore primer. Kompres hangat ini cukup efisien dan efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi [8].

Masih banyak remaja putri yang kurang terlatih dalam menangani dismenore. Berdasarkan kajian Azizahtun Rahmah dan Rufaida Nur Fitriana (2022) tentang pengaruh simulasi pemberian kompres panas terhadap pengobatan dismenore pada remaja di MTs N 3 Karanganyar didapatkan responden memiliki keterampilan sebelum mengikuti pelatihan. Berpendidikan kurang, sebanyak 45 siswi (86.5%), 6 siswi dalam kategori cukup berpengalaman (11.5%) dan 1 siswi dalam kategori profesional (1.9%). Kompres hangat dapat diberikan dengan berbagai media, baik tradisional maupun modern. Media tradisional seperti buli-buli (*hot water bottle*) telah digunakan selama bertahun-tahun, sedangkan media modern, seperti kompres hangat elektrik atau bantal pemanas menawarkan kemudahan dan kontrol suhu yang lebih baik.

Masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi ini seringkali mengganggu aktivitas keseharian remaja putri dan menurunkan kualitas hidup. Tentunya hal tersebut menjadi perhatian khusus yang perlu ditindaklanjuti sesuai dengan kebutuhan dasar manusia akan rasa aman dan nyaman [9]. Oleh karena itu, terdapat alternatif solusi, selain terapi farmakologi yang umum digunakan oleh masyarakat awam dalam mengendalikan dismenorea [10]. Beberapa terapi non farmakologi yang dapat diterapkan diantaranya, kompres hangat, teknik relaksasi otot perut progresif, teknik relaksasi nafas dalam, aromaterapi, dan teknik komplementer lainnya. Tujuan penyuluhan di kalangan remaja ini dapat memberikan informasi mengenai alternatif solusi dalam penanganan nyeri menstruasi pada siswi SMP dengan menggunakan terapi non farmakologi.

Manfaat yang didapatkan dari penyuluhan ini bagi remaja dapat meningkatkan pengetahuan,

pemahaman dan dapat mengelola nyeri menstruasi dengan terapi non farmakologi yang minim efek samping. Selain itu, kegiatan ini juga bermanfaat bagi institusi pendidikan dalam merealisasikan tri dharma perguruan tinggi, salah satunya adalah berupa pengabdian kepada masyarakat dan memberdayakan remaja putri untuk mampu melakukan manajemen nyeri secara mandiri.

METODE

Metode pemecahan masalah dalam pengabdian kepada masyarakat ini dengan mengadakan penyuluhan kepada remaja putri di SMP Negeri 15 Kota Tangerang yang meliputi definisi dismenorea, tanda dan gejala, penyebab, hingga penanganan dismenorea. Dalam kegiatan ini melibatkan peran dari kemahasiswaan maupun kepala sekolah dalam memberikan akses perijinan pelaksanaan penyuluhan dismenorea ini. Pada saat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, responden diberikan 15 pernyataan untuk pre-test dan post-test untuk mengukur sejauh mana pengetahuan responden terkait dengan dismenorea.

Bentuk kegiatan yang digunakan merupakan sebuah rangkaian yang sistematis, diantaranya:

1. Tahap Persiapan
 - Berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk menyelenggarakan penyuluhan.
 - Penyusunan materi penyuluhan dan menentukan media edukasi berupa *power point*
 - Penyusunan instrumen keberhasilan edukasi berupa kuesioner pengetahuan remaja tentang dismenore untuk *pre-test* dan *post-test*.
2. Tahap Pelaksanaan
 - Pembukaan dan *ice breaking*
 - Pengisian kuesioner *pre-test*
 - Penyuluhan kepada siswa-siswi mengenai penanganan dismenorea.
 - Diskusi dan tanya jawab
3. Tahap Evaluasi
 - Pengisian kuesioner *post-test*.
 - Penutupan

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMP Negeri 15 Kota Tangerang dengan jumlah peserta sebanyak 31 remaja putri. Sebelum diberikan penyuluhan, peserta terlebih dahulu mengisi kuesioner pre-test yang berisi 15 pernyataan mengenai pengetahuan tentang dismenorea, meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, serta cara penanganan. Setelah penyuluhan, peserta kembali mengisi post-test dengan pernyataan yang sama untuk menilai peningkatan pengetahuan.



Gambar 3. Pengabdian Masyarakat di SMP Negeri 15 Kota Tangerang

Berdasarkan hasil pengolahan data pre-test dan post-test yang ditunjukkan pada tabel, diketahui bahwa terdapat peningkatan skor total pengetahuan pada seluruh responden. Pada tahap pre-test, seluruh peserta berada dalam kategori “baik”, dengan skor berkisar antara 12–15. Setelah dilakukan penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan skor, di mana sebagian besar responden memperoleh nilai 14–15 (kategori baik), dan tidak ada yang mengalami penurunan skor.

Secara umum dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja tentang dismenorea mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan. Hasil ini menggambarkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai dismenorea dan cara mengatasinya.

Tabel 1. Hasil Pengetahuan Remaja SMP Negeri 15 Kota Tangerang tentang Dismenorea

Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	28	90.3	31	100
Cukup	3	9.7	0	0
Total	31	100	31	100

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang dismenorea, baik sebelum maupun sesudah penyuluhan, dengan adanya peningkatan skor rata-rata setelah kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai nyeri haid (dismenorea), terutama terkait dengan penyebab, gejala, dan penanganannya [11].

Dismenorea merupakan gangguan yang umum dialami oleh remaja putri pada masa menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas belajar maupun sosial. Nyeri ini biasanya disebabkan oleh kontraksi rahim yang dipicu oleh prostaglandin [12]. Kurangnya informasi dan pengetahuan sering membuat remaja kurang mampu mengelola nyeri haid secara tepat. Melalui kegiatan penyuluhan, peserta mendapatkan pemahaman tentang cara non-farmakologis untuk mengurangi nyeri, seperti kompres hangat, relaksasi, olahraga ringan, serta menjaga pola makan dan istirahat [13].

Peningkatan pengetahuan peserta juga tidak terlepas dari penggunaan media penyuluhan interaktif, seperti power point dan diskusi tanya jawab, yang membantu peserta memahami materi dengan lebih baik. Pendekatan edukatif yang komunikatif terbukti efektif untuk meningkatkan perhatian dan pemahaman siswa [14].

Pendekatan edukatif efektif meningkatkan pemahaman karena melibatkan proses belajar aktif yang menstimulasi fungsi kognitif pada korteks serebri dan hipokampus. Aktivasi area ini memperkuat koneksi sinaps melalui *long-term potentiation (LTP)*, sehingga meningkatkan daya ingat dan pemahaman peserta. Selain itu, keterlibatan emosional dalam pembelajaran interaktif mengaktifkan sistem limbik dan

meningkatkan neurotransmitter seperti dopamin dan asetilkolin yang berperan dalam konsentrasi serta motivasi belajar. Secara fisiologis, pendekatan edukatif mengoptimalkan kerja otak dalam menerima, mengolah, dan menyimpan informasi, sehingga pemahaman peserta menjadi lebih mendalam dan bertahan lama [15].

Selain meningkatkan fungsi kognitif, pendekatan edukatif juga berpengaruh terhadap kesiapan fisiologis peserta dalam menerima materi. Aktivitas belajar interaktif seperti diskusi dan simulasi mendorong peningkatan aliran darah ke otak, khususnya pada area prefrontal cortex yang berperan dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah. Proses ini membantu peserta lebih fokus dan responsif terhadap informasi baru. Selain itu, suasana belajar yang menyenangkan menurunkan sekresi hormon stres seperti kortisol, sehingga kondisi tubuh lebih relaks dan reseptif terhadap pembelajaran. Hal ini menjadikan pendekatan edukatif tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga secara biologis dalam mendukung peningkatan pemahaman peserta [16].

Temuan ini sejalan dengan penelitian Azizahtun Rahmah & Rufaida Nur Fitriana (2022) yang menyatakan bahwa edukasi dan simulasi penanganan dismenorea dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengenali dan mengelola nyeri menstruasi. Demikian pula dengan hasil kegiatan ini, seluruh responden menunjukkan peningkatan skor dan tidak ada yang mengalami penurunan tingkat pengetahuan [12].

Dalam penyuluhan dismenore, penting juga untuk menekankan cara-cara non-obat (nonfarmakologis) yang bisa dilakukan, seperti kompres hangat, *effleurage massage*, olahraga rutin, dan pola makan sehat [6]. Olahraga rutin, seperti jogging, berenang, dan lainnya dapat mengurangi nyeri haid [17]. Pentingnya diet sehat juga dapat membantu mengurangi gejala dismenore [18].

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dismenore pada remaja SMP, terdapat beberapa hambatan yang berpotensi memengaruhi efektivitas kegiatan adalah keterbatasan waktu pelaksanaan akibat

padatnya jadwal akademik sekolah. Selain itu, keberlanjutan program juga menjadi tantangan dalam pengabdian masyarakat ini. Edukasi yang dilakukan satu kali berisiko tidak memberikan dampak jangka panjang. Sebagai solusi, tim pengabdian melibatkan guru UKS atau guru BK dalam kegiatan serta menyerahkan media edukasi berupa leaflet dan poster sebagai sarana penguatan materi. Selain itu, tim pengabdian akan melakukan tindak lanjut di pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya.

Penerapan solusi-solusi tersebut, diharapkan dapat diminimalkan, sehingga tujuan peningkatan pengetahuan, sikap, dan kemandirian remaja SMP dalam mengelola dismenore dapat tercapai secara optimal dan berkelanjutan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang dismenorea memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri, serta dapat menjadi dasar untuk pembentukan perilaku sehat dalam menangani nyeri haid secara mandiri.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang dismenorea di SMP Negeri 15 Kota Tangerang berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, serta cara penanganan dismenorea. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) berada dalam kategori baik, dengan peningkatan skor setelah penyuluhan.

Penyuluhan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pentingnya manajemen nyeri haid dengan cara non-farmakologis. Diharapkan kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah untuk mendukung kesehatan reproduksi remaja putri dan mencegah gangguan aktivitas akibat dismenorea.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih yang

sebesar-besarnya kami sampaikan kepada Universitas Yatsi Madani, khususnya Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Yatsi Madani yang turut membantu proses administrasi. Kami juga ucapkan terima kasih kepada Pimpinan Universitas Yatsi Madani yang telah memberikan dukungan moral maupun fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan ini, serta rekan-rekan kerja yang turut mensupport kegiatan ini.

Tak lupa kami juga mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP Negeri 15 Kota Tangerang yang telah menyediakan waktu dan tempat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Teruntuk rekan-rekan tim pelaksana dan mahasiswa yang telah bekerja sama dengan penuh semangat dalam setiap tahapan kegiatan ini, terima kasih banyak sudah dapat saling melengkapi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Furwasyih D, Arifin Y, Femi N. Identifikasi Kecemasan Mahasiswa Kebidanan terhadap Pembelajaran Daring dalam Masa Pandemi COVID-19. *J Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*. 2021;8(2):114–21. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Kemenkes. Apa itu Dismenorea pada Menstruasi [Internet]. 2024 [cited 2026 Jan 8]. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Fahmiah NA, Huzaimah N, Hannan M. Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *J Keperawatan Prof*. 2022;3(1):81–7. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Ginting DY, Widuri M. The Effect of Warm Compress on Reducing Dymenorrhic Pain: Literature Review. *J Kebidanan Kestra*. 2023;6(1):112–7. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Khalil DY, Hassan OM. Anti-inflammatory and Antioxidant Activity of Rosemary Essential Oil. *J Angiother*. 2024;8(4). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Khotimah N, Kusumastuti NA, Wibisono HAY. Efektifitas Effleurage Massage

- Aromatherapy Lemongrass Terhadap Tingkat Nyeri Haid. *J Citra Keperawatan*. 2021;9(2):96–103. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Kusumastuti NA, Solihati S. Pengaruh Kompres Aloe Vera Sebagai Alternatif Pengobatan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. *Siklus J Res Midwifery Politek Tegal*. 2023;12(1):59–66. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 8. Mastaida Tambun, Martaulina Sinaga. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8. *SEHATMAS J Ilm Kesehat Masy*. 2022;1(3):363–72. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 9. Haeriyah S, Kusumastuti NA. Penyuluhan Kesehatan tentang Pentingnya Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Desa Uwung Girang, Tangerang. 2021;4(3):635–7. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 10. Kusumastuti NA, Suarsih A. Analisis Status Gizi, Siklus Menstruasi, dan Konsumsi Rokok Elektrik terhadap Nyeri Dismenorea pada Wanita Usia Subur. *Sang Pencerah J Ilm Univ Muhammadiyah But*. 2023;9(3):556–64. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 11. Delfina R, Saleha N, Sardaniah S. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswi Program Studi DIII Keperawatan FMIPA Universitas Bengkulu. *J Vokasi Keperawatan*. 2020 Jun 29;3(1):13–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 12. Pranoto HH, Sinaga ER, Andayani A. Pemberdayaan Remaja dalam Penanganan Dismenore melalui Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja. *Indones J Community Empower*. 2023; [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 13. Khotimah H, Lintang SS. Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletahan Heal J*. 2022;9(3):343–52. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 14. Safitri I, Fitria NE, Furwasyih D. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMA N 7 Kerinci Tahun 2023. *Menara Ilmu J Penelit dan Kaji Ilmiaah*. 2023;1(1):46–52. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 15. Jain V, Chodankar RR, Maybin JA, Critchley HOD. Uterine bleeding: how understanding endometrial physiology underpins menstrual health. *Nat Rev Endocrinol*. 2022 May 1;18(5):290–308. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 16. Anggraini FN, Kusnanto K. Pengaruh Edukasi Metode Simulasi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea di Kelas 11 SMKS Pelita Alam. *Innov J Soc Sci Res*. 2023;3(3 SE-Articles):9320–34. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 17. Isnayanti A, Istiyati S. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kebiasaan Olahraga dan Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas XII di SMA N 1 Mlati. *Midwifery Care J*. 2024; [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 18. Munisah, A.P L, Lailah A, Indriani H. Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja saat Menstruasi di SMK Dharma Wanita Gresik. *Indones J Community Dedication Heal*. 2021;2(1). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]