

## DAFTAR PUSTAKA

1. DPDI S. Efektivitas Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat dan Obat Anti Nyeri Pada Remaja Putri. *Sain Med.* 2017;9:45.
2. Widyana ED, Panggayuh A, Yuwamida AM. Anemia dan nyeri dismenorea. *J Inf Kesehat Indones.* 2015;1(77):97–102.
3. fatmawati MD. Perilaku remaja putri dalam mengatasi dismenore (studi kasus pada siswi SMK negeri 11 semarang). *J Kesehat Masy.* 2016;4.
4. Sabilu Y, Fachlevy AF, Kesehatan F, Universitas M, Oleo H. Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA negeri 8 kendari. *J Ilm Mhs Kesehat Masy.* 2017;2(6):1–14.
5. leni luvita yanuarti EFAS. Tingkat pengetahuan remaja putri pada penanganan dismenorea primer dengan kompres hangat. *J ilmu kebidanan.* 2015;3:55–62.
6. Utari AD, Trisetiyaningsih Y. Pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap sikap remaja putri dalam menangani dismenore. *media ilmu kebidanan.* 2017;6(1):63–70.
7. HIMW A. Hubungan antara tingkat pengetahuan menstruasi terhadap upaya penanganan dismenore pada siswi SMA Negeri 1Bungku Tengah. 2014;5:616–21.
8. Ningsih R, Rahmah H. Efektivitas paket pereda nyeri pada remaja dengan dismenore. *J keperawatan Indones.* 2013;16(2):67–76.
9. Susiloningtyas L. hubungan pengetahuan dismenore dengan sikap penanganan dismenore. *J kebidanan.* 2018;X(I):45–52.
10. Februanti S. pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore di SMP N 9 tasikmalaya. 2017;17:157–65.
11. Melania EMFHH. pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang penanganan dismenorea di SMK N 1 Depeok Sleman. 2016;12(1).
12. Endurance J. pengaruh terapi hangaat terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi SMK perbankan simpang haru padang. *J Endur.* 2017;2(February):37–44.
13. Siti Misaroh AP. Menarche “menstruasi pertama penuh makna.” Yogyakarta: Nuha Medika; 2017. 82 p.
14. Afroh Fauziah, Sudarti MJ. Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan. Nuha Medika; 2015. 45 p.
15. Laila Najmi N. Buku pintar menstruasi “solusi mengatasi segala keluhannya.” Jogjakarta: Buku Biru; 2014.
16. Made N, Dewi S. Pengaruh dismenorea pada remaja. *ejournal undiksha.* 2013;323–9.
17. Haryono R. Siap menghadapi menstruasi dan menopause. Yogyakarta: Gosyen Publising; 2016.
18. Prayitno S. Buku lengkap kesehatan organ reproduksi wanita. Yogyakarta; 2014.
19. M AW dan D. Pengetahuan, Sikap dan Perilaku manusia. Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.

20. Yohanes Sunardi. Sehat & cerdas untuk remaja. Yogyakarta: Andi Offset; 2017. 2 p.
21. Muhammad I. Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Penelitian Ilmiah. 2016.
22. Tatang ary, Yunidar syahrudin. Metode penelitian pendidikan. Mitra wacana media; 2017. 186 p.
23. Iman Muhammad. Pemanfaatan SPSS dalam penelitian bidang kesehatan & umum. Bandung: Citapustaka Media Perintis; 2017.

## KUESIONER

### HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PENANGANAN *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMP TUNAS PELITA BINJAI TAHUN 2018

#### I. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan baik, teliti, berilah pendapat dan sesuai yang anda ketahui.
2. Setiap pendapat yang anda berikan akan kami jaga kerahasiaannya.
3. Atas partisipasi dan bantuan yang akan anda berikan dalam pengisian angket ini, peneliti mengucapkan terima kasih.

#### II. Identitas

Data Responden

1. No. Responden :
2. Nama :
3. Umur :
4. Kelas :
5. Pendidikan Orangtua :

#### A. PENGETAHUAN TENTANG NYERI HAID (*DISMENORE*)

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C atau D merupakan jawaban yang paling tepat.

1. Nyeri haid (*dismenore*) adalah
  - a. Suatu bawaan
  - b. Suatu penyakit
  - c. Suatu gejala
  - d. Suatu peristiwa
2. Gangguan pada sistem reproduksi terjadi selama menstruasi disertai rasa nyeri disebut
  - a. Berhenti haid (*menopause*)
  - b. Tidak mendapatkan haid (*amenore*)
  - c. Pendarahaan haid yang sedikit (*hipomenore*)
  - d. Nyeri pada saat haid (*dismenore*)
3. Nyeri haid (*dismenore*) yang wajar terjadi pada hari keberapa
  - a. Hari pertama
  - b. Hari keempat
  - c. Hari ketiga
  - d. Hari ketujuh

4. Apa yang dimaksud dengan nyeri haid adalah
  - a. Nyeri yang dialami saat menstruasi
  - b. Nyeri yang berlebihan
  - c. Tidak mengalami nyeri
  - d. Nyeri pada perut bagian bawah pada saat menstruasi
  
5. Nyeri haid sering disertai oleh
  - a. Sakit kepala, mual dan muntah
  - b. Sakit kepala dan batuk
  - c. Sakit kepala dan flu
  - d. Demam dan flu
  
6. Nyeri haid yang timbul sejak hari pertama dan akan pulih sendiri, termasuk dalam kondisi
  - a. Tidak normal
  - b. Biasa saja
  - c. Normal
  - d. Tidak biasa
  
7. Apakah penyebab terjadinya nyeri haid pada saat menstruasi?
  - a. Kontraksi terjadi pada dinding rahim
  - b. Hormon yang meningkat
  - c. Aktifitas yang terlalu banyak
  - d. Adanya sakit kepala
  
8. Nyeri haid mulai timbul saat sebelum atau selama menstruasi dan mencapai puncaknya dalam waktu ?
  - a. 6 jam
  - b. 24 jam
  - c. 8 jam
  - d. 48 jam
  
9. Bagaimana cara menanganin nyeri haid adalah ?
  - a. Meminum soda
  - b. Minuman dan makanan siap saji
  - c. Olahraga teratur dan makanan yang gizi baik
  - d. Meminum alkohol
  
10. Bagaimana upaya penanganan secara farmakologis (medis) adalah ?
  - a. Makan yang banyak
  - b. Meminum obat penghilang rasa nyeri
  - c. Berlari-lari
  - d. Meminum soda

11. Bagaimana upaya penanganan secara non farmakologis (tidak medis) adalah ?
  - a. Kompres bagian bawah perut dengan botol berisi air panas
  - b. Minum kopi
  - c. Memakai pakaian ketat
  - d. Memakai selimut
  
12. Dengan posisi seperti apa untuk mengurangi nyeri haid ?
  - a. Posisi telentang
  - b. Posisi telungkup
  - c. Posisi mengangkat kaki
  - d. Posisi menungging (sujud)
  
13. Berapa lama siklus haid yang normal adalah ?
  - a. 4-6 hari
  - b. 3-8 hari
  - c. 10-15 hari
  - d. 15-17 hari
  
14. Secara normal haid terjadi setiap ?
  - a. Dua bulan sekali
  - b. Satu bulan sekali
  - c. Tiga bulan sekali
  - d. Empat bulan sekali
  
15. Perubahan fisik yang terjadi menjelang haid adalah ?
  - a. Rasa malas
  - b. Mudah tersinggung
  - c. Sakit punggung, payudara terasa penuh dan nyeri
  - d. Cemas

**B. PENANGANAN TENTANG NYERI HAID (*DISMENORE*)**

Berilah tanda cheklist ( √ ) pada kolom yang sesuai dengan pendapatan yang merupakan jawaban paling tepat.

Ya : Melakukan

Tidak : Tidak melakukan

<b>NO</b>	<b>PERTANYAAN</b>	<b>YA</b>	<b>TIDAK</b>
1	Apakah anda mengompres perut dengan botol yang berisi air hangat ketika anda mengalami nyeri haid ?		
2	Apakah anda mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri dari resep dokter saat mengalami nyeri haid ?		
3	Apakah anda meminum minuman soda ketika mengalami nyeri ?		
4	Apakah anda melakukan posisi menelungkupkan badan di tempat yang datar, lutut ditekuk dan didekatkan ke dada seperti posisi sujud ?		
5	Apakah anda meminum kopi atau minuman berkafein untuk mengurangi nyeri haid ?		
6	Apakah anda melakukan olahraga ringan yang teratur saat mengalami nyeri haid ?		
7	Apakah mengkonsumsi buah-buahan akan dapat mengurangi nyeri haid ?		
8	Apakah anda mengkonsumsi jamu-jamu tradisional ketika mengalami nyeri haid ?		
9	Apakah anda menggunakan pakaian ketat saat menstruasi ?		
10	Apakah sebelum terjadi nyeri haid anda mengatur pola makan dengan baik dan melengkapi nutrisi gizi untuk mencegah nyeri haid ?		

## **KUNCI JAWABAN**

### **A. PENGETAHUAN DISMENORE**

- 1. C**
- 2. D**
- 3. A**
- 4. A**
- 5. C**
- 6. C**
- 7. A**
- 8. B**
- 9. C**
- 10. B**
- 11. A**
- 12. D**
- 13. B**
- 14. B**
- 15. C**

### **B. PENANGANAN DISMENORE**

- 1. Ya**
- 2. Ya**
- 3. Tidak**
- 4. Ya**
- 5. Tidak**
- 6. Ya**
- 7. Ya**
- 8. Tidak**
- 9. Tidak**
- 10. Ya**