

KARYA TULIS ILMIAH
LITERATURE REVIEW : GAMBARAN TINGKAT
PENGETAHUAN dan SIKAP TENTANG DISMENOREA
PADA REMAJA PUTRI



JUAN KRISMANA SIMANJUNTAK

P07520118132

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN

TAHUN 2021

KARYA TULIS ILMIAH
LITERATURE REVIEW : GAMBARAN TINGKAT
PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG DISMENOREA
PADA REMAJA PUTRI

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi

Diploma - III Keperawatan



JUAN KRISMANA SIMANJUNTAK

P07520118132

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN

TAHUN 2021

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : JUAN KRISMANA SIMANJUNTAK
NIM : P07520118132
JUDUL : Literature Riview Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Dismenore Pada Remaja Putri

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Medan, 19 April 2021

Menyetujui

Pembimbing



(Dina Indarsita, SST. M.Kes)
NIP. 196501031989032001

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



(Johani Dewita Nasution, SKM, M.Kes)
NIP. 196505121999032001

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : JUAN KRISMANA SIMANJUNTAK
NIM : P07520118132
JUDUL : Literature Review Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Dismenore Pada Remaja Putri

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diuji Pada Sidang Ujian Akhir Program
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
Medan, 19 April 2021

Penguji I



(Yufdel, S.Kep, Ns, M.Kes)
NIP. 196406251990032002

Penguji II



(Nani Zulfikar, S.Kep, Ns, M.Kes)
NIP.197204131997032002

Ketua Penguji



(Dina Indarsita, SST. M.Kes)
NIP. 196501031989032001

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



(Johani Dewita Nasution, SKM, M.Kes)
NIP. 196505121999032001

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN
KTI, JUNE 2021

JUAN KRISMANA SIMANJUNTAK
P07520118132

**LITERATURE REVIEW : GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP
TENTANG DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI**

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja akan cenderung mengabaikan kesehatan dan tindakan dalam upaya penanganan dismenore akan berkurang serta pada akhirnya akan memiliki tindakan yang akan membahayakan bagi dirinya sendiri Seperti terganggu aktifitas sehari, cemas, depresi. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan sikap tentang dismenoreia pada Remaja berdasarkan *literature review*. Untuk mencari persamaan, kelebihan dan kekurangan dari jurnal mengenai gambaran tingkat pengetahuan dan sikap tentang dismenoreia pada remaja putri berdasarkan *studi literature review*. **Metode** : jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif bersifat deskriptif dengan desain studi *literature review* dari 7 jurnal nasional 3 jurnal internasional **Hasil** : Hasil Penelitian diketahui ada 10 jurnal yang remaja berpengetahuan baik 70% 3 jurnal, 60% 2 jurnal, 40% 2 jurnal, 21,74% 1 jurnal, 19% 1 jurnal, 1 % 1 jurnal. Dan ada terdapat 10 jurnal remaja nya yang sikap baik tentang dismenoreia 70% 2 jurnal, 60% 2 jurnal, 50% 4 jurnal, 30% 1 jurnal 19,7% 1 jurnal **Kesimpulan** : ada 3 jurnal yang menggambarkan Tingkat Pengetahuan yang baik pada remaja tentang dismenoreia yakni 70% dan ada 2 jurnal yang menggambarkan sikap yang baik pada remaja tentang dismenoreia yakni 70%. **Saran** : Diharapkan bagi petugas kesehatan untuk meningkatkan penyuluhan tentang penanganan dismenoreia agar informasi kesehatan yang dibutuhkan oleh responden mengenai dismenoreia dan penanganannya terpenuhi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, dan Dismenoreia

**POLYTECHNICS OF HEALTH MINISTRY OF MEDAN
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
NURSING MAJOR OF D-III PRODI**

SCIENTIFIC PAPERS, JUNE 2021

JUAN KRISMANA SIMANJUNTAK

P07520118132

**LITERATURE REVIEW : DESCRIPTION OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE
AND ATTITUDE ABOUT DISMENOREA IN ADOLESCENTS**

ABSTRACT

Background: Adolescents will tend to ignore health and actions in an effort to treat dysmenorrhea will decrease and in the end will have actions that will endanger themselves such as disturbed daily activities, anxiety, depression.

Objective: Methods: the type of research used is descriptive quantitative with a literature review study design. **Results:** The results showed that there were 7

journals that teenagers had good knowledge of between 50% and 80%, and there were 7 journals with teenagers with good attitudes about dysmenorrhoea

above 50%. **Conclusion:** there is 1 journal that describes a good level of knowledge in adolescents about dysmenorrhea which is 80% and there is 1

journal that describes a good attitude in adolescents about dysmenorrhea which is 70% **Suggestion:** It is hoped that health workers will improve counseling about

the handling of dysmenorrhea so that the health information needed by respondents regarding dysmenorrhea and its handling is fulfilled.

Keywords: Knowledge, Attitude, and Dysmenorrhea

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam KARYA TULIS ILMIAH ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Medan, 23 Juni 2021



(Juan krismana Simanjuntak)
NIM. P07520118132

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunianya yang melimpah yang telah memberikan kehidupan hikmat dan pengetahuan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Dismenore”**

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada **Ibu Dina Indarsita,SST,M.Kes** selaku dosen pembimbing karya tulis ilmiah ini yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan dan arahan kepada penulis sehingga karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan.

Penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

- 1) Ibu Dra. Ida Nurhayati.,M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kesehatan Kemenkes RI Medan.
- 2) Ibu Johani Dewi Nasution, SKM,. M.Kes, selaku Ketua Jurusan Poltekkes Kesehatan Kemenkes RI Medan.
- 3) Ibu Afniwati. S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Ka.Prodi D-III Jurusan Keperawatan.
- 4) Ibu Yufdel,S.Kep,Ns,M.Kes dan Ibu Nani Zulfikar S.Kep,Ns,M.Kes Selaku Penguji 1 dan 2
- 5) Seluruh dosen dan Staf Poltekkes Kesehatan Kemenkes Medan.
- 6) Terkhusus kepada kedua orang tua yang sangat saya sayangi yaitu Bapak BW. Simanjuntak dan Mamak saya M. Harianja, S.Tr, Gz serta abang saya Angga Dharmawan, Kakak Saya Roito Julianti Simanjuntak, Sari Noweta Br Ketaren dan adik saya Marcellino Simanjuntak
- 7) Buat teman-teman yang selalu mendukung dan memberi motivasi dalam penyusunan KTI oleh Rekan perjuangan yg saya banggakan yaitu Herawati Naipospos, Lela Sartika Nadapdap, Akti Anchong dan Jandrialdo Simanjuntak

- 8) Buat teman-teman angkatan ke-32 D-III Keperawatan terimakasih untuk solidaritasnya selama ini.

Harapan penulis semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Medan, 23 Juni 2021

Peneliti



(Juan Krismana Simanjuntak)

Nim. P07520118132

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II	6
Tinjauan Pustaka	6
A. Pengetahuan.....	6
1. Definisi Pengetahuan	6
2. Tingkat Pengetahuan	6
3. Cara Memperoleh Pengetahuan	8
4. Kriteria Tingkat Pengetahuan	8
B. Sikap.....	9
1. Definisi Sikap	9
2. Fungsi Sikap.....	9
3. Komponen Sikap.....	10
4. Sifat Sikap.....	11
C. Menstruasi.....	11
1. Definisi Menstruasi	11
2. Siklus Menstruasi.....	11

3. Hormon Yang Berperan Dalam Siklus Menstruasi	12
D. Sindroma Premenstruasi	13
1. Definisi.....	13
2. Penyebab	13
3. Gejala.....	14
4. Diagnosa	15
5. Pengobatan.....	15
6. Penanganan Sindrom Pramenstruasi.....	16
E. Dismenore	16
1. Desfinisi Dismenore	16
2. Klasifikasi	17
3. Etiologi.....	19
4. Patofisiologi Dismenore	19
5 Tingkatan Nyeri haid (Dismenore)	20
6 Pengobatan.....	20
7. Pencegahan Dismenorea	21
8. Penanganan Dismenorea.....	23
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN	28
A. Jenis dan Penelitian Desain	28
1. Jenis penelitian.....	28
2. Desain Penelitian	28
BAB IV	29
HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Jurnal.....	29
B. Pembahasan	41
1. Persamaan.....	41
2. Kelebihan	45
3. Kekurangan.....	510
BAB V	54
KESIMPULAN DAN SARAN	134
A. Kesimpulan.....	134
B. Saran.....	134

DAFTAR PUSTAKA.....	56
LEMBAR KONSULTASI.....	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. (Proverawati & Misaroh, 2019). Jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2019, sebesar 45.351,3 jiwa, dimana terdapat jumlah remaja putri yaitu sebesar 22.120,4 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019).

Setiap bulan secara periodik wanita normal dapat mengalami peristiwa reproduksi yaitu menstruasi. Menstruasi merupakan meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses itu. Wanita subur selama kira-kira 38 tahun dalam hidupnya dan setiap bulan akan melepaskan sel telur matang yang dikeluarkan secara bergantian dari satu indung telur (Nurul Jannah, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian nyeri haid di dunia sangat tinggi. Angka kejadian dismenorea sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Prevalensi nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan 45-90%. Insiden nyeri haid pada remaja dilaporkan sekitar 92%, dari Swedia dilaporkan nyeri haid pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun. *Sementara Indonesia* angkanya diperkirakan 55% wanita produktif yang terganggu oleh dismenorea. Karena penderita terbanyak adalah wanita usia produktif, akibatnya dismenorea juga menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja, dan sekolah sebanyak 13-51% wanita telah absen sekali dan 5-14% berulang kali absen sekolah. (Februanti, 2017)

Haid atau menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik. Pada saat menstruasi darah yang keluar merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim (endometrium). Darah menstruasi tersebut mengalami dalam rahim untuk kemudian keluar melalui dari vagina (Laila, 2019).

Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Taufan, 2018). Dismenorea dapat juga diartikan sebagai haid nyeri yang terjadi tanpa tanda infeksi atau penyakit panggul. Selain itu dismenorea juga memiliki arti sebagai nyeri uteri pada saat menstruasi. Intesitas dismenorea dapat berkurang setelah hamil atau pada umur 30 tahun. Jadi dapat disimpulkan dismenorea adalah nyeri yang dirasakan wanita saat haid (Nurul Jannah, 2020).

Dismenorea primer biasanya dimulai biasanya dimulai pada masa remaja setelah pembentukan siklus ovulasi. Dismenorea disebabkan oleh aktivitas myometrium yang mengakibatkan iskemia uterus yang menyebabkan nyeri. Aktifitas myometrium ini dimodulasi dan ditambah oleh sintesis prostaglandin. Kontraksi uterus dapat berlangsung beberapa menit dan dapat menghasilkan uterus lebih dari 60mmHg. Beberapa faktor lain mungkin berperan dalam persepsi dan keparahan nyeri. Dismenorea sekunder paling sering dimulai pada wanita yang berusia akhir belasan atau awal dua puluhan dan semakin memburuk. Rasa sakit dapat dimulai sebelum mens dapat berlanjut selama dan bahkan setelah (Shaviv, 2018).

Sikap yang ditunjukkan remaja putri tergantung pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan tentang dismenorea sangat berpengaruh terhadap sikap dalam mengatasi dismenorea. Remaja putri yang mendapat informasi yang benar tentang dismenorea maka mereka akan mampu menerima setiap gejala dan keluhan yang dialami dengan positif. Sebaliknya remaja yang kurang pengetahuan tentang dismenorea akan merasa cemas dengan stress yang berlebihan dalam menghadapi

gejala dan keluhan yang dialami, atau cenderung bersikap negatif . (Benson, 2014).

Dampak jika remaja memiliki pengetahuan dan sikap kurang baik dalam menghadapi dismenorea. Akan cenderung remaja mengabaikan tentang kesehatan, dan pada akhirnya akan memiliki tindakan yang akan membahayakan bagi dirinya sendiri, serta akan memilih perilaku yang kurang baik untuk menangani gangguan berupa dismenorea tersebut (Yudianasari dan Indriastuti, 2014).

Bedasarkan penelitian yang dilakukan Marinawati Ginting(2019) yang berjudul “ Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dengan Penanganan Dismenorea Di Sma Islam Al-Fallah Kota Jambi 2018 ” menunjukkan bahwa dari 61 orang siswi yang akan menghadapi dismenorea dengan sikap dan pengetahuan baik sebanyak 16 orang (64%) lebih besar dibandingkan dengan pengetahuan cukup sebanyak 12 orang (44,4%) dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (50,8%). Remaja putri yang akan menghadapi dengan dismenorea dengan sikap mendukung sebanyak 20 orang (66,7%) lebih besar dibandingkan dengan sikap tidak mendukung sebanyak 11 orang (35,5%) .

Bedasarkan penelitian yang dilakukan Umi salamah (2019) yang berjudul “ Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenorea “ menunjukkan bahwa dari 86 remaja putri yang akan menghadapi dismenorea dengan sikap,perilaku dan pengetahuan baik sebanyak 67 orang (77,9%) lebih besar dibandingkan dengan pengetahuan tidak baik sebanyak 19 orang (21,1%). Remaja putri yang akan menghadapi dengan dismenorea dengan sikap positif sebanyak 53 orang (61,6%) lebih besar dibandingkan dengan sikap negatif sebanyak 33 orang (38,4&). Sedangkan dengan perilaku remaja putri dengan menghadapi dismenorea sebanyak perilaku baik 31 orang (36%) lebih besar dibandingkan sikap tidak baik yaitu sebanyak 19 orang (21,1%) .

Bedasarkan penelitian yang dilakukan Ratna Dewi (2019) yang berjudul “ Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam

Penanganan Dismenorea di Sma Assanadiyah Palembang “ menunjukkan bahwa dari 16 remaja putri yang akan menghadapi dismenorea dengan sikap dan pengetahuan tinggi sebanyak 12 orang (75,0%) lebih besar dibandingkan dengan pengetahuan rendah sebanyak 4 orang (25,0%). Sikap positif yaitu sebanyak 11 orang (68,8%) lebih besar dibandingkan dengan sikap negatif yaitu sebanyak 5 orang (31,2%).

Dari uraian diatas, maka penulis tertarik mengambil judul Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Dismenorea dimana peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran dalam meningkatkan pelayanan kesehatan remaja mengenai dismenorea.

B. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang tersebut, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “ Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan dan sikap tentang dismenorea bedasarkan studi literature Riview ? “

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan sikap tentang dismenorea pada remaja putri bedasarkan studi *literature riview*.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mencari persamaan dari jurnal mengenai gambaran tingkat pengetahuan dan sikap tentang dismenorea pada remaja putri bedasarkan *literature riview*
- b) Untuk mencari kelebihan dari jurnal mengenai gambaran tingkat pengetahuan dan sikap tentang dismenorea pada remaja putri bedasarkan *literature riview*

- c) Untuk mencari kekurangan dari jurnal mengenai gambaran tingkat pengetahuan dan sikap tentang dismenorea pada remaja putri berdasarkan *literature riview*.

D. Manfaat Penelitian

a) Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai masukan bagi tenaga kesehatan agar lebih meningkatkan perhatian terhadap penyuluhan dan pelayanan pendidikan kesehatan remaja khususnya tentang dismenorea dan pengetahuan

b) Bagi Peneliti

Dari hasil peneliti ini diharapkan dapat menambah pengetahuan penulis dibidang keperawatan khususnya yang berkaitan dengan dismenorea.

c) Bagi Pendidikan

Sebagai bahan literature di perpustakaan dan Sebagai pertandingan bagi pihak pendidikan dalam melihat berbagai permasalahan yang ada khususnya pada remaja

d) Bagi Remaja putri

Memberikan pemahaman tentang apa itu dismenorea sebagai sikap remaja putri dalam menghadapi dismenorea.

BAB II

Tinjauan Pustaka

A. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Wawan dan Dewi (2020) Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, penginderaan, penciuman, raba dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut notoadmodjo (2003) dalam Wawan dam Dewi (2020) pengetahuan yang dicakup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu :

a. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rencah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (Comprehention)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari.

c. Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (Sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (Analysis)

Analisis adalah kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetap masih didalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (Syntesis)

Sintesis yang dimaksud menunjukan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah

3. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2003) dalam Wawan dan Dewi (2020) cara memperoleh pengetahuan adalah sebagai berikut:

a) Cara coba salah (Trial and Error)

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum ada peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunkan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

b) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin- pimpinan masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

c). Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu.

4. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto (2006) dalam Wawan dan Dewi (2020) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

- a) Baik : Hasil Presentasi 76%-100%
- b) Sedang : Hasil Presentasi 56%-75%
- c) Buruk : Hasil Presentasi <56%

B. Sikap

1. Definisi Sikap

Menurut Soekidjo Notoatmojo (1997) dalam Wawan dan Dewi (2020) Sikap adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek.

Menurut Heri Purwanto (1998) dalam Wawan dan Dewi (2020) Sikap adalah pandangan-pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai sikap objek tadi.

Menurut Thomaz & Znaniecki (1920) dalam Wawan dan Dewi (2020) menegaskan bahwa sikap adalah predisposisi untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku tertentu, sehingga sikap bukan hanya kondisi internal psikologis yang murni dari individu (purely psychic inner state), tetapi sikap lebih merupakan proses kesadaran yang sifatnya individual.

2. Fungsi Sikap

Menurut Katz (Lih. Secord dan Backman (1964) dalam Wawan dan Dewi (2020) sikap mempunyai 4 fungsi, yaitu :

1. Fungsi instrumental atau fungsi penyesuaian, atau fungsi manfaat

Fungsi ini adalah berkaitan dengan sarana –tujuan. Disini sikap merupakan sarana mencapai tujuan. Orang memandang sejauh mana obyek sikap dapat digunakan sebagai sarana atau sebagai alat dalam rangka mencapai tujuan.

2. Fungsi Pertahanan Ego

Ini merupakan sikap yang diambil oleh seseorang demi mempertahankan ego atau lakunya. Sikap ini diambil oleh seseorang pada waktu orang yang bersangkutan terancam keadaan dirinya atau egonya. Demi untuk mempertahankan egonya, orang yang bersangkutan mengambil sikap tertentu untuk mempertahankan egonya, dalam keadaan terdesak pada waktu diskusi dengan anaknya.

3, Fungsi Ekspresi nilai

Sikap yang ada pada diri seseorang merupakan jalan individu untuk mengekspresikan nilai dalam dirinya. Dengan mengekspresikan diri seseorang akan mendapatkan kepuasan dapat menunjukkan kepada dirinya.

4. Fungsi Pengetahuan

Individu mempunyai dorongan untuk ingin mengerti, dengan pengalaman pengalamannya, untuk memperoleh pengetahuan. Elemen-elemen dari pengalamannya yang tidak konsisten dengan apa yang ketahui oleh individu, akan disusun kembali atau diubah sedemikian rupa hingga menjadi konsisten. Ini berarti bila seseorang mempunyai sikap tertentu terhadap suatu objek, menunjukkan pengetahuan orang tersebut terhadap objek sikap yang bersangkutan.

3. Komponen Sikap

Menurut Anzwar S (2000) dalam Wawan dan Dewi (2020) Struktur sikap terdiri atas 3 komponen, yaitu :

1. Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen, kognitif berisi kepercayaan stereotype yang dimiliki individu mengenai sesuatu dapat disamakan penanganan (opini) terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversial.
2. Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional.
3. Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang.

4. Sifat Sikap

Menurut Heri Purwanto (1998) dalam Wawan dan dewi (2020) Sikap dapat pula bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif, yaitu :

A. Sikap Positif kecendrungan tindakan adalah mendekati menyenangkan, mengharapkan obyek tertentu.

B. Sikap Negatif terdapat kecendrungan menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai obyek tertentu.

C. Menstruasi

1. Definisi Menstruasi

Haid adalah proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama terjadinya haid dihitung sebagai awal setiap siklus haid (hari ke-1). Haid akan terjadi 3-7 hari. (Menurut Dito Anurogo & Ari wulandari 2017)

2. Siklus Menstruasi

(Menurut ditto Anurogo & Ari wulandari, 2017) Siklus Haid terdiri dari tiga fase yaitu

a. Fase Folikuler

Fase ini dimulai dari hari ke-1 hingga sesaat sebelum kadar LH (Luteinizing Hormone), hormone gonadotropik yang disekresi oleh kelenjar pituitary anterior serta berfungsi merangsang pelepasan sel telur dan membantu pematangan serta perkembangan sel telur meningkat dan terjadi perlepasan sel telur atau ovulasi. Dinamakan fase folikuler karena pada masa ini terjadi pertumbuhan folikel di dalam ovarium.

b. Fase Ovulatoir

Fase ini dimulai ketika kadar LH meningkat, [ada fase inilah sel telur dilepaskan. Pada umumnya, sel telur dilepaskan setelah 16-32 jam terjadinya peningkatan kadar LH.

Folikel yang matang akan tampak menonjol dari permukaan indung telur sehingga akhirnya pecah dan melepaskan sel telur. Pada saat terjadi pelepasan sel telur ini, beberapa perempuan sering merasakan nyeri yang hebat pada perut bagian bawah. Nyeri ini akan terjadi selama beberapa menit hingga beberapa jam, mengikuti proses pelepasan sel telur.

c. Fase Luteal

Fase ini terjadi setelah pelepasan sel telur dan berlangsung selama 14 hari. Setelah melepaskan sel telur, folikel yang pecah akan kembali menutup dan membentuk corpus luteum (disebut juga yellow body, struktur anatomis yang kecil dan berwarna kuning pada permukaan ovarium. Selama masa subur atau reproduksi wanita, corpus luteum dibentuk setelah setiap ovulasi atau pelepasan sel telur) yang menghasilkan progesteron dalam jumlah cukup besar. Hormon progesteron ini akan menyebabkan suhu tubuh meningkat. Ini terjadi selama fase luteal dan akan terus tinggi sampai siklus yang baru dimulai. Peningkatan suhu badan ini dapat digunakan sebagai perkiraan terjadinya ovulasi.

3. Hormon Yang Berperan Dalam Siklus Menstruasi

(Menurut Dito Anurogo & Ari wulandari 2017) Sistem hormonal yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah.

1. FSH-RH (follicle stimulating hormone releasing hormone) yang dikeluarkan hipotalamus untuk merangsang hipofisis mengeluarkan FSH.
2. LH-RH (luteinizing hormone releasing hormone) yang dikeluarkan hipotalamus untuk merangsang hipofisis mengeluarkan LH.
3. PIH (prolactine inhibiting hormone) yang menghambat hipofisis untuk mengeluarkan prolactin.

a) Estrogen

Estrogen atau hormone seks wanita bertanggung jawab atas pertumbuhan dan perkembangan tuba Falopi, ovarium, uterus dan alat kelamin eksternal serta karakteristik seksual sekunder wanita. Hormon tersebut terutama berkaitan dengan perubahan perubahan siklus normal yang terjadi pada

endometrium dan rahim selama siklus. Estradiol merupakan estrogen alam utama yang diproduksi oleh ovarium di samping beberapa estrogen yang diproduksi secara metabolic dalam hati.

b) Progestin

Merupakan hormon yang secara alami terutama diproduksi oleh corpus luteum dan plasenta yang berperan dalam reproduksi dengan mempersiapkan endometrium untuk implantasi telur dan membantu perkembangan serta fungsinya kelenjar mammary. Di samping efek progestationalnya, progestin sintetik tertentu memiliki efek anabolik, androgenik atau estrogenic (biasanya lemah). Progesteron merupakan progestin alam yang paling banyak yang selain efeknya sebagai hormone juga berfungsi sebagai prazat untuk produksi berbagai androgen, kortikosteroid dan estrogen secara endogen.

D. Sindroma Premenstruasi

1. Definisi

Sindroma Premenstruasi / PMS (Pre Menstruasi Syndrome) kelainan disforik Premenstruasi merupakan suatu keadaan dimana sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi, gejala biasanya timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. (Menurut Taufan Nugroho, 2018)

2. Penyebab

Sindroma premenstruasi mungkin berhubungan dengan naik turunnya kadar estrogen dan progesteron yang terjadi selama siklus menstruasi. Estrogen menyebabkan penahanan cairan, yang kemungkinan menyebabkan bertambahnya berat badan, pembengkakan jaringan, nyeri payudara dan perut kembung.

Penyebab yang pasti dari sindroma premenstruasi tidak diketahui tetapi mungkin berhubungan dengan faktor-faktor sosial, budaya, biologi dan psikis. Sindroma premenstruasi terjadi pada sekitar 70-90% wanita pada usia subur. Lebih sering ditemukan pada wanita berusia 20-40 tahun.

3. Gejala

Jenis dan beratnya gejala bervariasi pada setiap wanita dan bervariasi pada setiap bulan. Wanita yang menderita epilepsy mungkin akan lebih sering mengalami kejang. Wanita yang menderita penyakit jaringan ikat (misalnya lupus atau artritis rematoid) bisa mengalami kekambuhan.

(Menurut Taufan Nugroho, 2018) Gejala-gejala yang mungkin ditemukan adalah :

- a) Perubahan Fisik
 - 1. Sakit punggung
 - 2. Perut kembung
 - 3. Payudara terasa penuh dan nyeri
 - 4. Perubahan nafsu makanan
 - 5. Sembelit
 - 6. Pusing
 - 7. Pingsan
 - 8. Sakit kepala
 - 9. Daerah panggul terasa berat atau tertekan
 - 10. Hot Flashes (kulit wajah, leher, dada tampak merah dan terasa hangat)
 - 11. Susah tidur
 - 12. Tidak bertenaga
 - 13. Mual dan muntah
 - 14. Kelelahan yang luar biasa
 - 15. Kelainan kulit (misalnya jerawat dan neurodermatitis)
 - 16. Pembengkakan jaringan atau nyeri persendian
 - 17. Penambahan berat badan
- b) Perubahan suasana hati

1. Mudah marah
2. Cemas
3. Depresi
4. Mudah tersinggung
5. Gelisah
6. Sebentar sedih, sebentar gembira
7. Perubahan Mental
8. Kalut
9. Sulit berkonsentrasi
10. Pelupa

4. Diagnosa

Diagnosis ditegakkan berdasarkan gejala-gejalanya yang timbul beberapa hari menjelang menstruasi.

5. Pengobatan

Pill Kb kombinasi yang mengandung estrogen dan progesteron bisa membantu mengurangi naik-turunnya kadar estrogen dan progesteron. Untuk mengurangi penahanan cairan dan perut kembung, sebaiknya penderita mengurangi asupan garam dan mengonsumsi diuretic ringan (misalnya spironolactone). Penderita juga bisa mengurangi asupan gula, kafein dan alkohol menambah asupan karbohidrat dan lebih sering makan. Untuk mengurangi sakit kepala, nyeri karena kram rahim dan nyeri persendian, bisa diberikan obat anti peradangan non-steroid. Rasa cemas dan gelisah bisa dibantu dengan menjalani latihan relaksasi dan meditasi. Fluoxetine bisa mengurangi depresi dan gejala lainnya. Biasanya diberikan vitamin B6, Kalsium dan magnesium. (Menurut Taufan Nugroho, 2018)

6. Penanganan Sindrom Premenstruasi

Ada beberapa jenis perawatan yang dapat dijalani untuk mengatasi sindrom premenstruasi yaitu (Proverawati dan Maisaroh,2019) :

a. Farmakologi

1. Mengonsumsi pil kontrasepsi oral
2. Obat anticemas, seperti Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs), yang dapat digunakan setiap hari atau selama 14 hari sebelum menstruasi.
3. Obat nyeri over-the-counter (OTC), yaitu obat-obatan penghilang nyeri seperti asam asetilsalisilat, asetaminofen, dan obat anti inflamasi nonsteroid. Obat-obatan ini dapat membantu menyembuhkan gejala fisik yang sifatnya sedang, seperti nyeri otot atau sakit kepala

b. Non-Farmakologi

1. Melakukan diet, seperti mengurangi kafein (mengurangi rasa tertekan, mudah tersinggung, dan gelisah); garam, termasuk kandungan sodium pada makanan kemasan (mengurangi kembung); mengonsumsi lebih banyak karbohidrat kompleks dan serat, seperti roti gandum, pasta, sereal, buah dan sayuran; menambah asupan protein pada menu makanan; mengonsumsi makanan kaya vitamin dan mineral, mengurangi gula dan lemak (meningkatkan energi dan menstabilkan mood), dan menghentikan konsumsi alkohol
2. Lakukan olahraga seperti aerobik selama 30 menit selama 4-6 kali seminggu. Aerobik melatih otot besar yang membantu meredakan ketegangan saraf dan kecemasan, serta meretensi cairan yang menyebabkan perut terasa penuh.
3. Makan teratur, tidur yang cukup, dan olahraga. Lakukan relaksasi seperti pijat atau hal lain yang membuat anda merasa nyaman
4. Lakukan terapi alternatif lain. Misalnya menggunakan aromaterapi, akupuntur, minum jamu, atau mengompres perut dengan bantal panas.

E. Dismenore

1. Definisi Dismenore

Rasa sakit yang dialami perempuan saat menstruasi biasanya rasa sakit ini akan muncul saat awal menstruasi, rasa sakit ini dikarenakan kontraksi intens dari otot rahim (Dewinny Septalia Dale,2019)

Dismenore adalah rasa nyeri pada perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Dismenore biasanya terjadi akibat pelepasan berlebihan prostaglandin tertentu, prostaglandin F₂ alfa, dari sel – sel endometrium uterus. (Nurul Jannah & Sri Rahayu, 2020)

2. Klasifikasi

2.1. Berdasarkan nyeri haid, dismenore digolongkan menjadi dismenore spasmodik dan dismenore kongestif (Indarsita et al., 2016).

a. Dismenore spasmodik adalah nyeri yang dirasakan dibagian bawah perut dan terjadi sebelum atau segera setelah haid mulai. Dismenore spasmodik dapat dialami oleh wanita muda maupun wanita berusia 40 tahun keatas . tanda dan gejala dismenore spasmodik, antara lain pingsan, mual dan muntah.

b. Dismenore kongestif dapat diketahui beberapa hari sebelum haid datang. Gejala yang ditimbulkan berlangsung 2-3 hari sampai kurang dari dua minggu. Pada saat haid datang tidak terlalu menimbulkan nyeri. Bahkan sehari setelah hari pertama haid, penderita dismenore kongestif akan merasa lebih baik. Gejala yang ditimbulkan antara lain pegal pada paha, sakit pada payudara, lelah mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh, gangguan tidur dan timbul memar di paha dan lengan atas.

2.2 Berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab

Bedasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab dibagi dua yaitu :

a. Dismenore Primer

Dismenore primer (disebut juga dismenore idiopatik, esensial, intrinsic) adalah nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi (tanpa kelainan ginekologik). Primer murni karena proses kontraksi rahim tanpa penyakit dasar sebagai penyebab. Ciri khasnya nyeri menstruasi tidak berkunang pada hari-hari menstruasi selanjutnya. Dismenore primer (dismenore sejati, intrisik, esensial, ataupun fungsional) adalah nyeri haid yang terjadi sejak menarche dan tidak terdapat kelainan kandungan. Penyebabnya yaitu psikis (konstitusional anemia, kelelahan, peningkatan kadar prostalandin, hormone steroid seks, dan kadar vasopressin tinggi. Etiologi nyeri haid dari bagian perut menjalar ke daerah pinggang dan paha, terkadang disertai dengan mual dan

muntah,diare,sakit kepala, dan emosi labil. Terapi yang diberikan yaitu psikoterapi,analgetik,dan hormonal (Proverawati dan Maisaroh, 2017).

Dismenore primer dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kejiwaan, konstitusi,endokrin,atau hormonal.

1. Faktor Kejiwaan

Pada remaja yang secara emosional tidak stabil (seperti mudah marah dan tersinggung), apalagi jika tidak mengetahui serta tidak mendapatkan pengetahuan yang baik tentang menstruasi, maka hal ini dapat menyebabkan timbulnya nyeri menstruasi.

2. Faktor Konstitusi

Faktor Konstitusi erat kaitannya dengan faktor kejiwaan yang dapat pula menurunkan ketahanan tubuh terhadap rasa nyeri. Adapun faktor konstitusi ini bentuknya seperti anemia atau penyakit menahun yang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri saat menstruasi.

3. Faktor endokrin atau hormon

Faktor ini dikarenakan endometrium memproduksi hormone prostaglandin F2 yang menyebabkan pergerakan otot-otot polos. Jika jumlah prostaglandin yang berlebihan dilepaskan kedalam peredaran darah,maka akan menimbulkan nyeri saat menstruasi.

4. Faktor alergi

Faktor ini merupakan teori yang dikemukakan setelah penelitian adanya hubungan antara dismenore dan migraine atau asma. Melalui penelitian tersebut, diduga bahwa penyebab alergi ialah karena adanya toksin haid.

b. Dismenore Sekunder

Dismenore Sekunder disebut juga sebagai dismenore ekstrinsik (acquired) adalah nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan ginekologik. Nyeri haid yang disebabkan oleh kelainan yang jelas dinamakan dismenore sekunder. Nyeri menstruasi dimulai lebih lambat dan sering kali terkait dengan penyakit organik yang mendasari. Nyeri haid yang baru timbul satu tahun atau lebih sesudah haid pertama dapat dengan mudah ditemukan penyebabnya melalui pemeriksaan yang sederhana. Apabila wanita pada usia lebih dari 40 tahun mengalami gejala nyeri haid yang tidak pernah dialami, pemeriksaan kesehatan menjadi sangat penting. Rasa nyeri biasanya mulai sebelum haid,

berlangsung sepanjang haid, dan dapat pula disertai keluhan lainnya seperti pendarahan banyak, disparenia, dan keputihan (Jannah & Rahayu 2017)

3. Etiologi

Menurut Mansjoer (2000) Dalam Nurul Jannah 2020 Tanda dan gejala dismenore yaitu

1. Dismenore Primer
 - a) Usia lebih muda, maksimal usia 15-25 tahun
 - b) Timbul setelah terjadinya siklus haid yang teratur
 - c) Sering terjadi pada nulipara
 - d) Nyeri sering terasa sebagai kejang uterus dan spastik
 - e) Nyeri timbul mendahului haid dan meningkat pada hari pertama atau kedua
 - f) Tidak dijumpai keadaan patologi pelvik
 - g) Hanya terjadi pada siklus haid yang ovulatorik
 - h) Sering memberikan respons terhadap pengobatan medika mentosa
 - i) Pemeriksaan Pelvik normal
 - j) Sering disertai nausea, muntah, diare, kelelahan, nyeri kepala
2. Dismenore Sekunder
 - a) Usia lebih tua, jarang sebelum usia 25 tahun
 - b) Cenderung timbul setelah 2 tahun siklus haid teratur
 - c) Tidak berhubungan dengan siklus paratis
 - d) Nyeri sering terasa terus-menerus dan tumpul
 - e) Nyeri dimulai saat haid dan meningkat bersamaan dengan keluarnya darah
 - f) Berhubungan dengan kelainan pelvik
 - g) Tidak berhubungan dengan adanya ovulasi
 - h) sering kali memerlukan tindakan operatif
 - i) Terdapat kelainan pelvik

4. Patofisiologi Dismenore

Ada beberapa faktor yang berhubungan dengan dismenorea primer, antara lain prostaglandin uterine yang tinggi, aktivitas uteri abnormal, dan faktor emosi atau psikologis. Belum diketahui dengan jelas bagaimana prostaglandin

menyebabkan dismenore, tetapi telah diketahui bahwa wanita dismenore mempunyai prostaglandin 4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita tanpa dismenore. Dismenore primer biasanya timbul pada hari pertama atau kedua dari menstruasi. Nyeri bersifat kolik atau kram dan dirasakan pada abdomen. (menurut taufan Nugroho, 2018)

5 Tingkatan Nyeri haid (Dismenore)

Derajat nyeri haid dibagi jadi tiga derajat yaitu :

a. Derajat I

Nyeri yang dialami berlangsung hanya beberapa saat, dan penderita masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari.

b. Derajat II

Rasa nyeri yang dialami cukup mengganggu, sehingga penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri seperti paracetamol, ibu profen, atau lainnya. Penderita akan merasa baik jika sudah meminum obat dan bisa kembali melakukan pekerjaannya.

c. Derajat III

Penderita mengalami rasa nyeri yang luar biasa hingga membuatnya butuh waktu untuk beristirahat beberapa hari biasanya penderita juga mengalami sakit kepala hingga pingsan, gangguan metabolisme hingga menyebabkan diare, sakit pinggang, dan bagian dalam. (Proverawati dan Maisaroh, 2017)

6 Pengobatan

Untuk mengurangi rasa nyeri bisa diberikan obat anti peradangan non-steroid (misalnya ibuprofen, naproxen dan asam mefenamat). Obat ini akan sangat efektif jika mulai diminum 2 hari sebelum menstruasi dan dilanjutkan sampai hari 1-2 menstruasi.

Selain dengan obat-obatan, rasa nyeri juga bisa dikurangi dengan :

- a) Istirahat yang cukup
- b) Olah raga yang teratur (terutama berjalan)
- c) Permijitan
- d) Yoga
- e) Orgasme pada aktivitas seksual
- f) Kompres hangat di daerah perut

Untuk mengatasi mual dan muntah bisa diberikan obat anti mual, tetapi mual dan muntah biasanya menghilang jika kramnya telah teratasi. Gejala juga bisa dikurangi dengan istirahat yang cukup serta olah raga secara teratur.

Jika nyeri terus dirasakan dan mengganggu kegiatan sehari-hari, maka diberikan pil KB dosis rendah yang mengandung estrogen dan progesteron atau diberikan medroxyprogesteron. Pemberian kedua obat tersebut dimaksudkan untuk mencegah ovulasi (pelepasan sel telur) dan mengurangi pembentukan prostaglandin, yang selanjutnya akan mengurangi beratnya dismenore. Jika obat ini juga tidak efektif, maka dilakukan pemeriksaan tambahan (misalnya laparoskopi)

Jika dismenore sangat berat bisa dilakukan ablasi endometrium, yaitu suatu prosedur dimana lapisan rahim dibakar atau diuapkan dengan alat pemanas. Pengobatan untuk dismenore sekunder tergantung kepada penyebabnya. (Menurut Taufan Nugroho, 2018)

7. Pencegahan Dismenorea

Langkah pencegahan ini adalah hal-hal yang dapat dilakukan sendiri oleh penderita nyeri haid, tanpa memerlukan obat-obatan. Caranya adalah dengan memperhatikan pola dan siklus haidnya, lalu melakukan langkah-langkah antisipasi agar tidak mengalami nyeri haid.

Berikut adalah langkah-langkah pencegahannya (Anurogo, 2017) :

1. Hindari stres. Sebisa mungkin hidup dengan tenang dan bahagia. Tidak usah terlalu banyak pikiran terutama pikiran negatif yang menimbulkan kecemasan-kecemasan. Putuskan saja untuk bersyukur apapun keadaan kita.
2. Miliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai, memenuhi standar 4 sehat 5 sempurna. Apabila tidak tau berapa kadar dan porsi gizi yang diperlukan setiap hari agar sesuai dengan keperluan, datanglah kedokter dan ahli gizi. Sayur dan buah-buahan mutlak di perlukan untuk hidup sehat.
3. Saat menjelang haid sebisa mungkin menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas.
4. Istirahat yang cukup, menjaga kondisi agar tidak terlalu lelah, dan tidak menguras energi secara berlebihan .

5. Tidur yang cukup, sesuai standar keperluan masing-masing 6-8 jam sehari sesuai dengan kebiasaan.
6. Rajin minum susu dengan kalsium tinggi. Jika tidak gemar minum susu bisa diganti dengan makanan atau suplemen tinggi kalsium. Konsultasikan pada dokter untuk mendapatkan ukuran dan porsi yang sesuai.
7. Lakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari. Olahraga yang dipilih tidak harus olahraga berat. Anda dapat sekedar berjalan-jalan santai, jogging ringan, senam ringan maupun bersepeda. Pilihlah yang paling sesuai dengan kondisi masing-masing. Olahraga secara teratur dapat memperlancar aliran darah pada otot di sekitar rahim sehingga akan meredakan rasa nyeri pada saat haid.
8. Lakukan peregangan (stretching) anti nyeri haid setidaknya 5-7 hari sebelum haid. Untuk dapat memastikan waktu secara tepat buatlah kalender haid untuk mencatat jadwal dan berakhirnya haid setiap bulan. Peregangan ini dilakukan untuk meredakan nyeri haid caranya adalah sebagai berikut:
9. lakukan pemanasan ringan dengan berlari-lari ditempat .tarik nafas dalam dan hembuskan secara perlahan-lahan dan selami mungkin.lakukan secukupnya, kemudian lemaskan otot-otot tangan, kaki, pinggang dan leher.
10. Setelah itu, berbaringlah dimatras dengan posisi telentang dengan kedua tangan disamping badan. Rapatkan kedua kaki, kemudian perlahan-lahan angkat kedua kaki hingga membentuk sudut 90 derajat dan tahan selama beberapa detik. Setelah itu luruskan kaki hingga menyentuh atas muka. Tahan beberapa detik, lalu kembalikan pada posisi semula saat kaki lurus. Ulangi gerakan ini hingga 8 kali.
11. menjelang haid cobalah berendam dengan air hangat yang diberi garam mandi dan beberapa tetes minyak esensial bunga lavender atau sesuai dengan selera masing-masing. Kedua bahan ini dapat dibeli di spa atau toko-toko bahan kecantikan. Berendamlah selama 10-15 menit dan rasakan kesegaran serta rileks diseluruh tubuh. Cara ini membantu memperlancar peredaran darah dalam tubuh sehingga mencegah terjadinya nyeri haid.
12. Usahakan tidak mengonsumsi obat-obatan anti nyeri jika semua cara pencegahan tersebut tidak mengatasi nyeri. Lebih baik segera kunjungi dokter untuk mengetahui penyebab nyeri haid yang berkepanjangan.bisa saja ada kelainan rahim atau penyakit lainnya.

13. Selama Masa Haid jangan melakukan olahraga berat atau bekerja berlebihan sehingga menyebabkan kelelahan
14. Hindari mengkonsumsi alkohol, rokok, kopi, maupun coklat karena akan memicu bertambahnya kadar estrogen
15. Jangan makan segala sesuatu yang dingin secara berlebihan, misalnya es krim. Perbanyak makan buah, sayur, makanan kadar lemak rendah, konsumsi vitamin E, vitamin B6, dan minyak ikan untuk mengurangi peradangan.
16. Suhu panas merupakan ramuan tua yang perlu dicoba. Gunakan heating pada (bantal pemanas), kompres handuk atau botol berisi air panas diperut dan punggung bawah, serta minum-minuman yang hangat. Pengaruhnya akan langsung redakan nyeri.
17. Pada kasus yang sangat jarang dan ekstrim, kadang diperlukan eksisi pada saraf uterus.
18. Terapi alternatif yang patut dicoba adalah memvisualisasikan diri setiap hendak datang haid, yaitu visualisasi bahwa haid tidak sakit dan tidak perlu mengganggu aktivitas. Pemusatan pemikiran bahwa haid tetap nyaman dan beraktifitas seperti biasa sangatlah penting. Ini akan menyebabkan tubuh bereaksi membentengi diri sehingga haid dapat terjadi tanpa nyeri.
19. Pijatan dengan aroma terapi juga dapat mengurangi rasa tidak nyaman. Pijatan yang ringan dan melingkar dengan menggunakan telunjuk pada perut bagian bawah akan membantu mengurangi nyeri haid.
20. Mendengarkan musik, membaca buku atau menonton film juga dapat membantu mengurangi rasa sakit.

8. Penanganan Dismenorea

Menurut Laila (2019) penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan cara yaitu :

a. Farmakologi

1. Meminum Obat Pereda Rasa Nyeri dengan Resep Dokter

Untuk meredakan nyeri saat haid, anda bisa menggunakan obat pereda rasa nyeri dari dokter misalnya antiprostaglandin, antispasmodik, dan lain-lain. Anda juga dapat minum analgesik (penghilang rasa sakit) yang banyak dijual di toko obat, asal dosisnya tidak lebih dari tiga kali sehari.

2. Mengonsumsi Obat Analgesik

Dewasa ini, banyak beredar obat-obat analgesik yang dapat diberikan sebagai terapi simptomatik. Obat analgesik yang sering diberikan misalnya kombinasi aspirin, fenasetin, dan kafein. Selain itu, ada pula obat-obat paten yang beredar di pasaran, seperti novalgin, ponstan, acetaminophen, dan sebagainya. Akan tetapi penggunaannya akan lebih baik dan aman jika dikonsultasikan terlebih dahulu kepada dokter.

3. Melakukan Terapi dengan Obat Nonsteroid Anti-prostaglandin

Terapi dengan pemberian obat nonsteroid anti-prostaglandin merupakan cara yang cukup ampuh dan dapat dikatakan memegang peranan yang penting terhadap penyembuhan dismenorea primer. Obat nonsteroid yang termasuk disini adalah indometasin, ibuprofen, naproksen. Sebaiknya, pengobatan ini di berikan sebelum menstruasi, dan pada hari pertama menstruasi.

b. Non-Farmakologi

1. Mengompres dengan Suhu Panas

Gunakan kompres handuk, atau botol berisi air panas (hangat) tepat pada bagian yang terasa kram (bisa perut atau pinggang bagian belakang). Suhu panas diketahui bisa meminimalkan ketegangan otot. Setelah otot rileks, rasa nyeri pun akan berlangsung hilang.

2. Minum Minuman Hangat

Minum minuman yang hangat juga berkhasiat untuk mengurangi sakit pada saat menstruasi. Suhu panas yang diberikan mampu meminimalkan otot yang berkontraksi agar lebih rileks. Minuman hangat, seperti teh dan jahe bisa membuat tubuh rileks serta pikiran menjadi fresh dan siap beraktivitas kembali.

3. Istirahat yang Cukup

Ketika menstruasi, istirahat yang cukup diperlukan untuk mengistirahatkan otot-otot yang tegang saat berkontraksi meluruskan lapisan endometrium. Cobalah bersikap tenang dan rileks. Hal ini akan membantu mengurangi kinerja saraf yang tegang karena lelah beraktivitas.

4. Berolahraga Secara Teratur (termasuk banyak berjalan)

Dengan olahraga hasil yang didapat tidak hanya mengurangi stress yang biasanya timbul saat PMS dan menstruasi, tetapi juga bisa meningkatkan produksi endorfin otak dan penawar sakit alami tubuh.

5. Melakukan Pemijatan

Pijatan yang dilakukan secara ringan dan melingkar dengan telunjuk pada perut bagian bawah akan membantu mengurangi nyeri haid.

6. Mendengarkan Musik

Bagi yang mempunyai hobi mendengarkan musik, tidak ada salahnya mencoba meringankan rasa sakit saat menstruasi dengan mendengarkan lagu kesukaan. Anda juga dapat mencoba mendengarkan lagu yang dapat menenangkan saraf dan membuat pikiran menjadi rileks, seperti lagu klasik, murotal, atau irama rohani lainnya.

7. Menonton Film

Menonton film juga dapat menghilangkan atau lebih tepatnya mengalihkan anda dari rasa sakit menstruasi. Menonton film favorite dapat membuat saraf dan pikiran lebih berkonsentrasi terhadap film yang sedang ditonton. Hal ini pasti akan mengurangi rasa sakit yang timbul.

8. Menghindari Mengenakan Pakaian yang Ketat Menjelang atau Selama Haid

Menggunakan pakaian yang ketat, perut akan tertekan dan kontraksi akan semakin sulit dilakukan. Hal ini tentu membuat kontraksi otot perut terganggu dan bukan tidak mungkin akan menyebabkan sakit saat menstruasi.

9. Mengurangi Makanan yang Mengandung Garam

Garam yang dikonsumsi terlalu berlebihan akan mengurangi penahanan air berlebih. Padahal penahanan air berlebih akan menahan cairan yang sudah tersimpan dan mencari berbagai cara untuk memberitahukan bahwa tubuh sudah kekurangan cairan dengan adanya sakit kepala.

10. Menambahkan Makanan yang Mengandung Kalsium dan Vitamin C Dosis Tinggi (500 mg)

Jika anda tidak memiliki riwayat mag kronis, anda bisa mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium dan vitamin C untuk menghilangkan atau mengurangi nyeri haid. Kalsium dan vitamin C ini akan lebih bekerja jika dikonsumsi seminggu sebelum menstruasi. Hal ini dimaksudkan untuk mencukupi kebutuhan kalsium tulang dan pembentukan sel darah merah, karena pada saat menstruasi nanti akan ada banyak kalsium dan sel darah merah yang meluruh.

11. Mengonsumsi Zinc

Konsumsi Zinc yang banyak terkandung dalam hati, kerang, ikan salmon, ayam dan lobster dapat mengurangi nyeri haid. Konsumsi zinc juga dapat membantu pembentukan sel darah merah, sehingga akan terhindar dari bahaya anemia.

12. Mengambil posisi Menungging

Posisi ini membuat rahim tergantung kebawah, sehingga bisa membantu relaksasi otot saat berkontraksi.

13. Menekuk Lutut dan Meringkuk

Posisikan badan menekuk dengan membuat kaki menekuk ke arah dada. Cara ini juga dapat meringkankan sakit saat menstruasi melanda.

14. Berbaring di Tempat Tidur dengan Posisi Kaki Lebih Tinggi

Posisi ini membuat sirkulasi darah mengalir dengan lancar. cara ini juga dapat mengurangi nyeri yang timbul dan membuatkontraksi otot lebih rileks.

15. Mengonsumsi Teh Jahe

Jahe mengandung zat yang berkhasiat menghilangkan rasa sakit dan mual. Minuman hangat teh jahe ini bisa membuat tubuh rileks dan pikiran menjadi fresh.

16. Minum Jus Mentimun dan Sawi Hijau

Paduan antara mentimun dan sawi hijau juga dapat digunakan untuk mengatasi rasa sakit saat menstruasi. Ramuan ini bisa mengurangi ketegangan pada payudara dan nyeri yang berkaitan dengan PMS.

17. Melakuan Yoga

Asana yoga mampu mempercepat dan menstimulasi sistem pertahanan tubuh, serta mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan. Sehingga tubuh bisa berangsur-angsur pulih dari gangguan tanpa terlalu menyusahkan penderita.

18. Mengonsumsi Jus Nanas

Ada pun kandungan enzim bromaline yang ada dalam buah nanas atau jus nanas dapat membantu untuk melemaskan otot rahim dan meredam nyeri perut.

19. Mengonsumsi Kacang Kedelai

Enzim phytoestrogen yang terdapat dalam kacang kedelai terbukti mampu mengurangi gejala pramenstruasi. Enzim tersebut merupakan cikal bakal estrogen, sehingga bila dikonsumsi lebih banyak akan mengurangi rasa kram mual dan pusing yang menyertai menstruasi.

20. Minum Air Kelapa Hijau

Air kelapa hijau di yakini dapat menyembuhkan sakit perut saat menstruasi. Caranya yaitu dengan mencampur air kelapa dengan gula Aren. Jika teratur mengonsumsi, dijamin rasa sakit saat menstruasi akan sirna.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Penelitian Desain

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif deskriptif, adalah jenis penelitian yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya untuk membandingkannya dengan hasil lain agar dapat menarik kesimpulan tertentu.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan studi *literature riview*. Hasil ini terkait situasi Pandemi Covid-19 yang membatasi peneliti dalam pengambilan data. Studi Literature (Literatur Riview) adalah sebuah proses atau aktivitas mengumpulkan data dari berbagai literature seperti buku dan jurnal untuk membandingkan hasil hasil penelitian yang satu dengan yang lain (Manzilati, 2017).

Tujuan penelitian studi literature ini adalah untuk mendapatkan landasan teori yang bisa mendukung pemecahan masalah yang sedang diteliti dan mengungkapkan berbagai teori-teori yang relevan dengan kasus. Dimana peneliti mengkaji *Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Dismenorea Pada Remaja*. Penelitian ini terdapat Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea sebagai (variable independen), dan Sikap Tentang Dismenorea(variabledependen).

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL JURNAL

No	Judul Artikel Dan Penulis	Jurnal/ Terbit/ Indeks	Metode Penelitian/ Lokasi	Tujuan dan Sample	Hasil									
1	Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenorea Di SMA Assanadiyah Palembang (Ratna Dewi 2016)	Jurnal : Journal Of Midwifery And Nursing, Vol. 1, No. 1, Januari 2019: 19-23 e-ISSN: xxxx-xxxx Indeks : Google Scholar	Metode Penelitian Analitik dengan rancangan penelitian desains Croos Sectional	Tujuan: Untuk mengetahui hubungan pengetahuan terhadap sikap remaja putri dalam penanganan dismenorea di SMA Assanadiyah Palembang Sample: Jumlah sample 16 orang Teknik sample : Total Sampling	Dari hasil penelitian ini di peroleh data dengan : <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Pengetahuan</th> <th>Sikap</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Pengetahuan Tinggi yaitu 12 orang remaja putri (75,0%)</td> <td>Sikap Positif yaitu 11 orang remaja putri (68,8%)</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Pengetahuan Rendah yaitu 4 orang (25,0%)</td> <td>Sikap Negatif yaitu 5 orang (31,2%)</td> </tr> </tbody> </table>	No	Pengetahuan	Sikap	1	Pengetahuan Tinggi yaitu 12 orang remaja putri (75,0%)	Sikap Positif yaitu 11 orang remaja putri (68,8%)	2.	Pengetahuan Rendah yaitu 4 orang (25,0%)	Sikap Negatif yaitu 5 orang (31,2%)
No	Pengetahuan	Sikap												
1	Pengetahuan Tinggi yaitu 12 orang remaja putri (75,0%)	Sikap Positif yaitu 11 orang remaja putri (68,8%)												
2.	Pengetahuan Rendah yaitu 4 orang (25,0%)	Sikap Negatif yaitu 5 orang (31,2%)												
2	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap	Jurnal : Jurnal Ilmiah Kebidanan	Metode: Penelitian kuantitatif	Tujuan: Untuk mengetahui	Dari Hasil Penelitian ini diperoleh data dengan : <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Pengetahuan</th> <th>Sikap</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	No	Pengetahuan	Sikap						
No	Pengetahuan	Sikap												

	<p>Penanganan Dismenorea di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Prima Indonesia (Umi Salamah, 2019)</p>	<p>Indonesia, Vol. No. 3, September 2019: 123-127 p-ISSN: 2252-4010 e-ISSN: 2354-8169 Indeks: Google Scholar</p>	<p>survey dengan pendekatan analitik dengan desain cross sectional</p>	<p>apakah ada Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenorea</p> <p>Sample: Jumlah Sample 86 orang Teknik Sample : teknik Accidental Sampling</p>	<p>1 2</p>	<p>Pengetahuan baik yaitu 67 orang remaja putri (77,9%) Pengetahuan tidak baik yaitu 19 orang (21,1%)</p>	<p>Sikap baik yaitu 53 orang remaja putri (61,6%) Sikap tidak baik yaitu 33 orang (38,4%)</p>												
<p>3</p>	<p>Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap menghadapi Dismenore Kleas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta (Husnul Khotimah, 2015)</p>	<p>Jurnal : Journal Ners And Midwifery Indonesia, Vol. 2 No. 3, 2014: 136-140 e-ISSN: 2354-7642 Indeks: Google Scholar</p>	<p>Metode: Deskriptif analitik dengan desains pendekatan cross sectional</p>	<p>Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap menghadapi Dismenore Kleas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta</p>	<p>Dari Hasil Penelitian ini diperoleh data dengan :</p> <table border="1" data-bbox="1417 950 1927 1388"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Pengetahuan</th> <th>Sikap</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Pengetahuan baik yaitu 43 orang (60,6%)</td> <td>Sikap positif yaitu 39 orang (54,9%)</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Pengetahuan cukup yaitu 26 orang (36,6%)</td> <td>Sikap negatif yaitu 32 orang (45,1%)</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Pengetahuan kurang yaitu 2 orang (2,8%)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			No	Pengetahuan	Sikap	1	Pengetahuan baik yaitu 43 orang (60,6%)	Sikap positif yaitu 39 orang (54,9%)	2	Pengetahuan cukup yaitu 26 orang (36,6%)	Sikap negatif yaitu 32 orang (45,1%)	3.	Pengetahuan kurang yaitu 2 orang (2,8%)	
No	Pengetahuan	Sikap																	
1	Pengetahuan baik yaitu 43 orang (60,6%)	Sikap positif yaitu 39 orang (54,9%)																	
2	Pengetahuan cukup yaitu 26 orang (36,6%)	Sikap negatif yaitu 32 orang (45,1%)																	
3.	Pengetahuan kurang yaitu 2 orang (2,8%)																		

				Sample : 71 orang siswi													
				Teknik Sample : Teknik Sampling													
4	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Siswi Dengan Penanganan Dismenorea di Sma Islam Al - Falah Kota Jambi Tahun 2018 (Marianawati Ginting, 2018)	Jurnal : Scientia Journal, Vol. 8, No. 1, Mei 2019 Indeks: Google Scholar	Metode: Penelitian kuantitatif dengan rancangan desains penelitian cross sectional	Tujuan: Untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dan Sikap Siswi Dengan Penanganan Dismenorea di Sma Islam Al-Falah Kota Jambi Tahun 2018 Sample: Jumlah Sample 31 orang Teknik Sample : Proportional Random Sampling	Dari Hasil Penelitian ini diperoleh data dengan : <table border="1"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Pengetahuan</th> <th>Sikap</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Pengetahuan baik yaitu 16 orang siswi remaja (64%)</td> <td>Sikap mendukung yaitu 20 orang siswi remaja (66,7%)</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Pengetahuan cukup yaitu 12 orang (44,4%)</td> <td>Sikap tidak mendukung yaitu 11 orang (35,5%)</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Pengetahuan kurang yaitu 3 orang (50,8%)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	No	Pengetahuan	Sikap	1	Pengetahuan baik yaitu 16 orang siswi remaja (64%)	Sikap mendukung yaitu 20 orang siswi remaja (66,7%)	2	Pengetahuan cukup yaitu 12 orang (44,4%)	Sikap tidak mendukung yaitu 11 orang (35,5%)	3	Pengetahuan kurang yaitu 3 orang (50,8%)	
No	Pengetahuan	Sikap															
1	Pengetahuan baik yaitu 16 orang siswi remaja (64%)	Sikap mendukung yaitu 20 orang siswi remaja (66,7%)															
2	Pengetahuan cukup yaitu 12 orang (44,4%)	Sikap tidak mendukung yaitu 11 orang (35,5%)															
3	Pengetahuan kurang yaitu 3 orang (50,8%)																
5	Pengetahuan dan Sikap Remaja Terhadap	Jurnal: Jurnal e-Clinic,	Metode: Penelitian Analisis	Tujuan: Untuk menguji Pengetahuan	Dari Hasil Penelitian ini diperoleh data dengan : <table border="1"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Pengetahuan</th> <th>Sikap</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	No	Pengetahuan	Sikap									
No	Pengetahuan	Sikap															

	Dismenorea di Smp Pinel Manado (Reni, et.al. 2015)	Vol. 2, No. 2, Juli 2015 Indeks: Google Scholar	Deskriptif dengan desains study croos-sectional	dan Sikap Remaja Terhadap Dismenorea di Smp Pinel Manado Sample: Jumlah Sample 58 orang	1 Pengetahuan baik yaitu 45 orang remaja (77,6%) 2 Pengetahuan cukup 13 orang (22,4%)	Sikap positif yaitu 43 orang (74,1%) Sikap Negatif yaitu 15 orang (25,9%)												
6.	Gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri Kelas VII tentang Menstruasi (Dismenorea) Di SMPN 2 Kapala Pitu Tahun 2018 (Albertin Rapa)	Jurnal The Indonesian Of Health Promotion, Vol. 2 No.2 Mei, 2019	Metode : Penelitian deskriptif dengan teknik non probality sampling	Tujuan : Untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri kelas VII Tentang menstruasi Di SMPN 2 KAPALA Pitu Sample : 46 sample Purposive sampling	Dari hasil penelitian ini diperoleh data dengan :													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Pengetahuan</th> <th>Sikap</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Pengetahuan baik yaitu 10 orang 21,74%</td> <td>Sikap baik yaitu 33 orang 71,74%</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Pengetahuan kurang yaitu 10 orang 21,74%</td> <td>Sikap tidak baik yaitu 13 orang 28,26%</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Pengetahuan cukup yaitu 26 orang 56,52%</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		No	Pengetahuan	Sikap	1	Pengetahuan baik yaitu 10 orang 21,74%	Sikap baik yaitu 33 orang 71,74%	2	Pengetahuan kurang yaitu 10 orang 21,74%	Sikap tidak baik yaitu 13 orang 28,26%	3	Pengetahuan cukup yaitu 26 orang 56,52%	
No	Pengetahuan	Sikap																
1	Pengetahuan baik yaitu 10 orang 21,74%	Sikap baik yaitu 33 orang 71,74%																
2	Pengetahuan kurang yaitu 10 orang 21,74%	Sikap tidak baik yaitu 13 orang 28,26%																
3	Pengetahuan cukup yaitu 26 orang 56,52%																	
7	Hubungan	Jurnal:	Metode:	Tujuan:	Dari hasil Penelitian ini diperoleh data dengan :													

	Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dengan Upaya Penanganan Dismenorea Di Sma Negeri 1 Namorambe Kab, Deli Serdang Tahun 2019 (Erlina Hayati, et.al 2019)	Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro, Vol. 2, No. 1, May-October 2019 Indeks: Google Scholar	Penelitian deskriptif analitik dengan desains penelitian rancangan cross sectional	Untuk memperoleh pengetahuan dan sikap di Sma Negeri 1 Namorambe Kab. Deli Serdang Sample: 76 orang siswi remaja Teknik Sample : Purposive Sample	<table border="1"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Pengetahuan</th> <th>Sikap</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Pengetahuan baik yaitu 15 orang remaja putri (19,7%)</td> <td>Sikap positif yaitu 15 orang remaja putri (19,7%)</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Pengetahuan cukup yaitu 22 orang (28,9%)</td> <td>Sikap negatif yaitu 11 orang (14,5%)</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Pengetahuan kurang yaitu 39 orang (51,3%)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	No	Pengetahuan	Sikap	1	Pengetahuan baik yaitu 15 orang remaja putri (19,7%)	Sikap positif yaitu 15 orang remaja putri (19,7%)	2	Pengetahuan cukup yaitu 22 orang (28,9%)	Sikap negatif yaitu 11 orang (14,5%)	3.	Pengetahuan kurang yaitu 39 orang (51,3%)	
No	Pengetahuan	Sikap															
1	Pengetahuan baik yaitu 15 orang remaja putri (19,7%)	Sikap positif yaitu 15 orang remaja putri (19,7%)															
2	Pengetahuan cukup yaitu 22 orang (28,9%)	Sikap negatif yaitu 11 orang (14,5%)															
3.	Pengetahuan kurang yaitu 39 orang (51,3%)																
8.	Knowledge, Attitude, and Healthcare-Seeking Behavior Towards Dysmenorrhea Among Female Students Of a Private University in Ogun State, Nigeria 2015 (Adekunbi A Farotimi et all 2015)	Jurnal : Journal of Basic and Clinical Reproductive Sciences, Vol. 4, January-June 2015 Indeks : Google Scholar	Metode : Penelitian Deskriptif analitik dengan desains penelitian croos sectional	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai pengetahuan, sikap, dan perilaku mencari perawatan kesehatan terhadap dismenorea diantara mahasiswi di Universitas Swasta di Negara Bagian	Dari Hasil Penelitian ini diperoleh data dengan : <table border="1"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Pengetahuan</th> <th>Sikap</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Pengetahuan baik yaitu 4 orang remaja (1,3%)</td> <td>Sikap positif yaitu 167 orang remaja (55,7%)</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Pengetahuan cukup yaitu 57 orang (19%)</td> <td>Sikap negatif yaitu 133 orang (44,3%)</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Pengetahuan kurang yaitu 239 orang (79,7%)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	No	Pengetahuan	Sikap	1	Pengetahuan baik yaitu 4 orang remaja (1,3%)	Sikap positif yaitu 167 orang remaja (55,7%)	2	Pengetahuan cukup yaitu 57 orang (19%)	Sikap negatif yaitu 133 orang (44,3%)	3	Pengetahuan kurang yaitu 239 orang (79,7%)	
No	Pengetahuan	Sikap															
1	Pengetahuan baik yaitu 4 orang remaja (1,3%)	Sikap positif yaitu 167 orang remaja (55,7%)															
2	Pengetahuan cukup yaitu 57 orang (19%)	Sikap negatif yaitu 133 orang (44,3%)															
3	Pengetahuan kurang yaitu 239 orang (79,7%)																

				Ogun, Nigeria Sample : 300 orang Teknik Sample : sample ukuran (Rumus Yamane)										
9.	Description of knowledge and attitudes of young women about pain during menstruation primary sri lanka (dysmenorrhea) in 2017	Jurnal : Journal of Basic and Clinical Reproductive Sciences Vol. 3, No. 2, Mei 2017 Indeks : Google Scholar	Metode : Penelitian deskriptif dengan teknik pengambilan sample simple croos sectional	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap dismenorea remaja di sri lanka Sample : 95 orang Teknik sample : Simple random sampling	Dari hasil penelitian ini diperoleh data dengan : <table border="1"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Pengetahuan</th> <th>Sikap</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Pengetahuan baik yaitu 57 orang (49%)</td> <td>Sikap baik yaitu 51 orang (54%)</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Pengetahuan kurang yaitu 38 orang (12%)</td> <td>Sikap Tidak Baik 44 orang (46%)</td> </tr> </tbody> </table>	No	Pengetahuan	Sikap	1	Pengetahuan baik yaitu 57 orang (49%)	Sikap baik yaitu 51 orang (54%)	2	Pengetahuan kurang yaitu 38 orang (12%)	Sikap Tidak Baik 44 orang (46%)
No	Pengetahuan	Sikap												
1	Pengetahuan baik yaitu 57 orang (49%)	Sikap baik yaitu 51 orang (54%)												
2	Pengetahuan kurang yaitu 38 orang (12%)	Sikap Tidak Baik 44 orang (46%)												
10	Assesment of knowledge, Attitude and Practice among	Jurnal : Minia Scientifie Nursing Journal, Vol. 4, No. 1, June	Metode : Penelitian Deskriptif analitik dengan teknik	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai pengetahuan, sikap dan praktik	Dari Hasil Penelitian ini diperoleh data dengan : <table border="1"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Pengetahuan</th> <th>Praktek</th> <th>Sikap</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Pengetahuan baik yaitu 126 orang</td> <td>Praktek baik yaitu</td> <td>Sikap positif yaitu</td> </tr> </tbody> </table>	No	Pengetahuan	Praktek	Sikap	1	Pengetahuan baik yaitu 126 orang	Praktek baik yaitu	Sikap positif yaitu	
No	Pengetahuan	Praktek	Sikap											
1	Pengetahuan baik yaitu 126 orang	Praktek baik yaitu	Sikap positif yaitu											

Adolescent Girls Regarding Dysmenorrhea	2019 ISSN 2537-012X Indeks : Google Scholar	pengambilan sample sampling purposive	di antara remaja putri tentang dismenorea Sample : 300 orang Teknik Sample : Sampling Purposive		(40,6%)	166 orang (53,7%)	113 orang (36,5%)
				2	Pengetahuan cukup yaitu 113 orang (36,5%)	Praktek buruk yaitu 144 orang (46,4%)	Sikap negatif yaitu 197 orang (63,5%)
				3	Pengetahuan kurang yaitu 71 orang (22,9%)		

Dari pembahasan terdapat sepuluh artikel tentang Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Dismenorea Pada Remaja Putri :

Dari 10 jurnal yang ditelaah ada terdapat 4 jurnal yang menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik, 2 jurnal yang menggunakan jenis penelitian kuantitatif , 1 jurnal yang menggunakan jenis penelitian survei analitik , 1 jurnal yang menggunakan jenis penelitian analisis deskriptif , 2 jurnal yang menggunakan jenis penelitian deskriptif.

Dari 10 jurnal yang di telaah ada terdapat 2 jurnal yang menggunakan teknik sample dengan *Total Sampling*, 3 jurnal yang menggunakan *teknik purposive sampling*, 1 jurnal yang menggunakan *teknik accidental sampling*, 1 jurnal

teknik sample ukuran (rumus Yamane), 1 jurnal yang menggunakan *teknik proportional random sampling*, 1 jurnal yang menggunakan teknik simple random sampling

Dari 10 jurnal yang di telaah ada terdapat 7 jurnal yang menggunakan desains penelitian cross sectional.

Dari 10 jurnal yang di telaah remaja yang mempunyai pengetahuan baik tentang dismenorea jurnal nasional, 70% 3 jurnal, 60% 2 jurnal, jurnal internasional, 40% 2 jurnal, 20% 1 jurnal, 19% 1 jurnal, 1,3%, 1 jurnal.

Dari 10 jurnal yang di telaah remaja yang mempunyai sikap baik tentang dismenorea 70% 2 jurnal, 60% 4 jurnal, 50% 3 jurnal, 30% 1 jurnal

Dari 10 jurnal yang di telaah remaja yang mempunyai pengetahuan tidak baik tentang dismenorea 70% 1 jurnal, 60% 1 jurnal, 50% 2 jurnal, 20% 5 jurnal, 2,8% 1 jurnal

Dari 10 jurnal yang di telaah remaja yang mempunyai sikap tidak baik tentang dismenorea 60% 3 jurnal, 40% 3 jurnal, 30% 2 jurnal, 20% 2 jurnal,

Dari 10 jurnal yang di telaah ada terdapat 2 jurnal yang jumlah sample 300, 1 jurnal yang jumlah sample 95, 1 jurnal yang jumlah sample 80 responden, 2 jurnal yang jumlah sample 70 responden, 1 jurnal jumlah sample 60 responden, 1 jurnal jumlah sample 50 responden, 1 jurnal yang jumlah sample 16 responden.

Dari 10 jurnal yang di telaah ada terdapat 1 jurnal yang jumlah populasi 1482 orang, 1 jurnal yang jumlah populasi 300 orang, 1 jurnal yang jumlah populasi 167 orang, 1 jurnal yang jumlah populasi 131 orang, 1 jurnal yang jumlah populasi 94 orang, 1 jurnal yang jumlah populasi 86 orang, 1 jurnal yang jumlah populasi 71 orang

B. Pembahasan

1. Persamaan

No	Judul	Metode Penelitian	Metode Teknik Sample
1	Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenorea di Sma Assanadiyah Palembang Tahun 2016	-	Jurnal pertama memiliki persamaan dengan jurnal ketiga yaitu sampel yang digunakan adalah <i>(teknik total sampling)</i>
2	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenorea Tahun 2019	Jurnal kedua memiliki persamaan dengan jurnal keempat yaitu metode penelitian adalah <i>(kuantitatif dengan rancangan cross sectional)</i>	-
3	Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenorea Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta 2015	Jurnal ketiga memiliki persamaan dengan jurnal ketujuh, jurnal kedelapan dan	Jurnal ketiga memiliki persamaan dengan jurnal pertama yaitu sampel yang

		jurnal kesepuluh dengan metode penelitian (<i>Deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional</i>)	digunakan adalah teknik (<i>total sampling</i>)
4	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Siswi Dengan Penanganan Dismenorea di Sma Islam Al- Falah Kota Jambi Tahun 2018	Jurnal keempat memiliki persamaan dengan jurnal kedua yaitu metode penelitian adalah (<i>kuantitatif dengan rancangan cross sectional</i>)	
5	Pengetahuan dan Sikap Remaja Terhadap Dismenorea di Smp Pinel Manado Tahun 2015	Jurnal Kelima memiliki persamaan dengan jurnal sembilan yaitu metode penelitian adalah (<i>analisis deskriptif</i>)	
6	Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kelas VII Tentang Menstruasi (Dismenorea) Di SMPN 2 Kapala Pitu Tahun 2018		Jurnal keenam memiliki persamaan dengan jurnal

			ketujuh dan kesepuluh dengan teknik sample adalah (<i>purposive sampling</i>)
7	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dengan Upaya Penanganan Dismenorea di Sma Negeri 1 Namorambe Kab, Deli Serdang Tahun 2019	Jurnal ketujuh memiliki persamaan dengan jurnal ketiga, jurnal kedelapan dan jurnal kesepuluh dengan metode penelitian (<i>Deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional</i>)	Jurnal ketujuh memiliki persamaan dengan jurnal keenam dan kesepuluh dengan teknik sample adalah (<i>purposive sampling</i>)
8	Knowledge Attitude, and Healthcare-Seeking Behavior Towards Dsymenorrhea Amore Female Students Of a Private University In Ogun State Nigeria 2015	Jurnal kedelapan memiliki persamaan dengan jurnal ketiga, jurnal ketujuh dan jurnal kesepuluh dengan metode penelitian (<i>Deskriptif analitik dengan menggunakan</i>	-

		<i>rancangan cross sectional)</i>	
9	Description of knowledge and attitudes of young women about pain during menstruation (dysmenorrhea) in 2017	Jurnal kesembilan memiliki persamaan dengan jurnal kelima yaitu metode penelitian adalah (<i>analisis deskriptif</i>)	
10	Assesment Of Knowledge Attitude and Practice Among Adolescent Girls Regarding Dsymenorrhea Tahun 2019	Jurnal kesepuluh memiliki persamaan dengan jurnal ketiga, jurnal ketujuh dan jurnal kedelapan dengan metode penelitian (<i>Deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional)</i>	Jurnal kesepuluh memiliki persamaan dengan jurnal keenam dan ketujuh dengan teknik sample adalah (<i>purposive sampling</i>)

2. Kelebihan

No	Judul	Abstrak	Sampel	Hasil
1	Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenorea di Sma Assanadiyah Palembang Tahun 2016	<ul style="list-style-type: none"> Jumlah kata pada abstrak yaitu 172 kata (sesuai kaidah) Jarak/spasai antar baris adalah 1(single spacing) Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil dan Kesimpulan Terdapat abstrak bahasa inggris & indonesia 	Pengumpulan data terdiri dari tiga alat : Data primer, lembar kuesioner, sistem komputerisasi dengan program SPSS For windows Besar sample 86 dari jumlah siswi remaja putri sebagai populasi (<i>Teknik total sampling</i>)	Distribusi tabel dilengkapi dengan penjelasan sehingga pembaca dengan mudah mengetahui hasil dari penelitian.
2	Hubungan Pengetahuan	<ul style="list-style-type: none"> Jumlah kata pada abstrak yaitu 178 kata 	Besar sample 86 dari jumlah siswi	Distribusi tabel

	dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenorea Tahun 2019	<p>(sesuai kaidah)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jarak/spasi antar baris adalah 1(single spacing) • Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil, dan Kesimpulan • Terdapat abstrak bahasa inggris & bahasa indonesia • 	remaja putri sebagai populasi (<i>Teknik accidental sampling</i>)	dilengkapi dengan penjelasan sehingga pembaca dengan mudah mengetahui hasil dari penelitian.
3	Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenorea Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah kata pada abstrak yaitu 176 kata (sesuai kaidah) • Jarak/spasi antar baris adalah 1(single spacing) • Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil, dan Kesimpulan • Terdapat abstrak bahasa inggris & bahasa indonesia 	Besar sample 71 dari populasi (<i>Purposive sampling</i>)	Distribusi tabel dilengkapi dengan penjelasan sehingga pembaca dengan mudah mengetahui hasil dari penelitian.
4	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Siswi	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah kata pada abstrak yaitu 180 kata 	Besar sample 61 orang dari populasi	Distribusi tabel dilengkapi

	Dengan Penanganan Dismenorea di Sma Islam Al-Falah Kota Jambi Tahun 2018	<p>(sesuai kaidah)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jarak/spasi antar baris adalah 1(single spacing) • Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil, dan Kesimpulan • Terdapat abstrak bahasa Inggris & bahasa Indonesia 	<i>(proportional random sampling)</i>	dengan penjelasan sehingga pembaca dengan mudah mengetahui hasil dari penelitian.
5	Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea Pada Mahasiswi Tingkat 1 Program Studi Diploma III Keperawatan Stikes Dirgahayu Samarinda Tahun 2019	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah kata pada abstrak yaitu 172 kata (sesuai kaidah) • Jarak/spasai antar baris adalah 1(single spacing) • Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil dan Kesimpulan • Terdapat abstrak bahasa inggirs & indonesia 	Besar sample 50 mahasiswi tingkat 1 mahasiswi sebagai populasi <i>(total sampling)</i>	Pembahasan hasil penelitian dijabarkan secara detail untuk setiap penelitian
6	Gambaran Pengetahuan	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah kata pada abstrak 	Besar sample 46 remaja putri	Pembahasan hasil

	<p>dan Sikap Remaja Putri Kelas VII Tentang Menstruasi (Dismenorea) Di SMPN Kapala Pitu Tahun 2018</p>	<p>yaitu 172 kata (sesuai kaidah)</p> <ul style="list-style-type: none"> Jarak/spasai antar baris adalah 1(single spacing) Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil dan Kesimpulan Terdapat abstrak bahasa Inggris & Indonesia 	<p>kelas VII sebagai populasi (<i>purposive sampling</i>)</p>	<p>penelitian dijabarkan secara detail untuk setiap penelitian</p>
7	<p>Knowledge Attitude and Healthcare – Seeking Behavior Towards Dsymenorrhea Amore Female Of a Private University In Ogun State Nigeria 2015</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jumlah kata pada abstrak yaitu 196 kata (sesuai kaidah) Jarak/spasai antar baris adalah 1(single spacing) Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil dan Kesimpulan Terdapat abstrak 	<p>Besar sample 315 dari 1.482 populasi dengan presisi 5% dengan menggunakan sample ukuran (<i>rumus Yamane</i>) Sample yang digunakan adalah Sample Representatif</p>	<p>Distribusi tabel dilengkapi dengan penjelasan sehingga pembaca dengan mudah mengetahui hasil dari penelitian.</p>

		bahasa inggirs & indonesia		
8	Pengetahuan dan Sikap Remaja Terhadap Dismenorea di Smp Pinel Manado Tahun 2015	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah kata pada abstrak yaitu 172 kata (sesuai kaidah) • Jarak/spasai antar baris adalah 1(single spacing) • Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil dan Kesimpulan 	Populasi sample seluruh siswi kelas dua Smp Pinel Manado	Terdapat Tabel distribusi untuk setiap variable penelitian yang memudahkan pembaca untuk melihat hasil jurnal penelitian
9	Description of knowledge and attitudes of young women about pain during menstruation (dysmenorrhea) in 2017	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah kata pada abstrak yaitu 174 kata (sesuai kaidah) • Jarak/spasai antar baris adalah 1(single spacing) • Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil dan Kesimpulan 	Besar sample 95 remaja putri kelas sebagai populasi (<i>simple random sampling</i>)	Pembahasan hasil penelitian dijabarkan secara detail untuk setiap penelitian
10	Assesment Of Knowledge Attitude and Practice Among Adolescent Girls	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah kata pada abstrak yaitu 190 kata (sesuai kaidah) • Jarak/spasai antar 	Besar sample 300 (<i>purposive sampling</i>) Pengumpulan	Pada hasil penelitian disajikan dalam bentuk distribusi

	Regarding Dsymenorrhea Tahun 2019	baris adalah 1(single spacing) • Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil dan Kesimpulan	data terdiri dari lima alat struktur kuestioner wawancara mandiri administrasi , skala analog visual, penilaian pengetahuan	tabel dan terdapat diagram sehingga mudah dimengerti Dari sample 300 terdapat 167(55,7%) sample yang memiliki sikap positif terhadap dismenorea
--	---	---	---	--

3. Kekurangan

- 1) Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenorea di SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2016.
 - a. Tidak Terdapat Saran dalam jurnal
 - b. Penulisan bahasa asing dalam abstrak tidak dicetak miring
 - c. Jumlah populasi tidak diketahui berapa hasilnya dalam jurnal
- 2) Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenorea di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Prima Indonesia.
 - a. Bahasa asing kata pada abstrak tidak dicetak miring

- 3) Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Dengan Sikap Menghadapi Dismenorea Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun 2015.
 - a. Keyword dalam jurnal penelitian ini tidak sesuai judul
 - b. Bahasa asing kata pada abstrak dicetak miring
- 4) Hubungan Pengetahuan dan Sikap Siswi Dengan Penanganan Dismenorea di Sma Islam Al – Falah Kota Jambi Tahun 2018.
 - a. Tidak Terdapat Saran dalam jurnal
 - b. Penulisan abstrak bahasa asing tidak dicetak miring
- 5) Pengetahuan dan Sikap Remaja Terhadap Dismenorea di Smp Pinel Manado Tahun 2015.
 - a. Tidak Terdapat jurnal teknik pengambilan sample penelitian
 - b. Tidak terdapat tabel distribusi di dalam jurnal
 - c. Penulisan bahasa asing tidak dicetak miring
 - d. Jumlah populasi tidak dipaparkan dengan jelas berapa populasinya
 - e. Teknik pengambilan sampel tidak terdapat di dalam jurnal
- 6) Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kelas VII Tentang Menstruasi (Dismenorea) Di SMPN 2 Kapala Pitu Tahun 2018
 - a. Tidak Terdapat saran di dalam jurnal
 - b. Penulisan bahasa asing abstrak tidak dicetak miring
- 7) Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dengan Upaya Penanganan Dismenorea di Sma Negeri 1 Namorambe Kab, Deli Serdang Tahun 2019
 - a. Tidak terdapat abstrak bahasa indonesia di dalam jurnal
 - b. Tidak terdapat saran di dalam jurnal

c. Tidak terdapat abstrak terjemahan bahasa indonesia

8) Knowledge Attitude and Healthcare- Seeking Behavior Towards Dsymenorrhea Amore Female Students Of a Private University in Ogun State Nigeria 2015

a. Tidak terdapat saran dan kesimpulan di dalam jurnal

b. Tidak terdapat dapus di dalam jurnal

c. Bahasa asing tidak dicetak miring

d. Jumlah kata pada kata kunci lebih dari 5 kata

9) Description of knowledge and attitudes of young women about pain during menstruation (dysmenorrhea) in 2017

a. Tidak Terdapat dapus di dalam jurnal

b. Bahasa asing tidak di cetak miring

c. Tidak terdapat saran dan kesimpulan di dalam jurnal

10) Assesment of knowledge Attitude and Practice among Adolescent Girls Regarding Dsymenorrhea

a. Tidak terdapat saran dan kesimpulan di dalam jurnal

b. Tidak terdapat dapus di dalam jurnal.

c. Penulisan bahasa asing tidak dicetak miring

d. desains penelitian tidak terdapat didalam jurnal

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Bedasarkan Tujuan Umum Penelitian untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan sikap tentang dismenorea pada remaja putri berdasarkan *literature review*

1. Dari 10 jurnal yang di telaah remaja yang mempunyai pengetahuan baik tentang dismenorea 70% 3 jurnal , 60% 2 jurnal, 40% 2 jurnal, 20 % 1 jurnal, 19% 1 jurnal, 1,3%, 1 jurnal
2. Dari 10 jurnal yang di telaah remaja yang mempunyai sikap baik tentang dismenorea 70% 2 jurnal, 60% 4 jurnal, 50% 3 jurnal, 30% 1 jurnal,
3. Dari 10 jurnal telaah di review, ada terdapat 5 jurnal yang memiliki sama tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan sikap tentang dismenorea

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai masukan bagi tenaga kesehatan agar lebih meningkatkan perhatian terhadap penyuluhan dan pelayanan pendidikan kesehatan remaja khususnya tentang dismenorea dan pengetahuan

2. Bagi Peneliti

Dari Hasil peneliti ini diharapkan dapat menambah pengetahuan penulis dibidang keperawatan khususnya yang berkaitan dengan dismenorea.

3. Bagi Pendidikan

Sebagai bahan literature di perpustakaan dan sebagai pertandingan bagi pihak pendidikan dalam melihat berbagai permasalahan yang ada khususnya pada remaja

4. Bagi Remaja Putri

Memberikan pemahaman tentang apa itu dismenorea sebagai sikap remaja putri dalam menghadapi dismenorea

DAFTAR PUSTAKA

- Adenkunbi A Farotimi, dkk.,. 2015. *Journal of Basic and Clinical Reproductive Sciences* Vol. 4 Januari - June 2015 (ISSUE 1). *Knowledge, Attitude, and Healthcare-Seeking Behavior Towards Dysmenorrhea among Female Students of a Private University in Ogun State, Nigeria* 33-38
- Asma Gomaa Awad, dkk.,. 2019. *Minia Scientific Nursing Journal*. Vol 4 No. 1 June 2019. *Assesment of Knowledge, Attidu Practice among Adolescent Girls Regarding Dysmenorrhea* 23 - 29
- A.Wawan, Dewi M. 2020. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan,Sikap,dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Atika Proverawati, Siti Maisaroh. 2019. *Mentruasi Pertama Penuh Makna* . Yogyakarta: Nuha Medika.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Deli Serdang. 2019. *Kabupaten Deli Serdang Dalam Angka*.
- Dewi, Ratna. 2019. *Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di Sma Assanadiyah Palembang Tahun 2016*. *Journal Of Midwifery And Nursing* 19-21.
- Dewinny Septalia. 2019. *Memahami Psikis Wanita Sepanjang Daur Hidup Dalam Pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Dito Anurogo, Ari Wulandari. 2017. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Erliana Hayati, Husna Sari. 2019. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dengan Upaya Penanganan Dismenorea Di Sma Negeri 1 Namorambe*. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro* 17.
- Februanti, Sofia. 2017. *Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorea Di SMPN 9 TASIKMALAYA*. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*.
- Husnul Khotimah, dkk.,,. 2015. *JOURNAL NERS AND MIDWIFERY INDONESIA* Vol. 2, No. 3, Tahun 2015. *Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenorea Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta* 136-140.
- Marinawati Ginting. 2019. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Siswi Dengan Penanganan Dismenore Di Sma Islam Al-Falah Kota Jambi Tahun 2018*. *Scientia Journal* 126-127.
- Nur Laila. 2019. *Buku Pintar Menstruasi* . Jogjakarta: Buku Biru.
- Nurul Jannah, Sri Rahayu. 2017. *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. jakarta: EGC.

- Politeknik Kesehatan Medan. 2015. Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah Medan.
- Reny A. Tampake, dkk.,. 2015. *Jurnal e-CliniC (eCI)* Vol 2, No.2 Juli 2015. PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TERHADAP DISMENOREA DI SMP PINEL MANADO 19-25.
- Salamah, Umi. 2019. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia* 126-127.
- Taufan Nugroho. 2018. Masalah Kesehatan Reproduksi . Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wiwiek, Endang. 2019. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, Vol 1, No 2, Oktober 2019. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES DIRGAHAYU SAMARINDA 1-5.

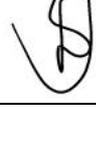
**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

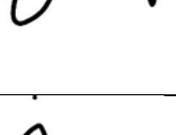
JUDUL : *Literature Review* : Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Dismenorea Pada Remaja Putri

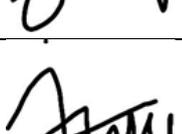
Nama Mahasiswa : JUAN KRISMANASIMANJUNTAK

NIM : P07520118132

NAMA PEMBIMBING : Dina Indarsita, SST, M.Kes

No	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN MAHASISWA	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	14 Agustus 2020	Pertemuan dan Pengenalan Dengan Dosen Pembimbing		
2	10 September 2020	Mencari Jurnal Nasional dan Internasional untuk menentukan judul penelitian secara daring		
3	19 September 2020	Mendiskusikan Jurnal dan ACC Judul Penelitian secara daring		
4	19 September 2020	Mendiskusikan judul proposal berdasarkan topik/ masalah		
5	20 September 2020	Membuat Telaah Jurnal		
6	11 Desember 2020	Revisi Proposal BAB I		

7	13 Desember 2020	Revisi Proposal BAB I		
8	22 Desember 2020	Revisi Proposal BAB II		
9	07 Januari 2020	Melihat youtube Cara Penulisan benar membuat literature riviw		
10	08 Januari 2020	Revisi Proposal BAB I – III		
11	09 Januari 2020	Revisi Proposal BAB I – III		
12	07 juni 2021	Revisi Proposal BAB III		
13		Revisi BAB III		
14		Revisi Daftar Pustaka Proposal		
15		Revisi BAB IV		

16		Revisi BAB IV		
17		Revisi BAB V Kesimpulan Dan Saran		
18		Revisi BAB V Kesimpulan Dan Saran		
19		Revisi Abstrak		
20		Revisi Daftar Pustaka		

Medan, 7 Agustus 2021

Mengetahui
Ketua Prodi DIII



(Afniwati, S Kep., Ns., M.Kes)
NIP. 196610101989032002