

Analisis Tingkat Pengetahuan dan Penggunaan Obat terhadap Swamedikasi Nyeri Menstruasi Primer pada Mahasiswi PGSD Universitas Peradaban Tahun 2023

Analysis Of Level Of Knowledge And Use Of Drugs On Self-Medication Of Primary Menstrual Pain In Pgsd Students At Peradaban University In 2023

Ainun Nisa¹, Luthfi Hidayat Maulana², Aziez Ismunandar^{3*}

¹⁻³Program Studi Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Peradaban

Abstract

Self-medication is used by the community to increase self-reliance and affordability of medication. According to the Central Statistics Agency, in 2019, it was recorded that 71.46% of the public took self-medication. One of the common self-medication actions is to relieve pain due to menstruation. The incidence of menstrual pain in Indonesia reaches 64.25% which is divided into primary menstrual pain (54.89%) and secondary menstrual pain (9.36%). Many of them experience pain which ends up interfering with daily activities so that to reduce pain due to menstruation, self-medication is carried out such as taking pain relievers. This study aims to determine knowledge as well as the use of drugs on self-medication of menstrual pain in female students of the Elementary School Teacher Education (PGSD) study program at Civilization University. This study used a quantitative description method using questionnaires and interviews with a population of 341 and a sample of 40 female students who met the inclusion criteria experiencing menstrual pain and had used menstrual pain relievers, in the study using simple linear regression analysis methods and multiple linear regression assisted by application SPSS. After conducting the research, it was found that respondents who had good knowledge were 82.5% and quite good were 17.5%, Respondents who chose to use the drug Paracetamol were 42.5%, Mefenamic Acid were 17.5% and Feminax were 40%. The results of simple linear regression showed that there was an effect of knowledge on primary menstrual pain self-medication with a p value of $0.002 < 0.05$ and there was no effect of drug use on primary menstrual pain self-medication with a p value of $0.098 > 0.05$. The results of multiple linear regression show that knowledge has the most significant effect on drug use on primary menstrual pain self-medication in PGSD students at Civilization University in 2023 with a p value of $0.004 < 0.05$.

Keywords: Menstruation, Self-medication, Knowledge, Drug Use.

Article Info

Article history

Submission: November 2023

Accepted: Desember 2023

Publish: January 2024

Abstrak

Pengobatan mandiri dimanfaatkan masyarakat untuk meningkatkan kemandirian dan keterjangkauan pengobatan. Menurut Badan Pusat Statistik, pada tahun 2019 tercatat 71,46% masyarakat melakukan pengobatan mandiri. Salah satu tindakan pengobatan sendiri yang umum dilakukan adalah meredakan nyeri akibat menstruasi. Angka kejadian nyeri haid di Indonesia mencapai 64,25% yang terbagi menjadi nyeri haid primer (54,89%) dan nyeri haid sekunder (9,36%). Banyak di antara mereka yang mengalami nyeri yang akhirnya mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga

Ucapan terimakasih

untuk mengurangi nyeri akibat menstruasi dilakukan pengobatan sendiri seperti mengonsumsi obat pereda nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan sekaligus penggunaan obat pada pengobatan mandiri nyeri haid pada mahasiswa program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Civilization University. Penelitian ini menggunakan metode deskripsi kuantitatif dengan menggunakan kuisioner dan wawancara dengan jumlah populasi 341 dan sampel 40 siswi yang memenuhi kriteria inklusi mengalami nyeri haid dan pernah menggunakan obat pereda nyeri haid, dalam penelitian menggunakan metode analisis regresi linier sederhana dan linier berganda. regresi dibantu dengan aplikasi SPSS. Setelah dilakukan penelitian diketahui bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 82,5% dan cukup baik sebanyak 17,5%, Responden yang memilih menggunakan obat Paracetamol sebanyak 42,5%, Asam Mefenamat sebanyak 17,5% dan Feminax sebanyak 40%. Hasil regresi linier sederhana menunjukkan terdapat pengaruh pengetahuan terhadap pengobatan nyeri haid primer mandiri dengan p value $0,002 < 0,05$ dan tidak terdapat pengaruh penggunaan obat terhadap pengobatan nyeri haid primer mandiri dengan p value $0,098 > 0,05$. Hasil regresi linier berganda menunjukkan bahwa pengetahuan mempunyai pengaruh paling signifikan terhadap penggunaan narkoba terhadap swamedikasi nyeri haid primer pada mahasiswa PGSD Civilization University tahun 2023 dengan nilai p value $0,004 < 0,05$.

Correspondence:
Aziez Ismunandar,
Program Studi Farmasi,
Fakultas Sains dan
Teknologi, Universitas
Peradaban
Email: @gmail.com

Kata kunci: Menstruasi, Pengobatan Sendiri, Pengetahuan, Penggunaan Obat.

PENDAHULUAN

Pada zaman yang serba canggih saat ini akses yang digunakan untuk mencari informasi dapat dilakukan dengan mudah dari berbagai sumber internet, seperti pencarian informasi mengenai pengobatan. Mudahnya pencarian informasi ini sangat bermanfaat bagi masyarakat sehingga lebih memilih melakukan tindakan swamedikasi atau pengobatan sendiri(1). Swamedikasi digunakan oleh masyarakat untuk meningkatkan kemandirian dan keterjangkauan pengobatan yang dilakukan untuk upaya menjaga kesehatan individu(2). Studi *Internasional Research Journal of Pharmacy* menyatakan bahwa sekitar 50% pemilihan obat berdasarkan swamedikasi dipengaruhi oleh adanya saran dari teman atau keluarga(3). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019 penduduk Indonesiamengalami peningkatan yang signifikan pada tindakan yaitu pada tahun 2017 data masyarakat melakukan swamedikasi sebesar 69,43%, pada tahun 2018 diperoleh data sebesar 70,74% dan pada tahun 2019 data yang diperoleh 71,46%(4).

Swamedikasi rasa nyeri yang umumnya sering dijumpai dapat diatasi dengan mengonsumsi obat analgesik atau anti nyeri, salah satu keluhan yang ditemui yaitu nyeri menstruasi(5). Dalam *jurnal Occupational Environmental*, di Indonesia angka prevalensi kejadian nyeri menstruasi cukup tinggi yaitu antara 64,25% yang terdiri dari nyeri menstruasi primer sebanyak 54,89% dan nyeri menstruasi sekunder 9,36%(6). Secara umum prevalensi nyeri menstruasi di Jawa Tengah berada di sekitar 56%(7). Berdasarkan pada beberapa penelitian yang menyerluruh tentang kelompok usia, nyeri menstruasi terjadi sekitar 70-90% pada mahasiswa(8). Angka kejadian nyeri menstruasi pada mahasiswa di kota Surakarta sebesar 53% dan kota Purwokerto sebesar 67,1%(9).

Prevalensi ketidaknyamanan menstruasi di kalangan mahasiswa memberikan dampak yang cukupmeresahkan, karena hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mengganggu aktivitas belajar mahasiswa di kampus. Ketidaknyamanan menstruasi yang cukup parah akan membuat mahasiswa tidak masuk kuliah dan menyebabkan menurunnya

prestasi belajar(10). Angka kejadian nyeri menstruasi terjadi antara 45-95% dan upaya untuk mengatasinya dapat menggunakan obat-obatan sebanyak 51,2%, relaksasi 24,7%, pengalihan gangguan nyeri 24,1%(11).

Berdasarkan hasil pra survei yang telah dilaksanakan pada 15 mahasiswi program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Peradaban, menunjukkan hasil wawancara mahasiswi PGSD belum memahami tentang swamedikasi dan mahasiswi mengalami nyeri menstruasi. Beberapa mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi lebih memilih mengonsumsi obat apabila nyeri yang dirasakan cukup mengganggu aktivitas sehari-hari. Berkaitan dengan hal itu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat pengetahuan dan penggunaan obat terhadap swamedikasi nyeri menstruasi primer pada mahasiswi program studi PGSD Universitas Peradaban.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis metode *cross sectional study*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner dan wawancara secara langsung kepada mahasiswi program studi PGSD Universitas Peradaban yang menggunakan obat-obatan untuk meredakan rasa nyeri saat menstruasi berlangsung seperti Paracetamol, Asam Mefenamat dan Feminax. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari dan Maret 2023 dengan populasi penelitian yaitu mahasiswi PGSD Universitas Peradaban yang tercatat sebanyak 341 mahasiswi. Teknik total sampling akan digunakan dalam penelitian ini sebagai data pengambilan sampel sebanyak 40 mahasiswi yang akan dijadikan responden dalam penelitian yang memenuhi kriteria inklusi yaitu mahasiswi aktif program studi PGSD, mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi, mahasiswi yang pernah menggunakan obat nyeri menstruasi, pasien yang bersedia menjadi responden. Mahasiswa yang membeli obat dengan resep dokter, responden yang kuisisioner dan data wawancara tidak lengkap akan menjadi kriteria eksklusi dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Karakteristik Responden****Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18	3	10
19	9	22,5
20	5	12,5
21	9	22,5
22	11	27,5
23	2	5
Total	40	100

Hasil penelitian kuisioner dan wawancara dengan responden berdasarkan karakteristik usia pada 40 mahasiswi PGSD Universitas Peradaban. Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden memiliki rentang usia dari 18 tahun sampai dengan 23 tahun, dimana mayoritas usia responden dalam penelitian ini berusia 22 tahun yaitu sebanyak 11 mahasiswi (27,5%). Hal ini disebabkan karena pada usia tersebut merupakan usia produktif remaja akan beranjak dewasa yang

sedang menempuh pendidikan perkuliahan. Mahasiswi umumnya berada pada usia rentang 18 tahun sampai 25 tahun. Mahasiswi pada usia tersebut memiliki tanggung jawab yang besar terutama pada diri sendiri, terlebih saat memasuki kehidupan pada masa dewasa. Jika dibandingkan dengan usia yang lebih muda, tingkat kematangan dan kemampuan usia dewasa dalam memperoleh informasi pengetahuan akan lebih baik(12).

Variabel Tingkat Pengetahuan terhadap Swamedikasi Nyeri Menstruasi Primer**Tabel 2. Hasil Analisis Univariat Tingkat Pengetahuan**

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	33	82,5
Cukup Baik	7	17,5
Kurang Baik	0	0
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang nyeri menstruasi primer pada mahasiswi PGSD Universitas Peradaban sebanyak 33 responden (82,5%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik Hal ini disebabkan karena pengetahuan yang dimiliki oleh responden

tentang nyeri menstruasi dapat berasal dari berbagai sumber informasi seperti media sosial atau informasi dari keluarga maupun teman, responden yang memiliki pengetahuan yang unggul semakin banyak informasi yang dikumpulkan.

Variabel Penggunaan Obat terhadap Swamedikasi Nyeri Menstruasi Primer**Tabel 3. Hasil Analisis Univariat Penggunaan Obat**

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Paracetamol	17	42,5
Asam Mefenamat	7	17,5
Feminax	16	40
Total	40	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi PGSD Universitas Peradaban memilih penggunaan obat atau mengonsumsi obat pereda nyeri menstruasi dengan obat Paracetamol sebanyak 17 responden (42,5%). Hal ini disebabkan karena obat Paracetamol merupakan obat yang umum digunakan oleh semua kalangan masyarakat untuk menurunkan demam juga mengurangi rasa nyeri seperti nyeri menstruasi agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada

penggunaan obat Paracetamol yang digunakan untuk meredakan rasa nyeri saat menstruasi mahasiswi dapat sembuh setelah 1 hari mengonsumsi obat Paracetamol, sedangkan mahasiswi yang mengonsumsi obat Feminax dan Asam Mefenamat sembuh setelah 2 hari dan 1 hari penggunaan obat tersebut. Selain itu obat Paracetamol, Asam Mefenamat dan Feminax termasuk ke dalam obat bebas yang mudah ditemukan dan relatif aman digunakan dengan tanpa resep dokter.

Variabel Swamedikasi Nyeri Menstruasi Primer

Tabel 4. Hasil Analisis Univariat Swamedikasi Nyeri Menstruasi Primer

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sembuh	10	25
Sembuh	30	75
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa swamedikasi nyeri menstruasi primer yang dilakukan oleh mahasiswi program studi PGSD Universitas Peradaban paling banyak dilakukan oleh kategori sembuh sebanyak 30 responden (75%). Hal ini disebabkan karena pengetahuan responden tentang swamedikasi nyeri menstruasi primer termasuk dalam kategori baik dan cukup

sehingga tindakan swamedikasi yang dilakukan menunjukkan hasil yang tepat dan juga terdapat beberapa hal yang mempengaruhi tindakan swamedikasi salah satunya dengan banyaknya informasi yang dapat diakses oleh responden dari media seperti televisi, atau handphone maupun informasi dari keluarga.

Uji t

Tabel 5. Hasil Uji t

Model	Coefficients ^a				t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Beta		
	B	Std. Error				
1 (Constant)	-1.259	.501			-2.515	.016
Pengetahuan	.722	.154	.634		4.682	.000
Penggunaan Obat Swamedikasi	-.016	.065	-.033		-.241	.811

a. Dependent Variable: swamedikasi nyeri menstruasi primer

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa pengetahuan mempunyai nilai yang signifikan dibandingkan penggunaan obat terhadap swamedikasi nyeri menstruasi primer dengan

nilai *p Value* 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hal ini disebabkan karena responden memiliki banyak pengetahuan yang baik sehingga semakin baik pengetahuan yang dimiliki oleh responden maka

tindakan swamedikasi nyeri menstruasi primer akan dapat dilakukan dengan sesuai dan tepat. Dengan adanya pengaruh pengetahuan terhadap swamedikasi nyeri menstruasi primer menunjukkan bahwa jika responden memiliki pengetahuan baik maka tindakan swamedikasi

nyeri menstruasi primer dapat dilakukan dengan sesuai dan tepat, sebaliknya jika responden memiliki pengetahuan yang kurang maka tindakan swamedikasi yang dilakukan dapat tidak sesuai dan kurang tepat.

Hasil Regresi Linear

Regresi linear sederhana pengetahuan terhadap swamedikasi nyeri menstruasi primer

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Pengetahuan

	B	S.E.	Wald	Df	Sig.	Exp(B)
Step 1 ^a Pengetahuan	3.773	1.205	9.809	1	.002	43.500
Constant	-9.337	3.411	7.491	1	.006	.000

a. Variable(s) entered on step 1: X1

Berdasarkan tabel 6 diketahui jika variabel pengetahuan (X1) memiliki nilai signifikansi 0,002 yang artinya lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, yang berarti terdapat pengaruh pengetahuan terhadap swamedikasi nyeri menstruasi primer. Hal ini disebabkan karena responden memiliki banyak pengetahuan yang baik sehingga semakin baik pengetahuan yang dimiliki oleh responden maka tindakan swamedikasi nyeri menstruasi primer akan dapat

dilakukan dengan sesuai dan tepat. Dengan adanya pengaruh pengetahuan terhadap swamedikasi nyeri menstruasi primer menunjukkan bahwa jika responden memiliki pengetahuan baik maka tindakan swamedikasi nyeri menstruasi primer dapat dilakukan dengan sesuai dan tepat, sebaliknya jika responden memiliki pengetahuan yang kurang maka tindakan swamedikasi yang dilakukan dapat tidak sesuai dan tepat.

Regresi linear sederhana penggunaan obat terhadap swamedikasi nyeri menstruasi primer

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Penggunaan Obat

	B	S.E.	Wald	Df	Sig.	Exp(B)
Step 1 ^a Penggunaan obat	-.726	.439	2.734	1	.098	.484
Constant	2.642	1.068	6.120	1	.013	14.035

a. Variable(s) entered on step 1: X2

Berdasarkan tabel 7 diketahui jika variabel pengetahuan (X2) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,098 yang artinya lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho diterima dan Ha ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh penggunaan obat terhadap

swamedikasi nyeri menstruasi primer. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan dalam penggunaan obat yang dikonsumsi oleh setiap responden dalam melakukan tindakan swamedikasi. Setiap manusia memiliki sistem tubuh yang berbeda-beda sehingga penggunaan

obat anti nyeri menstruasi primer yang sembuh atau tidak sembuh setelah penggunaan digunakan oleh responden mengakibatkan efek obat nyeri menstruasi primer yang dipilih yang berbeda dari obat yang dikonsumsi seperti

Regresi linear berganda pengetahuan dan penggunaan obat terhadap swamedikasi nyeri menstruasi primer

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

		B	S.E.	Wald	Df	Sig.	Exp(B)
Step 1 ^a	Pengetahuan	3.656	1.279	8.170	1	.004	38.704
	Penggunaan Obat Swamedikasi	-.141	.559	.063	1	.801	.869
	Constant	-8.725	4.141	4.439	1	.035	.000

a. Variable(s) entered on step 1: X1, X2

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

$$Y = -8,725 + 3,656 X_1 + (-0,141) X_2$$

Y menyatakan variabel dependen (nilai yang di prediksi); a menyatakan konstanta; X menyatakan variabel independen; dan b meyakakan koefisien regresi (nilai peningkatan atau penurunan)

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa nilai *Constant* (a) sebesar -8,725 sedangkan nilai koefisien (b1) sebesar 3.656 dan (b2) sebesar -0,141. Angka dengan nilai -8,725 adalah konstanta yang berarti nilai konsisten variabel terikat (Y) yaitu sebesar -8,725 yang apabila variabel bebas (X) nilainya 0 maka variabel terikat nilainya -8,725. Arah regresi nilai koefisien adalah positif yaitu sebesar 3,656 yang berarti apabila terdapat penambahan satu angka atau nilai pada variabel bebas (X1) maka akan ada kenaikan pada variabel terikat (Y) sebesar 3,656 dan apabila terdapat penambahan satu angka atau nilai pada variabel bebas (X2) maka akan ada kenaikan pada variabel terikat (Y) sebesar -0,141. Sedangkan apabila ada pengurangan satu angka atau nilai pada variabel bebas (X1) maka akan ada penurunan pada variabel terikat (Y) sebesar 3,656 dan apabila ada pengurangan satu angka atau nilai pada variabel (X2) maka akan ada penurunan pada variabel terikat (Y) sebesar -0,141.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pengetahuan mempunyai nilai yang signifikan dibanding penggunaan obat terhadap swamedikasi nyeri menstruasi primer dengan

nilai *p Value* 0,004 lebih kecil dari 0,05. Hal ini disebabkan karena responden banyak memiliki yang pengetahuan baik sehingga semakin baik pengetahuan yang dimiliki oleh responden maka tindakan swamedikasi nyeri menstruasi primer akan dapat dilakukan dengan sesuai dan tepat. Dengan adanya pengaruh pengetahuan terhadap swamedikasi nyeri menstruasi primer menunjukkan bahwa jika responden memiliki pengetahuan baik maka tindakan swamedikasi nyeri menstruasi primer dapat dilakukan dengan sesuai dan tepat, sebaliknya jika responden memiliki pengetahuan yang kurang maka tindakan swamedikasi yang dilakukan dapat tidak sesuai dan kurang tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa sebanyak 82,5% responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan sebanyak 17,5 % memiliki tingkat pengetahuan yang cukup Responden yang memilih penggunaan obat nyeri menstruasi Paracetamol sebanyak 42,5%, Asam Mefenamat 17,5% dan Feminax sebanyak 40%. Hasil analisis regresi linear sederhana dari

pengetahuan menunjukkan nilai *p Value* sebesar 0,002 yang artinya terdapat pengaruh antara pengetahuan terhadap swamedikasi nyeri menstruasi primer, sedangkan hasil dari penggunaan obat menunjukkan nilai *p Value* sebesar 0,098 yang artinya tidak terdapat pengaruh antara penggunaan obat terhadap swamedikasi nyeri menstruasi primer. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan pengetahuan memiliki nilai yang paling signifikan terhadap swamedikasi nyeri menstruasi primer dengan nilai *p Value* sebesar 0,004.

KONFLIK KEPENTINGAN DAN SUMBER PENDANAAN

DAFTAR PUSTAKA

1. Afiatus Sa N, Rahmatullah S, Wahyu Permadi Y, Muthoharoh A. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Swamedikasi Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Siswi SMAN 1 Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2021. Seminar Nasional Kesehatan. 2021.
2. Putu N, Purnamayanti D, Artini GA. Pengaruh Karakteristik Sosiodemografi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Swamedikasi OAINS Pada Mahasiswa Universitas Udayana. *J Med Udayana*. 2020;9(1):2020.
3. Ayub M, Ibrahim AK, Sidiqi S, Tabasum F, Akbar A, Anwar G, et al. Prevalent and Consequences Associated with Self Medication in Our Society: a Global Issue. *Pharmacy, Int Res J*. 2015;6(8):548–51.
4. Irawati R, Rumi A, Parumpu FA. Gambaran Tingkat Pengetahuan Swamedikasi Obat Analgesik Pada Mahasiswa-Mahasiswa Universitas Tadulako Di Kota Palu. *J Heal Sains*. 2021;2.
5. Bunardi A, Rizkifani S. Studi Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Swamedikasi Penggunaan Obat Analgesik Pada Mahasiswa Kesehatan. *J Cerebellum*. 2021;
6. Aulya Y, Kundaryanti R, Apriani R. Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021. *J Menara Med*. 2021;
7. Fatmawati M, Riyanti E, Bagoes W. Perilaku Remaja Puteri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus Pada Siswi SMK Negeri 11 Semarang). *J Kesehat Masy*. 2016;4:2356–3346.
8. Oktamadila RN, Pratama IS, Made N, Ratnata A. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kuesioner Gambaran Penggunaan Obat Nyeri Haid Secara Mandiri Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Sasambo J Pharm*. 2022;3(1).
9. Trisnawati Y, Mulyandar A. Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *J Public Health (Bangkok)*. 2020;3(2):71–9.
10. Natalia V, Safitri N, Novia D, Lestari RM. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Mahasiswi Tingkat I Program Studi S1 Keperawatan Tentang Pemberian Kompres Hangat Dalam Penanganan Nyeri Haid (Dismenore) Di STIKES Eka Harapan Palangka Raya. *J Surya Med*. 2022;8:133–8.
11. Sutrisni, Lestari S, Widyatiastuti A, Gunawan, Sugiarti N. Pengaruh Abdominal Streching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *J Bidan Pint*. 2022;3(1):331–9.
12. Hulukati W, Djibran MR. Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teor dan Prakt)*. 2018;2(1):73.