

Peningkatan pengetahuan dan *self-efficacy* serta pengelolaan kecemasan melalui edukasi sebagai sikap dalam menghadapi dismenorea

Ai Ana Rodiana

Program Studi Profesi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

How to cite (APA)

Rodiana, A. A. (2026). Peningkatan pengetahuan dan *self-efficacy* serta pengelolaan kecemasan melalui edukasi sebagai sikap dalam menghadapi dismenorea. *Journal Development of Resource Science*, 1(01), 17–25. Retrieved from <https://ojs.stikesmi.ac.id/index.php/jpkb/article/view/329>

History

Received: 23 Maret 2026

Accepted: 02 Mei 2026

Published: 30 Mei 2026

Corresponding Author

Ai Ana Rodiana, Program Studi Profesi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi; aianarodiana@dosen.stikesmi.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja putri sering mengalami dismenorea. Kondisi ini memengaruhi penanganannya yang dipengaruhi pengetahuan, *self-efficacy*, dan kecemasan. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan *self-efficacy* serta pengelolaan kecemasan melalui edukasi sebagai sikap menghadapi dismenorea.

Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam bentuk nonformal dengan melakukan edukasi. Kegiatan ini dilaksanakan selama sehari di SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi. Sasaran adalah remaja SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi sebanyak 45 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan *paired sample t-test* dengan *effect size Hedge's g*.

Hasil: Terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan 5,33 menjadi 7,71, resiliensi 6,13 menjadi 7,80, serta penurunan kecemasan 7,60 menjadi 5,44. Terdapat pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan *self-efficacy* serta penurunan kecemasan dalam menghadapi dismenorea dengan efek besar ($p < 0,001$, $g = > 0,80$).

Kesimpulan: Edukasi berdampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, *self-efficacy*, serta penurunan kecemasan penanganan dismenorea. Diharapkan sekolah mengimplementasikan edukasi berkelanjutan, konseling, dan integrasi pembelajaran tentang kesehatan reproduksi.

Kata Kunci : Dismenorea, kecemasan, pengetahuan, *self-efficacy*, sikap

ABSTRACT

Background: Adolescent girls often experience dysmenorrhea. This condition affects how they manage it, which is influenced by their knowledge, self-efficacy, and anxiety. The objective of this community service project is to improve knowledge and self-efficacy and to manage anxiety through education as a strategy for coping with dysmenorrhea.

Method: The community service activity was conducted in a non-formal setting through educational sessions. The activity took place over one day at SMKS PGRI 1 in Sukabumi City. The target participants were 45 female adolescents from SMKS PGRI 1 in Sukabumi City. Data were collected using a questionnaire. Data analysis employed a paired-sample t-test with Hedge's g as the effect size.

Result: There was an increase in average knowledge from 5.33 to 7.71, resilience from 6.13 to 7.80, and a decrease in anxiety from 7.60 to 5.44. Education had a significant effect on increasing knowledge and self-efficacy and reducing anxiety in coping with dysmenorrhea ($p < 0.001$, $g > 0.80$).

Conclusion: Education has a significant impact on increasing knowledge and self-efficacy, as well as reducing anxiety regarding the management of dysmenorrhea. It is hoped that schools will implement continuous education, counseling, and the integration of learning about reproductive health.

Keyword : Anxiety, attitude, dysmenorrhea, knowledge, self-efficacy

Pendahuluan

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak remaja ialah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan terdapat sebanyak 1,2 miliar remaja. Badan Pusat Statistik (BPS) mengemukakan jumlah penduduk usia 10-19 tahun 2022 di Indonesia sebanyak 44,2 juta jiwa (BPS, 2023; WHO, 2023).

Remaja merupakan masa krusial kehidupan yang ditandai dengan perubahan signifikan di berbagai aspek, meliputi fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Perkembangan remaja menjadi momen penting untuk membangun identitas diri, menemukan tujuan hidup, dan membentuk hubungan sosial. Tubuh mengalami pertumbuhan yang cepat, dimana hormon memainkan peran utama dalam perubahan karakteristik fisik dan emosi yang cenderung fluktuatif akibat pengaruh hormonal (Kamila et al., 2023; Tasuab et al., 2023).

Sistem reproduksi remaja putra maupun putri akan mengalami perubahan. Berfungsinya sistem reproduksi ditandai dengan menstruasi pada remaja putri. Beberapa remaja putri mengalami gangguan pada saat haid, salah satunya dismenorea. Dismenorea merupakan kejang otot yang menyakitkan dari uterus yang terjadi selama menstruasi dan merupakan salah satu penyebab dari gangguan menstruasi (Sarmanah & Anggraini, 2023).

Dismenorea berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, produktivitas kerja, serta interaksi sosial. Dismenorea memberikan dampak negatif bagi remaja putri. Dampak tersebut meliputi kelelahan, nyeri punggung bawah, rasa cemas dan tegang, sakit kepala, kebingungan, mual, muntah, diare, kram perut, serta gangguan aktivitas sehari-hari (Sima et al., 2022).

Menurut Dewi (2021), dismenorea dapat diatasi melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis mencakup penggunaan obat pereda nyeri. Sementara penanganan nonfarmakologis melibatkan

olahraga ringan, teknik relaksasi, dan kompres hangat.

Penatalaksanaan dismenorea perlu adanya sikap proaktif dan positif. Kurangnya sikap remaja putri dalam menangani dismenorea disebabkan rendahnya kesadaran mengenai penyebab, gejala, dan penanganannya, sehingga remaja putri jarang berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Kurangnya minat juga untuk mencari informasi terkait dismenorea menyebabkan remaja putri memiliki pengetahuan terbatas mengenai perilaku penanganan dismenorea yang tepat (Dewi, 2021; Humaedi, 2021).

Sikap positif terhadap dismenorea menjadi dasar bagi terbentuknya penanganan yang efektif bagi remaja putri. Sikap yang baik mengenai dismenorea juga berpengaruh terhadap kemampuan dalam mengambil keputusan tepat untuk menangani dismenorea (Amelia, 2024). Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi sikap remaja dalam menghadapi dismenorea, salah satunya adalah pengetahuan.

Pengetahuan tentang dismenorea berpengaruh terhadap sikap dalam mengatasi dismenorea. Remaja putri berpengetahuan dismenorea yang baik akan mampu menerima setiap gejala dan keluhan yang dialami dengan positif. Tindakan yang diambil juga dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimilikinya, yang pada akhirnya akan memengaruhi keputusan yang diambil dalam menghadapi suatu permasalahan. Pengetahuan yang memadai dapat merangsang pembentukan sikap yang positif terhadap tindakan pengurangan dismenorea (Chaerusaeni et al., 2024).

Faktor lain yang turut berkontribusi terhadap sikap remaja dalam menghadapi dismenorea adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* menurut Bandura memainkan peran utama dalam pengaturan diri dalam menilai dan menjalankan kendali atas potensi ancaman. *Self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk merasakan, berpikir, memotivasi, dan bertindak dalam menghadapi tantangan,

termasuk dalam mengubah perilaku tertentu. *Self-efficacy* memengaruhi bagaimana remaja putri mempersepsikan dan mengelola nyeri menstruasi yang mereka alami (Hidayanti, 2023; Irdianty & Sensusiana, 2022).

Kecemasan menjadi faktor lain yang turut memengaruhi sikap dalam menghadapi dismenorea. Kecemasan dapat menurunkan ambang nyeri yang membuat dismenorea semakin berat. Kecemasan yang tinggi dapat memengaruhi sikap dalam menangani dismenorea. Banyak siswi yang masih kurang memahami cara tepat untuk merespons dismenorea. Dengan sikap yang sesuai dalam menangani dismenorea, remaja putri dapat lebih efektif dalam mengurangi rasa nyeri haid (Diana & Agustina, 2024).

Kebaruan terletak pada pendekatan edukasi dismenorea yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mengintegrasikan penguatan *self-efficacy* dan pengelolaan kecemasan sebagai pembentuk sikap positif remaja putri dalam menghadapi dismenorea. Pendekatan ini menjadi inovatif karena menekankan kesiapan psikologis dan kemampuan remaja dalam mengelola nyeri menstruasi secara mandiri. Berdasarkan uraian tersebut, maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi terkait peningkatan pengetahuan dan *self-efficacy* serta pengelolaan kecemasan sebagai sikap dalam menghadapi dismenorea pada remaja putri di SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi.

Metode

Desain menggunakan *pre-experimental* dengan *one group pre-test post-test design*. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Oktober 2024 hingga Desember 2024. Populasi adalah seluruh siswi SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi dengan sampel sebanyak 45 orang menggunakan rumus *dropout*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi siswi aktif SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi yang bersedia mengikuti kegiatan. Sebelum intervensi, responden mengisi *informed consent* dan kuesioner kesiapsiagaan sebagai *pre-test*. Intervensi berupa edukasi dilakukan selama 60 menit dalam bentuk ceramah dan diskusi mengenai remaja, dismenorea, sikap, pengetahuan, *self-efficacy*, dan kecemasan. Setelah itu, dilakukan *post-test*. Kuesioner yang diberikan seputar pengetahuan, *self-efficacy*, dan kecemasan mengenai dismenorea yang mengacu pada skala Guttman dengan 2 pilihan jawaban ya atau tidak dan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yang masing-masing variabel memiliki 10 item pertanyaan. Uji validitas menggunakan *pearson's product moment* dan dinyatakan valid ($p < 0,05$). Uji realibilitas menggunakan *cronbach alpha* didapatkan nilai 0,70. Analisis data karakteristik responden menggunakan distribusi frekuensi, sementara analisis univariat dengan menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimal, dan nilai maksimal. Data dinyatakan normal menggunakan uji *Shapiro-Wilk* ($p > 0,05$). Analisis bivariat menggunakan *paired sample t-test*. Kemudian digunakan *Hedge's g* untuk menilai *effect size* intervensi. Nilai signifikansi yang menjadi acuan adalah $p < 0,05$. *Software* yang digunakan yaitu IBM SPSS Statistics 27.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	F	%
Usia (Tahun)		
16	5	11,1
17	22	48,9
18	11	24,4
19	7	15,6
Kelas		
X	29	64,4
XI	16	35,6
Tinggal Bersama		
Orang Tua	42	93,3
Sendiri/Kost	3	6,7
Sumber Informasi Dismenorea		
Internet	11	24,4
Orang Tua	14	31,1
Petugas Kesehatan	13	28,9
Sekolah	4	8,9
Televisi	1	2,2
Teman	2	4,5

Tabel 1 memperlihatkan mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 22 orang (48,9%), berada di kelas X sebanyak 29 orang (64,4%), tinggal bersama orang tua

sebanyak 42 orang (93,3%), dan memperoleh informasi dismenorea bersumber dari orang tua sebanyak 14 orang (31,1%).

Tabel 2. Analisis Univariat

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Pengetahuan				
<i>Pre-test</i>	2	8	5,33	1,348
<i>Post-test</i>	5	10	7,71	1,424
Self-efficacy				
<i>Pre-test</i>	3	9	6,13	1,531
<i>Post-test</i>	5	10	7,80	1,392
Kecemasan				
<i>Pre-test</i>	5	10	7,60	1,437
<i>Post-test</i>	3	9	5,44	1,560

Tabel 2 memperlihatkan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 5,33 (1,348) menjadi 7,71 (1,424). Selain itu, hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan nilai rata-rata *self-efficacy* dari 6,13 (1,531) menjadi 7,80 (1,392). Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan penurunan nilai rata-rata

kecemasan dari 7,60 (1,437) menjadi 5,44 (1,560).

Tabel 3. Analisis Bivariat

Variabel	Mean	Mean Difference	SD	t	p-value	Hedge's g
Pengetahuan						
Pre-test	5,33					
Post-test	7,71	- 2,378	1,980	- 8,054	< 0,001	- 1,190
Self-efficacy						
Pre-test	6,13					
Post-test	7,80	- 1,667	1,719	- 6,504	< 0,001	- 0,961
Kecemasan						
Pre-test	7,60					
Post-test	5,44	2,156	1,595	9,067	< 0,001	1,340

Tabel 3 memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan *pre-test* dan *post-test* ($p = < 0,001$) dengan *Hedge's g* sebesar - 1,190, yang mengindikasikan terdapat efek besar edukasi terhadap peningkatan pengetahuan sebagai sikap dalam menghadapi dismenorea. Selain itu, hasil menunjukkan adanya perbedaan *self-efficacy pre-test* dan *post-test* ($p = < 0,001$) dengan *Hedge's g* sebesar - 0,961, yang mengindikasikan terdapat efek besar edukasi terhadap peningkatan *self-efficacy* sebagai sikap dalam menghadapi dismenorea. Hasil juga menunjukkan adanya perbedaan kecemasan *pre-test* dan *post-test* ($p = < 0,001$) dengan *Hedge's g* sebesar 1,340, yang mengindikasikan terdapat efek besar edukasi terhadap penurunan kecemasan sebagai sikap dalam menghadapi dismenorea.

Pembahasan

Hasil pengamatan terhadap pelaksanaan edukasi pada remaja putri mengenai peningkatan pengetahuan, *self-efficacy*, dan pengelolaan kecemasan terkait dismenorea menunjukkan bahwa para peserta sangat antusias terhadap materi yang disampaikan. Remaja putri merasa bahwa edukasi ini membantu mereka memahami pentingnya pengetahuan yang memadai tentang dismenorea, cara meningkatkan kepercayaan diri untuk menghadapinya, serta strategi pengelolaan kecemasan yang efektif. Sebelumnya, banyak remaja belum menyadari bahwa kecemasan dapat memperburuk gejala dismenorea dan mengganggu aktivitas

sehari-hari. Melalui edukasi ini, mereka mendapatkan pemahaman baru tentang pentingnya menjaga keseimbangan fisik dan mental untuk menghadapi dismenorea dengan lebih baik.

Pengetahuan merupakan ilmu yang dihimpun dari sebuah pengalaman hidup yang kemudian diaplikasikan dalam kegiatan sehari-hari. Pengetahuan tersebut dapat diperoleh dari berbagai sumber, baik dari diri sendiri maupun orang lain. Menurut Notoatmodjo, konsep dasar pendidikan merupakan salah satu proses belajar yang meliputi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan menuju arah yang lebih baik, dan menghasilkan guna untuk individu, kelompok dan masyarakat (Cahyani et al., 2023).

Pengetahuan merupakan dasar penting untuk perubahan sikap dan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama, sehingga mendapatkan informasi umum yang relevan menjadi penting bagi semua orang. Informasi tersebut dapat diperoleh tidak hanya melalui pendidikan formal di sekolah tetapi juga dari berbagai sumber, seperti keluarga, lingkungan, teman sebaya, media cetak, maupun media elektronik. Pengetahuan mencakup berbagai aspek kehidupan seperti kesehatan, keamanan, teknologi, budaya, dan lingkungan. Pengetahuan seseorang memengaruhi sikap dan perilaku dalam pengambilan keputusan sehari-hari (Ridwan & Suryaalam, 2023).

Kurangnya pengetahuan mengenai dismenorea berdampak pada ketidakmampuan dalam mengatasi nyeri. Rendahnya pemahaman tentang dismenorea berhubungan negatif dengan manajemen diri, sehingga remaja putri memiliki keterbatasan pengetahuan terkait cara penanganan dismenorea. Apabila remaja memiliki pengetahuan yang memadai terkait penanganan dismenorea, maka perilaku penanganan yang diambil cenderung lebih baik (Safira et al., 2024).

Remaja memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang penyebab, gejala, dan cara penanganan dismenorea, termasuk pentingnya menjaga pola makan sehat, olahraga teratur, dan manajemen stres setelah diberikan edukasi. Pengetahuan memadai membantu remaja putri mengurangi kecemasan yang sering kali memperburuk nyeri, sekaligus mendorong mereka untuk lebih percaya diri dalam mengelola kondisi tersebut. Edukasi berkelanjutan dapat memotivasi remaja untuk mengadopsi sikap proaktif dalam merawat kesehatan reproduksi (Marliany et al., 2023; Rachmawati et al., 2024).

Self-efficacy mencakup penilaian individu terhadap kemampuan mereka untuk merencanakan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja tertentu. Remaja yang percaya pada kemampuan mereka untuk mengatasi nyeri cenderung lebih terbuka untuk mencoba berbagai cara mengatasi dismenorea. Hal ini menciptakan sikap positif terhadap pengalaman menstruasi, dimana mereka tidak hanya menerima ketidaknyamanan tersebut, tetapi juga berusaha mengelolanya dengan lebih baik (Prior et al., 2020; Putra et al., 2024).

Keyakinan individu terhadap kemampuan untuk mengatasi nyeri menstruasi dapat meningkatkan respons emosional dan perilaku. Ketika remaja merasa yakin, mereka cenderung mengembangkan sikap positif, yang membantu menghadapi ketidaknyamanan tersebut. *Self-efficacy* tinggi mengenai pengurangan kecemasan membuat remaja

aktif mencari dan menerapkan strategi efektif dalam menghadapi nyeri haid (Lutfiandini et al., 2020).

Edukasi yang menekankan pentingnya *self-efficacy* memberikan pengaruh besar dalam membentuk sikap remaja putri dalam menghadapi dismenorea. Melalui edukasi, remaja belajar untuk meningkatkan keyakinan diri bahwa mereka mampu mengelola nyeri dan ketidaknyamanan akibat dismenorea. Dengan *self-efficacy* yang meningkat, remaja putri tidak hanya lebih percaya diri dalam menjalani aktivitas sehari-hari meskipun mengalami dismenorea, tetapi juga cenderung mengambil langkah preventif dan proaktif untuk menjaga kesehatan reproduksi (Vivi, 2024).

Kecemasan ialah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang dan pikiran khawatir. Kecemasan merupakan serangkaian reaksi emosional kompleks pada individu ketika menghadapi sebuah tantangan. Kecemasan tinggi cenderung berkorelasi negatif dengan sikap positif (Mensah et al., 2023).

Individu yang cemas merenungkan pengalaman masa lalu dan masa depan mereka. Karena perenungan ini tidak berfungsi dan terlalu berfokus pada pengalaman negatif, orang yang cemas sering kali memiliki evaluasi yang menyimpang terhadap diri mereka sendiri. Orang yang cemas cenderung mengingat informasi yang menantang pandangan diri positif (Apriyadi, 2022; Deva et al., 2024).

Kecemasan tinggi meningkatkan persepsi rasa sakit dan menurunkan kemampuan individu mengelola nyeri dengan efektif. Ketika remaja merasa cemas, mereka mungkin menjadi lebih sensitif terhadap sensasi fisik, termasuk nyeri, sehingga mengembangkan sikap yang lebih pesimis atau takut dalam menghadapi dismenorea. Sebaliknya, remaja yang mampu mengelola kecemasannya dengan baik akan memiliki sikap yang lebih positif dan lebih siap dalam mengatasi rasa nyeri, menggunakan strategi coping yang lebih efektif, seperti relaksasi atau aktivitas fisik

yang sesuai (Noviary, 2021; Susilowati & Kamidah, 2024).

Implikasi menegaskan bahwa edukasi kesehatan reproduksi yang menitikberatkan pada peningkatan pengetahuan, *self-efficacy*, dan pengelolaan kecemasan mampu membantu remaja putri membentuk sikap adaptif dalam menghadapi dismenorea. Perawat memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi dan pendampingan agar remaja mampu mengelola nyeri menstruasi secara mandiri, baik melalui pendekatan fisik maupun psikologis. Pendekatan ini juga berpotensi diterapkan sebagai inovasi program keperawatan komunitas berbasis sekolah untuk mendukung kesehatan reproduksi dan produktivitas remaja putri.

Kesimpulan

Upaya edukasi yang berfokus pada peningkatan pengetahuan, *self-efficacy*, serta pengelolaan kecemasan terbukti mampu membentuk sikap positif remaja putri dalam menghadapi dismenorea. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pendekatan edukasi memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, *self-efficacy*, pengendalian kecemasan, serta sikap dalam penanganan dismenorea.

Saran

Diharapkan pihak sekolah dapat mengimplementasikan program edukasi kesehatan reproduksi melalui penyuluhan, konseling, dan integrasi materi dalam pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan, *self-efficacy*, serta pengelolaan kecemasan remaja putri sebagai sikap menghadapi dismenorea.

Daftar Pustaka

Amelia, W. S. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap penanganan dismenore. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9(1), 250–257. <https://doi.org/10.36729/jam.v9i1.1183>

Apriyadi, A. (2022). Cognitive behavioral

therapy spritualitas islam untuk mengatasi kecemasan sosial remaja. *Counselor/ Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70–83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>

Badan Pusat Statistik. (2023). *Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin*. <https://www.bps.go.id>

Cahyani, S. L., Bai, M., Doondori, A., & Sekunda, M. (2023). Pengaruh pengetahuan dan konsumsi OAINS terhadap kejadian gastritis di Kabupaten Ende. *Kalimutu Nursing Journal*, 1(2), 167–173. <https://doi.org/10.31965/knj.v2i1.1228>

Chaerusaeni, I., Nuraeni, N., Rosnawanti, R., & Badrudin, U. (2024). Hubungan antara pengetahuan remaja dengan penanganan dismenore pada siswi SMAN 3 Banjar. *SENAL: Student Health Journal*, 1(3), 8–14. <https://doi.org/10.35568/senal.v1i3.5116>

Deva, Z. S., Sartika, D., & Saefudin, M. A. (2024). Peran trait mindfulness terhadap future anxiety pada mahasiswa di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 1085–1093. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v4i2.12968>

Dewi, N. K. R. K. (2021). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam penanganan dismenore di SMA Negeri 1 Abiansemal* [Institut Teknologi dan Kesehatan Bali]. https://repository.unissula.ac.id/39004/2/Kebidanan_32102300082_fullpdf.pdf

Diana, N., & Agustina, S. (2024). Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja puteri tentang dismenorhea di SMPN 09 Bathin Solapan. *Ensiklopedia of Journal*, 6(2), 76–82. <https://doi.org/10.33559/eoj.v6i3.2442>

Hidayanti, N. (2023). Implikasi self efficacy

- Albert Bandura dalam pendidikan agama Islam. *Risalah Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 9(4), 1626–1636. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i4.618
- Humaedi, S. M. A. (2021). *Gambaran pengetahuan dan perilaku remaja putri tentang penanganan dismenore di SMA Negeri 9 Kota Bogor* [Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung]. <https://repo.poltekkesbandung.ac.id/id/eprint/2633/>
- Irdianty, M. S., & Sensusiana, T. (2022). Pengaruh peer education terhadap efikasi diri pada remaja dalam penanganan pre menstrual syndrome. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(2), 192–198. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i2.852>
- Kamila, B. C., Lestari, D. S. D., & Raniadi, D. (2023). Efektivitas teori psikologi gestalt pada pembelajaran usia remaja. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 3(2), 53–62. <https://doi.org/10.30998/ocim.v3i2.8750>
- Lutfiandini, C. T., Kusumaningrum, T., & Armini, N. K. A. (2020). Pain self-management in adolescent with dysmenorrhea. *Pedimaternal Nursing Journal*, 6(2), 66–73. <https://doi.org/10.20473/pmnj.v6i2.14392>
- Marliany, H., Sukmawati, I., Septiani, H., & Nurhidayah, A. S. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja putri. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 650–655. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v5i1.2900>
- Mensah, C., Azila-Gbetor, E. M. C. R. N., Appietu, M. E., & Amedome, S. N. (2023). Research methods anxiety, attitude, self-efficacy and academic effort: A social cognitive theory perspective. *Cogent Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2167503>
- Noviary, R. (2021). *Prevalensi antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri kelas X Madrasah Tsanawiyah Al-Fitriyah [Universitas Binawan]*. <https://repository.binawan.ac.id/2150/1/FISIOTERAPI-2022-RENA%20NOVIARY.pdf>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak. [file:///C:/Users/hp/Downloads/Permenkes Nomor 25 Tahun 2014.pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/Permenkes%20Nomor%2025%20Tahun%202014.pdf)
- Prior, D. D., Mazanov, J., Meacheam, D., Heaslip, G., & Hanson, J. (2020). Attitude, digital literacy and self efficacy: Flow-on effects for online learning behavior. *The Internet and Higher Education*, 29. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2016.01.001>
- Putra, A. R., Asrori, A., & Arifin, S. (2024). Pengaruh self-efficacy terhadap perilaku keagamaan remaja. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.36420/0g3c2j13>
- Rachmawati, A. A., Astuti, A. M., & Marni, M. (2024). Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menarche pada siswi SD Negeri Pajang III Surakarta. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 8154–8160. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.30996>
- Ridwan, S. D. F., & Suryaalsah, I. I. (2023). Hubungan status gizi dan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 8–15. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.8-15>
- Safira, E., Sofietje Pangkerego, & Walanda, I. (2024). The relationship between knowledge level and attitude class XI students in handling dysmenorrhea at SMK Negeri 1 Tondano. *Dharma Medika*, 4(2), 25–34.

- <https://doi.org/10.70524/2sy1es87>
Sarmanah, N., & Anggraini, N. (2023). Pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(1), 99–105. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i1.1595>
- Sima, R.-M., Sulea, M., Radosa, J. C., Finklee, S., Hamoud, B. H., Popescu, M., Gorecki, G. P., Bobircă, A., Bobirca, F., Cirstoveanu, C., & Ples, L. (2022). The prevalence, management and impact of dysmenorrhea on medical students' lives-a multicenter study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(1). <https://doi.org/10.3390/healthcare10010157>
- Susilowati, N., & Kamidah, K. (2024). Massage counterpressure efektif menurunkan nyeri inpartu kala I. *Indonesian Journal on Medical Science*, 11(1), 39–45.
- <https://doi.org/10.55181/ijms.v11i1.455>
Tasuab, I. I., Santosa, S., & Tabrani, A. (2023). Pengaruh mentoring terhadap identitas diri remaja peserta program future center Yayasan PESAT Cluster Kalimantan Barat. *TELEIOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 213–226. <https://doi.org/10.53674/teleios.v3i2.66>
- Vivi, W. (2024). *Pengaruh edukasi kesehatan menggunakan video animasi terhadap pengetahuan dan sikap siswi sekolah dasar dalam menghadapi menarche di Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat* [Universitas Andalas]. <http://scholar.unand.ac.id/478565/>
- World Health Organization. (2023). *Adolescent sexual reproductive health*. <https://www.who.int/southeastasia/activities/adolescent-sexual-reproductive-health>