Transformasi Kesehatan dan Teknologi Medis

Vol 6, No. 2, Mei 2025

https://ejurnals.com/ojs/index.php/tktm

EDUKASI PEMANFAATAN NON FARMAKOLOGI DALAM MENGURANGI DISMENOREA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA DI INSTITUT KESEHATAN DAN TEKNOLOGI JAINUDDIN

Rumiati Anggarsih[1], Siti Maimunah[2], Dian Monalisa R[3]

[1,2,3]STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Email: rumiatianggarsih@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea (dysmenorrhea) berasal dari bahasa yunani. Kata dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal; meno yang berarti bulan; dan orrhea yang berarti aliran. Dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul (Judha, 2020). Dampak disminorea pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar, nyeri. Nyeri juga mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan remaja yang mengalami disminore pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah (Marmi, 2018).Untuk mengatasi masalah pada remaja, pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk menangani permasalahan kesehatan dengan membentuk Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. Program tersebut dapat menjadi upaya pemerintah untuk lebih mensosialisaikan sekaligus memberikan solusi pada permasalahan ini. Progam ini juga dapat dilaksanakan di berbagai tempat seperti Puskesmas, Rumah Sakit atau dimana saja saat remaja berkumpul dan akan tetapi belum semua Puskesmas atau Rumah Sakit melakukan program tersebut. Kegiatan PKPR juga masih terbatas pada penyuluhan disekolah dengan materi Kesehatan Reproduksi Remaja. Program yang diwujudkan oleh PKPR yaitu tugas pelayanan kesehatan reproduksi remaja, meningkatkan kegiatan remaja yang mengalami atau memiliki masalah khusus, peningkatan dukungan kegiatan remaja yang positif, memberikan edukasi tentang kesehatan remaja (Nurjanah, 2023) Pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini mendapatkan antusias dari para remaja dengan hasil peningkatan pengetahuan yang dilihat dari hasil pretest sebelum pemberian materi dan posttest setelah pemberian materi.

Kata Kunci: Dismenorea, Remaja, Edukasi Kesehatan.

ABSTRACT

Dysmenorrhea comes from Greek. The word dys means difficult, painful, abnormal; meno means month; and orrhea means flow. Dysmenorrhea is a medical condition that occurs during menstruation that can interfere with activities and requires treatment characterized by pain or pain in the stomach or pelvic area (Judha, 2020). The impact of dysmenorrhea on adolescent girls includes disturbed comfort, decreased activity, disturbed sleep patterns, disturbed appetite, disturbed interpersonal relationships, difficulty concentrating on work and study,

pain. Pain also affects the emotional status of the feelings of adolescents who experience dysmenorrhea during menstruation, limiting their daily activities, especially learning activities at school (Marmi, 2018). To overcome problems in adolescents, the government has made various efforts to deal with health problems by forming the Youth Care Health Service Program. This program can be an effort by the government to further socialize and provide solutions to this problem. This program can also be implemented in various places such as Health Centers, Hospitals or anywhere when teenagers gather and however not all Health Centers or Hospitals carry out this program. PKPR activities are also still limited to counseling in schools with Adolescent Reproductive Health material. The programs implemented by PKPR are the task of providing adolescent reproductive health services, increasing the activities of adolescents who experience or have special problems, increasing support for positive adolescent activities, providing education about adolescent health (Nurjanah, 2023) The implementation of this Community Service received enthusiasm from adolescents with the results of increased knowledge as seen from the results of the pretest before the provision of material and the posttest after the provision of material.

Keywords: *Dysmenorrhea, Adolescents, Health Education.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan pesat dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Setelah memasuki masa pubertas, seseorang akan melalui fase pertumbuhan organ reproduksi wanita yang ditandai dengan masa remaja. Menstruasi dimulai sekitar saat seorang gadis mencapai pubertas. Menstruasi yang sering dimulai pada awal masa remaja merupakan proses pelepasan dinding rahim. Hal ini ditandai dengan pendarahan bulanan yang berulang sehingga menimbulkan siklus menstruasi. Dismenorea , atau nyeri haid, merupakan salah satu gejala menstruasi paling khas yang dialami wanita. Mengalami nyeri pada rahim menjelang dan selama masa menstruasi seorang wanita dikenal dengan istilah dismenorea (Ardyantin dkk, 2024)

Dismenorea ini mengakibatkan nyeri haid yang bersifat kram yang terlokalisir pada perut bagian bawah, serta nyeri atau nyeri pada daerah perut atau pinggul. Dismenorea biasanya timbul sebelum atau saat mensturasi. Dismenorea atau nyeri menstruasi merupakan masalah reproduksi yang bisanya dialami oleh perempuan dari berbagai usia, termasuk pada remaja. Terjadinya dismenorea itu karena uterus atau otot rahim yang berkontraksi yang sangat kuat dapat mengakibatkan mengganggu aliran darah menuju uterus terganggu sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri (Pujiana & Andayu, 2021).

Dampak disminorea pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar, nyeri. Nyeri juga mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan remaja yang mengalami disminore pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah (Marmi, 2018).

Mengenai tingkat masalah Dismenorea terjadi pada remaja, angka kejadian dismenorea Berdasarkan World Health Organization (WHO) tingkat kejadian dismenore di dunia masih sangat tinggi, diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita dismenore. Di Amerika Serikat angka kejadian dismenorea 30%-50% pada perempuan usia reproduksi, di Swedia angka pada wanita yang mengalami dismenorea berumur 19 tahun sebanyak sekitar 72,42%. Prevalensi dismenorea di Asia lebih tinggi, seperti di Taiwan mencapai sebesar 75,2%, di Malaysia 50,9%. Sementara di Indonesia angka kejadian Dismenorea sebesar 64,25%, dengan dismenorea primer 54,89% dan 9.36% mengalami dismenorea sekunder.(Kusmiran, 2019)

Untuk mengatasi masalah pada remaja, pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk menangani permasalahan kesehatan dengan membentuk Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. Program tersebut dapat menjadi upaya pemerintah untuk lebih mensosialisaikan sekaligus memberikan solusi pada permasalahan ini. Progam ini juga dapat dilaksanakan di berbagai tempat seperti Puskesmas, Rumah Sakit atau dimana saja saat remaja berkumpul dan akan tetapi belum semua Puskesmas atau Rumah Sakit melakukan program tersebut. Kegiatan PKPR juga masih terbatas pada penyuluhan disekolah dengan materi Kesehatan Reproduksi Remaja. Program yang diwujudkan oleh PKPR yaitu tugas pelayanan kesehatan reproduksi remaja, meningkatkan kegiatan remaja yang mengalami atau memiliki masalah khusus, peningkatan dukungan kegiatan remaja yang positif, memberikan edukasi tentang kesehatan remaja (Nurjanah, 2023)

Walaupun pemerintah berupaya untuk mengatasi masalah remaja, ternyata masih banyak masyarakat yang menganggap bahwa nyeri haid adalah hal yang sangat wajar dialami oleh perempuan, dan banyak dari mereka yang menyepelekannya tanpa mengambil langkah yang tepat untuk mengatasinya. Situasi seperti ini akan membahayakan kesehatan. Khususnya wanita muda. Ada dua pendekatan berbeda untuk mengobati nyeri dismenorea farmakologis dan non-farmakologis. Obat analgesik digunakan dalam terapi farmakologis untuk mengobati nyeri, sedangkan prosedur nonfarmakologis meliputi pembinaan antisipatif, kompres hangat

dan dingin, teknik relaksasi, yoga, aromaterapi, akupresur, dan pijat effleurage (Bayyinah & Hermawati, 2024).

METODE PENELITIAN

Pelaksana kegiatan ini adalah pemberian edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pemanfaatan non farmakologi dalam mengurangi dismenorea pada mahasiswa di Institut Kesehatan dan Teknologi Jainuddin meliputi :

1. Mengidentifikasi dan analisa situasi peserta penyuluhan .
2. Menyebarkan daftar hadir peserta kegiatan penyuluhan.
3. Kegiatan pre-test, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang pemanfaatan non farmakologi dalam mengurangi dismenorea dengan jumlah pertanyaan sebanyak 15 soal dengan kategori baik mendapatkan nilai 76-100, kategori cukup 56-75 dan kategori kurang mendapatkan nilai 0-55.
4. Penyampaian materi, meliputi:
   a. Kompres Hangat

      Kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas yang mana secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah sirkulasi menjadi lancar dan akan menjadi ketegangan otot, sesudah otot miometrium rilek, rasa nyeri yang dirasakan berangsur-angsur berkurang bahkan hilang (Merdianika, 2013 dalam Tambun dan Sinaga, 2022).



Gambar. 1.2 Kompres hangat/dingin (Sumber: Alomedica, 2024)

Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan di pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang. Pemberian kompres hangat mempuyai prinsip pengantaran panas melalui konduksi yaitu dengan menempelkan botol yang berisi air hangat pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari botol tersebut kedalam perut sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan disnomore primer. Kompres air hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (Syarifah, 2017 dalam Tambun dan Sinaga, 2022).

b. Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. (Aningsih Fidhi Dkk, 2018 dalam Prasetyaningsih dan Zalmadani, 2023).

Relaksasi merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan, misalnya: bernafas dalam dan pelan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah (Smeltzer & Bare, 2002 dalam Prasetyaningsih dan Zalmadani, 2023).

c. Yoga



Gambar 2.2 Gerakan yoga untuk mengatasi nyeri haid

Yoga merupakan olahraga yang berfungsi untuk penyelarasan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan. Yoga jika dilakukan dengan teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan nyeri haid. Selain itu, yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh sehingga tubuh pun sehat. Senam yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernapasan (pranayamas) dan meditasi. (Triyanto, 2014 dalam Pinto dkk, 2023)

d. Aromaterapi



Gambar. 3.2 Aroma terapi sumber(Hello Sehat,2024)

Aromaterapi merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid. Aroma terapi ini berupa minyak essensial dari buah buahan untuk meringankan masalah Kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup secara umum. Ketika aromaterapi terhirup, sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan implus ditransmisikan ke otak, atau system limbik. Aromaterapi dapat memberikan efek santai,dan menenangkan selain itu juga meningkatkan sirkulasi darah. Aromaterapi merupakan terapi yang murah dan aman untuk disminore (Nur Aulia, 2023)

e. Akupresure

Akupresur atau lebih familiar dengan sebutan terapi totok/tusuk jari merupakan cara pengobatan tradisional Cina dengan cara memberikan tekanan, pijatan dan rangsangan pada titik-titik tertentu atau disebut titik acupoint pada tubuh. Ilmu Akupresur merupakan

pengembangan dari ilmu akupunktur yang dimulai sejak zaman batu, sekitar 5.000 tahun yang lalu di daratan Tiongkok. Diawali dengan memakai jarum batu, berubah memakai bambu, tulang dan kemudian menggunakan perunggu. Jika akupuntur menggunakan jarum dan alat pemanas, maka akupresur hanya menggunakan jari sebagai pengganti jarum, dengan fungsi yang sama, yaitu menyeimbangkan energi vital tubuh (*chi*) yang terdiri dari unsur *yin* dan *yang (Farida, 2021).*



Gambar 4.2 Akupresure

Dalam pengobatan Cina, rahim merupakan salah satu organ yang terhubung dengan jantung dan ginjal melalui saluran khusus, serta suplai darah pada hati disuplai ke rahim. Apabila suplai darah ke hati sedikit, maka darah yang disuplai ke rahim pun juga sedikit, hal inilah yang dianggap menjadi penyebab timbulnya nyeri dismenore. Berdasarkan prinsip-prinsip Pengobatan Tradisional Cina (TCM) dan penelitian-penelitian yang telah dilakukan, akupresur pada titik LI 4, SP6, B27-B34 & LR3/LV3 berfungsi untuk memperkuat limpa, dan mengembalikan keseimbangan Yin dan darah. hati, serta ginjal. Hal tersebut dapat memperkuat pasokan dan memperlancar peredaran darah. dengan demikian akupresur pada titik tersebut dapat mengurangi nyeri dismenore (Farida 2021)

Titik akupresur L14 Hegu adalah titik tekan yang terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk. tepat di area otot. Titik SP6 Sanyinjiao adalah titik tekan yang terletak di sekitar tiga cun atau sekitar empat jari di atas mata kaki, tepat di ujung tulang kering. Titik B27-B34/Sacral Points adalah titik tekan yang terletak di daerah sacral atau di sekitar tulang ekor. Sedangkan titik LR3/LV3 Taichong Daichong adalah titik tekan yang terletak di bagian atas kaki, titik antara jempol kaki dan jari kedua. Pada masing-masing titik tersebut dipijat ditekan sebanyak 30 pijatan tekanan (Farida, 2021)

Efek penekanan di titik akupresur di atas, akan berdampak pada produksi endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Pelepasan endorphin dikontrol oleh sistem saraf sensitif salah satunya dengan cara menekan pada titik akupresur Pijatan tekanan pada titik akupoint akan merangsang sistem endokin untuk mengeluarkan sejumlah endorphin. Jika endorphin yang dikeluarkan dilepaskan sesuai dengan kebutuhan tulsuh, maka rasa nyeri pada saat haid dismenore dapat diatasi (Farida, 2021).

f. Pijat Effleurage

Pijat effleurage adalah teknik pemijatan ringan yang dapat membantu meredakan nyeri dismenore. Teknik ini dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain.



Gambar. 5.2 Pijat efflurage (sumbur: Hallodoc, 2020)

5. Kegiatan post-tes, melihat seberapa besar peningkatan pengetahuan remaja tentang materi yang telah disampaikan. Kegiatan ini dilakukan dengan membagikan post test sebanyak 15 soal yang telah dibuat dengan menggunakan kuesioner.
6. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dan dilaksanakan di ruang labolatorium untuk menilai pengetahuan remaja yang telah diperoleh setelah mengikuti penyuluhan.
7. Menyusun artikel publikasi pengabdian masyarakat
8. Menyusun laporan akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Membuat proposal kegiatan pengabdian masyarakat dan izin kegiatan
2. Menyampaikan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan kepada Rektor Institut

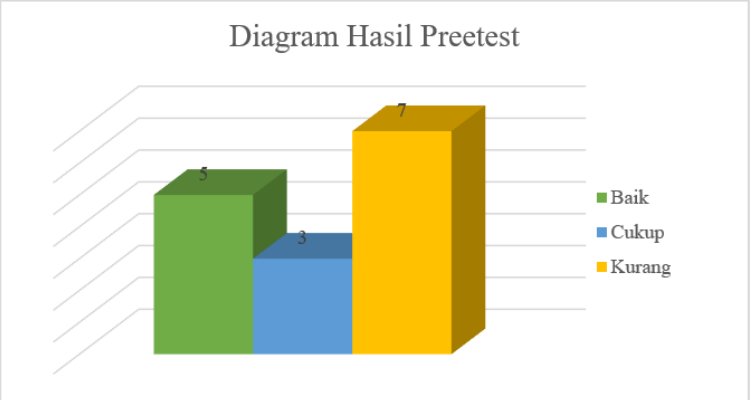
Kesehatan dan teknologi Jainuddin

3. Menginformasikan kepada sasaran (Remaja)
4. Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan
5. Tahapan pelaksanaan program kegiatan Pengabmas adalah sebagai berikut:.

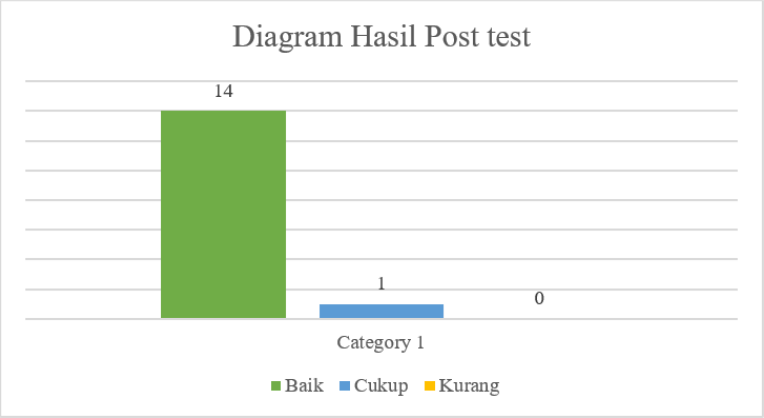
HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi kegiatan Pengabdian masyarakat dengan judul "Edukasi pemanfaatan non farmakologi dalam mengurangi dismenorea" ini dilaksanakan di salah satu kampus swasta Institut kesehatan dan Teknologi jainuddin yang beralamat di jln. Kasatria Kelurahan Genggulang, Kecamatan Kotamobagu Utara Kota Kotamobagu, Provinsi Sulawesi Utara.

Hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pemanfaatan non farmakologi dalam mengurangi dismenorea pada remaja adalah sebagai berikut:



Gambar 6.4 Diagram hasil Pree test pada remaja sebelum pemberian materi



Gambar. 7.4 Diagram hasil post test pada remaja setelah pemberian materi

Berdasarkan hasil pree test dan post test yang dapat dilihat pada diagram diatas menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada remaja tentang pemanfaatan non farmakologi dalam mengurangi dismenorea di Institut Kesehatan dan Teknologi Jainuddin.

Pembahasan

Dismenorea merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi sehingga dapat menimbulkan gangguan pada wanita. *Dismenorea* berhubungan dengan terjadinya ketidakseimbangan hormon prostaglandin. Ketidakseimbangan prostaglandin terjadi menjelang dan saat terjadinya menstruasi. Pada masa ini, terjadi peningkatan kontraksi otot rahim dan tidak teratur, kibatnya tekanan darah uterus berkurang dan sensitifitas saraf perifer meningkat akhirnya terjadi rasa nyeri (*Dismenorea*) (Janiwarty, 2019).

Penyebab *Dismenorea* bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus, selaput dara atau vagina yang tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari *Dismenorea* diduga terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi (Judha, 2020)

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat dikatakan sukses, namun terdapat beberapa kendala yaitu jumlah peserta yang hadir yang susuai dengan proposal berjulah 25 orang akan tetapi karena dalam suasana libur sehingga peserta yang hadir hanya 19 orang dan bersedia mengerjakan pre test dan post test).

Kegiatan penyuluhan dimulai pukul 11.00 Wita yang diawali dengan kegiatan registrasi kemudian dilanjutkan dengan pembukaan, setelah itu pre test dan materi. Setelah sesi materi kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab dan ditutup dengan post test.

Pembagian soal *pre-test* mengenai Edukasi Pemanfaatan Non Farmokologi Dalam Mengurangi Dismenorea untuk Meningkatkan pengetahuan Remaja di Institut Kesehatan dan teknologi Jainuddin yang digunakan untuk mengetahui pengetahuan awal dari peserta kegiatan. Kemudian setelah dipaparkan materi, peserta akan diberi lembar *post-test* guna mengetahui apakah setelah penyampaian materi, pengetahuan dari peserta akan berubah meningkat atau tidak.

Setelah sesi pemaparan materi kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Karena materi ini merupakan hal yang menarik bagi peserta maka banyak peserta yang

bertanya terkait pemanfaatan non farmakologi dalam mengurangi dismenorea. Setelah sesi diskusi selesai kemudian ditutup dengan post test untuk mengetahui keberhasilan penyampaian materi yang dapat dilihat dari naiknya nilai post test peserta dibandingkan dengan nilai pre test di awal sesi.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dirasakan sangat banyak manfaatnya bagi remaja yang sering mengalami dismenorea pada saat menstruasi. Mereka mengatakan sangat senang mengikuti kegiatan tersebut dan merasa banyak memperoleh tambahan ilmu pengetahuan dan keterampilan terkait pemanfaatan non farmakologi dlam mengurangis dismenorea. Mengingat selama ini masi banyak remaja- remaja yang menggunkan bahan farmakologi untuk ngurangi dismenorea.

Peserta yang berkesempatan mengikuti kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini akan menerapkan pengetahuan yang didapat untuk mengatasi dismenorea karena tidak perlu lagi mengkonsumsi obat-obatan, dan pemanfaatan non farmakologi seperti, kompres hangat, yoga, aromaterapi, akupresure juga pijat effeurage sangat mudah untuk dilakukan.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dalam kegiatan ini yaitu:

1. Kegiatan ini merupakan hal yang baru dan menarik bagi peserta. Hal ini dapat dilihat dalam sesi diskusi.
2. Peserta yang mengikuti dari awal sampai akhir mengalami peningkatan pengetahuan yang dapat dilihat dari hasil pembandingan nilai pre test dengan nilai post test

DAFTAR PUSTAKA

Ardyantin, R. I., Alfitri, R., & Widatrilupi, R. M. V. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 05 Tirtoyudo. Journal of Public Health Innovation, 4(02), 388–393. https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1132

Bayyinah, A. S., & Hermawati, H. (2024). Penerapan Aromaterapi Lemon (Citrus) Pada Penurunan Nyeri Menstruasi Mahasiswi Program Studi DIII Keperawatan Semester 6 Universitas ‘ Aisyiyah Surakarta. Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Vol.

1 No. 4 Oktober 2024, 1(4). doi: https://doi.org/10.62383/vimed.v1i4.780%0AAvailable online at: https://journal.lpkd.or.id/index.php/ViMed

Farida. F.N. 2021. Akupresure untuk Mengatasi Nyeri haid.

Janiwarty, D. (2019). Pendidikan Psikologi untuk Bidan. Yogyakarta: Rapha Publishing.

Judha, M. dkk. (2020). Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Kusmiran, E. (2019). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika