

Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

Rindasari Munir¹, Fitria Lestari², Lela Zakiah³, Meti Kusmiati⁴, Anggun Anggun⁵,
Dhea A⁶, Diva F⁷, Mutia A⁸, Puput Puput⁹
¹⁻⁹ Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

Jl. Brigjen Saptadji Hadiprawira No. 19, RT.04/RW.01, Cilendek Barat, Kecamatan Bogor Barat,
Kota Bogor, Jawa Barat

Korespondensi penulis: rindamunir@gmail.com

Abstract: According to the World Health Organization (WHO), the incidence of dysmenorrhea reaches 90%. The prevalence is generally higher in young women in the 17 to 24 year age group, which is estimated at 60-90%. More than 50% of menstruating women in the world report suffering from primary dysmenorrhea. This research was conducted to analyze factors that influence menstrual pain (dysmenorrhea) in students at the Prima Husada Bogor Midwifery Academy. This study used a cross sectional design on 62 samples with a simple random sampling technique. The analysis used is univariate and bivariate with chi square. The research results showed that the age of menarche factor had no influence on menstrual pain in students at the Prima Husada Midwifery Academy with a p value of 0.426 and an Odds Ratio (OR) of 0.659. From the results of the research conducted, it is clear that health education related to dysmenorrhea is very necessary for young women in general and students at the Prima Husada Midwifery Academy in particular by providing counseling related to reproductive health. Teenagers should expand their knowledge about dysmenorrhea so that they know what to do to reduce pain. during menstruation.

Keywords: Dishmenorrhoea, Students, Menstruation

Abstrak: Menurut World Health Organization (WHO), kejadian Dismenore mencapai 90%. Prevalensinya secara umum lebih tinggi pada Perempuan Muda dalam kelompok usia 17 sampai 24 tahun, yaitu diperkirakan 60-90%. Lebih dari 50% Wanita Menstruasi di dunia melaporkan menderita Dismenore Primer. Dilakukannya Penelitian ini untuk menganalisa faktor yang mempengaruhi nyeri haid (dismenorhea) pada mahasiswa di Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* pada 62 sampel dengan tehnik pengambilan *simple random sampling*. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan *chi square*. Hasil penelitian didapatkan faktor usia menarche tidak memiliki pengaruh terhadap nyeri haid pada mahasiswa akademi kebidanan prima husada dengan p value 0,426 dan Odds Ratio (OR) sebesar 0,659. Kesimpulan Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwasannya Pendidikan kesehatan terkait dismenore sangatlah diperlukan untuk remaja putri pada umumnya dan mahasiswi akademi kebidanan prima husada pada khususnya dengan pemberian penyuluhan terkait kesehatan reproduksi, para remaja sebaiknya memperluas pengetahuannya tentang dismenore sehingga mereka tahu apa yang harus dilakukan untuk mengurangi nyeri saat haid.

Kata kunci: Dishmenorea, Mahasiswa, Menstruasi

LATAR BELAKANG

Menstruasi merupakan Proses Fisiologis yang normal terjadi setiap sebulan sekali pada Wanita Usia Subur (WUS) dengan rentang usia 15-49 tahun akibat meluruhnya jaringan pada bagian *Endometrium*. Pada saat Menstruasi, tidak sedikit Wanita yang mengalami keluhan biologis salah satunya yaitu Keluhan Nyeri atau *Kram Perut* di bagian bawah sebelum atau selama Menstruasi yang disebut sebagai *Dysmenorrhea/Dismenorea*. Dismenore merupakan keluhan yang seringkali dirasakan oleh Wanita pada saat Menstruasi. Dismenore adalah rasa sakit pada bagian bawah perut ketika mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sebelum atau pada saat mengalami Menstruasi (Mustika Dewi & Uswatun

Received November 11, 2023; Accepted Desember 14, 2023; Published 29 Februari, 2024

* Rindasari Munir, rindamunir@gmail.com

Chasanah, 2023). *Dismenore* atau Nyeri Menstruasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan, sakit kepala, merasa kelelahan dan bahkan mual muntah. Dampak yang terjadi jika *Dismenore* tidak ditangani dapat menyebabkan kelainan atau gangguan yang dapat memicu *Infertilitas* (Kemandulan).

Menurut *World Health Organization* didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami *dismenore* berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai Negara dan hasil mencengangkan, dimana kejadian *dismenore* primer di setiap Negara dilaporkan lebih 50%. Angka kejadian *dismenore* wanita mengalami *dismenore*, sebanyak 62.3%, di Amerika Serikat, menurut klien dan litt melaporkan prevalensi *dismenore* mencapai 59.7%, sedangkan di swedia sekitar 72%. (Amilisyah et al., 2023)

Menurut 50 Penelitian yang dilakukan yang dilakukan pada Remaja Putri dan Wanita Muda di berbagai Negara dari tahun 2010 hingga 2015, Prevalensi *Dismenore* berkisar 34% di Mesir, 94% di Oman, dengan Prevalensi Nyeri parah 0,9% di Korea hingga 59,8% di Bangladesh (Rusli dkk., 2019). Berdasarkan data di Indonesia, angka kejadian *Dismenore* sebesar 64,25% meliputi *Dismenore Primer* 54,89% dan *Dismenore Sekunder* 9,36% (Indahwati dkk., 2017). Menurut Kementerian Kesehatan RI pada Tahun 2017 di dalam Penelitian Rifiana, di Jawa Barat diperkirakan 30%-70% mengalami masalah Menstruasi, termasuk diantaranya Nyeri Perut atau *Kram Perut* (Rifiana & Sugiarno, 2019).

Berdasarkan Studi Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Resmiati, dkk pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas usia 17-25 Tahun menunjukkan bahwa aktivitas fisik menyebabkan *Dismenore* dalam kategori sedang sebesar 69,7% dan dalam kategori rendah sebesar 93,9%. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *Dismenore* dengan $p = 0,02$ (Resmiati dkk., 2020). Permasalahan lain yang dapat menimbulkan *Dismenore* adalah Status Gizi. Remaja dengan Status Gizi tidak normal memiliki kemungkinan resiko 1,2 kali lebih besar mengalami *Dismenore*. Status Gizi yang rendah (*Underweight*) dapat diakibatkan karena asupan konsumsi makanan yang kurang, sedangkan Status Gizi lebih (*Overweight*) juga dapat menyebabkan *Dismenore* karena terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat menyebabkan *Hiperplasi Pembuluh Darah* atau terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses Menstruasi terganggu dan menyebabkan Nyeri pada Menstruasi (Nurwana dkk., 2017). Selain itu, Faktor Psikis bisa menjadi Penyebab *Dismenore*, Faktor Psikis tersebut adalah Stres. Stres dapat mengganggu *Sistem Endokrin*

sehingga dapat menyebabkan Menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi (dismenore) (Sandayanti dkk., 2019). (Adinda Aprilia, 2022).

Mahasiswi yang mengalami Nyeri Menstruasi akan mengalami Gangguan Konsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan sehingga membuat proses belajar mengajar terganggu serta sulit untuk beraktivitas secara normal (Irianti, 2018). *Dismenore* termasuk salah satu keluhan terkait Menstruasi yang banyak dialami oleh Wanita. *Dismenore* merupakan Gangguan Menstruasi dengan angka kejadian tertinggi sebesar 89,5%, diikuti oleh ketidaknyamanan Menstruasi sebesar 31,2% dan Menstruasi berkepanjangan sebesar 5,3% (Sulistyorini, S., Santi, Monica, S., & Ningsih, S. S. 2017). Pada beberapa penelitian, ditemukan prevalensi dismenore bervariasi antara 15,8% dan 89,5% (Santi & Pribadi, 2018). (Adinda Aprilia, 2022)

KAJIAN TEORITIS

Menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dan siklik dari bagian uterus Wanita serta terjadinya pelepasan Endometrium (Mustika Dewi & Uswatun Chasanah, 2023) Menstruasi merupakan perdarahan Periodik pada Uterus yang dimulai 14 hari setelah Ovulasi (Oktaviani et al., 2023). Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal terjadi sebulan sekali pada wanita usia subur (WUS) usia 15 – 49 tahun akibat meluruhnya jaringan pada bagian Endometrium. Penurunan kadar hormon *Progesteron* dan *Estrogen* pada Fase Ovulasi yang tidak dibuahi merupakan pemicu terjadinya Menstruasi (Ramadhani et al., 2023).

Disminorea adalah rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Dismenorea dibagi menjadi dua jenis, dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenorea sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan 25, dengan hingga 61% wanita yang belum menikah. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, 2022). Penyebab kejadian dismenorea pada remaja putri dapat disebabkan oleh penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung meliputi faktor endoktrin dan faktor miometrium sedangkan penyebab tidak langsung seperti usia menarche, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga. Faktor resiko terjadinya dismenore antara lain, faktor psikis, Indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia menarche, siklus menstruasi, mengkonsumsi alkohol, dan

pengaruh hormon prostaglandin yang dapat dilihat dengan kadar malondialdehide dalam tubuh(Oktaviani et al., 2023).

Kurangnya pengetahuan tentang faktor-faktor tersebut sehingga mengakibatkan kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% dari 100 perempuan disetiap negara mengalaminya. Menurut sebuah penelitian epidemiologi, prevalensi kejadian nyeri haid di Amerika Serikat di perkirakan sekitar 45-90%. Dari penelitian yang sama juga didapati nyeri haid berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat ketidakhadiran baik dalam pekerjaan maupun proses belajar mengajar, sekitar 13 -51% dari wanita pernah absen akibat nyeri haid. Rentang yang sangat lebar ini dibuat atas asumsi bahwa banyak wanita yang menderita gejala tersebut tidak di laporkan (Oktaviani et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Berdasarkan jenis data, Penelitian ini merupakan Penelitian Deskriptif dan Observasi Analitik dengan pendekatan Kuantitatif. Desain Studi yang digunakan pada Penelitian ini menggunakan desain studi *Cross-Sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Tingkat I dan II Akbid Prima Husada Bogor Jl. Brigjen H.Saptadji No.19 RT.04/RW.01 Cilendek Barat dengan jumlah 123 responden dengan metode *simple random sampling* dengan memenuhi kriteria *inklusi* dan kriteria *eksklusi* sehingga didapatkan sampel berjumlah 62 mahasiswa. Pengumpulan data ini menggunakan data primer hasil dari wawancara atau kusioner. Analisa univariat dilakukan pada setiap variabel faktor yang mempengaruhi nyeri haid pada mahasiswa yaitu usia menarche, siklus haid, lama haid, dan riwayat keluarga. Sedangkan Analisa bivariat dilakukan dengan *uji chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Usia Menarche, Siklus Haid, Lama Haid, Status Gizi, Riwayat Keluarga pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor Tahun 2023

Nyeri Haid	N	%
Ya	25	40,3
Tidak	37	59,7
Usia Menarche		
>12 Tahun	36	58,1
<12 Tahun	26	41,9
Siklus Haid		
<35 Hari	49	79,0
>35 Hari	13	21,0
Lama Haid		
<7 Hari	39	62,9
>7 hari	23	37,1
Status Gizi		
Normal	62	100
Tidak Normal	0	0
Riwayat Keluarga		
Ada	21	33,9
Tidak Ada	41	66,1

Berdasarkan tabel 1 diatas, sebanyak 62 responden dimana mahasiswa yang merasakan nyeri haid sebanyak 25 orang (40,3%) mahasiswa yang merasakan nyeri haid sebanyak 37 orang (59,7%), usia menarche (>12 tahun) sebanyak 36 orang (58,1%), siklus haid (<35 hari) sebanyak 49 orang (79%), lama haid (<7hari) sebanyak 39 orang (62,9%), status gizi normal sebanyak 62 orang (100%), dan yang tidak ada Riwayat keluarga sebanyak 41 orang (66,1%)

2. Analisis Bivariat

Tabel 2
Analisis Hubungan dengan Nyeri Haid (*Dismenore*) pada mahasiswi di Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor Tahun 2023

Variabel	P value	Odds Ratio (OR)
Usia Menarche	0,426	0,659
Siklus Haid	0,039	4,865
Lama Haid	0,046	0,342
Status Gizi	0,000	0,000
Riwayat Keluarga	0,013	3,927

Berdasarkan Tabel.2. faktor yang memiliki hubungan dengan nyeri haid pada mahasiswi di akademi kebidanan prima husada tahun 2023 menunjukkan faktor siklus haid memiliki pengaruh terhadap nyeri haid (*dismenore*) dengan p value 0,039 dan Odds Ratio (OR) sebesar 4,865, faktor lama haid memiliki pengaruh terhadap nyeri haid dengan p value 0,046 dan Odds Ratio (OR) sebesar 0,342, faktor status gizi memiliki pengaruh terhadap nyeri haid dengan p value 0,000 dan Odds Ratio (OR) sebesar 0,000, faktor riwayat keluarga memiliki pengaruh terhadap nyeri haid dengan p value 0,013 dan Odds Ratio (OR) sebesar 6,147, sedangkan faktor usia menarche tidak memiliki pengaruh terhadap nyeri haid pada mahasiswi akademi kebidanan prima husada dengan p value 0,426 dan Odds Ratio (OR) sebesar 0,659.

Pembahasan

1. Hubungan Usia Menarche dengan nyeri haid pada mahasiswi Akademi Kebidanan

Wanita yang *Menarche* pada usia lebih muda dari 12 tahun memiliki risiko yang lebih tinggi dengan kejadian *Dismenorea Primer* dibandingkan dengan Wanita yang *Menarche* pada usia lebih dari 12 tahun (Larasati & Faridah, 2016). Pada Wanita yang mengalami *Menarche* usia dini cenderung terpapar *Prostaglandin* yang lebih lama, Kadar *Prostaglandin* yang banyak dapat menimbulkan rasa nyeri dan *Kram* Perut (Handayani et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia menarche tidak berhubungan dengan nyeri haid pada mahasiswi akademi kebidanan prima husada dengan p value 0,426 dan Odds Ratio (OR) sebesar 0,659 yang artinya mahasiswa dengan usia < 12 tahun memiliki peluang 0,659 kali lebih besar terhadap kejadian *dismenore* dibandingkan mahasiswi dengan usia > 12 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh Hu et al (2020) dengan judul “*Prevalence And Risk Factors Associated With Primary Dysmenorrhea Among Chinese Female University Students : A Cross-Sectional Study*” bahwa Mahasiswa dengan usia *Menarche* <12 tahun memiliki peluang 1,161 kali lebih besar terhadap kejadian *Dismenorea Primer* dibandingkan Mahasiswa dengan usia *Menarche* ≥12 tahun. (Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, 2022)

2. Hubungan Siklus Haid dengan nyeri haid pada mahasiswi Akademi Kebidanan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hu et al (2020) dengan judul “*Prevalence And Risk Factors Associated With Primary Dysmenorrhea Among Chinese Female University Students : A Cross-Sectional Study*” bahwa Mahasiswa dengan siklus Menstruasi yang tidak teratur memiliki peluang 1,126 kali lebih besar terhadap kejadian *Dismenorea Primer* dibandingkan dengan Mahasiswa yang memiliki Siklus Menstruasi normal. Begitu juga dengan Penelitian yang dilakukan oleh Helwa (2018) dengan judul “*Prevalence Of Dysmenorrhea And Predictors Of Its Pain Intensity Among Palestinian Female University Students*” membuktikan bahwa Mahasiswa dengan Siklus Menstruasi tidak normal berisiko 1,57 kali lebih besar terhadap kejadian *Dismenorea Primer* dibandingkan dengan Mahasiswa yang Siklus Menstruasinya normal. (Lestari & Amal, 2019)

3. Hubungan Lamanya Haid dengan nyeri haid pada mahasiswi Akademi Kebidanan

Lama Hari Menstruasi pada Penelitian yang dilakukan Kural et al (2015), dilaporkan dari 100 Wanita yang mengalami *Dismenorea*, 20% nya memiliki durasi atau lama hari menstruasi 5 – 7 hari. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, Wanita dengan lama hari *Menstruasi* 5 - 7 hari memiliki risiko 1,9 kali lebih besar terhadap kejadian *Dismenorea*.

Semakin lama durasi Menstruasi, maka semakin sering *Uterus* berkontraksi. Akibatnya semakin banyak pula *Prostaglandin* yang dikeluarkan sehingga timbul rasa nyeri saat Menstruasi. (Oktaviani et al., 2023)

4. Hubungan Status Gizi dengan nyeri haid pada mahasiswi Akademi Kebidanan

Sebuah studi meta-analisis mencakup 5 percobaan menunjukkan bahwa nilai IMT kurang dari 20 meningkatkan risiko kejadian *Dismenorea Primer* sebanyak 42% (Oktaviani et al., 2023). Selain itu studi lain menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *Prevalensi* kejadian *Dismenorea Primer* pada kelompok dengan status gizi pengukuran IMT *Overweight* dan *Obesitas* (Oktaviani et al., 2023) Faktor Status Gizi *Underweight* mempengaruhi kejadian *Dismenorea Primer*, hal tersebut sesuai dengan teori yang mana ketika jumlah lemak tubuh rendah maka akan mempengaruhi Ovulasi Normal dan Siklus Menstruasi. Kemudian menyebabkan Pelepasan *Prostaglandin (PG)* yang berlebihan, *Prostaglandin* akan

diproduksi selama *Menstruasi*. Fungsinya ialah untuk merangsang Otot Rahim Berkontraksi mengeluarkan Darah Menstruasi. Hal tersebut dapat menyebabkan Rasa Nyeri ketika Menstruasi. (Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, 2022)

5. Hubungan Riwayat Keluarga dengan nyeri haid pada mahasiswi Akademi Kebidanan

Teori HL.Blum, bahwa Faktor Genetik menjadi salah satu *Determinan* yang menentukan derajat Kesehatan kaitannya dengan masalah Kesehatan dalam Penelitian ini adalah *Dismenorea Primer*, adapun Riwayat Keluarga merupakan salah satu bagian dari Genetik dan *Hereditas* (Blum, 1974). Salah satu penjelasan Faktor Riwayat Keluarga mempengaruhi terjadinya *Dismenorea Primer* ialah dapat dikaitkan dengan Perilaku yang dipelajari Anak Perempuan dari Ibu dalam menanggulangi rasa sakit *Dismenorea Primer* atau mencegah faktor risiko kejadian *Dismenorea Primer* (Ozerdogan dkk., 2009) (Rahma & Ristiono, 2023). Riwayat Keluarga merupakan salah satu Faktor yang terbukti memiliki hubungan signifikan dengan kejadian *Dismenorea Primer*. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Martinez et al (2018) (Rahma & Ristiono, 2023) dengan judul “*Lifestyle And Prevalence Of Dysmenorrhea Among Spanish Female University Students*” bahwa Riwayat Keluarga menjadi salah satu Faktor Risiko kejadian *Dismenorea Primer* dengan P-value 0,001. Selain itu berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Hu et al (2020) yang berjudul “*Prevalence And Risk Factors Associated With Primary Dysmenorrhea Among Chinese Female University Students : A Cross-Sectional Study*” membuktikan bahwa Mahasiswa dengan Riwayat Keluarga *Dismenorea* memiliki peluang 2,553 kali lebih 25 besar untuk mengalami *Dismenorea Primer* dibandingkan Mahasiswa yang tidak memiliki Riwayat *Dismenorea*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat diambil kesimpulan bahwa nyeri haid (*Dismenore*) merupakan salah satu masalah yang tidak dapat, yang sering terjadi pada remaja putri yang disebabkan oleh penyebab secara langsung dan tidak langsung. Akibat *dismenore* mereka bahkan tidak dapat pergi sekolah, kuliah, aktivitas belajar dalam pembelajaran terganggu, konsentrasi menjadi menurun. Dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat hubungan antara siklus haid, lamanya haid, status gizi, riwayat keluarga dengan nyeri haid (*dismenore*), sedangkan factor usia menarche tidak terdapat hubungan dengan nyeri haid (*dismenore*). Pendidikan kesehatan terkait *dismenore* sangatlah diperlukan untuk remaja putri pada umumnya dan mahasiswi akademi kebidanan prima husada pada khususnya dengan pemberian penyuluhan terkait kesehatan reproduksi, para remaja sebaiknya memperluas

pengetahuannya tentang dismenore sehingga mereka tahu apa yang harus dilakukan untuk mengurangi nyeri saat haid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor atas dukungan material guna pelaksanaan penelitian tentang factor yang mempengaruhi nyeri haid (dismenorhea) pada mahasiswa di Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. Ucapan terimakasih ini penulis sampaikan juga kepada mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T. and Saputra Nasution, A. (2022) ‘Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor’, *Promotor*, 5(3), p. 296. Available at: <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>.
- Amilisyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.201>
- Handayani, A. M., Sari, A. A. P. F., & Ulandari, R. (2023). Hubungan Usia Menarche Dengan Mioma Uteri Di Rs Sungai Kambang. *Midwifery Health Journal*, 8(1). <https://doi.org/10.52524/midwiferyhealthjournal.v8i1.178>
- Indahwati AN, dkk. 2017. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal For Health Sciences*. Vol 1 (2). 7-13.
- Irianti, Berliana. (2018) “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja”. *Menara Ilmu*. Vol. XII, No.10. Hal: 8-13. E-ISSN 2528- 7613.
- Larasati, TA, and Faridah Alatas. 2016. “Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja.” *Majority* 5(3): 79–84.
- Lestari, M., & Amal, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Haid Tidak Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura. *Jurnal Sehat Mandiri*, 14(2), 57–63. <https://doi.org/10.33761/jsm.v14i2.107>
- Mustika Dewi, I., & Uswatun Chasanah, S. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1646–1651. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3607>
- Nurwana, Sabilu, Y., Fachlevy, A.F., 2017. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jimkesmas*. 2(6): 1-14.

- Oktaviani, R. A., Asiah, N., & Zainal, A. U. (2023). Hubungan Status Gizi , Tingkat Stres dan Aktifitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Tidak Normal Remaja Putri di MTs NEGERI 13 JAKARTA. 2(4), 510–517. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2048>
- Rahma, D. R., & Ristono, R. (2023). Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Perilaku Kesehatan Peserta Didik SMAN 2 Padang untuk Mengantisipasi Dismenorea Primer. *Islamika*, 5(2), 574–584. <https://doi.org/10.36088/islamika.v5i2.3029>
- Ramadhani, N., Rohmah, N., Indriyani, D., Ilmu Kesehatan, F., & Muhammadiyah Jember, U. (2023). Medic Nutricia Hubungan Lama Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. 1(2), 52–72. Rifiana, A. J., & Sugiatno, N. I. (2019). Efektivitas Terapi Yoga Terhadap Dimenorea Pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 41(64), 7637– 52 7646. <http://journal.unas.ac.id/ilmu-budaya/article/view/714>
- Rusli, Ansari Saleh Ahmar, & Abdul Rahman. (2019). *Pemerograman Website dengan PHP-MySQL Untuk Pemula*. Makasar: Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia.
- Resmiati, Resmiati. 2020. “Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, Dan Riwayat Alergi Sebagai Faktor Determinan Dismenore.” *Jurnal Endurance* 5(1): 79
- Sandayanti, V., Detty, A. U., & Mino, J. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminorea Pada Mahasiswi Kedokteran di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 35–40. <https://doi.org/10.33024/jpm.v1i1.1416>
- Santi, D. R., & Pribadi, E. T. (2018). Kondisi Gangguan Menstruasi pada Pasien yang Berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel. *Journal of Health Science and Prevention*.
- Sulistiyorini, S., Santi, Monica, S., & Ningsih, S. S. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Disminorhea Primer Pada Siswi SMA PGRI 2 Palembang. *Kebidanan STIK Bina Husada Palembang*, 5(1), 223–231 <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i1.555>
- Salamah, Q. N. (2021). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2021 (Issues 1974 – 2021).
- Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, S. Y. (2022). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 1 Ogan Komering Ulu Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*, 11(1), 42–51. [file:///C:/Users/hp/Downloads/3026-Article Text-7918-1-10-20220717.pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/3026-Article%20Text-7918-1-10-20220717.pdf)
- Wiknjosastro, H. (2006). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- WHO. (2020). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>