



Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenorea pada Remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Kota Palopo

Fadliyah Fadliyah¹, Fitri H. Sudiamin²

¹⁻²Universitas Indonesia Timur Makassar, Indonesia

Alamat : Jl. Rappocini Raya No 171-173, Makassar, Indonesia

Korespondensi Penulis : fadliyahfadliyah55@gmail.com

Abstract Dysmenorrhea leads to a time when painful menstruation is generally felt by young female adolescents. Dysmenorrhea is felt within a few days before menstruation and lasts within a few hours and usually occurs within 2-3 days. To find out what factors are related to dysmenorrhea in PMR adolescents at SMA Negeri 5 Palopo in 2021. This study is an analytical cross sectional design. The population in this study is all students who participate in PMR activities at SMA Negeri 5 Palopo, sampling using Total Sampling, namely all populations are sampled as many as 50 respondents. Data collection uses questionnaire sheets and observation sheets. And the data collected was then processed using Microsoft excel programs and statistical programs (SPSS). Univariate analysis by looking for frequency distribution and bivariate analysis by Fisher's Exact Test with significance level (0.05). The results showed a relationship between the length of menstruation and dysmenorrhea in adolescents ($p=,001$). Nutritional status is related to dysmenorrhea in adolescents ($p=,002$). And there is a relationship between exercise habits and dysmenorrhea in adolescents ($p=,002$). The factors of menstrual age, nutritional status and exercise habits with dysmenorrhea in PMR adolescents have a relationship proven through statistical test data with a p value of ≤ 0.05 .

Keywords: Dysmenorrhea, Duration of Menstruation, Nutritional Status, Exercise Habits

Abstrak Dismenorea mengarah pada saat perempuan menstruasi yang menyakitkan pada umumnya dirasakan oleh remaja wanita muda. Dismenorea dirasakan dalam beberapa hari sebelum menstruasi dan berlangsung dalam beberapa jam dan biasa juga terjadi dalam 2-3 hari. Untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021. Penelitian ini bersifat analitik desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi yang mengikuti kegiatan PMR di SMA Negeri 5 Palopo, Pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* yaitu semua populasi dijadikan sampel sebanyak 50 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan lembar observasi. Dan data yang dikumpulkan kemudian diolah menggunakan program Microsoft excel dan program statistic (SPSS). Analisis univariat dengan mencari distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji *Fisher's Exact Test* dengan tingkat kemaknaan (0,05). Hasil ada hubungan antara lama menstruasi dengan dismenorea pada remaja ($p=,001$). Status gizi ada hubungan dengan dismenorea pada remaja ($p=,002$). Dan ada hubungan antar kebiasaan olahraga dengan dismenorea pada remaja ($p=,002$). Faktor lama menstuasi, status gizi dan kebiasaan olahraga dengan dismenorea pada remaja PMR memiliki hubungan yang dibuktikan melalui data uji statistic dengan nilai $p \leq 0,05$.

Kata kunci: Dismenorea, Lama Mensruasi, Status Gizi, Kebiasaan Olahraga

1. PENDAHULUAN

Dari sekitar 1 miliar orang atau 6 dari penduduk didunia adalah remaja. Sehingga 85% dari mereka tinggal dinegara yang berkembang dan di Indonesia jumlah pemuda/remaja meningkat cepat. Jumlah remaja yang berumur 15-24 tahun meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta atau dari 18 % menjadi 21% dari total penduduk di Indonesia (Kusmiran, 2014). Dismenorea merupakan masalah ginekologi yang signifikan dikalangan gadis remaja yang sebagian besar mengeluh nyeri pada saat menstruasi (Basay *et al.*, 2021). Diantara beberapa

remaja biasa mengalami dismenorea (nyeri haid) pada saat sebelum, sewaktu dan sesudah menstruasi (Nugroho, 2012).

Pada saat menstruasi (haid) banyak wanita yang mengalami nyeri atau biasa disebut dengan dismenorea. dalam Bahasa Inggris, dismenorea sering disebut dengan “painful period” yang menyakitkan (Lorita et al., 2017). Dismenorea mengarah pada saat perempuan menstruasi yang menyakitkan pada umumnya dirasakan oleh remaja wanita muda. Dismenorea dirasakan dalam beberapa hari sebelum menstruasi dan berlangsung dalam beberapa jam dan biasa juga terjadi dalam 2-3 hari (Mukhoirotin, 2018).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) prevalensi dismenorea di dunia cukup tinggi, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenorea pada saat menstruasi, di Swedia sekitar 72% di Amerika Serikat diperkirakan hampir sekitar 90% wanita mengalami dismenorea, di Eropa rata-rata mengalami dismenorea oleh wanita sekitar 45-97%, prevalensi terendah mengalami dismenorea pada Bulgaria 8,8% dan yang tertinggi pada Finlandia 94% (Santanu & Fitriani, 2021). Di Indonesia terjadi dismenorea relatif besar, sehingga penderita dismenorea mencapai 60-70% wanita Indonesia mengalami dismenorea saat menstruasi. Dari banyaknya remaja yang mengalami dismenorea 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat yang mengakibatkan mereka tidak sanggup melakukan aktivitas apapun. Angka kejadian dismenorea di Indonesia tipe primer sebesar 54,89% sedangkan yang sisanya 45,11% tipe sekunder (Lail, 2019).

Dismenorea cenderung lebih sering terjadi pada gadis remaja yang dapat menimbulkan perasaan kegelisahan, ketegangan, kecemasan, emosional sehingga merasakan perasaan yang tidak nyaman pada dirinya. Tingkat nyeri dan sifat nyeri yang dialami pada saat menstruasi bervariasi mulai dari yang ringan hingga berat. Jika menstruasi tidak diatasi akan mengganggu aktivitas keseharian seseorang saat menstruasi yang berdampak pada keadaan patologis (gangguan atau kelainan) yang dapat mengakibatkan kematian, salah satunya yaitu kemandulan. Gejala yang biasa timbul pada saat terjadinya dismenorea sewaktu menstruasi ialah nyeri pada bagian abdomen, menjalar ke daerah pinggang dan paha lalu disertai dengan mual dan muntah, sakit kepala, diare dan mudah tersinggung (Manuaba et al., 2014).

Proses menstruasi dapat menimbulkan potensi masalah dalam reproduksi wanita berhubungan dengan fasilitas (pola menstruasi). Gangguan dismenorea (nyeri haid) pada saat menstruasi dapat terjadi pada sebagian wanita di negara industri ataupun negara

berkembang. Faktor yang berhubungan dengan dismenorea remaja lama menstruasi, status gizi, dan kebiasaan olahraga (Kusmiran, 2014).

Status gizi merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya dismenorea, remaja dengan status gizi yang tidak normal berpeluang 1,2 kali lebih besar untuk mengalami dismenorea. Status gizi yang buruk (*underweight*) dapat juga menyebabkan dismenorea karena kurang asupan makanan, sedangkan status gizi yang lebih (*overweight*) dapat juga menyebabkan dismenorea karena terdapat jaringan lemak yang berlebihan sehingga berat badan berlebihan yang dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah atau terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, sehingga darah seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan menyebabkan nyeri pada saat menstruasi (Nurwana et al., 2017) Berdasarkan hasil penelitian di SMK Kesehatan Tangerang menunjukkan bahwa remaja putri yang berjumlah 32 orang dan 11 orang (34,4%) mengalami dismenorea dengan status gizi tidak normal, sedangkan status gizi yang normal sebanyak 21 orang (65,6%) dengan hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh $P Value < \alpha$ ($P Value = 0,013$). Artinya pada $\alpha = 0,05$ bahwa ada hubungan antara status gizi dengan dismenorea pada remaja putri (Lail, 2019).

Lama menstruasi merupakan salah satu faktor terjadinya dismenorea. lama menstruasi lebih dari normal akan menimbulkan adanya kontraksi uterus, bila menstruasi terjadi lebih lama menyebabkan uterus sering berkontak dan semakin banyak prostaglandin dikeluarkan. Lama menstruasi yang normal adalah dalam 3-7 hari, jika lebih dari itu kesempatan terjadinya dismenorea akan lebih besar. Semakin lama menstruasi terjadi maka akan semakin banyak pula hormone prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan akan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan terjadi dismenorea dengan hasil *Uji Exac Fisher Test* pada taraf kepercayaan 95% (0,05) bahwa $P Value=0,43$, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian dismenorea (Nurwana et al., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian di Pondok Pasantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi upaya dalam mengatasi dismenorea dengan berolahraga sebanyak 9 responden (29%). Dengan berolahraga secara teratur dapat meningkatkan efisiensi kerja paru, kebugaran, kerja jantung dan meningkatkan jumlah pembuluh darah menyalurkan darah keseluruh tubuh, lalu meningkatkan volume darah sehingga oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh darah dari organ reproduksi yang saat dismenorea terjadi vasokonstriksi. Dengan berolahraga dapat melepaskan endoprin (menghilang rasa nyeri) kedalam aliran

darah. Waktu yang baik untuk berolahraga 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30-60 menit akan memberikan efek bagi kesehatan dan kebugaran tubuh (Febrina, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Rimbawati & Muniroh, (2019) menunjukkan bahwa dari 50 responden yang mengalami dismenorea sebanyak 26 responden (52%) dibanding dengan yang terjadi dismenorea berjumlah 24 (48,0%) responden. Responden yang melakukan kebiasaan olahraga lebih kecil berjumlah 20 responden (40%) dibandingkan dengan tidak melakukan olahraga berjumlah 30 responden (30%), dari hasil penelitian ini adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenorea dengan hasil OR didapatkan 5,182 (CI 95% 1,477-18-183) artinya bahwa responden telah melakukan kebiasaan olahraga berpeluang 5,182 kali untuk melakukan usaha pencegahan dismenorea dibanding dengan tidak melakukan kebiasaan olahraga.

Berdasarkan latar belakang diatas terkait dengan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo?

Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja siswi PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea terhadap remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021
- b. Untuk mengetahui hubungan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea terhadap remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021
- c. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021

Manfaat Penelitian

1. Manfaat ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan teori tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja.

2. Manfaat institusi

Sebagai salah satu masukan bagi institusi SMA Negeri 5 Palopo dalam meningkatkan mutu kerja, Pendidikan bidan dan meningkatkan pengetahuan pada remaja siswi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja.

3. Manfaat praktiks

Hasil penelitian ini sebagai salah satu bahan referensi, informasi dan perbandingan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan penelitian fakkor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja siswi yang mengalami nyeri saat mentruasi.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Dismenora

1. Pengertian dismenorea

Dismenorea berasal dari bahasa Yunani kuno, kata dismenorea berasal dari kata Dys yang berarti sulit, menyakitkan dan tidak normal, Meno artinya bulan, dan Rea artinya aliran atau arus. Jadi dismenorea didefenisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstrausi yang mengalami nyeri atau menyakitkan (Nugroho, 2012).

Dismenorea adalah nyeri saat mentruasi/haid sering disertai dengan kram pada bagian perut bawah, punggung, di ikuti dengan rasa mulas, sakit kepala, muntah, diare bahkan seseorang biasa pingsan. Keluhan nyeri haid saat mentruasi bervariasi mulai dari yang ringan, sedang, hingga yang berat (Prawirohardjo, 2011).

2. Klarifikasi dismenorea

Dismenorea di klarifikasikan menjadi dua macam, yaitu:

1) Dismenorea primer

a. Pengertian dismenorea primer

Dismenore primer adalah nyeri yang dijumpai pada alat-alat genital yang nyata. Dismenorea primer terjadi beberapa waktu setelah menarche. Dismenorea primer adalah suatu kondisi yang dihubungkan dengan siklus ovulasi (Lubis, 2018).

Nyeri haid primer dirasakan pada haid pertama dan pulih sendiri berjalannya waktu, tepat telah stabilnya hormon tubuh. Nyeri haid yang dirasakan pada perempuan itu normal, tetapi jika berlebihan dapan dipengaruhi oleh faktor psikis dan fisik yang timbul seperti stress, syok, penyempitan

pembuluh darah, kurang darah, dan kondisi tubuh yang menurun. Namun gejala tersebut tidak membahayakan kesehatan seseorang (Kusmiran, 2014).

Dismenorea primer normal terjadi 6-12 bulan saat menstruasi pertama pada wanita (Nurwana *et al.*, 2017). Dismenorea disebabkan oleh bahan kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel endometrium (lapisan dinding) yang disebut dengan prostaglandin. Prostaglandin merangsang kontraksi otot halus dinding rahim. Semakin tinggi kadar prostaglandin semakin kuat kontraksi terjadi hal ini biasanya saat awal menstruasi, hari kedua dan selanjutnya, dinding rahim akan mulai lepas dan kadar prostaglandin akan turun (Lorita *et al.*, 2017).

b. Ciri-ciri dismenorea primer

Ciri-ciri dismenorea primer, yaitu:

- a) Sering ditemukan pada usia muda
- b) Nyeri sering timbul segera setelah dimulai haid teratur
- c) Nyeri sering disertai mual, muntah, diare, sakit kepala dan kelelahan
- d) Nyeri haid timbul mendahului haid dan meningkat pada hari pertama dan kedua haid
- e) Jarang ditemukan dikelainan genetalia pada pemeriksaan ginekologis
- f) Cepat memberi respon terhadap pengobatan medika (Manuaba *et al.*, 2014).

c. Faktor yang menyebabkan dismenorea primer

Faktor yang menyebabkan terjadinya dismenorea primer, yaitu:

a) Faktor kejiwaan

Faktor kejiwaan yang sering terjadi disebabkan remaja tidak mendapatkan penjelasan yang baik tentang menstruasi.

b) Faktor endokrin

Faktor endokrin yang paling menentukan adalah kontraksi uterus yang berlebihan, karena endometrium dalam fase sekresi, maka dihasilkan prostaglandin, yang menyebabkan kontraksi otot polos, jika prostaglandin yang berlebihan dilepaskan maka selain dismenorea akan dijumpai pula efek umum seperti mual, muntah dan diare. Jadi pelepasan endokrin dihasilkan dari penebalan dan peradangan lapisan endometrium uterus dan prostaglandin dihasilkan sebagai bagian dari proses peradangan. Pelepasan endometrium dihambat oleh progesteron, tetapi distimulasi oleh estrogen (Kusmiyati, 2021).

2) Dismenorea sekunder

Dismenorea sekunder merupakan nyeri haid yang disertai kelainan anatomis genitalis (Manuaba *et al.*, 2014) Dismenorea sekunder adalah nyeri haid yang memiliki gangguan patologis dari organ genitalia, seperti endometriosis, adenomyosis, penyakit radang panggul, stenosis serviks, mioma uteri dan perlekatan panggul (Prawirohardjo, 2014). Dismenorea sekunder dapat terjadi kapan saja setelah menstruasi pertama, paling sering muncul pada usia 20-30 (Nurwana *et al.*, 2017).

3. Penyebab dismenorea

Dismenorea menyebabkan nyeri panggul pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke panggul bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenorea juga sering disertai oleh sakit kepala, diare, mual dan sering berkemih kencing sampai muntah (Nugroho, 2012).

4. Derajat nyeri haid (dismenorea)

Beberapa orang terganggu dengan aktivitas sehari-harinya di karenakan pada menstruasi timbul rasa nyeri. Derajat nyeri saat menstruasi bervariasi diantaranya:

a) Nyeri menstruasi ringan

Nyeri menstruasi ringan yaitu nyeri yang dirasa berlangsung beberapa saat, sehingga perlu beristirahat beberapa saat, sehingga perlu istirahat untuk menghilangkan nyeri. Nyeri ini tidak mengganggu aktivitas harian dan tidak menyebar tetap berlokasi diperut bagian bawah dengan rentang skala (1-3).

b) Nyeri menstruasi sedang

Nyeri menstruasi sedang, memerlukan obat untuk menghilangkan rasa nyeri tanpa meninggalkan aktivitas yang dilakukan, nyeri ini menyebar keperut bagian bawah dengan rentang skala (4-6).

c) Nyeri menstruasi berat

Nyeri menstruasi berat, memerlukan istirahat lama, akibatnya meniadakan aktivitas sehari-hari selama satu hari atau lebih dengan skala nyeri (7-10). Nyeri ini disertai dengan sakit kepala, muntah dan diare (Kusmiyati, 2021).

5. Penanganan dan pencegahan dismenorea

Penanganan dismenorea dapat diobati dengan kompres air hangat, olahraga ringan, dan banyak cairan, kalsium, dan vitamin D. Namun, mendiagnosis penyebab

dismenorea tetap penting untuk menemukan pengobatan terbaik. Kondisi ini membutuhkan pemeriksaan medis untuk perawatan yang baik (Fatmawati *et al.*, 2018). Penderita dismenorea dapat mengonsumsi obat pereda nyeri (analgesik) yang di jual di apotek untuk meredakan rasa nyeri pada saat menstruasi, namun dosisnya tidak boleh melebihi 3 kali sehari (Kusmiran, 2014).

Untuk mengurangi rasa nyeri dapat minum obat perandangan steroid seperti ibuprofen, naprove, dan asam mefenamat, obat ini efektif jika diminum 2 hari sebelum menstruasi dan dilanjutkan sampai 1-2 hari saat menstruasi. Selain minum obat-obatan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi dengan beristirahat yang cukup, melakukan olahraga yang teratur, pijatan, dan yoga (Nugroho & Utama, 2014).

Pencegahan dismenorea dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu:

- a) Menghindari stress
- b) Pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai, memenuhi standar 4 sehat 5 sempurna
- c) Saat menjelang haid, menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas
- d) Menjaga kondisi agar tidak terlalu lelah dan menguras energi secara berlebihan dengan beristirahat yang cukup
- e) Tidur yang teratur, sesuai standar keperluan 6-8 jam sehari
- f) Lakukan olahraga ringan secara teratur. Adapun cara lain untuk mencegah terjadinya dismenorea dengan tidak tersugesti/terpengaruh oleh cerita dari orang yang pernah mengalami dismenorea pada saat menstruasi (Haerani *et al.*, 2020).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja

- a) Status gizi

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang di indikasikan oleh berat badan dan tinggi badan seseorang. Penilaian status gizi berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun status gizi lebih (Winarsih, 2018).

Status gizi merupakan tanda-tanda penampilan seseorang akibat keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan yang dikonsumsi pada suatu saat berdasarkan pada kategori dan indikator yang digunakan. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa cara salah satunya

memakai Indeks Masa Tubuh (IMT). Pengukuran ini cocok buat remaja karena remaja pada saat ini karena masi dalam masa pertumbuhan (Rimbawati & Muniroh, 2019)

Status gizi adalah salah asatu indikator untuk menilai status kesehatan remaja yang mudah. Untuk mengetahui status gizi dibutuhkan hanya komitmen untuk terus-menerus secara ruti memantau berat badan dan tinggi badan. Status gizi pada remaja dihitung menggunakan rumus IMT (*Indeks Massa Tubuh*) dan BMI (*Body Massa Indeks*). IMT akan menggambarkan porsi ideal tubuh seseorang antara berat badan saat ini terhadap tinggi badan yang dimilikinya, kelemahan dari IMT tidak mampu menggambarkan proporsi lemak yang terkandung di dalam tubuh seseorang.

Jika IMT sudah menunjukkan kearah kelebihan berat badan atau obesitas, biasanya seseorang diminta untuk melakukan pemeriksaan lanjutan. Pemeriksaan dilakukan untuk menengetahui apakah kelebihan berat badan tersebut merupakan hasil dari timbunan lemak atau otot.

Rumus perhitungan Indeks Masa Tubuh yaitu:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan}}{(\text{Tinggi Badan})^2}$$

Keterangan:

Indek Massa Tubuh (IMT)

Berat Badan dalam kilogram (kg)

Tinggi Badan dalam meter (cm)

Untuk mengetahui status gizi dilihat dari indeks massa tubuh (IMT) uang dikelompokkan menjadi 3 yaitu:

- a) Kurus apabila $IMT \leq 18,5$
- b) Normal apabila $IMT 18,5-25,0$
- c) Gemuk apanila $IMT > 25$ (Winarsih, 2018)

Status gizi merupakan salah satu penyebab kejadian dismenore. Status gizi dibagi menjadi 3 kelompok yaitu gizi normal, gizi kurang dan gizi lebih. Remaja dengan status gizi kurang akan mendapatkan terganggunya fungsi pada reproduksinya salah satunya akan berdampak pada gangguan dismenorea, dan jika asupan nutrisi di dapatkan yang baik maka akan baik fungsi reproduksinya juga. Faktor yang memperngaruhi status gizi pada remaja yaitu kebiasaan makan yang buruk, pemahaman mengenai gizi yang keliru pada remaja yang ingin tubuhnya langsing menjadi idaman bagi remaja putri sehingga mereka mengatur batasan makanan yang keliru (Savitri *et al.*, 2019).

Status gizi yang normal bisa di peroleh dengan cara asupan makanan yang baik, pola makan yang teratur dan aktifitas tinggi (kegiatan ekstrakurikuler) keadaan seperti ini perlu perhatian orang tua dan perlu asupan makan yang bergizi kepada remaja. Pada masa remaja gizi dalam remaja perlu di perhatikan karena ini akan menjadi peningkatan nutrisi dan pengaruh dalam orang reproduksi wanita. Hal ini akan menyebabkan dampak terjadinya keluhan-keluhan seperti menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada saat menstruasi/haid (Oktaviani & Wahyuni, 2018).

Penelitian yang terkait dengan hubungan status gizi dengan dismenorea remaja menyatakan bahwa dari 52 siswi (65%) dengan status gizi tidak normal, 14 siswi (42,4%) dengan tidak mengalami dismenorea sedangkan dari 28 (35%) siswi memiliki status gizi normal, kemudian 9 siswi (19,1%) yang dengan dismenorea. Berdasarkan *uji statistic* diperoleh nilai $p=0,001$. Berarti ada hubungan status gizi dengan dismenorea pada remaja siswi di SMAN 2 Bangkinang Kota (Syafriani, 2021).

b) Lama menstruasi

Lamanya menstruasi yaitu antara 3-7 hari, ada juga wanita yang mengalami menstruasi 1-2 hari, kemudian perdarahan sedikit demi sedikit mengikutinya. Sebagian wanita ada yang mengalami menstruasi lebih lama yaitu 7-10 hari. Jumlah darah yang dikeluarkan saat menstruasi sekitar 20-40 ml. menstruasi yang lebih lama akan beresiko menderita dismenorea apabila kebutuhan akan zat besi yang berasal dari zat makanan dan tablet zat besi tidak terpenuhi (Sadiman, 2017).

Lama menstruasi dapat disebabkan oleh faktor fisiologis maupun psikologis. Secara psikologis berkaitan dengan emosional remaja putri yang labil ketika baru pertama menstruasi (Angelina *et al.*, 2018). Gangguan menstruasi dengan lama menstruasi lebih dari 7 hari disebut dengan *hipermenorea (menoragia)* dapat terjadi gangguan hormone reproduksi yang mengangur siklus menstruasi (Ade, 2019).

Berdasarkan asumsi peneliti lama menstruasi tidak dapat dijadikan faktor yang signifikan penyebab terjadinya dismenorea. karena hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja siswi yang mengalami lama menstruasi normal dan dismenorea sebanyak 35 (62,5%) dari total 56 responden. Hasil menunjukkan bahwa remaja siswi yang mengalami lama menstruasi normal juga beresiko mengalami dismenorea (Fadhilah, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan K Eryanti & Suiyarti, (2019) dari 40 orang responden yang mengalami lama menstruasi adalah normal 23 orang (57.5%) dan tidak normal sebanyak 17 orang (42.5%). Sedangkan distribusi frekuensi responden

berdasarkan dismenore primer menunjukkan bahwa 40 orang responden berdasarkan dismenore primer sebagian besar adalah yang mengalami dismenorea primer yaitu 22 orang (55.0%) dan tidak mengalami sebanyak 18 orang (45.0%).

c) Kebiasaan olahraga

Olahraga merupakan salah satu *treatment* yang diirekomendasikan untuk mengatasi nyeri saat menstruasi. Adanya hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea dapat disebabkan karena salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri (Putri, 2019).

Kebiasaan olahraga merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan dismenorea. Olahraga yang dilakukan secara teratur dan terarah akan membantu individu untuk menciptakan pola hidup yang sehat dan berkualitas sehingga obat-obatan untuk mengatasi gejala dismenorea dapat diminimalisir. Frekuensi aktivitas melakukan olahraga yang baik dilakukan selama 3-5×/minggu agar dapat memberikan efek yang berarti bagi kesehatan. Yang dimaksud dengan frekuensi olahraga adalah banyaknya latihan olah raga per-satu waktu. Olah raga yang frekuensinya benar akan lebih efektif dan efisien (Herdianti *et al.*, 2019).

Olahraga sebaiknya dilakukan paling sedikit 3 kali/minggu, karena ketahanan tubuh dan stamina seseorang akan segera menurun setelah 48 jam jika tidak melakukan olah raga, sehingga untuk mendapatkan manfaat yang lebih efektif perlu lakukan olahraga sebelum stamina menurun (Herdianti *et al.*, 2019).

Jenis-jenis olah raga yaitu :

1) Aerobik

Aerobik merupakan suatu aktivitas yang terus menerus yang sekaligus memandu beberapa gerakan yang akan menguatkan jantung, peredaran darah dan membakar lemak (Hayati *et al.*, 2020). Aerobik berarti dengan oksigen, dan mengacu pada penggunaan oksigen dalam proses metabolisme energi tubuh. Latihan aerobik melibatkan kelompok otot besar dalam kegiatan dinamis yang menghasilkan peningkatan substansial dalam denyut jantung dan pengeluaran energi. Latihan aerobik yang memerlukan keterampilan minimal dan dapat dengan mudah dimodifikasi untuk mengakomodasi tingkat kebugaran fisik individu meliputi jalan cepat, rekreasi bersepeda, berenang, dan menari lambat. Latihan aerobik yang biasanya dilakukan pada intensitas yang lebih tinggi dan oleh karena itu, direkomendasikan untuk orang-orang yang berolahraga secara teratur termasuk jogging, berjalan, aerobik, latihan melangkah, dan menari cepat. Banyak jenis

olahraga termasuk dalam kategori aerobik, dan menurut definisi dilakukan pada tingkat intensitas moderan untuk waktu yang lama (Lubis, 2018).

Salah satu jenis olahraga mampu mengurangi gejala-gejala gangguan menstruasi adalah aerobik. Latihan aerobik mampu mengurangi gejala-gejala gangguan menstruasi seperti dismenorea yaitu mengurangi kelelahan dan stress. Terapi penurunan dismenorea yang berupa latihan aerobik ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorfin, terbukti dapat meningkatkan kadar endorfin empat sampai lima kali didalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam atau olahraga akan semakin tinggi pula kadar (Haryanti & Kurniawati, 2017).

2) Anerobik

Latihan anaerobik adalah jenis olahraga yang meningkatkan kekuatan dan membangun massa otot. Otot yang terlatih dalam kondisi anaerob ialah, otot yang mengarah ke kinerja yang lebih besar dalam waktu singkat, kegiatan intensitas tinggi. Latihan anerobik dilakukan pada intensitas yang sangat tinggi sehingga sebagian besar energi disediakan oleh glikolisis dan cadangan phosphocreatine. Bentuk yang paling umum dari latihan anaerobik adalah latihan kekuatan. Latihan kekuatan adalah penggunaan resistensi kontraksi otot untuk membangun kekuatan, daya tahan anerobik dan ukuran otot rangka. Ada banyak metode yang berbeda dari latihan kekuatan, yang paling umum adalah latihan berat dan latihan resistensi. Ketika dilakukan dengan benar, latihan kekuatan dapat memberikan manfaat yang signifikan termasuk peningkatan tulang, otot, tendon dan kekuatan ligamen, ketangguhan dan daya tahan, meningkatkan fungsi sendi, mengurangi potensi cedera akibat otot yang lemah, dan meningkatkan fungsi jantung. Hal ini juga dapat membantu mempertahankan massa tubuh ramping (penting bagi individu berusaha menurunkan berat badan), mengurangi resiko osteoporosis, mengembangkan koordinasi dan keseimbangan (Lubis, 2018).

Manfaat dari latihan aneorobik adalah membuat kekuatan otot menjadi lebih kuat. Dengan melakukan latihan anerobik akan berpengaruh langsung terhadap pembakaran lemak yang berkumpul didalam tubuh kita. Contoh latihan anerobik ini seperti *sprint*, *psuh-up*, *shit-up*, *pull-up*, tenis lapangan dan bulu tangkis (Hita, 2020).

Berdasarkan penelitian di MTS As-Salafi Susukan Kabupaten Semarang menunjukkan dari hasil olahraga rutin sebanyak 56 (51,9%) siswi yang melakukan

olahraga seperti senam, lari-lari, jogging, dan bersepeda serta sebagian siswi melakukan olahraga di dirumah. Dan siswi yang tidak rutin melakukan olahraga terdapat 52 (48,1%) siswi yang hanya melakukan olahraga 1 minggu sekali pada jam sekolah. Dan kebanyakan dari siswi yang di jadikan sampel ini melakukan olahraga teratur dikarenakan dari dukungan lingkungan dan orang tua (Kusumawati, 2020).

Berdasarkan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa dari 31 orang yang berolahraga sesuai anjuran, 18 orang (58,06%) diantaranya mengalami dismenorea dan 13 orang (41,94%) tidak mengalami dismenorea. Dari 65 orang olahraga tidak mengikuti anjuran, 51 orang (78,46%) mengalami dismenorea dan 14 orang (21,53%) tidak mengalami dismenorea. berdasarkan hasil *uji statistic* maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara anjuran olah raga aerobik dengan dismenorea (Sutawinata & Primayanti, 2017).

Remaja

1. Pengertian remaja

Secara etimologi, remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Remaja (*adolescence*) yang didefinisikan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mereka yang berusia antara 10-19 tahun (*Statistik Remaja - DATA UNICEF*, 2019). Menurut *The Health Resources And Sevices Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja yaitu usia 11-21 tahun. Defenisi ini kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda (*young people*) yang termasuk usia 10-24 tahun. Defenisi remaja dapat di tinjau menjadi tiga sudut pandang, yaitu :

- 1) Secara kronologis, remaja adalah individu yang berusia anatar 11-12 tahun sampai 20-21 tahun.
- 2) Secara fisik, remaja ditandai perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan kelenjar seksual.
- 3) Secara psikologis, remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif (pengetahuan), emosi (perasaan), sosial (interaksi) dan moral (ahlak). Masa remaja disebut juga masa peralihanatau masa penghubung dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Kusmiran, 2014).

Masa remaja (*adolesen*) merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa. Pada masa ini mulai berbentuk perasaan individu pada identitasnya, pencapaian keinginan dalam keluarga, dan usahanya untuk mendapatkan kepercayaan dari orang

tuanya. Pada masa peralihan ini, individu matang secara fisiologis dan kadang-kadang psikologis (Prawirohardjo, 2011).

2. Tahap-tahap tumbuh kembang remaja

Tahap tumbuh kembang remaja terdiri dari beberapa tahap dengan sikap dan perilaku yang khas di setiap tahapannya. Tahapan tumbuh kembang remaja di bagi menjadi 3 yaitu:

a. Masa remaja awal (*early adolescence*) 11-13 tahun

Seorang remaja pada tahap ini cenderung lebih dekat dengan teman sebayanya dan memiliki sifat yang egosentris serta ingin bebas. Remaja yang egosentris lebih sulit untuk menyesuaikan diri, bahkan mengoreksi pandangannya jika dirasa pandangannya tidak sesuai dengan kondisi/lingkungan sekitar. Oleh karena itu, remaja pada tahap ini mencari teman sebaya yang sejenis untuk mengatasi ketidakstabilan pada dirinya.

b. Masa remaja tengah (*middle adolescence*) 14-17 tahun

Pada tahap ini masa remaja bentuk fisiknya semakin sempurna. Hal-hal yang terjadi pada masa ini yaitu mencari identitas diri, timbul rasa ingin selawan jenis, dan berhayaal tentang aktivitas seksual. Perkembangan tentang pengetahuannya semakin baik dengan mengetahui dan menunjukkan kemampuan dirinya. Selain itu, merasa jiwa sosial yang mulai tinggi, seperti ingin menolong sesamanya dan belajar bertanggung jawab.

c. Masa remaja akhir (*late adolescence*) 18-21 tahun

Tahap remaja akhir disebut masa dewasa muda karena mulai meninggalkan dunia kanak-kanak. Masa remaja akhir ini lebih memilih-milih dalam berteman, mempunyai citra tubuh (*body image*) terhadap dirinya sendiri, dapat mewujudkan rasa cinta, dan dapat menyesuaikan dirinya sendiri dengan orang-orang. Remaja akhir ini akan mulai merasakan beban/tanggung jawab seperti, dalam Pendidikan yang baik dan mencari pekerjaan yang lebih bagus.

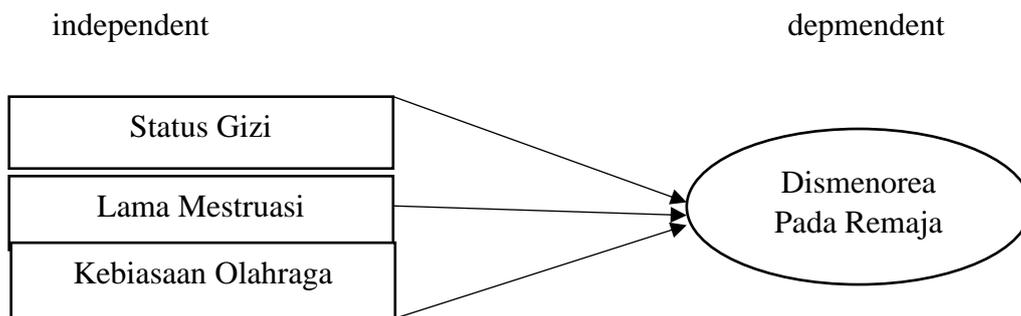
Remaja akhir ini mempunyai sifat khusus yaitu mandiri dan belajar bertanggung jawab terhadap hal-hal yang dilakukannya. Hal ini menandakan remaja akhir ini mulai menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menerima resiko yang diperbuat (Wirenviona & Riris, 2020)

Kerangka konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan dasar pemikiran pada penelitian yang dirumuskan dari fakta-fakta observasi dan tinjauan Pustaka (Setiawan & Saryono, 2011).

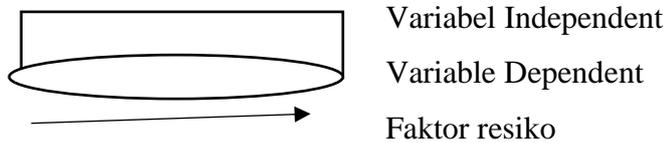
Teori yang mendasari dalam penelitian ini ada teori klasik Hendrik L. bloom (1974) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan meliputi faktor herediter, sosial ekonomi dan budaya, lingkungan, pelayanan kesehatan dan perilaku. Berdasarkan teori tersebut status gizi termasuk dalam faktor sosial ekonomi dan budaya, lama menstruasi dan kebiasaan olahraga termasuk dalam faktor perilaku, pelayanan kesehatan dan perilaku.

Adapun kerangka konsep pada penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 palopo tahun 2021 adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Kerangka Konsep

Keterangan:



Defenisi operasional dan kriteria objektif

Tabel 1 Defenisi Operasional dan Kriteria Objektif

No	Variabel	Defenisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur (Kriteria Objektif)	Skala
Variable Independen						
1.	Dismenorea pada remaja	Nyeri yang dirasakan remaja pada saat menstruasi pada bagian perut, paha serta menjalar pada bagian pinggang.	Kuesioner	<i>Numeric Rating Scale</i>	1. Tidak nyeri jika skor 0 2. Nyeri jika skor 1-10 Kategori • Nyeri ringan= 1-3 • Nyeri sedang= 4-6 • Nyeri berat = 7-10	Nominal
Variable dependent						
1.	Status gizi	Keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang di ukur dari berat badan dan tinggi badan remaja dengan rumus $IMT = \frac{BB}{TB^2}$	Timbangan dan pita meter	Lembar observasi	1. Normal jika IMT 18,5-25,0 2. Tidak normal jika $IMT \leq 18,5$ dan > 25 Kategori • Kurus =IMT $\leq 18,5$ • Normal=IMT 18,5-25,0 • Gemuk =IMT > 25	Ordinal
2.	Lama menstruasi	Waktu selama menstruasi yang normalnya terjadi pada 3-7 hari	Kuesioner	Lembar kuesioner	• Normal : <7 hari • Tidak normal : >7 hari	Ordinal
3.	Kebiasaan olahraga	Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur jika disertai	Kuesioner	Lembar kuesioner	• Jarang < 3 kali seminggu	Ordinal

		dengan olahraga ≥ 3 kali/seminggu dengan durasi 30 dan 60 menit			• Sering ≥ 3 kali seminggu	
--	--	--	--	--	---------------------------------	--

Hipotesis

Hipotesis Null (Ho)

1. Tidak terdapat hubungan status gizi dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo
2. Tidak terdapat hubungan lama menstruasi dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo
3. Tidak terdapat hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo.

3. METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *survey analitik* dengan metode pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penilaian untuk mempelajari kolerasi dimana pengumpulan data variable dependen dan variable independent dilakukan dalam waktu bersamaan, yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja siswi SMA Negeri 5 palopo (Anggita & Masturoh, 2018).

Lokasi dan waktu penelitian

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 5 Palopo tahun 2021.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan dari bulan Oktober - November tahun 2021.

Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang mengikuti kegiatan PMR (Palang Merah Remaja) berjumlah 50 siswi.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah dengan mengambil semua anggota populasi menjadi sampel (Hidayat, 2014). Sampel pada penelitian ini adalah siswi remaja

yang mengikuti kegiatan PMR (Palang Merah Remaja) di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021.

3. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengambil semua anggota populasi menjadi sampel. Bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini, kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel yang digunakan.

1) Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria yakni subjek penelitian dapat mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat pengambilan sampel. Perkembangan ilmiah harus menjadi pedoman dalam menentukan kriteria inklusi (Hidayat, 2014). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a) Siswi remaja yang mengalami dismenorea primer hanya 2-3 hari
- b) Tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri

2) Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria yakni subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian yang penyebabnya antara lain:

- a) Siswi yang menolak menjadi responden
- b) Siswi yang terdiagnosa penyakit ginekologis

Instrument penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner (angket) dan lembar observasi dalam hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan. Kuesioner (angket) adalah seperangkat pernyataan dan pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk dijawab. Kuesioner berisi data responden dan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja seperti status gizi, lama menstruasi, dan kebiasaan olahraga.

- 1) Instrument untuk mengukur dismenorea (nyeri haid) menggunakan pengukuran skala nyeri *Numeric Rating Scale* 0-10 untuk mengetahui nyeri haid (dismenorea) yang dirasakan oleh siswi dengan kategori tidak nyeri = 0, nyeri ringan = 1-3, nyeri sedang = 4-6 dan nyeri berat = 7-10.

Tabel 2
Distribusi item skala faktor-faktor hubungan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 palopo

No	Domain	Nomor item pertanyaan		Jumlah	Sumber
		Favourable	Unfavourable		
1	Status gizi	1,2		2	Penulis
2	Lama menstruasi	1,2	3,4,5	5	Penulis
3	Kebiasaan olahraga	1,2, & 3		3	Penulis

- 2) Instrument penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 palopo, yaitu status gizi, lama menstruasi dan kebiasaan olahraga.

Tabel 3
Skor pengukuran hubungan status gizi dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 palopo

Pilihan jawaban	Skor	
	Favourable	Unfavourable
Gemuk	3	0
Normal	2	0
Kurus	1	0

Tabel 4
Skor pengukuran hubungan lama menstruasi dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 palopo

Pilihan jawaban	Skor	
	Favourable	Unfavourable
Normal <7 hari	1	0
Tidak normal >7 hari	0	0

Tabel 5
skor pengukuran hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenorea pada remaja
PMR di SMA Negeri 5 palopo

Pilihan jawaban	Skor	
	Favourable	Unfavourable
Jarang <3 kali/seminggu	0	0
Sering \geq 3 kali/seminggu	1	0

Responden diminta memilih ya atau tidak pada pertanyaan kousioner yang dibuat seperti *checklist* dengan interpretasi penilaian, apabila skor benar nilainya 2 dan apabila salah nilainya 1.

Pengumpulan data

1. Data primer

Data primer dalam penelitian ini adalah data yang didapatkan peneliti secara langsung melalui wawancara kepada siswi dan kousioner dibagikan peneliti kepada siswi yang mengikuti kegiatan PMR di SMA Negeri 5 palopo. Yang hasilnya kemudian dijadikan peneliti sebagai data.

2. Data sekunder

Data sekunder dari penelitian ini adalah data yang didapatkan secara langsung yakni dari wakil kepala sekolah selaku Pembina PMR di SMA Negeri 5 palopo yang berupa data jumlah siswi PMR (Palang Merah Remaja), buku dan jurnal.

Pengelolaan data

Proses pengolaan data ini melalui tahap-tahap sebagai berikut:

1. *Editing*

Hasil wawancara, angket, atau pengamatan dari lapangan harus dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu.

2. *Coding*

Setelah semua kousioner diedit, selanjutnya dilakukan pengkodean atau *coding*, yakni mengubah data berbentuk kalimat menjadi data angka. Kode dari pertanyaan penelitian ini jika ya diberi angka 1 dan jika tidak diberi kode angka 0. Demikian juga dengan pertanyaan responden yang di isi sesuai dengan keadaan responden.

3. Memasukkan data (*Data Entry*) atau *Processing*

Jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program *softwre* komputer.

4. Pembersihan data (*Cleaning*)

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemungkinan dilakukan pembetulan/koreksi (Anggita & Masturoh, 2018)

Analisis data

Analisa data diolah dengan sistem *computerized* menggunakan program aplikasi SPSS untuk kemudian dilakukan analisis univariat dan bivariate, yaitu:

1. Analisa univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan variabel penelitian guna memperoleh gambaran atau karakteristik sebelum dilakukan analisis bivariat.

2. Analisa bivariat

Analisis bivariat yang digunakan yaitu uji statistik *chi-square* yang dilakukan untuk melihat hubungan antar variable independent dengan variable dependen (status gizi, lama menstruasi, dan kebiasaan olahraga). Maka untuk membuktikan hipotesis digunakan uji untuk mengetahui hubungan dari variabel yang diteliti, sehingga didapatkan hasil sebagai berikut:

- a) Jika nilai p value \leq nilai α : 0.05 Maka H_a di terima artinya ada hubungan yang signifikan.
- b) Jika nilai p value \geq nilai α : 0.05 Maka H_0 di terima artinya ada tidak ada hubungan yang signifikan.

Etika penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan izin kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 5 Palopo untuk mendapatkan persetujuan. Setelah mendapatkan persetujuan, barulah peneliti melakukan penelitian tersebut dengan menekankan kepada masalah etika yang meliputi:

1. Lembar persetujuan menjadi responden (*informend consent*)

Penelitian melakukan *informend consent* atau lembar persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

2. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Hidayat, 2014).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

a. Keadaan geografis

SMA Negeri 5 palopo berlokasi di propinsi Sulawesi Selatan Kabupaten Kota Palopo alamat Jl. H Andi Kaddi Raja dan berada di koordinat Garis Lintang -3.0256917 dan Garis bujur 120.2016233.

b. Keadaan demografis

SMA Negeri 5 palopo berdiri berdasarkan keputusan Menteri Pendidikan Nasional yang menggunakannya dapat diterapkan pada tanggal 7 Maret 2007. Pendirian sekolah ini untuk memenuhi kebutuhan Pendidikan di Sulawesi Selatan dan khususnya di Kota Palopo, sebagai wadah dan wahana untuk mencetak sumber daya manusia yang berilmu, bermutu dan berahklak sebagaimana Amanah “Tujuan Pendidikan Nasional” yang berdasarkan Pancasila dan Undang-undang Dasar 1945.

SMA Negeri 5 Palopo pertama kali menerima siswa baru tahun ajaran 2006/2007 yang saat itu masih melalui kantor Dinas Pendidikan Pemuda dan Olah raga (Dikpora) Kota Palopo. Jumlah siswa yang diterima Angkatan pertama sebanyak 3 kelas dengan jumlah siswa 120 Orang. Selama kurang lebih 7 bulan kegiatan pembelajaran berlangsung di gedung SMA PGRI Palopo Jl. KHM Razak dan saat itu SMA Negeri 5 palopo diasuh oleh 5 orang ditambah 1 orang kepala sekolah dan dibantu oleh guru Yayasan SMA PGRI Palopo.

Pada tanggal 30 juli 2006 berempat di Lapangan Upacara SMA PGRI secara resmi diserahkan oleh bapak kepala pihak sekolah. Hari senin tanggal 26 Februari 2007 kegiatan belajar mengajar untuk pertama kali berlangsung di Gedung SMA Negeri 5 Palopo yang bertempat di jalan Andi Kaddi Radja kelurahan takkala dan pada tanggal 7 maret 2007 penggunaan Gedung Sekolah diresimkan oleh bapak wali kota palopo.

2. Analisis univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeksripsikan variabel penelitian guna memperoleh gambaran dari yang diteliti sebagai berikut:

a) Umur

Berikut ini adalah distribusi frekuensi kelompok umur responden di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021 ditampilkan dalam tabel 6.

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Kelompok Umur Responden siswi PMR Di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021 (N=50).

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
14	7	14
15	14	28
16	15	30
17	14	28
Total	50	100%

Sumber; Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 50 responden dengan hasil yang diteliti dimana responden yang paling banyak adalah responden dengan umur 16 tahun berjumlah 15 responden (30%), usia 17 dan 15 tahun berjumlah 14 responden (28%). Adapun responden paling sedikit yaitu dengan umur 14 tahun sebanyak 7 responden (14%).

b) Kelas

Berikut ini adalah distribusi frekuensi kelas responden siswi PMR di SMA Negeri 5 palopo tahun 2021 ditampilkan dalam tabel 7

Tabel 7

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021 (N=50).

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
X	25	50
XI	10	20
XII	15	30
Total	50	100%

Sumber; Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 50 responden yang di teliti. Jumlah responden yang paling banyak adalah kelas X berjumlah 25 responden (50%), kelas XII berjumlah 15 responden (30%) dan responden paling sedikit terdapat pada kelas XI berjumlah 10 responden (20%).

c) Dismenorea

Berikut ini adalah distribusi frekuensi dismenorea responden di SMA Negeri 5 Palopo ditampilkan pada tabel 8

Tabel 8

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dismenorea di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021 (N=50)

Dismenorea	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ya	43	86
Tidak	7	14
Total	50	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 50 responden yang diteliti. Sebanyak 43 responden (86%) yang mengalami dismenorea dan 7 responden (14%) yang tidak mengalami dismenorea.

d) Lama menstruasi

Berikut ini adalah distribusi frekuensi lama menstruasi responden di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021 ditampilkan dalam tabel 9.

Tabel 9

Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi Responden di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021 (N=50)

Lama Mesntruasi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
>7 hari	40	80
<7 hari	10	20
Total	50	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 50 responden yang diteliti. Lama menstruasi >7 hari sebanyak 40 responden (80%) dan lama menstruasi <7 hari sebanyak 10 responden (20%).

e) Status gizi

berikut ini adalah distribusi frekuensi status gizi responden di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021 ditampilkan dalam tabel 10.

Tabel 10

Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021 (N=50)

Status Gizi	Frekuensi (F)	Persentase
Normal	15	30
Tidak normal	35	70
Total	50	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa dari 50 responden yang di teliti. Sebanyak 15 responden (30%) memiliki status gizi yang normal dan 35 responden (70%) memiliki status gizi yang tidak normal.

f) Kebiasaan olahraga

Berikut ini adalah distribusi frekuensi kebiasaan olahraga responden di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021 ditampilkan dalam tabel 4.6.

Tabel 11

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga Responden di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021 (N=50)

Kebiasaan Olahraga	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sering	15	30
Jarang	35	70
Total	50	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan bahwa dari 50 responden yang di teliti. Sebanyak 15 responden (30%) yang sering melakukan kebiasaan olahraga dan 35 responden (70%) yang jarang melakukan kebiasaan olahraga.

3. Analisis bivariat

Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependent (dismenorea) dan independent (lama menstruasi, status gizi, dan kebiasaan olahraga) di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021 dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 12

Hubungan Lama Menstruasi Dengan Dismenorea Pada Remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021 (N=50)

Dismenorea	Lama Menstruasi				Total		P
	>7 hari		<7 hari		N	%	
	N	%	N	%			
Ya	39	78,0	4	8,0	43	86,0%	,001
Tidak	2	4,0	5	10,0	7	14,0%	
Total	41	82,0%	9	18,0%	50	100%	

Sumber: Chi-square

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan hasil lama menstruasi >7 hari 39 responden (78%) mengalami kejadian dismenorea sedangkan 2 responden (4%) tidak mengalami kejadian dismenorea. Pada lama menstruasi <7 hari menunjukkan 4 responden (8%) mengalami dismenorea sedangkan 5 responden (10%) tidak mengalami dismenorea.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Fisher Exact Test* diperoleh nilai $p = ,001$. Hal ini berarti $P < \alpha = ,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021.

Tabel 13

Analisis Hubungan Status Gizi Dengan Dismenorea Pada Remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021 (N=50)

Dismenorea	Status Gizi				Total		P
	Normal		Tidak normal		N	%	
	N	%	N	%			
Ya	9	18,0	34	68,0	43	86,0	,002
Tidak	6	12,0	1	2,0	7	14,0	
Total	15	30,0%	38	76,0%	50	100%	

Sumber: Chi-square

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan remaja PMR yang mengalami dismenorea dengan status gizi yang normal sebanyak 9 orang (18%) dan 6 responden (12%) yang tidak mengalami dismenorea, sedangkan dengan status gizi tidak normal 34

responden (68%) yang mengalami dismenorea dan 1 responden (2%) yang tidak mengalami dismenorea.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai $p = ,002$. Hal ini berarti $p < \alpha = ,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021.

Tabel 14
Analisis Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenorea Pada Remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021(N=50)

Dismenorea	Kebiasaan Olahraga				Total		P
	Sering		Jarang		n	%	
	N	%	n	%			
Ya	9	18,0	34	68,0	43	86,0	,002
Tidak	6	12,0	1	2,0	7	14,0	
Total	15	30,0	35	70,0	50	100 %	

Sumber: *Chi-square*

Berdasarkan tabel 14 menunjukkan hasil antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja SMA Negeri 5 Palopo menunjukkan pada remaja yang jarang olahraga sebanyak 34 responden (68%) mengalami dismenorea dan 1 responden (2%) tidak mengalami dismenorea. Pada remaja PMR yang sering olahraga sebanyak 6 responden (12%) yang mengalami dismenorea dan 7 responden (14%) yang tidak mengalami dismenorea.

Hasil statistik dengan menggunakan uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai $p = ,002$. Hal ini berarti $p < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea.

Pembahasan

Penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021 setelah diolah dengan analisis univariat dan bivariat, selanjutnya akan dibahas secara sistematis sebagai berikut:

1. Kejadian dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo

Remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo sebanyak 50 responden yang mengalami dismenorea sebanyak 43 responden (86%) dan 7 responden (14%) yang tidak mengalami dismenorea. Hal ini dikarenakan beberapa faktor seperti lama menstruasi, status gizi dan kebiasaan olahraga yang dimiliki responden remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo.

Dismenorea merupakan nyeri haid yang biasa terdapat pada wanita tanpa kkelainan alat-alat genetalia yang nyata (Manuaba et al., 2014). Dismenorea yang biasa terjadi adalah nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi (Sadiman, 2017).

2. Hubungan lama menstruasi dengan dismenorea

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 responden lama mensruasi >7 hari 39 responden (78%) mengalami kejadian dismenorea dan 2 responden (4%) tidak mengalami kejadian dismenorea. sedangkan pada lama menstruasi <7 hari 4 responden (8%) yang mengalami dismenorea dan 5 responden (10%) yang mengalami dismenorea. hasil uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai $P=,001 <,05$. Artinya bahawa ada hubungan yang signifikan antara lama mentruasi dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021.

Berdasarkan penelitian Nurwana *et al.*, (2017) menunjukkan hasil uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai $P= 0,043 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian dismenorea. Lama mentruasi lebih dari normal (*hipermenorea*) adalah pendarahan menstruasi yang banyak dan lebih lama dari normal yaitu 6-7 hari dengan mengganti pembalut 5-6 kali perhari. Penyebab dari mentruasi lebih dari normal biasanya berhubungan dengan gangguan edokrin dan juga disebabkan karena adanya gangguan inflamasi, tumor uterus dan gangguan emosional. Sehingga lama menstruasi lebih dari normal akan menimbulkan adanya kontraksi uterus, dan mengeluarkan ptrostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontaksi uterus yang terus menerus akan menyebabkan suplay darah ke uterus terhenti dan terjadi dismenorea.

Berdasarkan penelitian Savitri *et al.*,(2019) menunjukkan uji korelasi Product Moment terdapat nilai $P= 0,008$ karena $<0,05$ maka terdapat hubungan anatar status gizi dengan kejadian dismenorea.faktor penyebab dismenorea pada karena asupan gizi yang kurang seperti asupan zat besi.

Asumsi peneliti dari lama menstruasi dengan kejadian dismenorea pada remaja yang mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari termasuk proses belajar diakibatkan karena nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi karena lama siklus menstruasi yang mereka rasakan dan remaja putri sulit berkonsentrasi di karenakan ketidak nyamanan yang dirasakan ketika menstruasi. Oleh karena itu pada semua remaja harus dapat ditangani agar tidak terjadi dampak seperti lama menstruasi. Hal

ini disebabkan karena otot polos berkontraksi yang menimbulkan nyeri pada saat menstruasi yang dapat disebabkan oleh faktor psikologis maupun fisiologis.

3. Hubungan status gizi dengan dismenorea

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 responden dengan status gizi normal diantaranya mengalami dismenorea sebanyak 9 responden (18%) dan adapun 6 responden (12%) yang tidak mengalami dismenorea. Sedangkan dengan status gizi tidak normal 34 responden (68%) yang mengalami dismenorea dan 1 responden (2%) yang tidak mengalami dismenorea. Sehingga hasil dari Uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai $p = ,002 < ,005$ artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021.

Berdasarkan penelitian Lail, (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan $Pvalue = 0,013 < 0,05$. Status gizi merupakan keadaan kesehatan akibat interaksi antara makanan, tubuh, manusia dan lingkungan hidup manusia, hasil keseimbangan status gizi antara zat-zat yang masuk dalam tubuh manusia. Menjadi dampak pada gangguan menstruasi tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik, karena status gizi merupakan salah satu terjadinya dismenorea.

Berdasarkan penelitian Nurwana *et al.*, (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian dismenorea diketahui hasil uji *Fisher's Exact Test* pada taraf kepercayaan 95% (0,05%) bahwa $P value = ,037 < \alpha 0,05$.

Asumsi peneliti bahwa status gizi remaja dengan kejadian dismenorea memiliki hubungan yang erat dapat dilihat dari keadaan tubuh remaja yang dihitung berdasarkan IMT/U yang kategorinya (sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas) status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan.

4. Hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenorea

Dari tabel 15 dapat dilihat bahwa jarang melakukan kebiasaan olahraga berjumlah 35 responden (68%) mengalami dismenorea dan 1 responden (2%) yang tidak mengalami dismenorea. Adapun yang sering melakukan kebiasaan olahraga 9 responden (18%) yang mengalami dismenorea dan 7 responden (14%) tidak mengalami dismenorea. Sehingga hasil dari uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai

$P = ,002 < 0,05$ artinya terdapat hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenorea pada remaja.

Berdasarkan penelitian Kusumawati, (2020) menunjukkan hasil uji *Chi-square* diperoleh bahwa $P \text{ value} = 0,000 < 0,05$ maka disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara kebiasaan olah raga dengan kejadian remaja putri di MTS Assalafi Susukan.

Faktor yang mempengaruhi dismenorea yaitu gaya hidup yang dijalani oleh wanita. Kurangnya aktivitas fisik dan olahraga secara teratur dapat membuat aliran darah pada otot uterus berkurang sehingga bisa terjadi nyeri saat menstruasi. Olah raga dan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan sehat, bersepeda, berenang, lari, sit-up, push-up yang dilakukan sebelum haid membuat aliran darah semakin lancar sehingga aliran darah semakin lancar sehingga akan berkurang (Astuti, 2018).

Berdasarkan penelitian Sugiharti & Sumarni, (2018) menunjukkan hasil uji *Chi-Square* dengan nilai $P \text{ value} = 0,002 < 0,05$ artinya ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenorea pada remaja. Frekuensi aktivitas olahraga dikatakan baik apabila dilakukan selama 3-5 kali/minggu (banyaknya Latihan olahraga persatuan waktu). Tujuannya dapat mencegah gangguan penyakit, juga dapat menciptakan kestabilan saraf kesehatan agar dapat meningkatkan prestasi diluar bidang olahraga, misalnya kerja, sekolah ataupun kuliah. Olahraga dengan frekuensi yang benar akan menjaga stamina dan ketahanan aliran darah seseorang terjaga, stamina akan turun kembali setelah 48 jam tidak melakukan latihan.

Berdasarkan penelitian Rimbawati & Muniroh, (2019) menunjukkan hasil uji *Chi-Square* dengan nilai $P \text{ value} = 0,008 < 0,05$ berarti ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea. Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh yang bertujuan untuk memperkaya dan meningkatkan.

Asumsi peneliti bahwa kejadian dismenorea dengan kebiasaan olahraga memiliki hubungan yang erat dikarenakan seorang remaja wanita yang melakukan aktivitas olahraga secara rutin tiap seminggu memiliki kecenderungan yang lebih kecil untuk menderita dismenorea dibandingkan dengan remaja wanita yang melakukan olahraga yang tidak teratur atau kurang dari 2 kali dalam seminggu.

5. Keterbatasan penelitian

- a. Penelitian ini dilakukan secara optimal, namun peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak terlepas dari adanya keekurangan.

- b. Penelitian ini menunggu setiap hari kamis untuk mengumpulkan responden karena jadwal untuk melakukan kegiatan pelatihan PMR di sekolah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021, didapatkan kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021, dengan hasil uji *Fisher's Exact Test* $p=,001 <0,05$.
2. Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021, dengan hasil uji *Fisher's Exact Test* $p=,002 <0,05$.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan dismenorea pada remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021, dengan hasil uji *Fisher's Exact Test* $p=,002 <0,05$.

Saran

Dari hasil yang telah dibahas, maka saran pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja, sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti hal yang berkaitan dengan masalah penelitian.

2. Manfaat Praktis

Sebagai salah satu referensi yang didapat bermanfaat terutama sebagai salah satu sumber informasi bagi peneliti kebijakan dan pelaksanaan program kesehatan di SMA Negeri 5 Palopo Tahun 2021.

3. Manfaat Institusi

Sebagai salah satu masukan bagi institusi Universitas Mega Buana Palopo dalam rangka peningkatan mutu, Pendidikan bidang dan meningkatkan pengetahuan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, U. S. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta [Fakultas Ilmu Kesehatan Aisyiyah]. In *Naskah Publikasi*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4630>
- Angelina, Alamsyah, D., & Ridha, A. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak. *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 5, 1–10. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29406/jjum.v4i2.1269>
- Anggita, N., & Masturoh, I. (2018). Metode Penelitian Kesehatan. In R. Y. Priyati (Ed.), *Cetakan Pertama* (p. 307). http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Methodologi-Penelitian-Kesehatan_SC.pdf
- Astuti, E. P. (2018). Hubungan Indeks Masa Tubuh (Imt) Dengan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan*, 9(02), 121. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v9i02.314>
- Basay, O., Basay, B. kabukcu, & Kabuchu, C. (2021). Taiwanese Journal of Obstetrics & Gynecology Primary dysmenorrhea in adolescents : Association with attention de fi cit hyperactivity disorder and psychological symptoms. *Taiwanese Journal of Obstetrics & Gynecology J*, 60, 311–317. <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2021.01.033>
- Fadhilah, H. (2019). Hubungan Lama Menstruasi dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Dismenore Pada Remaja Putri MAN 1 Sleman [Universitas'Aisyiyah]. In *Naskah Publikasi*. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/bitstream/handle>
- Fatmawati, D. A., Muniroh, S., & Ramadhani, M. (2018). Upaya Penanganan Nyeri Haid (Dysmenorhea) Dengan Kompres Hangat Rebusan Jahe. *Jurnal EDUNursing*, 2(2), 7. <https://doi.org/10.26594>
- Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 187–195. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>
- Haerani, Dillah, U., Hidayah Bohari, N., Ariani Nur, N., Rupa A, A. M., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjala Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 197–206. <https://doi.org/10.31219/osf.io/qf4yu>
- Haryanti, R. S., & Kurniawati, D. (2017). *the Relationship Between Frequency of Aerobic With Dysmenorrhea on Adolescent Girls*. 14(2), 44–48.
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan

- Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII (1), 132–142. <http://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- Herdianti, K. A., Wardana, N. G., & Karmaya, I. N. M. (2019). Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswi pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun ajaran 2017. *Bali Anatomy Journal*, 2(1), 25–29. <https://doi.org/10.36675/baj.v2i1.23>
- Hidayat, A. A. A. (2014). Metode Penelitian Kebidanan dan Analisis Data. In A. Suslia (Ed.), *edisi 2* (p. 268). Salemba Medika. <http://www.penerbitsalemba.com>
- Hita, I. P. A. D. (2020). Efektivitas metode latihan aerobik dan anaerobik untuk menurunkan tingkat overweight dan obesitas 1. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 135–142. <https://ejournal.undiksha.ac.id>
- K Eryanti, R., & Suiyarti, W. (2019). Pengaruh menarche dan lamanya haid terhadap peningkatan kejadian dismenorea primer. *Seminar Nasional Sains, Teknologi, Dan Sosial Humaniora UIT*, 1–5. <https://uit.e-journal.id/SemNas/article/view/706>
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita* (A. Suslia (Ed.)). <http://www.penerbitsalemba.com>
- Kusmiyati. (2021). Nyeri Haid, Penyebab dan Penanggulangannya. *J. Pijar MIPA*, VI(1), 18–23. <https://media.neliti.com/media/publications/158328-ID-nyeri-haid-penyebab-dan-penanggulanganny.pdf>
- Kusumawati, I. (2020). faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di mts As-salafi susukan, kabupaten semarang. In *Fakultas Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo*. Universitas Ngudi Waluo Ungaran.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(2), 88–95.
- Lorita, S., Trisnamiati, A., Murti, Y. A., Salamah, U., Sa'adah, N., Suprihatin, Saribanon, N., & Sinaga, E. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- Lubis, P. Y. (2018). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Siswi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI.
- Manuaba, A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. (2014). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB. In M. Ester & E. Tiar (Eds.), *edisi 2* (pp. vii–693).
- Mukhoirotin. (2018). *Dismenorea (Cara Muda Mengatasi Nyeri Haid)*. Dialektika. www.cetakjogja.id
- Nugroho, T. (2012). *Obstetri dan Ginekologi (Untuk Kebidanan dan Keperawatan)*. Nuha Medika. www.nuhamedika.com

- Nugroho, T., & Utama, B. I. (2014). Masalah Kesehatan Produksi Wanita. In *Cetakan Pertama* (pp. viii–384).
- Nurwana, Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 1–14.
- Oktaviani, W., & Wahyuni, R. S. (2018). Hubungan indeks massa tubuh dengan dismenorea pada remaja putri di smp pekanbaru. 3(3), 618–623. <https://doi.org/http://doi.org/10.22216/jen.v3i3.2723>
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan* (P. Prabowo & A. Baziad (Eds.); Mochamad A).
- Prawirohardjo, S. (2014). *ILMU KEBIDANAN*.
- Putri, R. C. (2019). Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Keluarga, Dan Rutinitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas XI Di SMA 08 Pontianak. In *Health Science*. Muhammadiyah Pontianak.
- Rimbawati, Y., & Muniroh. (2019). Hubungan Kebiasaan Olahraga, Status Gizi dan Anemia Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Aisyah Medika*, 4(1), 78–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.235>
- Sadiman. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan*, VIII(1), 41–49. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id>
- Santanu, A. M., & Fitriani, A. D. R. (2021). Primary Dysmenorrhea Risk Based On Characteristics, Dietary Habits, And Types Of Exercise. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(March), 21–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.26553/jikm>
- Sapti, M. (2019). Definisi Dismenore. *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 53(9), 1689–1699.
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102.
- Setiawan, A., & Saryono. (2011). Metode Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2. In J. Budi (Ed.), *Cetakan Ke-3* (pp. v–236). Nuha Medika. <http://www.nuhamedika.gu.ma>
- Statistik Remaja - DATA UNICEF*. (2019). <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview>
- Sugiharti, R. K., & Sumarni, T. (2018). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 9(1), 114–123.
- Sutawinata, A. A., & Primayanti, D. A. I. D. (2017). Hubungan Kebiasaan Olahraga Aerobik Terhadap Dismenore Primer pada Mahasiswi 18-24 Tahun Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(12), 127–130.

<http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>

Syafriani. (2021). Hubungan Status Gizi dan Umur Menarche dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 5(23), 32–37. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

Winarsih. (2018). *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*. PT. Pustaka Baru. pustakabarupress_redaksi@yahoo.com

Wirenviona, R., & Riris, A. . I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (I. Hariastuti (Ed.)). Airlangga University Press.