



Dismenorea pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas

Sahli Sentia, Asmariyah, Sri Nengsi Destriani, Kurnia Dewiani, Neng Kurniati

Kebidanan, Universitas Bengkulu, Indonesia

Email: asmariyah@unib.ac.id

Artikel info

Artikel history:

Received; 09-08-2024

Revised; 23-12-2024

Accepted; 23-12-2024

Keyword:

Adolescent Girls,
Dysmenorrhea, Senior
High School

Abstract. *Dysmenorrhea, or more commonly known as menstrual pain, is a complaint often experienced by teenage girls, specifically in the lower abdomen. Dysmenorrhea is a condition that has been known for quite some time, and it can be accompanied by nausea, vomiting, diarrhea, cold sweats, and dizziness. Some teenagers also experience pain in the lower back, waist, pelvis, and muscles down to the calves. The purpose of the research is to identify the factors associated with dysmenorrhea in female high school students. This study uses a cross-sectional design with a total of 51 female respondents. Data analysis was conducted univariate and bivariate using the Spearman rho test. This study was conducted at SMA Negeri 2 Kota Bengkulu with a total of 477 respondents, and the sample was selected using the accidental sampling technique, amounting to 51 respondents. The results of the study on nutritional status (BMI) and dysmenorrhea showed a p_value of $0.034 < 0.05$, indicating a relationship with an r value of 0.297. Additionally, there is a correlation between stress levels and dysmenorrhea with a p_value of $0.00 < 0.05$, indicated by an r value of 0.495. There is no correlation between physical activity and dysmenorrhea, as seen from a p_value of $(0.211) > 0.05$. The conclusion drawn is that there is a correlation between nutritional status (BMI) and dysmenorrhea, and stress levels, but no correlation between physical activity and dysmenorrhea. This research can serve as a guideline in maintaining and preserving good nutritional status (BMI) and stress levels to minimize the occurrence of dysmenorrhea.*

Abstrak. Dismenorea atau yang lebih dikenal dengan nyeri haid adalah keluhan yang sering dialami pada remaja putri tepatnya diperut bagian bawah. Dismenorea merupakan penyakit yang sudah cukup lama di kenal, dapat di sertai mual, muntah, diare, berkeringat dingin, dan pusing. Beberapa remaja juga merasakan nyeri di bagian punggung bagian bawah, pinggang, panggul, dan otot pada sampai betis. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja putri di SMA. Studi ini menggunakan desain cross-sectional dengan jumlah responden sebesar 51 remaja putri. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji spearman rho. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu sebanyak 477 responden dan sampel dipilih menggunakan teknik pengambilan accidental sampling yaitu sebanyak 51 responden. Hasil penelitian Status gizi (IMT) dengan dismenorea p_value $0.034 < 0.05$ hubungan ini ditunjukkan dengan nilai $r = 0,297$,

dan tingkat stres ada korelasi dengan dismenorea terdapat p_value $0.00 < 0.05$ hubungan ini ditunjukkan dengan nilai $r = 0,495$. tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan dismenorea dilihat dari p_value sebesar $(0.211) > 0.05$. Kesimpulan diperoleh ada korelasi status gizi (IMT) dengan dismenorea, dan tingkat stres serta tidak ada korelasi aktivitas fisik dengan dismenorea. Penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam menjaga dan mempertahankan status gizi (IMT) yang baik dan tingkat stres supaya meminimalkan terjadinya dismenorea.

Kata Kunci:

dismenorea, remaja putri,
Sekolah Menengah Atas

Corresponden author:

Email: asmariyah@unib.ac.id



artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Remaja rentang usia 10-24 tahun sudah mengalami pubertas yang ditandai adanya akan keluhan pada saat menstruasi dapat disertai rasa sakit seperti dismenorea. Dismenorea atau yang lebih dikenal dengan nyeri haid adalah keluhan yang sering dialami pada remaja putri tepatnya diperut bagian bawah. Dismenorea merupakan penyakit yang sudah cukup lama dikenal, dapat disertai mual, muntah, diare, berkeringat dingin, dan pusing. Beberapa remaja juga merasakan nyeri di bagian punggung bagian bawah, pinggang, panggul, dan otot pada sampai betis (Mouliza, 2020).

Data *World Health Organization* (WHO), didapatkan kejadian sebesar 1.769,425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenorea dan 10%-15% diantaranya mengalami dismenorea berat, sehingga mengakibatkan timbulnya keterbatasan aktivitas yang dikeluhkan oleh 15% remaja perempuan yang mengalami dismenorea. Di seluruh dunia prevalensi dismenorea telah dilaporkan sebesar 25% hingga 97% (rata-rata 50%) dan hampir 20% kasus terjadi rasa sakit yang sangat mengganggu/melemah. Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder (Noor (2020), Meinika (2022)).

Faktor-faktor risiko yang mengalami dismenorea pada remaja putri adalah status gizi, tingkat stres, dan aktivitas fisik. Status gizi remaja ditentukan dari keadaan tubuh remaja yang dihitung berdasarkan IMT/U yang kategorinya sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Remaja yang status gizinya kurang dapat berisiko mengakibatkan terganggunya fungsi reproduksi seperti gangguan menstruasi termasuk dismenorea (Putri, 2023). Faktor risiko dismenorea selanjutnya stres, merupakan suatu keadaan atau kejadian yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi atau dismenorea (Putri, 2021).

Penelitian Putri (2021) didapatkan hasil bahwa siswi yang memiliki tingkat stres normal mengalami kejadian dismenorea dengan kategori nyeri ringan (52,2%) lebih banyak dibandingkan dengan tingkat stres sedang, stres berat, dan stres sangat berat yang mengalami kejadian dismenorea. Selain itu, hasil uji statistik Kendall tau didapatkan p_value (0,000) dan koefisien korelasi 0,643 sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres terhadap kejadian dismenorea pada remaja putri di SMK Negeri 3 Palembang.

Dismenorea berdampak yang cukup besar pada remaja sekolah karena sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Adapun masalah yang paling sering muncul adalah menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar pada individu, sehingga para remaja tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajarannya dengan maksimal bahkan tidak jarang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah (Silaen, 2019). Penanganan dismenorea sangat penting untuk dilakukan, terutama pada remaja, karena bila tidak ditangani maka akan berpengaruh pada aktivitas remaja itu sendiri. Adapun usaha yang dilakukan oleh remaja putri mengatasi dismenorea dengan melakukan istirahat, minum jamu, pakai minyak kayu putih, minum air hangat, kompres hangat, tidur dan ada yang tidak melakukan apa-apa. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja putri Di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Berdasarkan data Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu, pada tahun 2022 SMA dengan siswi putri tertinggi yaitu SMA Negeri 2 Kota Bengkulu sebanyak 720 siswi. Berdasarkan survei awal ke SMA Negeri 2 Kota Bengkulu jumlah siswi kelas X sebanyak 234 orang, kelas XI sebanyak 243 orang dan kelas XII sebanyak 243 orang. Dikarenakan kelas XII tidak lagi aktif belajar di sekolah maka penelitian akan melakukan kepada kelas X dan kelas XI. Populasi pada penelitian ini adalah siswi remaja putri kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu yang berjumlah 477 orang,

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Proses pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik accidental sampling yang kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti yang dapat digunakan dengan sebagai sampel jika dipandang orang tersebut cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2020). Sampel pada penelitian ini adalah remaja yang mengalami dismenorea sedang sampai berat di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 51 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner.

Analisis data pada penelitian ini terdiri dari univariat dan bivariat. Analisis univariat menjelaskan tentang karakteristik setiap variabel. Analisis bivariat membuktikan hipotesis hubungan atau berkorelasi antara variabel bebas dan variabel terikat, menggunakan uji *Spearman's rho* dan *cross tabulation*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
a. Usia (tahun)		
15 tahun	7	13.7%
16 tahun	27	52.9%
17 tahun	16	31.4%
18 tahun	1	2%
b. Usia menarche		
11 tahun	18	35.3%
12 tahun	17	33.4%
13 tahun	12	23.5%
14 tahun	4	7.8%
c. Siklus menstruasi		
21-35 hari	39	76.5 %
<20 hari	11	21.6 %
>36 hari	1	2%
d. Lama menstruasi		
5-7 hari	47	92.2%
>7 hari	4	7.8%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat karakteristik usia remaja sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 27 responden (52.9%). Usia menarche sebagian besar berusia 11 tahun yaitu sebanyak 18 responden (35.3%). Siklus menstruasi remaja sebagian besar rentang siklus 21-35 hari yaitu sebanyak 39 responden (76.5%). Karakteristik lama menstruasi sebagian besar 5-7 hari sebanyak 47 responden (92.2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status gizi (IMT)

Status gizi (IMT)	Frekuensi	Presentase
Normal	31	60.8%
Underweight	13	25.5%
Overweight	4	7.8%
Obesitas	3	5.9%
Total	51	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar status gizi (IMT) yang normal yaitu sebanyak 31 responden (60.8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat stres

Tingkat stress	Frekuensi	Presentase
Normal	21	41.2%
Ringan	17	33.3%
Sedang	13	25.5%
Parah	0	0
Total	51	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan tingkat stres remaja sebagian besar dalam kondisi normal yaitu sebanyak 21 responden (41.2%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Aktivitas fisik

Aktivitas fisik	Frekuensi	Presentase
Ringan	35	68.6%
Sedang	16	31.4%
Berat	0	0
Total	51	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa aktivitas fisik remaja putri sebagian besar adalah aktivitas fisik ringan sebanyak 35 responden (68.6%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Dismenore

Dismenorea	Frekuensi	Presentase
Nyeri sedang	42	82.4%
Nyeri berat	9	17.6%
Nyeri sangat berat	0	0
Total	51	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat dismenorea pada siswi remaja sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 41 responden (82.4%).

Tabel 6 Hubungan Status gizi (IMT) dengan Dismenorea

IMT	Dismenorea						Total	Persen	Nilai r	P- value
	Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri Sangat Berat					
	F	P	F	P	F	P				
Normal	26	60	5	9.8	0	0.0	31	60.8		
Under wieght	9	17.6	4	7.9	0	0.0	13	25.5	0,297	0,034
Over weight	4	7.8	0	0.0	0	0.0	4	7.8		
Obesitas	3	5.9	0	0.0	0	0.0	3	5.9		

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hasil uji statistik dengan Spearman's rho. Hasil uji Analisa non-parametric menunjukkan bahwa 51 responden sebagian besar responden yang memiliki status gizi (IMT) normal mengalami dismenorea nyeri sedang sebanyak 26 responden (60 %). dengan hasil uji spearman rho didapatkan p_value sebesar $0,034 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada korelasi yang signifikan Status gizi (IMT) terhadap dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. Hubungan ini ditunjukkan dengan kekuatan korelasi ($r = 0,297$) yang termasuk dalam kategori rendah ($0,031 - 0,399$) dengan arah korelasi negatif (-), semakin tinggi status gizi maka derajat nyeri dismenorea yang dirasakan semakin rendah.

Tabel 7. Hubungan Tingkat stres dengan Dismenore

Tingkat stres	Dismenorea						Total	Persen	Nilai r	P-value
	Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri Sangat Berat					
	F	P	F	P	F	P				
Normal	15	29.4	6	11.8	0	0.0	21	41.2		
Ringan	16	31.3	1	2.0	0	0.0	17	33.3	0,495	0,000
Sedang	11	21.6	2	3.9	0	0.0	13	25.5		
Parah	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0		

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan hasil uji statistik dengan spearman's rho. Hasil uji Analisa non-parametric menunjukkan bahwa 51 responden sebagian besar responden yang memiliki tingkat stress ringan mengalami dismenorea nyeri sedang sebanyak 16 responden (31.3%). dengan hasil uji spearman rho didapatkan p_value sebesar $0,00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada korelasi yang signifikan tingkat stres terhadap dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. Hubungan ini ditunjukkan dengan korelasi ($r = 0,495$) yang termasuk dalam kategori sedang (0,40-0,599) dengan arah korelasi positif (+) yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka derajat nyeri dismenorea semakin meningkat.

Tabel 8. Hubungan Aktivitas fisik dengan Dismenorea

Aktivitas fisik	Dismenorea						Total	Persen	Nilai r	P- value
	Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri Sangat Berat					
	F	P	F	P	F	P				
Ringan	28	55.0	7	13.7	0	0.0	35	68.6		
Sedang	14	27,4	2	3.9	0	0.0	16	31.4	0,178	0,211
Berat	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0		

Berdasarkan table 8 menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan spearman's rho. Hasil uji Analisis non-parametrik menunjukkan bahwa dari 51 responden sebagian besar yang memiliki aktivitas fisik ringan mengalami dismenorea nyeri sedang sebanyak 28 responden (55%). Hasil uji spearman's rho didapatkan p_value sebesar $0,211 < 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak ada korelasi yang signifikan aktivitas fisik terhadap dismenorea. Hubungan ini ditunjukkan dengan kekuatan korelasi ($r = 0,178$) yang termasuk dalam kategori sangat rendah (0,00 – 0,199).

PEMBAHASAN

Menarche adalah saat menstruasi yang datang pertama kali yang terjadi pada remaja putri yang sedang menginjak dewasa, dan merupakan tanda bahwa wanita sudah mampu hamil. Usia menarche yang terjadi pada usia <12 tahun merupakan usia menarche yang tergolong dini atau cepat, sedangkan menarche normalnya 12-15 tahun (Hamzah,2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Cesar (2024) yang menjelaskan bahwa remaja mengalami dismenorea lebih banyak pada rentang usia 12 tahun sebanyak 16 responden (40%).

Siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 36 hari (Sari dkk, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Hikma (2021) yang menjelaskan bahwa remaja banyak mengalami siklus menstruasi 21-35 hari yaitu sebanyak 61 siswi (81.3%) dari 75 responden.

Lama menstruasi biasanya antara 4-7 hari, ada yang 1-2 hari dan diikuti darah sedikit-sedikit, dan ada yang sampai 7-8 hari (Mouliza, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa remaja sebagian besar banyak mengalami lama menstruasi pada < 7 hari sebanyak 59 remaja (79.7%) dari 74 responden.

Status gizi dapat dibagi menjadi tiga yaitu gizi normal dan gizi kurang kemudian gizi lebih. Remaja dengan status gizi yang kurang selain akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi juga yang berdampak pada gangguan dismenorea (Syafriani, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniasari (2024) dengan mayoritas responden yang mengalami status gizi normal sebanyak 29 siswi (72.5%) dari 40 responden.

Stres merupakan reaksi terhadap lingkungan yang dapat melindungi kita dan juga merupakan sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup, suatu keadaan tidak nyaman yang terasa seperti terlampaui. Stres terjadi ketika seseorang dihadapkan pada suatu peristiwa yang dianggap mengancam secara fisik atau psikologis, dan peristiwa tersebut disebut sebagai stresor (Pratiwi, dkk., 2022, Robbaniyah A. Dkk., 2023).

Aktivitas fisik dapat merangsang pengeluaran endorfin sehingga dapat memberi rasa nyaman serta menghasilkan analgesik non spesifik jangka pendek untuk mengurangi rasa nyeri. Selain itu, aktivitas fisik dapat mengurangi nyeri melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah di organ reproduksi sehingga tidak terjadi iskemia dan mencegah terjadinya dismenorea (Aprilia, 2022). Dengan kesimpulan bahwa aktivitas fisik sebagian besar remaja berkategori ringan. Banyak hal yang menyebabkan masih banyaknya aktivitas fisik ringan atau rendah terjadi pada remaja salah satunya adalah remaja sekarang ini lebih banyak menggunakan kecanggihan teknologi seperti motor dari pada berjalan kaki yang lebih menggunakan banyak energi untuk beraktivitas. Kecanggihan teknologi memberikan kontribusi dalam meningkatkan berat badan, dengan adanya kemudahan alat-alat yang canggih tersebut peran manusia dalam pengeluaran energi menjadi berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Dwiasrini (2023) dengan sebagian besar siswi memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 33 siswi (64.7%) dari 51 responden.

Penelitian menunjukkan bahwa dari 51 responden sebagian besar yang memiliki status gizi (IMT) normal mengalami dismenorea nyeri sedang sebanyak 26 responden (60 %). Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniasari (2024) pada siswi MAN 3 Tulungagung dengan sampel 40 responden menunjukkan ada korelasi status gizi (IMT) antara dismenorea dengan nilai p_value sebesar $0,034 < 0,05$. Penelitian Retno dan Amalia (2023) di SMP Negeri 17 Kota Bandar Lampung dengan jumlah sampel 100 responden juga menyatakan ada hubungan status gizi (IMT) antara dismenorea dengan nilai P value $0,003 < 0,05$.

Penelitian ini menunjukkan bahwa 51 responden sebagian besar responden yang memiliki tingkat stres ringan mengalami dismenorea nyeri sedang sebanyak 16 responden (31.3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari (2024) dilakukan pada siswi SMA Budhi Warman 1 Jakarta dengan nilai p_value $0,008 < 0,05$, bahwa disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan dismenorea. Penelitian Rombe (2024) di SMA Negeri 8 Balikpapan jumlah sampel 64 orang, menyatakan ada hubungan tingkat stres antara dismenorea dengan nilai p_value $0,000 < 0,05$.

Penelitian ini menunjukkan bahwa 51 responden sebagian besar responden yang memiliki aktivitas ringan mengalami dismenore nyeri sedang sebanyak 28 responden (55%). Hal ini sesuai dengan penelitian Puteri (2024) yang dilakukan di SMP Kristen 1 Leihitu Barat dengan jumlah sampel 46 siswi. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna aktivitas fisik terhadap dismenorea dengan nilai p_value 0,123. Sementara pada penelitian Hilinti (2024) menunjukkan hasil berbeda yang dilakukan di SMK Negeri 3 Lubuklinggau dengan jumlah sampel 70 siswi. Hasil penelitian ini mengatakan bahwa memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 60 responden (85,7%) dimana terdapat 43 responden (61,4%) mengalami keluhan dismenorea tingkat berat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu didapatkan ada hubungan signifikan status gizi (IMT) dengan dismenorea, ada hubungan signifikan tingkat stres dengan dismenorea, dan tidak ada hubungan signifikan aktivitas fisik dengan dismenorea. Bagi peneliti disarankan kepada peneliti lain untuk meneliti mengenai faktor-faktor prediktor lainnya yang berkaitan dengan dismenorea. Disarankan untuk menjaga dan mempertahankan status gizi (IMT) yang baik dan tingkat stres supaya meminimalkan terjadinya dismenorea pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswa di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296-309.
- Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1254-1264.
- Hamzah R. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMAN 1 Lolak. *Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika*. 2021 5(22):2623-1581. [diunduh 07-5-2024]. Tersedia dari URL : <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/2094>
- Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Sport Science and Health*, 3(8), 630-641.

- Hilinti Y. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Keluhan Dismenore Pada Remaja Putri. *Journal of Nursing and Public Health*. 2024;1(12): 99-14. [diunduh 27-06-2024]. Tersedia dari URL : <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jnph/article/view/6342/4450>
- Kurniasari P N, Wirjatmadi B. 2024. Hubungan Status Gizi dan asupan Mineral Kalsium Terhadap kejadian Dismenore Pada Siswi MAN 3 Tulungagung. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. (1)24:368-374; [diunduh 8-6-2024] Tersedia URL : <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/4622>
- Lestari Surya, Fatimah, Indriyati T. 2024. Hubungan Tingkat Stres Dan Kulit Tidur Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Menara Medika*. (2)6:207-213 [Unduh pada 8-6-2024] Tersedia dari URL : <https://www.wps.com/d/?from=t>
- Mouliza N. 2020. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan. *Jurnal Kesehatan Universitas Batanghari Jambi*. 2020.20(2):545-550. [diunduh 07-5-2024]. Tersedia dari URL : <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/912>
- Meinika H. 2022. Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Media Kesehatan*. 15(1). <https://jurnal.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id/index.php/jmk/article/view/752>
- Noor S M, Husaini, Octaviani P A, Rosadi Dian, Yulia A v, Laily N, dkk. 2020. Buku panduan Kesehatan reproduksi pada remaja. Yogyakarta: CV Mine.
- Retno, S. N., & Amalia, R. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Terjadinya Dismenore Primer pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bandar Lampung Tahun 2021. *Jurnal Bidan Mandiri Cendikia*, 2(1), 12-18.
- Robbaniyah A, Soeyono D. 2023. Hubungan Asupan Asam Lemak Omega-3, Asupan Kalsium, Asupan Magnesium, Asupan Vitamin E, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Dengan Derajat Dysmenorrhea Primer Siswi SMA ISLAM AL Mizan Surabaya. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*. (4)3:472-48 [diunduh pada 8-6-2024]. Tersedia dari URL : <https://www.wps.com/d/?from=t>
- Rombe J A, Murti N, Noviasari D. 2023. Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*. (1)7:39-46 [Unduh pada 8 Juni 2024] Tersedia dari URL : <https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/view/142/120>
- Sugiyono. 2022. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sari MT, Suprida, Amalia R, Yunola S. 2023. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Poltekkes Kemenkes Palembang*. 2023.8(2):219-231. [diunduh 7-5-2024]. Tersedia dari [URL:https://doi.org/10.36729/jam.v8i1](https://doi.org/10.36729/jam.v8i1)
- Silaen Agustina M, Ani Seri L, Putri. 2019. Prevalensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*.(11)8:1-6 [Unduh pada 26 Mei 2024] Tersedia dari URL : <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1357895&val=970&title=PREVALENSI%20DYSMENORRHEA%20DAN%20KARAKTERISTIKNYA%20PADA%20REMAJA%20PUTRI%20DI%20DENPASAR>
- Syafriani, Aprilla N, Zurrahmi. 2021. Hubungan Status Gizi dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Bangkinang. *Jurnal Ners*. (1)5:32-37 [Unduh pada

8 juni 2024] Tersedia dari URL :
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1676>

Puteri K, Rokhanawati. 2024. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 2 Gamping Yogyakarta. Jurnal Ilmu Kesehatan. (1)12;35-41 [diunduh 7-6-2024] Tersedia dari URL :
<https://ejurnal.stikespantikosala.ac.id/index.php/kjik/article/view/317/234>

Putri P, Mediarti D, Noprika D. 2021. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM), (1)1: 101-107 [diunduh pada tanggal 1 – juni – 2024] Tersedia dari URL :
<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3461991&val=30265&title=Hubungan%20Tingkat%20Stres%20Terhadap%20Kejadian%20Dismenore%20Pada%20Remaja%20Putri>

Pratiwi Adhinda P, Diah T, Bausad Putri A A, Allo A A, Mustakim, Muchlisa. 2022. Masalah Kesehatan Masyarakat : pekerja dan Remaja Putri. Uwais Inspirasi Indonesia