

Original Article*)

Hubungan Manarche, Kebiasaan Olahraga, Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur
(*The Relationship Between Menarche, Sports Habit and Menstrual Length with the Incidence of Primary Dysmenorrhea in Class X Adolescent Girls at Sman 1 Sindangbarang, Cianjur Regency*)

Mission Hati Hia

¹*Puskesmas Rawat Inap Sindangbarang*
Email correspondent: missionhia2607@gmail.com

Abstract

Introduction: Primary dysmenorrhea is a condition that occurs due to changes in the hormone prostaglandin which is a hormone produced by the lining of the uterus. Data from the World Health Organization (WHO) in 2021 found an incidence of 1,769,425 women (90%) who experienced dysmenorrhea. In Cianjur in 2021 from regional health report data it was found that 1,07-1,31% of the number of visits to the obstetrics department were dysmenorrhea sufferers. It was reported that 30-60% of female teenagers experienced dysmenorrhea 7-15% did not go to school or work.

Methods: This research uses quantitative methods with a *cross-sectional* study design. The total population is 176 female students and the sample size of 64 female students using a probability sampling technique using a random sampling system.

Results: The results of statistical tests obtained *p-value* for menarche (0,000); exercise habits (0,000); and length of menstruation (0,000); which means that H_0 is rejected and it can be concluded that there is a significant relationship between menarche exercise habits and length of menstruation with the incidence of primary dysmenorrhea for young women in class X at SMAN 1 Sindangbarang, Cianjur district in 2024.

Discussion: From the results of this research there are still predisposing factors that influence the condition of dysmenorrhea and menstruation in female students apart from the factors studied such as the habit of consuming junk food, heredity and also their nutritional patterns. Suggestions from the research that has been carried out the researcher tries to provide several suggestions to future researchers. With the hope that the suggestions given can be useful in further research.

Keywords: primary dysmenorrhea, length of menstruation, manarche, sports habits, young women

Artikel

Disubmit (Received) : 13 June 2024
Diterima (Accepted) : 30 January 2025
Diterbitkan (Published) : 31 January 2025

Copyright: © 2025 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Dismenorea merupakan suatu gangguan ginekologis dikarenakan terjadi ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah menghasilkan prostaglandin berlebih yang menyebabkan rasa nyeri. Dismenore primer merupakan kondisi yang terjadi karena adanya perubahan hormon prostaglandin yaitu hormon yang diproduksi oleh lapisan rahim.¹ Hormon tersebut dapat memicu rahim untuk meluruhkan lapisannya melalui kontraksi rahim sehingga bisa menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah.² Tidak semua perempuan mengalami dismenore ketika haid (hanya 80%) sehingga 20% sisanya termasuk dalam kategori tidak mengalami dismenore ketika haid.²⁴ Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 didapatkan kejadian sebesar 1,769,425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore.³ Rata-rata di negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Nyeri haid terjadi pada lebih dari setengah wanita usia reproduksi dengan prevalensi yang beragam. 1,2%.²⁵ Dari data survei dasar Kesehatan RI tahun 2021 prevalensi dismenore primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-75% pada perempuan muda. Menurut Santoso prevalensi dismenore di Indonesia 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.¹¹

Dari data dinas kesehatan provinsi Jawa Barat tahun 2021 Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempuan dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat.⁴ Di Cianjur pada tahun 2021 dari data laporan kesehatan daerah didapatkan sebesar 1,07-1,31% dari jumlah kunjungan ke bagian kebidanan adalah penderita dismenore.⁴ Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami dismenore sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja.⁵ Data dari UKS SMAN 1 Sindangbarang menyebutkan di tahun 2021 tercatat 104 siswi yang mengalami dismenore dan tidak dapat mengikuti pelajaran dan di tahun 2022 terdapat 115 siswi yang mengalami dismenore dan ada beberapa siswi yang tidak dapat mengikuti pembelajaran dan harus di pulangkan akibat nyeri dismenore.⁶ Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Manarache, Kebiasaan Olahraga Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur Tahun 2024.”

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu data-data yang digunakan berupa angka dan menggunakan perhitungan statistic.⁷ Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi atau table-tabel yang berisi angka. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross-sectional*. Desain *cross-sectional* yaitu penelitian tentang hubungan antara variable sebab atau risiko dan akibat pada objek penelitian diukur atau dikumpulkan secara simultan (dalam waktu yang bersamaan). Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur. Waktu penelitian ini dilakukan di bulan Januari-Februari 2024. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁸ Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X di SMAN 1 Sindangbarang yang berjumlah 176 siswi. Sample merupakan sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 siswi. Perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus *Solvin* 10% karena populasi kurang dari 1000 orang. Teknik pengambilan sampel itu sendiri menggunakan *probability sampling* yaitu dengan menggunakan teknik *random sampling*.⁹ Kriteria inklusi merupakan kriteria sampel yang diinginkan peneliti berdasarkan tujuan penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a) Siswi kelas X SMAN 1 Sindangbarang
- b) Siswi yang memiliki kondisi tubuh yang sehat
- c) Tidak memiliki riwayat kesehatan ginekologi

Sedangkan kriteria eksklusi merupakan kriteria khusus yang menyebabkan calon responden yang memenuhi kriteria inklusi harus dikeluarkan dari kelompok penelitian. Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- a) Memiliki penyakit tertentu
- b) Sedang mengkonsumsi obat-obatan tertentu
- c) Memiliki riwayat kesehatan ginekologi
- d) Responden menolak untuk berpartisipasi
- e) Responden yang bukan siswi kelas X di SMAN 1 Sindangbarang

Hasil

Tabel 1. Hubungan Manarache Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur Tahun 2024

| Manarache | Dismenore | | | | Total | P-Value | OR | |
|-------------------------------------|-----------------|------|-----------------------|------|-------|---------|-------|------|
| | Nyeri Dismenore | | Tidak Nyeri Dismenore | | | | | |
| | N | % | N | % | | | | |
| Normal (10-14 tahun) | 2 | 6,3 | 30 | 93,8 | 32 | 100 | 0,000 | 0,74 |
| Prekoks (<10 tahun) dan (>14 tahun) | 27 | 84,4 | 5 | 15,6 | 32 | 100 | | |
| Total | 32 | 50 | 32 | 50 | 64 | 100 | | |

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 64 siswi sebagian besar atau 30 orang (93,8%) mempunyai kondisi Manarache yang normal (10-14 tahun) dan tidak mengalami nyeri dismenore. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p\text{-value} < \alpha$; $p\text{-value} = 0,000$ artinya H_0 di tolak dan dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara manarache dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur tahun 2024 dengan nilai OR 0,74 yang artinya siswi yang mempunyai manarache yang prekoks mempunyai resiko 0,74 kali lebih beresiko mengalami nyeri dismenore dibandingkan dengan siswi yang mempunyai manarache yang normal.

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri kelas X di SMAN 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur tahun 2024

| Kebiasaan Olahraga | Dismenore | | | | Total | P-Value | OR | |
|--------------------|-----------------|------|-----------------------|------|-------|---------|-------|-------|
| | Nyeri Dismenore | | Tidak Nyeri Dismenore | | | | | |
| | N | % | N | % | | | | |
| Baik | 5 | 14,7 | 29 | 85,3 | 34 | 100 | 0,000 | 0,184 |
| Kurang Baik | 24 | 80 | 6 | 20 | 30 | 100 | | |
| Total | 29 | 45,3 | 35 | 54,7 | 64 | 100 | | |

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 64 siswi sebagian besar atau 29 orang (85,3%) mempunyai kebiasaan olahraga baik dan tidak mengalami nyeri dismenore. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p\text{-value} < \alpha$; $p\text{-value} = 0,000$ artinya H_0 di tolak dan dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur tahun 2024 dengan nilai OR 0,184 yang artinya siswi yang mempunyai kebiasaan olahraga kurang baik mempunyai resiko 0,184 kali lebih beresiko mengalami nyeri dismenore dibandingkan dengan siswi yang mempunyai kebiasaan olahraga baik.

Tabel 3. Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur Tahun 2024

| Lama Menstruasi | Dismenore | | | | Total | | P-Value | OR |
|-----------------------------------------|-----------------|------|-----------------------|------|-------|-----|---------|------|
| | Nyeri Dismenore | | Tidak Nyeri Dismenore | | N | % | | |
| | N | % | N | % | | | | |
| Normal (3-8 hari) | 1 | 3,2 | 30 | 96,8 | 31 | 100 | 0,000 | 0,38 |
| Pendek (<3 hari) atau panjang (>8 hari) | 28 | 84,8 | 5 | 15,2 | 33 | 100 | | |
| Total | 29 | 45,3 | 35 | 54,7 | 64 | 100 | | |

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 64 siswi sebagian besar atau 30 orang (96,8%) mempunyai lama menstruasi yang normal dan tidak mengalami nyeri dismenore. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p\text{-value} < \alpha$; $p\text{-value} = 0,000$ artinya H_0 di tolak dan dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur tahun 2024 dengan nilai OR 0,38 yang artinya siswi yang mempunyai lama menstruasi yang pendek atau panjang mempunyai resiko 0,38 kali lebih beresiko mengalami nyeri dismenore dibandingkan dengan siswi yang mempunyai lama menstruasi normal.

Pembahasan

Hubungan Manarche Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 64 siswi sebagian besar atau 30 orang (93,8%) mempunyai kondisi Manarche yang normal (10-14 tahun) dan tidak mengalami nyeri dismenore. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p\text{-value} < \alpha$; $p\text{-value} = 0,000$ artinya H_0 di tolak dan dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara manarche dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Sindangbarang kabupaten Cianjur tahun 2024 dengan nilai OR 0,74 yang artinya siswi yang mempunyai manarche yang prekoks mempunyai resiko 0,74 x kali lebih beresiko mengalami nyeri dismenore dibandingkan dengan siswi yang mempunyai manarche yang normal. Hasil ini sesuai dengan teori dari Proverawati (2018) bahwa penyebab nyeri dismenore karena usia manarche pada seseorang.¹⁰ Usia manarche berpengaruh pada nyeri dismenore rata-rata usia manarche normal adalah berkisar di usia 10-14 tahun adapun usia manarche yang tidak normal adalah di usia kurang dari 10 tahun atau lebih dari 14 tahun baru mendapatkan menstruasi awal atau manarche hal ini dapat disebabkan karena kemungkinan adanya gangguan hormon pada orang tersebut yang mengakibatkan usia manarche yang tidak normal.¹²

Menurut Yatiningsih E. (2021) Menarche pada usia lebih cepat dapat meningkatkan kejadian dismenorea dimana manarche yang cepat menyebabkan produksi hormon prostaglandin meningkat sehingga menyebabkan nyeri saat haid (dismenorea). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Elvi Destariyani (2024) tentang “Hubungan Usia Manarche Dan Siklus Menstruasi Dengan Dismenore Yang Menyatakan Sebagian Besar Responden Mengalami Manarche < 12 Tahun Dan Memiliki Sikluas Menstruasi Normal.” Ada hubungan antara usia manarche dengan terjadinya dismenore dengan $p\text{-value} = 0,020$ dan siklus menstruasi dengan terjadinya dismenore $p\text{-value} 0,026$. Peneliti berasumsi adanya hubungan usia manarche dengan kejadian dismenore adalah karena peningkatan produksi hormon dalam tubuh siswi tersebut yang dapat menyebabkan nyeri dismenore ketika menstruasi.¹³

Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 64 siswi sebagian besar atau 29 orang (85,3%) mempunyai kebiasaan olahraga baik dan tidak mengalami nyeri dismenore.¹⁴ Hasil uji statistic didapatkan nilai $p\text{-value} < \alpha$; $p\text{-value} = 0,000$ artinya H_0 di tolak dan dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri

kelas X di SMAN 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur tahun 2024 dengan nilai OR 0,184 yang artinya siswi yang mempunyai kebiasaan olahraga kurang baik mempunyai resiko 0,184 x kali lebih beresiko mengalami nyeri dismenore dibandingkan dengan siswi yang mempunyai kebiasaan olahraga baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Sartika (2021) yang menyatakan bahwa salah satu penyebab dismenore adalah aktivitas fisik atau kebiasaan olahraga seseorang.¹⁵ Aktivitas fisik mempengaruhi dismenore karena semakin sedikit aktivitas fisik/olahraga seseorang makan hormon di dalam tubuh akan semakin tidak seimbang yang dapat menyebabkan nyeri dismenore.¹⁶ Olahraga juga dapat meredakan nyeri haid karena olahraga dapat memicu pelepasan endorfin yang berperan sebagai hormon penghilang rasa sakit.¹⁷

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Nauri Anggita (2019) tentang Efek olahraga terhadap kejadian dismenor primer pada siswi kelas X di SMA Negeri 78 di Jakarta Pusat dimana hasil penelitian menyatakan bahwa konsumsi alkohol dan kebiasaan olahraga berhubungan dengan dismenor primer ($p\text{-value} < 0,05$). Dari hasil multivariat setelah mengontrol riwayat keluarga, lama menstruasi, usia menarkhe, stress, kebiasaan minum kopi, keterpaparan asap rokok dan konsumsi alkohol didapatkan bahwa kebiasaan olahraga berpengaruh terhadap dismenor primer dengan $p\text{-value}$ 0,043 dan OR 1,937 (95% CI:1,021-3,672). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kurangnya kebiasaan olahraga memiliki peluang 1,937 kali untuk menimbulkan dismenor primer.¹⁸ Peneliti berasumsi adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore adalah karena olahraga dapat memperlancar sistem peredaran darah di dalam tubuh dan dapat membantu pelepasan hormon endorfin yang memiliki peran sebagai pereda nyeri.¹⁹ Hal tersebut dapat mencegah timbulnya dismenore saat menstruasi.

Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 64 siswi sebagian besar atau 30 orang (96,8%) mempunyai lama menstruasi yang normal dan tidak mengalami nyeri dismenore.²⁰ Hasil uji statistic didapatkan nilai $p\text{-value} < \alpha$; $p\text{-value} = 0,000$ artinya H_0 di tolak dan dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur tahun 2024 dengan nilai OR 0,38 yang artinya siswi yang mempunyai lama menstruasi yang pendek atau panjang mempunyai resiko 0,38 x kali lebih beresiko mengalami nyeri dismenore dibandingkan dengan siswi yang mempunyai lama menstruasi normal.²¹ Hasil penelitian ini sesuai dengan teori dari Dartiwen (2021) yang menyatakan bahwa faktor yang memicu dismenore adalah kebiasaan mengkonsumsi alkohol, merokok, olahraga, stress, siklus menstruasi dan lamanya menstruasi pada seseorang.²²

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Elvi Destariyani (2024) tentang hubungan durasi menstruasi dan riwayat dismenore pada keluarga dengan kejadian dismenore pada remaja putri di kota Bengkulu yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara durasi menstruasi dan riwayat dismenore pada keluarga dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Kota Bengkulu.²³ Peneliti berasumsi adanya hubungan antara lama menstruasi dengan dismenore dikarenakan siswi tersebut mengalami gangguan hormon.²⁶ Gangguan hormon pada seorang wanita dapat mempengaruhi lamanya durasi menstruasi dengan durasi menstruasi normalnya adalah 3-7 hari. Ketika wanita tersebut mengalami gangguan hormon dalam tubuh makan durasi menstruasinya akan mengalami kelainan dan dapat menyebabkan dismenore pada wanita tersebut.

Makna Singkatan (Abbreviations)

| | |
|-----|--------------------------|
| IMT | : Indeks Masa Tubuh |
| ASI | : Air Susu Ibu |
| TB | : Tinggi Badan |
| TBJ | : Taprisan Berat Janin |
| KIA | : Kesehatan Ibu dan Anak |
| AKI | : Angka Kematian Ibu |
| AKB | : Angka Kematian Bayi |

Persetujuan Etik

Etika penelitian sudah lulus komisi etik penelitian kesehatan UIMA dengan nomor 8760/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/V/2024.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini adalah penelitian independent yang tidak terkait dan tidak memiliki kepentingan individu dan juga organisasi manapun.

Pendanaan

Sumber dana yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

Kontribusi Penulis

Peneliti ini dilakukan oleh MHH sebagai author.

Ucapan Terima Kasih

Penulis sangat menyadari bahwa penyusunan ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak.

References

1. Aisyaroh N., Hudaya I. Dan Safitri S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Journal Health Sains*.
2. Ashriady, Altahira S., Padeng E.P., Suhaid D.N., Badi'ah A., Rahayu M., Krowa Y.R.R., Julianti R., Prihartini T., Haniifah A.N., Usnawati N., Febrianti R., Ruspawan I.D.M. Dan Fitriani D. (2022). Aplikasi Terapi Kompelenter Di Kebidanan (M. Martini (ED)). *Media Sains Indonesia*.
3. Ayue H.I., Rihardini T., Wulandari E., Hanifah D., Hatini E.E., Veri N., Wahyuni E. S., Nurmala E.Y.I., Mauludiyah I., Ermadona M.M., Natalina R. Dan Amellia S.W.N. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Pranikah Dan Prakonsepsi (R. Widyastuti (ED)). *Media Sains Indonesia*.
4. Barat D.K.J. (2021). Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2021. <https://promkes.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkat-bebas-prestasi>.
5. Cianjur K.K. (2021). Laporan Kinerja Instansi Kesehatan. <https://cianjurkab.go.id/wp-content/uploads/2021/02/lakip-2020.pdf>.
6. Dartiwen Dan Aryanti M. (2022). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause (W.N. Cahyo (Ed.): Pertama). Deepublish.
7. Endris A. (2019). *Ensiklopedi Kesehatan 1* (N. Anggraeni (Ed.): Pertama). Hikam Pustaka. https://www.google.co.id/books/edition/ensiklopedi_kesehatan_1/KNVWEAAQBAJ?hl=en&gbpv=0.
8. Ham M.F. Dan Saraswati M. (2020). *Buku Ajar Patologi Robbins (Indonesia)*. Elsevier Singapur, Dicitak Di Indonesia.
9. Hermawati A.H., Astuti Y., Lestari H.D., Dari T. W., Murniasih E., Suryanti Aprina Dan Kasih J. (2022). *Buku Ajar Pengantar Keperawatan Maternitas* (M. Seto (Ed.)). Penerbit Adab.
10. Idaningsih A. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Lovrinz Publishing.
11. Kemenkes RI. (2022). *Profile Kesehatan 2022*.
12. Larasati T. Dan Alatas F. (2018). *Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja*. *Journal Kedokteran Universitas Lampung*.
13. Lisna. (2024). *Buku Ajar Pengantar Asuhan Kebidanan (Masa Pasca Persalinan)* (Andriyanto (Ed.)). Penerbit Lakeisha.
14. Mail E., Diana S., Rufaida Z., Yuliani F. Dan Wari F.E. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Rena Cipta Mandiri.
15. Munir R., Kusmiati M. Dan Zakiah, L. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Penerbit Lakeisha.
16. Mursudarinaha, Apriliab R. Dan Ikmahc N. (2022). *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta*. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*.
17. Mustopal F.F. Dan Fatimah J. (2024). *Hubungan Gaya Hidup, Tingkat Stress Dan Pola Menstruasi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri*. *Dohara Publisher Open Access Journal*.
18. Nurfadly, Herbina, Arisanty R., Andriani N., Pratiwi, Febriana Dewi Dan DKK. (2021). *Bekal Dasar Dokter Puskesmas (Nurfadly, Annisa Dan H. Syahputra (EDS))*. Umsu Press.

19. Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. Shinta.
20. Suhardi, M. (2024). Buku Ajar Dasar Metodologi Penelitian (M. Hidayat, Miskadi Dan R.P. Murtikusuma (EDS): Cetakan Pe). Penerbit P4i.
21. Suprpti Dan Sulastri. (N.D.). Buku Ajar Patologi (Cetakan Pe). Literasi Nusantara.
22. Tabelak T.V.I., Boimau S.V., Boimau A.M. Dan Manalor L.M. (2022). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi (Z. R. Bahar (Ed.): Cetakan 1). CV. Literasi Nusantara Abadi.
23. Taqiyah Y., Jama F. Dan Najihah N. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis.
24. Varney H. (2009). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 04 (4th Ed. Vol. 04). EGC.
25. WHO. (2021). Report Health. Word Health Organization.
26. Yatiningsih E., Marunung J.S.R., Siskariyanti Dan Riswandi N. (2021). Ilmu Gizi Dan Olahraga (T.Q. Media (ED): Pertama). CV Penerbit Qiara Media.

*) Original Article

--- ISJNMS ---