

Hubungan Durasi Menstruasi dan Aktivitas Remaja dengan Kejadian Dismenorehea Pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Taretta

Astriaana Azis^{1*}, Farsi Idris²

^{1,2}Program Studi S1 Kebidanan Universitas Mega Buana Palopo

astriana_azis@gmail.com

*corresponding author

Abstrak

Menstruasi yang terjadi setiap bulan kecuali selama kehamilan, adalah proses pelepasan dan pendarahan dinding rahim (lapisan dalam endometrium). Ketidaknyamanan menstruasi, yang juga dikenal sebagai dismenore, sering dialami disertai dengan rasa sakit atau nyeri di daerah perut. Dismenore primer dan sekunder meliputi dismenore. Ketidaknyamanan menstruasi yang tidak ada hubungannya dengan kelainan patologis dikenal sebagai dismenore primer. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan durasi menstruasi dan aktivitas remaja dengan kejadian dismenorehea pada remaja putri di UPT Puskesmas Taretta Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional* dan teknik kuantitatif. Sampel penelitian adalah seluruh remaja putri yang tinggal di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Taretta, Kecamatan Amali, Kabupaten Bone. Dengan menggunakan pendekatan *whole sampling*, maka sampel yang diambil sebanyak 65 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner. Setelah data terkumpul, data diolah dan dianalisis dengan menggunakan alat statistik SPSS versi 20, kemudian dilakukan analisis *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan durasi menstruasi dengan kejadian dismenorehea pada remaja putri di UPT Puskesmas Taretta Kabupaten Bone dengan $p\text{-value} = 0,003$ $p < 0,05$ serta ada hubungan aktivitas remaja dengan kejadian dismenorehea pada remaja putri di UPT Puskesmas Taretta Kabupaten Bone dengan $p\text{-value} = 0,000$ $p < 0,05$.

Kata Kunci : durasi menstruasi; aktivitas remaja; kejadian dismenorehea

Abstract

Menstruation which occurs every month except during pregnancy, is the process of shedding and bleeding the uterine wall (the inner layer of the endometrium). Menstrual discomfort, also known as dysmenorrhea, is often experienced accompanied by pain or soreness in the abdominal area. Primary and secondary dysmenorrhea include dysmenorrhea. Menstrual discomfort that is not related to pathological abnormalities is known as primary dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the relationship between menstrual duration and adolescent activity with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at the Taretta Health Center UPT in 2024. This study used a cross-sectional method and quantitative techniques. The research sample was all adolescent girls who lived in the Taretta Health Center UPT Work Area, Amali District, Bone Regency. By using the whole sampling approach, 65 samples were taken. Data collection was carried out using a questionnaire sheet. After the data was collected, the data was processed and analyzed using the SPSS version 20 statistical tool, then a chi square analysis was carried out. The results of the study showed that there was a relationship between the duration of menstruation and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at the Taretta Health Center UPT, Bone Regency with a $p\text{-value} = 0.003$ $p < 0.05$ and there was a relationship between adolescent activity and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at the Taretta Health Center UPT, Bone Regency with a $p\text{-value} = 0.000$ $p < 0.05$.

Keywords: duration of menstruation; adolescent activity; incidence of dysmenorrhea



PENDAHULUAN

Bagi remaja putri, masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menstruasi, yang biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun, berlanjut hingga menopause, atau siklus menstruasi terakhir, yang terjadi antara usia 45 dan 50 tahun. Proses menstruasi, yang terjadi setiap bulan kecuali selama kehamilan, melibatkan pelepasan dinding rahim, yang merupakan lapisan dalam endometrium, bersamaan dengan pendarahan yang sering. Ketidaknyamanan menstruasi, juga dikenal sebagai dismenorea, sering dialami bersamaan dengan dimulainya menstruasi. Dismenorea primer dan sekunder adalah dua jenis dismenorea. Ketidaknyamanan menstruasi yang tidak terkait dengan masalah patologis dikenal sebagai dismenorea primer (Mouliza, 2020). Karena siklus hormonal mereka masih belum stabil, remaja putri yang menderita dismenorea primer akan lebih sering mengalami ketidaknyamanan. Setidaknya 60–85% orang terganggu oleh masalah ini, yang menyebabkan banyak ketidakhadiran di sekolah. Frekuensi ketidakhadiran di sekolah sering kali menjadi indikator yang baik untuk ketidaknyamanan menstruasi pada remaja putri (Jurumanna, 2021).

Dismenore primer disebabkan oleh berbagai keadaan, meskipun pertimbangan endokrin memainkan peran penting karena rendahnya kadar progesteron menjelang akhir fase korpus luteum. Sementara hormon estrogen meningkatkan kontraktilitas uterus, hormon progesteron menghambat atau menghentikannya. Kontraksi otot polos disebabkan oleh prostaglandin F₂, yang diproduksi oleh endometrium selama fase sekresi. Selain dismenore, gejala sampingan tambahan termasuk mual dan muntah juga dapat terjadi jika sirkulasi kelebihan prostaglandin. Selain pertimbangan endokrin, penyakit organik, masalah psikologis, masalah konstitusional, dan reaksi alergi juga dapat menjadi penyebab dismenore (Keumalahayati et al., 2019).

Tingkat kejadian ketidaknyamanan menstruasi berkisar antara 45% hingga 75% untuk semua remaja putri pubertas di seluruh dunia. Intensitas gejala tersebut menyebabkan 5% hingga 14% ketidakhadiran di sekolah, dengan ketidakhadiran berkisar antara 13% hingga 51%. Dengan demikian, alasan utama remaja putri tidak masuk sekolah adalah ketidaknyamanan menstruasi (Qamariah et al., 2020). Ada beberapa upaya untuk menggunakan metode farmasi dan non-farmakologis untuk meringankan dismenore selama menstruasi. Perawatan farmakologis yang sering digunakan termasuk analgesik, antiinflamasi, atau NSAID (Obat Antiinflamasi Nonsteroid), seperti ibuprofen, feminax, dan asam mefenamat. Namun, penggunaan obat farmakologis kronis dapat mengakibatkan konsekuensi yang merugikan termasuk anemia dan masalah gastrointestinal. Ada beberapa cara non-farmakologis untuk menghilangkan rasa sakit, seperti menggunakan kompres hangat, olahraga sering, dan penggunaan obat herbal yang terbukti efektif. Penggunaan bahan-bahan nabati seperti kayu manis, jahe asam, jahe merah, dan lain-lain dapat memberikan pereda nyeri nonfarmakologis. Tanaman jahe ini mudah diperoleh di lingkungan sekitar, terutama di daerah pedesaan, dan harganya cukup terjangkau (Manalu et al., 2020).

Jahe merupakan salah satu obat herbal atau ramuan yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri haid. Jahe mengandung bahan-bahan berikut: germakron, xantorizol, dan kurkumin. Rimpang jahe mengandung pati, abu, serat kasar, dan minyak atsiri. Germakron dan karbinol, dua bahan aktif yang ditemukan dalam banyak komponen jahe, memiliki kemampuan untuk mengurangi nyeri atau berfungsi sebagai analgesik, sehingga cocok digunakan sebagai pereda nyeri haid (Abdullah, 2023). Menurut data IOT (Industri Obat Tradisional) dan IKOT (Industri Obat Tradisional Kecil) dari 4.187, 10% dari populasi mengonsumsi jahe untuk

meredakan ketidaknyamanan menstruasi, dan 40% dari populasi memanfaatkan ramuan tradisional, termasuk jahe, sebagai pengobatan alternatif (Abdullah, 2023).

Pada tahun 2019, WHO mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berusia antara 12 dan 24 tahun. Menurut penelitian tertentu, dismenore cukup umum di banyak negara. Menurut perkiraan, 50% wanita di seluruh dunia mengalami dismenore sepanjang siklus menstruasi mereka. Sekitar 59,7% anak-anak Amerika berusia 12 hingga 17 tahun menderita dismenore, dengan 49% mengalami gejala ringan, 37% gejala sedang, dan 12% gejala parah. Akibatnya, 23,6% dari mereka yang terkena dampak tidak masuk sekolah. Menurut penelitian longitudinal Swedia (Ulaa et al., 2022), 90% wanita di bawah usia 19 tahun dan 64% wanita di atas usia 24 tahun mengalami dismenore. Sebaliknya, pada tahun 2020, 1.769.425 (90%) wanita mengalami dismenore, dengan 10–16% di antaranya mengalami dismenore berat. Prevalensi dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata, dismenore dialami hampir 50% wanita (Kistriyono, 2021).

Menurut Riskesdas, 18,0% remaja Indonesia yang pernah menstruasi pada tahun 2020 berusia 13 tahun, dengan beberapa mengalaminya sejak usia 9 tahun dan yang lainnya hingga usia 20 tahun. Persentase mereka yang tidak pernah mengalami menstruasi adalah 7,8%. Di Indonesia, 37,5% remaja putri antara usia 13 dan 14 tahun mengalami menstruasi rata-rata pada tahun 2021. Sebaliknya, angka dismenore pada tahun 2022 adalah 64,25%, yang terbagi menjadi dua kategori: dismenore 54,89% dan dismenore 64,25% (Ulfa Husna Dhirah & Sutami, 2020). Menurut Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan 2021, remaja putri memiliki prevalensi dismenore yang signifikan, dengan nyeri ringan mencapai 57,7%, nyeri sedang 38,5%, dan nyeri berat 3,8% kasus. Pada tahun 2022, sebanyak 158,8% wanita mengalami dismenore, namun pada tahun 2023, sebanyak 93,8% wanita mengalami kondisi ini. Hal ini menunjukkan bahwa dismenore banyak menyerang wanita muda (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2023).

Menurut data statistik Dinas Kesehatan Kabupaten Bone, pada tahun 2021 terdapat 230 orang wanita muda (4,56%) yang mengalami dismenore. Pada tahun 2022 terdapat 329 orang (8,04%) dan pada tahun 2023 terdapat 450 orang (10,73%) (Data Dinas Kesehatan Kabupaten Bone, 2023). Hasil penelitian awal yang dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Taretta, terdapat 65 orang wanita muda di wilayah tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja putri tentang gejala menstruasi yang paling banyak dialami, sebanyak tiga orang tidak mengeluhkan apa-apa, sedangkan tujuh orang dari sepuluh orang melaporkan adanya rasa tidak nyaman di perut bagian bawah, kram, mual, dan lemas. Selain itu, dari tujuh (70%) remaja putri, lima (71,42%) juga mengatakan bahwa menstruasi mereka dari hari pertama hingga ketiga merupakan hambatan utama untuk beraktivitas fisik. Namun, dua (28,58%) remaja putri mengatakan bahwa latihan fisik selama menstruasi mereka tidak mengganggu mereka. Kejadian dismenore pada remaja putri di Kota Bengkulu berkorelasi dengan lamanya menstruasi, menurut penelitian Destariyani (2023). Lamanya siklus menstruasi merupakan faktor risiko dismenore karena semakin lama siklus menstruasi, semakin lama rahim berkontraksi, menghasilkan lebih banyak prostaglandin, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketidaknyamanan sepanjang siklus menstruasi. Berikutnya adalah penelitian Sugiyanto & Luli (2020), yang menunjukkan korelasi yang kuat antara tingkat dismenore siswi dengan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini

adalah untuk mengetahui hubungan durasi menstruasi dan aktivitas remaja dengan kejadian dismenorhea pada remaja putri di UPT Puskesmas Taretta.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* yang dilaksanakan di UPT Puskesmas Taretta Kecamatan Amali Kabupaten Bone pada bulan Agustus sampai September Tahun 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang tinggal di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Taretta, Kecamatan Amali, Kabupaten Bone sebanyak 65 orang. Data dalam penelitian ini dianalisis secara statistik dengan uji chi-square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hubungan Durasi Menstruasi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Taretta Kabupaten Bone

DurasiMenstruasi	KejadianDismenorhea pada Remaja Putri						p-Value
	Ya		Tidak		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Normal	26	40	15	23	41	63	0.003
Normal	6	9	18	28	24	37	
Total	32	49	33	51	65	100	

Berdasarkan tabel 1 dari 65 responden dapat diketahui bahwa tertinggi dalam kategori durasi menstruasi tidak normal dan mengalami dismenore yakni sebanyak 26 responden (40.0%). Sedangkan terendah dalam kategori durasi menstruasi normal dan mengalami dismenore yakni sebanyak 6 responden (9.0%). Terdapat hubungan antara lamanya menstruasi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di UPT Puskesmas Taretta Kabupaten Bone berdasarkan hasil uji chi square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,003 $p < 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.

Menurut Saryono dan Sejati (2019), dibandingkan dengan remaja yang tinggal di daerah pedesaan atau berkembang, perubahan gaya hidup remaja perkotaan seperti tidak berolahraga, mengonsumsi makanan tidak sehat, merokok, dan menggunakan narkoba akan mengakibatkan sejumlah masalah kesehatan, khususnya periode menstruasi yang tidak teratur, yang akan memperparah kejadian dismenore dan menimbulkan penyakit lainnya. Karena menstruasi menyebabkan rahim berkontraksi lebih sering, siklus menstruasi yang tidak teratur akan mengakibatkan peningkatan prostaglandin, yang dapat menyebabkan dismenore. Karena kontraksi rahim menyebabkan menstruasi berlangsung lebih lama dan lebih sering, prostaglandin yang dihasilkan lebih banyak (Christiana et al., 2019). Terjadinya dismenore berkorelasi dengan lamanya siklus menstruasi; semakin panjang siklus menstruasi, semakin sering rahim berkontraksi, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman. Karena menstruasi yang panjang merupakan faktor yang tidak dapat diubah dalam terjadinya dismenore, maka perlu dilakukan peningkatan pengetahuan dan edukasi kepada siswa tentang hal tersebut serta cara mencegah dan mengurangi terjadinya dismenore, seperti menjaga pola makan yang teratur (Sutriyawan dan Sari, 2020).

Lamanya siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh variabel fisiologis dan psikologis. Dalam hal psikologi, hal ini sering dikaitkan dengan kondisi mental remaja putri yang mengalami ketidakstabilan saat pertama kali menstruasi. Karena endometrium menghasilkan hormon prostaglandin selama fase sekresi, secara medis, hal ini lebih disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang berlebihan atau dengan kata lain, sensitivitasnya yang meningkat terhadap hormon ini. Seluruh sel tubuh menghasilkan asam lemak tak jenuh, yang digunakan untuk membuat prostaglandin (Anurogo, 2019). Semakin lama siklus menstruasi berlangsung, semakin sering rahim berkontraksi, yang menyebabkan produksi prostaglandin semakin banyak. Nyeri saat menstruasi disebabkan oleh kelebihan prostaglandin. Remaja yang mengalami stres akan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Remaja putri yang mengalami stres dapat mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, di samping penyakit menstruasi lainnya (Muntari, 2019).

Sesuai dengan penelitian Elvi Destariyani (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara lamanya menstruasi dengan prevalensi dismenore pada remaja putri di Kota Bengkulu. Penelitian ini juga mendukung penelitian Asep Aep Indarna (2021) yang menemukan adanya hubungan antara kejadian dismenore dengan lamanya menstruasi.

Penelitian ini berasumsi bahwa dismenore pada remaja putri memiliki hubungan dengan lamanya menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi dismenore pada remaja putri dipengaruhi oleh siklus menstruasi. Dismenore memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dalam jangka pendek, dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama pada remaja. Hal ini dapat menyebabkan gangguan yang signifikan pada proses belajar mengajar, serta konflik emosional, stres, kekhawatiran, dan kesulitan untuk fokus. Dismenore yang parah, di sisi lain, dapat menyebabkan kemandulan dan bahkan kematian seiring berjalannya waktu.

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Remaja dengan Kejadian Dismenorhea pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Taretta Kabupaten Bone

AktivitasRemaja	KejadianDismenorhea pada Remaja Putri						<i>p-Value</i>
	Ya		Tidak		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	1	2	13	20	14	22	0.000
Sedang	4	6	19	29	23	35	
Berat	27	41	1	2	28	43	
Total	32	49	33	51	65	100	

Hasil penelitian tabel 2 terlihat bahwa dari 65 responden dapat diketahui bahwa tetinggi dalam kategori terdapat aktivitas berat dan mengalami dismenorhea yakni sebanyak 27 responden (41.0%). Namun, terdapat satu responden (2,0%) yang memiliki persentase terendah pada kelompok olahraga ringan dan mengalami dismenore. Aktivitas remaja dan kejadian dismenore pada remaja putri di UPT Puskesmas Taretta Kabupaten Bone memiliki hubungan, berdasarkan

hasil uji chi square yang menunjukkan nilai p sebesar 0,000 $p < 0,05$. Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.

Manfaat tambahan dari latihan fisik meliputi menjaga berat badan yang sehat (tubuh yang bugar merupakan hasil dari keseimbangan energi yang masuk dan keluar), mengembangkan tulang yang lebih kuat dan otot yang lebih lentur, meningkatkan rasa percaya diri (tubuh yang sehat memancarkan rasa percaya diri), meningkatkan efisiensi sistem kardiovaskular (berat badan berlebih dan kurang olahraga menyebabkan sejumlah penyakit kronis), dan meningkatkan kesehatan paru-paru, jantung, dan pembuluh darah.

Kelenjar pituitari dan hipotalamus mengeluarkan zat kimia yang disebut endorfin saat otak bekerja aktif untuk meredakan nyeri. Saat seseorang mengonsumsi endorfin atau "morfin endogen" (morfin yang diproduksi tubuh), ambang nyeri mereka meningkat. Lebih jauh lagi, endorfin meredakan nyeri, membangkitkan semangat, dan meningkatkan rasa senang. Mereka juga membantu mengurangi efek prostaglandin, yang berarti bahwa ketidaknyamanan menstruasi berkurang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Arianti (2023) yang menemukan, pada tingkat signifikansi 0,05, bahwa latihan fisik berhubungan dengan insiden dismenore yang lebih rendah pada remaja putri. Fakta bahwa nilai p kurang dari 0,05 (0,041) membuktikan bahwa nilai koefisien korelasi negatif berada pada arah yang benar. Nilai CC (Contingency Coefficient) sebesar 0,041 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini cukup erat. Tampaknya ada hubungan yang cukup kuat antara kedua asosiasi tersebut.

Ada korelasi yang kuat antara tingkat aktivitas fisik remaja putri dan laporan mereka tentang dismenore, yang didukung oleh penelitian sebelumnya (Harianti BR Ginting, 2021). Sebagai hasil dari vasodilatasi pembuluh darah di organ reproduksi, latihan fisik membantu meredakan nyeri dengan menghindari iskemia dan dismenore. Pembahasan sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara dismenore dan latihan fisik. Salah satu alasan paling sering wanita tidak melakukan olahraga dan aktivitas seperti sekolah adalah karena menstruasi bisa sangat menyakitkan. Hal ini dapat membuat seseorang merasa lemah dan tidak berdaya, serta mengganggu rutinitas harian dan menimbulkan stres psikologis. Ketidaknyamanan dismenorea memiliki pengaruh yang merugikan pada kualitas hidup penderitanya, mengganggu aktivitas sehari-hari, membolos pelajaran sekolah, dan timbulnya penyakit kejiwaan. Kondisi ini cenderung lebih sering terjadi pada gadis remaja yang merasa cemas, stres, dan gelisah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan durasi menstruasi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di UPT Puskesmas Taretta Kabupaten Bone. Ada hubungan aktivitas remaja dengan kejadian dismenore pada remaja putri di UPT Puskesmas Taretta Kabupaten Bone. Disarankan tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi kepada remaja putri tentang pentingnya menjaga keseimbangan aktivitas fisik dan mengidentifikasi tanda-tanda menstruasi yang tidak normal agar bisa dilakukan pencegahan atau penanganan dismenore lebih dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I. (2023). Penanganan Dismenorrhoe dengan Minuman Mix Kulit Buah Naga dan Air Kelapa Hijau. *Malahayati Nursing Journal*, 5(6), 1947–1961. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.8291>
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Arianti, N. K. D. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Banjar Kaja Desa Lembongan. *Stikes Wira Medika Bali*, 1(1), 1–93. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=ht>
- Destariyani, E. (2023). Hubungan durasi menstruasi dan Riwayat dismenore pada keluarga dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 22–26. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v12i1.272>
- Harianti BR Ginting, F. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Keluhan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37.
- Jurumanna, R. C. F. (2021). Gambaran Penggunaan Jamu Rebusan Kunyit Asam Pada Masyarakat Di Desa Dasa Elu, Kabupaten Sumba Tengah. *Universitas Sanata Dharma*, Yogyakarta., 1(1), 25–35.
- Keumalahayati, K., Khaira, N., & Fazdria, F. (2019). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe dan Temulawak terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorea). *Jkep*, 3(1), 57–68. <https://doi.org/10.32668/jkep.v3i1.201>
- Kistriyono, M. D. F. H. A. L. H. I. (2021). Penguatan Pengetahuan Remaja Putri Untuk Melakukan Penanganan Disminorea Dengan Komsumsi Temulawak. *Jurnal Hospital Majapahit*, 13(2), 20–30.
- Manalu, A. B., Siagian, N. A., Ariescha, P. A. Y., Yanti, M. D., & MELINDA5, N. (2020). Pengaruh Pemberian Jamu Temulawak (Curcuma Zanthorrhiza) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dysmenorea) Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Selesai Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 151–158. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.346>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Novianti, N. P. Y. J. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid (Dismenore) Primer di SMA Negeri 1 Abianseml. *Jurnal Kesehatan*, 1(8.5.2017), 2003–2005. <https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022>
- Qamariah, T., Dwihestie, L. K., ST, S., Wahtini, S., SiT, S., & ... (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Herbal Terhadap Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Kebidanan Terapan*, 1(1), 45–55. [http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5318%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5318/1/Tin](http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5318%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5318/1/Tin%20Qamariah%20-%201910104031%20-%20Sarjana%20Terapan%20Kebidanan%20-%20Naspub%20-%20Tin%20Qamariah.pdf)
- Sari, D. K. (2021). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Disminorea pada Remaja Putri Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. *Jurnal Kebidanan Jakarta*, 4(1), 6.
- Sari, T. M. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putridi MAN 1 Ogan Komering UluTahun 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*, 11(1), 42.
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(1), 219–231.
- Shelly Sagita, Fika Minata, Rizki Amalia, & Sendy Pratiwi Rahmadhani. (2023). Hubungan Durasi Menstruasi, Aktifitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Disminorhea

-
- Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 148–157. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.226>
- Sugiyanto, & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *University Research Colloquium*, 1(1), 7–15. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/979>
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.34>
- Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). the Relationship of Adolescent Knowledge With Personal Hygiene Behavior When Menstruation. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(02), 166–172.
- Syapitri, H. (2021). *Metodologo Penelitian Kesehatan*. Malang: Ahlimedia Press.
- Ulaa, M., Murbiah, M., & Amanda, D. S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 21. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1090>
- Ulfa Husna Dhirah¹, & Sutami², A. N. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Kunyit (Curcumin) Asam (Tamarindus Indica) Terhadap Intesitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi Kelas X Man 2 Padang Tahun 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 5 No. 2 Oktober 2019 Universitas Ubudiyah Indonesia*, 1(August), 79–88. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.