

Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Dismenorea* pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Semarang

Dina Lestari¹, Atika Zahria Arisanti^{*}, Endang Susilowati¹

¹Program Studi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung

^{*}Corresponding Author: dinalestari51837@gmail.com

Dysmenorrhea is a common gynecological problem with a high prevalence worldwide. In most European and Asian countries, the average prevalence reaches 73.6%. In Indonesia, several studies have reported that the incidence exceeds 60%. Objective: This study aimed to determine the relationship between age at menarche, nutritional status, and junk food consumption with the occurrence of dysmenorrhea. Methods: A quantitative descriptive study with a cross-sectional design was conducted. The sampling technique employed stratified random sampling, involving 58 respondents who met the inclusion criteria. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed using the Chi-square test. Results: Univariate analysis showed that the majority of respondents experienced moderate dysmenorrhea (37.9%), had a normal age at menarche of 12–14 years (41.4%), had undernutrition (36.2%), and frequently consumed junk food (39.7%). Bivariate analysis revealed significant associations between dysmenorrhea and age at menarche ($p = 0.002$), nutritional status ($p < 0.001$), and junk food consumption ($p < 0.001$). Conclusion: There is a significant relationship between age at menarche, nutritional status, and junk food consumption with the severity of dysmenorrhea. These findings highlight the need for early health education targeting adolescent girls to promote balanced nutrition and healthy eating patterns as preventive measures for dysmenorrhea.

Keywords: age at menarche, dysmenorrhea, junk food consumption, nutritional status

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang terjadi saat haid dan menyebabkan kram di bagian bawah perut, nyeri selangkangan, nyeri punggung, nyeri pinggang dan nyeri paha yang terjadi sesaat sebelum dan/atau selama periode

menstruasi (Budi Prayitno, 2016). Prevalensi *dismenorea* di dunia dengan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenorea*, 10-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat (Nurwana et al., 2017). Prevalensi *dismenorea* di Indonesia 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 (Nuriya Sari, 2023), di Jawa tengah 1.465.876 jiwa (Elsera et al., 2022). Hasil penelitian yang pernah dilakukan teridentifikasi *dismenorea* terjadi pada 73,7% pada siswi MTs Medan (Mouliza, 2020) 87,6% siswi SMA Makasar (Pratiwi, 2017) dan 61,7% pada mahasiswa farmasi (Pundati, Tia Martha, Colti Sistiarani, 2016).

Penyebab terjadinya *dismenorea* adalah ketidakseimbangan hormon dalam tubuh, salah satunya prostaglandin. Kadar prostaglandin yang meningkat akan merangsang peningkatan frekuensi serta amplitudo kontraksi otot polos uterus, yang kemudian menyebabkan timbulnya nyeri haid (*dismenorea*) (Husaidah, 2021). Selain ketidakseimbangan hormon, dari beberapa studi menyebutkan terdapat faktor risiko lain yang menyebabkan timbulnya *dismenorea*, antara lain faktor yang memengaruhi terjadinya *dismenorea* yakni faktor psikis, Indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia *menarche*, siklus menstruasi, mengkonsumsi alkohol, dan pengaruh hormon prostaglandin yang dapat dilihat dengan kadar malondialdehyde dalam tubuh (Irianti, 2018). Perokok dan penggunaan alkohol juga berhubungan dengan terjadinya *dismenorea*, cemas, stres, depresi (Gunawati and Nisman, 2021), aktivitas fisik, durasi menstruasi (Putri et al., 2024), konsumsi makanan berlemak dan konsumsi kafein (Mesele et al., 2022), konsumsi gula berlebih dan volume darah saat menstruasi (Muluneh et al., 2018), stress (Jeon et al., 2014). Nulipara (belum pernah melahirkan anak), kegemukan, dan penderita darah rendah atau anemia (Sari, 2023).

Dampak *Dismenorea* sejumlah besar remaja perempuan diantaranya pada aspek sosial, akademik, dan bahkan psikologis kehidupan, rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan dapat memicu depresi (Putri et al., 2023). Kegagalan dalam mengatasi permasalahan *dismenorea* ini dapat menyebabkan beban sosial dan keuangan bagi keluarga, tetangga, masyarakat, dan dunia pada umumnya (Molla et al., 2022). Selain itu remaja putri yang mengalami *dismenorea* saat menstruasi dapat menimbulkan gangguan aktivitas seperti tingginya tingkat absen dari sekolah, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik, serta aktivitas olahraganya dan bahkan secara psikologi penderita *dismenorhea* sering mengalami mudah marah, cepat tersinggung, tidak dapat konsentrasi, sulit tidur, lelah, dan merasa depresi, di sekolah juga mengalami perubahan emosi dengan terjadinya sifat sensitif terhadap perkataan guru maupun teman (Silaban et al., 2021)

Penelitian Ameade et al. (2018) *dismenorea* saat menstruasi ini memengaruhi aktivitas sehari-hari hingga 61,2% dari responden. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Söderman et al. (2019) terhadap 1580 wanita yang mengalami kelelahan 83%, sakit kepala 82%, dyschezia 37% dan disuria sebesar 35%. Dalam penelitiannya juga dilaporkan bahwa 59% menahan diri dari aktivitas sosial karena *dismenorea*, serta ketidakhadiran di sekolah terjadi 14% setiap bulan dan 45% terjadi beberapa kali dalam satu tahun. *Dismenorea* atau nyeri haid merupakan kondisi yang wajar, akan tetapi kadang rasa nyeri yang ditimbulkan bisa sangat mengganggu. Oleh karena itu diperlukan perawatan untuk membantu meredakannya, upaya yang dapat dilakukan diantaranya adalah beristirahat, menghindari makanan yang mengandung garam dan kafein, menghindari

tembakau dan alkohol, melakukan pijat pada perut dan punggung bagian bawah, mengonsumsi suplemen makanan, mengendalikan stres, melakukan akupunktur atau akupresur. Berolahraga secara rutin juga dinilai mampu untuk mengurangi nyeri haid. Apabila langkah-langkah diatas tidak cukup membantu maka dianjurkan untuk menemui dokter (Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan 2022).

Mengidentifikasi faktor penyebab terjadinya *dismenorea* menjadi penting sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenorea* termasuk perubahan gaya hidup, seperti pola makan yang sehat dan olahraga teratur, penggunaan obat-obatan yang diresepkan oleh profesional kesehatan, serta metode alternatif seperti terapi fisik atau terapi panas dingin. Yanti et al. (2024), memberikan kegiatan penyuluhan tentang pengetahuan dan pemahaman yang ilmiah, akurat dan dapat dipercaya akan dapat membantu remaja putri untuk mengerti dan paham *dismenorea* serta tata cara mengatasinya *dismenorea* (Rahmawati, 2023) dan memberikan edukasi tentang *dismenorea* pada remaja sehingga dapat mengidentifikasi masalah kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan *dismenorea* dan mengatasi keluhan *dismenorea* dengan tepat sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan selama menstruasi (Putri et al., 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi deskriptif dan rancangan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Semarang, dengan jumlah sampel sebanyak 58 responden yang diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan perangkat lunak SPSS, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Bioetik dengan nomor: 382/IX/2024.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi deskriptif dan rancangan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Semarang, dengan jumlah sampel sebanyak 58 responden yang diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan perangkat lunak SPSS, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Bioetik dengan nomor: 382/IX/2024.

HASIL

1. *Dismenorea*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Dismenorea*

Variable Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<i>Dismenorea</i> Ringan	16	27,6%
<i>Dismenorea</i> Sedang	22	37,9%
<i>Dismenorea</i> Berat	20	34,5%
Total	58	100.0%

Sumber : Teheran et al 2018

Berdasarkan Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Dismenorea* menunjukkan bahwa dari 58 responden 37,9% mengalami *dismenorea* sedang dan 27,6% responden mengalami

dismenorea ringan

2. Sikap

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Menarche

Variable Sikap	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Dini < 8 tahun	19	32,8%
Normal 8-14 tahun	24	41,4%
Lambat >15 tahun	15	25,9%
Total	58	100,0 %

Sumber: WHO 2022

Berdasarkan Tabel 2. Distribusi frekuensi usia *menarche* menunjukkan bahwa dari 58 responden 41,4% dengan usia *menarche* normal dan 25,9% dengan usia *menarche* Lambat.

3. Status Gizi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Variable Tindakan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Gizi Kurang	21	36,2%
Gizi Normal	20	34,5%
Gizi Lebih	17	29,3%
Total	58	100.0%

Sumber :Kementerian Kesehatan 2020

Berdasarkan Tabel 3. Distribusi frekuensi status gizi menunjukkan bahwa 58 responden 36,2% dengan status gizi kurang dan 29,3% status gizi lebih.

4. Konsumsi *Junk food*

Tabel 4. Distribusi Frekuensi konsumsi *junk food*

Variable Tindakan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sangat sering	20	34,5 %
Sering	23	39,7 %
Jarang	15	25,9%
Total	58	100.0%

Sumber : Bohara 2021

Berdasarkan Tabel 4. Distribusi frekuensi konsumsi *junk food* menunjukkan bahwa dari 58 responden kategori mengkonsumsi *junk food* yang sering sebesar 39,7% dan yang jarang mengkonsumsi *junk food* sebesar 25,9%.

5. Hubungan Usia *menarche* dengan Dismenorea

Tabel 5. Hubungan Usia *Menarche* dengan Dismenorea

Dismenorea

Usia Menarche	Dismenorea ringan	Dismenorea Sedang	Dismenorea Berat	p-value
Dini	3 (5,1%)	9 (15,5%)	7 (12,0%)	0.002
Normal	3 (5,1%)	10 (17,2%)	11 (18,9%)	
Lambat	10 (17,2%)	3 (5,1%)	2 (3,4%)	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 5. diketahui 18,9% usia *menarche* normal mengalami *Dismenorea* berat. Hasil analisis diperoleh *p-value* 0,002 ($< 0,05$) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak yang bermakna bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan *dismenorea*.

6. Hubungan dengan *Dismenorea* dengan Status Gizi

Tabel 6. Hubungan Usia Menarche dengan Dismenorea

Status Gizi	Dismenorea			p-value
	Dismenorea Ringan	Dismenorea Sedang	Dismenorea Berat	
Gizi Kurang	3 (5,1%)	4 (6,8%)	14 (24,1%)	0.000
Gizi Normal	2 (3,4%)	13 (22,4%)	5 (8,6%)	
Gizi Lebih	11 (18,9%)	5 (8,6%)	1 (1,7%)	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 6. diketahui 24,1% usia status gizi kurang mengalami *dismenorea* berat. Hasil analisis diperoleh *p* value 0,000 ($< 0,05$) sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak yang bermakna bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan *dismenorea*.

7. Hubungan *Dismenorea* dengan Konsumsi *Junk food*

Tabel 7. Hubungan konsumsi *junk food* dengan Dismenorea

Konsumsi <i>junk food</i>	Dismenorea			p-value
	Dismenorea Ringan	Dismenorea Sedang	Dismenorea Berat	0.000
Sangat Sering	1 (1,7%)	3 (5,1%)	16 (27,5%)	0.000
Sering	3 (5,1%)	17 (29,3%)	3 (5,1%)	
Jarang	12 (20,6%)	2 (3,4%)	1 (1,7%)	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.7 diketahui 29,3 % konsumsi *junk food* yang sering mengalami

Dismenorea sedang. Hasil analisis diperoleh p -value 0,000 ($< 0,05$) sehingga H_a diterima dan H_o ditolak yang bermakna bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi junk food dengan dismenorea.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang berjudul “Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Semarang, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah” menunjukkan bahwa dismenorea paling banyak ditemukan pada kategori sedang (37,9%). Mayoritas responden mengalami menarche pada usia normal (12–14 tahun; 41,4%), memiliki status gizi kurang (36,2%), serta sering mengonsumsi junk food (≥ 4 kali per minggu; 39,7%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia menarche, status gizi, dan frekuensi konsumsi junk food dengan tingkat dismenorea. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor biologis dan pola konsumsi makanan memiliki peran penting terhadap kejadian dismenorea. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang terarah, khususnya melalui edukasi gizi seimbang dan pembiasaan pola makan sehat sebagai bagian dari program kesehatan reproduksi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaede, E.P.K. et al. (2018) ‘Prevalence of dysmenorrhea among University students in Northern Ghana; its impact and management strategies’, *BMC Women’s Health*, 18(1), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/doi:10.1186/s12905-018-0532-1>.
- Anthony, J. (2015) *Junk Food Christianity The Decline of the Usa, the End Times, and Biblical Prophecy*. WestBow Press.
- Aulya, Y. et al. (2021) ‘Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021’, *Jurnal Menara Medika*, 4(1), pp. 10–21.
- Bohara (2021) ‘Determinants of Junk food Consumption Among Adolescents in Pokhara Valley, Nepal.’, *Frontiers in Nutrition*, 8(1–9). Available at: <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.644650>.
- Budi Prayitno (2016) *Rahasia Resep Sehat dari Jepang dan Tiongkok*. Edited by Hiro. Yogyakarta.
- Elsera, C. et al. (2022) ‘Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenorea Remaja Putri’, *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), pp. 48–54. Available at: <https://doi.org/10.61902/involusi.v12i2.427>.
- Ginting, A.K., dkk. (2021) ‘Hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tambun Utara Kabupaten Bekasi tahun 2018.’, *Jurnal Kesehatan "Bhakti Husada"*, 7(2), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.37848/jurnal.v7i02.113>.
- Gunawati, A. and Nisman, W.A. (2021) ‘Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta’, *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), p. 8. Available at: <https://doi.org/doi:10.22146/jkr.56294>.
- Husaidah, S. (2021) ‘Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020’, *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), pp. 72–81. Available at: <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i1.328>.
- Irianti, B. (2018) ‘Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea pada Remaja’,

- Menara Ilmu, 7(10), pp. 8–13.
- Jeon, G.E. et al. (2014) 'Factors influencing the dysmenorrhea among Korean adolescents in middle school', *Journal of Physical Therapy Science*, 26(9), pp. 1337–1343. Available at: <https://doi.org/10.1589/jpts.26.1337>.
- Kementrian Kesehatan (2020) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. J. Jakarta.: Kemenkes RI.
- Kosim, R. et al. (2021) 'Status Gizi Dan Usia Menarche Sebagai Faktor Risiko Dismenorea Pada Remaja Putri Sman 19 Surabaya', *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(3), pp. 204–212. Available at: <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i3.2019.204-212>.
- Kosim, R. dkk (2019) 'Status gizi dan usia menarche sebagai faktor risiko dismenorea pada remaja putri SMAN 19 Surabaya', *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(3), pp. 204–212.
- Mesele, T.T. et al. (2022) 'Prevalence of Dysmenorrhea and Associated Factors Among Haramaya University Students, Eastern Ethiopia', *International Journal of Women's Health*, 14(March), pp. 517–527. Available at: <https://doi.org/10.2147/IJWH.S333447>.
- Molla, A. et al. (2022) 'Prevalence of dysmenorrhea and associated factors among students in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis', *Women's Health*, 18. Available at: <https://doi.org/10.1177/17455057221079443>.
- Mouliza, N. (2020) 'Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), p.545. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>.
- Muluneh, A.A. et al. (2018) 'Prevalence and associated factors of dysmenorrhea among secondary and preparatory school students in Debre markos town, North-West Ethiopia', *BMC Women's Health*, 18(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0552-x>.
- Munir, R.. et al. (2024) 'Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dysmenorhea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor', *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(01), pp. 63–69.
- Nuriya Sari, F. (2023) 'Hubungan Usia Menarche dan Status gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA YP UNILA', *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 4(1), pp. 2746–2579.
- Nurwana et al. (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), p. 185630.
- Primalova, A. and Stefani, M. (2024) 'The Relationship between Nutritional Status, Junk food Consumption, and Exercise Habits of Adolescent Girls in Jakarta with the Incidence of Primary Dysmenorrhea', *Amerta Nutrition*, 8(1), pp. 104–115. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.104-115>.
- Pundati, Tia Martha, Colti Sistiarani, dan B.H. (2016) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto', *Jurnal Kesmas Indonesia*, 8(1), pp. 40–48.
- Putri, N.P.O. et al. (2024) 'Faktor risiko yang mempengaruhi dismenorea pada remaja', *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini*, 6(2), pp. 62–71.
- Putri, N.R. et al. (2023) 'Edukasi Dismenorea Pada Remaja Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Menstruasi', *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), p. 350. Available at: <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12121>.

- Rahmawati, E. (2023) 'Penyuluhan Dismenorea serta Upaya Penanganan kepada Remaja Putri Dukuh Dukuh Desa Sambirejo', *Journal of Midwifery in Community*, 1(1), pp. 17–21.
- Rao, V. (2020) *Gynecological Emergencies*, Jaype Brothers Medical Publisher Pvt. Edited by A. Vohra. Limited.
- Retno, S.N. and Amalia, R. (2023) 'Hubungan Status Gizi dengan Terjadinya Dismenorea Primer pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bandar Lampung Tahun 2021', *Jurnal Bidan Mandira Cendikia*, 2(1), pp. 12–18.
- Rika, H. (2017) 'Factors Influencing The Incidence Of Menstrual Pain Of Dysmenorrhea On Students Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian.', *Universitas Pasir Pengairan* [Preprint].
- Sakinah (2016) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja', *Scientific Repository*, 5(01), pp. 182–191. Available at: <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1305>.
- Sari, N.P.M.P. (no date) "'Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Saraswati 1 Denpasar.'", 2021 [Preprint].
- Septiana, A.R. (2021) 'Hubungan Antara Usia Menarche Ibu Dengan Usia Menarche Anak Pada Mahasiswi Tingkat I Di Akademik Kebidanan Mamba'ul 'Ulum Surakarta Tahun 2015', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 6(2), pp. 164–175.
- Silaban, T.D. et al. (2021) 'Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Menstruasi', 8(1), pp. 1–8.
- Silvana, P.D. (2012) 'Hubungan antara karakteristik individu, aktivitas fisik, dan konsumsi produk susu dengan dismenorea primer pada mahasiswi FIK dan FKM UI', pp. 95–96.
- Söderman, L. et al. (2019) 'Prevalence and impact of dysmenorrhea in Swedish adolescents', *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, 98(2), pp. 215–221. Available at: <https://doi.org/doi:10.1111/aogs.13480>.
- Sri, A. et al. (2024) 'Mahasiswi Di Majene', 19, pp. 22–28.
- Tariandini, N.M.E. (2018) "'Hubungan Pola Konsumsi Junk food dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Di SMA Dwijendra Denpasar Provinsi Bali.'", *Gender and* [Preprint].
- Teherán, A.A. et al. (2018) 'WaLIDD score, a new tool to diagnose dysmenorrhea and predict medical leave in University students', *International Journal of Women's Health*, 10, pp. 35–45. Available at: <https://doi.org/10.2147/IJWH.S143510>.
- WHO (2022) 'Early or delayed puberty'. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/early-or-delayed-puberty/>.
- Yanti, M.D. et al. (2024) 'Penyuluhan Dan KIE Mengenai Dismenorea Serta Upaya Penurunan Nyeri Desminore Di SMA N 1 Delitua', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 4(2), pp. 73–78. Available at: <https://doi.org/10.36656/jpmph.v4i2.1709>.