

Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Depok Sleman

Mariana Ulfa¹, Sri Ratna Ningsih², Elika Puspitasari³
^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: umariana834@gmail.com¹

Abstrak

Dismenore merupakan kondisi yang paling umum terjadi dikalangan pelajar yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mengganggu kenyamanan belajar. Dampak apabila dismenore (nyeri haid) tidak ditangani yaitu seperti gangguan aktifitas hidup sehari-hari, keterbatasan kehidupan sosial, prestasi akademik menurun, aktivitas olahraga terganggu, serta penurunan kualitas hidup. Tujuan penelitian untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah siswi kelas X SMA Negeri 1 Depok Sleman dengan tehnik sampel yaitu total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel dalam penelitian berjumlah 134 responden. Pengambilan data menggunakan kuesioner dismenore dan kuesioner *Global physical activity questionnaire* (GPAQ). Hasil penelitian ini menunjukkan dari 134 responden ditemukan 95 responden (70,9%) mengalami dismenore. Ada hubungan usia menarache dengan dismenore p -value 0,002, ada hubungan lama menstruasi dengan dismenore p -value = 0,000, ada hubungan riwayat keluarga dengan dismenore p -value = 0,001, dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore p -value = 0,258. Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara usia menarache, lama menstruasi dan riwayat keluarga dengan dismenore. Dan berdasarkan hasil penelitian tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore. Saran bagi siswi untuk tetap beraktivitas fisik dan berolahraga serta menerapkan pola konsumsi pangan yang beragam dan bergizi seimbang.

Kata kunci : Dismenore, Menarache, Mentruasi, Aktivitas Fisik

Abstract

Dysmenorrhea is a common condition among students that can interfere with daily activities and disrupt learning comfort. If left untreated, dysmenorrhea (menstrual pain) can lead to disturbances in daily life activities, limitations in social life, decreased academic performance, disrupted sports activities, and a decline in quality of life. This study aims to analyze the factors associated with the incidence of dysmenorrhea among female adolescents at SMA Negeri (State Senior High School) 1 Depok, Sleman. This research employed a quantitative method with a cross-sectional approach. The subjects were all tenth-grade female students at SMA Negeri 1 Depok Sleman, selected using a total sampling technique, resulting in a sample of 134 respondents. Data were collected using a dysmenorrhea questionnaire and the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). The results showed that out of 134 respondents, 95 (70.9%) experienced dysmenorrhea. There was a significant relationship between age at menarche and dysmenorrhea (p -value = 0.002), duration of menstruation and dysmenorrhea (p -value = 0.000), and family history and dysmenorrhea (p -value = 0.001). However, there was no significant relationship between physical activity and dysmenorrhea (p -value = 0.258). In conclusion, the study indicates that age at menarche, duration of menstruation, and family history are associated with dysmenorrhea, while physical activity is not significantly related. It is recommended that students maintain physical activity and exercise regularly, and adopt a varied and balanced nutritious diet.

Keywords: Dysmenorrhea, Menarche, Menstruation, Physical Activity

1. PENDAHULUAN

Dismenore adalah kondisi yang menyebabkan nyeri di bagian *abdomen*, kram dan sakit punggung yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini rentan terjadi pada kalangan pelajar yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kenyamanan dalam belajar [1].

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 50% wanita menstruasi di dunia melaporkan menderita dismenore primer, di Amerika Serikat, angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Prevalensi kejadian dismenore di dunia dipandang sebagai variabel yang tinggi dan luar biasa, dengan frekuensi berkisar antara 45-97% yang terjadi pada wanita usia subur dan angka tertinggi terjadi pada remaja [2]. Data di Indonesia menunjukkan bahwa 74,3% kasus dismenore pada anak sekolah umur 9-15 tahun. Pada tahun 2020 Kementerian Kesehatan RI melaporkan angka kejadian dismenore di Indonesia tercatat sebanyak 72,83 % dan sebanyak 54% terjadi pada remaja putri. Kemudian pada tahun 2021 Kemenkes RI bekerja sama dengan *Burnet Institut* yang melakukan penelitian tentang kejadian dismenore melaporkan sebanyak 93,2% remaja putri mengalami dismenore [3].

Di Provinsi Yogyakarta angka kejadian dismenore yang dialami oleh wanita produktif berkisar sebanyak 52% dan 30% remaja putri mengatasi dismenore dengan mengkonsumsi obat-obatan [4]. Selanjutnya, hasil rekapitulasi kasus dismenore di Kabupaten Sleman pada tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat 471 kasus yang dilaporkan, dengan 359 kasus baru dan 112 kasus lama (Dinas Kesehatan Sleman, 2023).

Beberapa penyebab dismenore pada wanita adalah riwayat keluarga, usia di bawah 30 tahun, menarche awal, siklus menstruasi yang lebih panjang, nullipara, indeks massa tubuh (IMT) yang rendah, status ekonomi yang buruk, dan gaya hidup. Gaya hidup yang dimaksud termasuk makan makanan cepat saji dan berolahraga [5]. Selain itu, penelitian Sari et al. menemukan bahwa cemas, stres, dan depresi dapat meningkatkan intensitas dismenorea [6].

Dampak apabila dismenore (nyeri haid) tidak ditangani, konsekuensi seperti gangguan aktifitas hidup sehari-hari, keterbatasan kehidupan sosial, prestasi akademik, dan aktivitas olahraga, serta penurunan kualitas hidup [4]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saalino (2023) bahwa ada pengaruh nyeri haid (*dismenore*) dengan aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara yaitu nyeri haid dapat mengganggu konsentrasi siswi saat proses belajar sedang berlangsung dan siswi tidak mampu menyalin atau mencatat materi yang dijelaskan di kelas [7].

Pemerintah telah memiliki sejumlah kebijakan yang dilakukan untuk menangani angka kejadian dismenorrhea yaitu Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) telah muncul sejak tahun 2003 sebagai bagian dari upaya untuk mengatasi masalah kesehatan remaja. Program UKS dibuat oleh pemerintah untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat di lingkungan [8].

Pasal 81 ayat (1) Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan menetapkan bahwa pekerja perempuan yang sedang menstruasi pada hari pertama dan kedua harus memberi tahu manajemen perusahaan bahwa mereka berhak atas cuti haid atau rasa nyeri yang tidak tertahankan (*dismenore*). Dalam hal mahasiswa yang mengalami dismenore, undang-undang ini dapat diterapkan untuk memberi mereka izin untuk tidak mengikuti kegiatan perkuliahan selama mereka tetap mengikuti ketentuan yang ditetapkan oleh institusi pendidikan mereka [9].

Seseorang yang mengalami dismenorrhea hanya melihat rasa sakit mereka sebagai hal yang wajar dan bisa hilang dengan sendirinya, sehingga masyarakat masih menganggap masalah menstruasi sebagai hal yang tabu. Akibatnya, masyarakat kurang memperhatikan tingginya angka kejadian dismenore pada remaja. Namun, dismenore dapat menyebabkan lemas tidak bertenaga, kurangnya konsentrasi, dan dampak negatif pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi dirinya dan keluarganya, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, mengganggu mata pelajaran atau kuliah, endometriosis, gangguan psikologis, dan ketinggalan kelas atau mata pelajaran [8]

Menurut Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019, tugas bidan sebagai petugas kesehatan adalah untuk menangani masalah gangguan reproduksi, terutama dismenorea, dalam upaya pencegahan dan penanganan. Bidan juga membantu mempromosikan kesehatan, misalnya dengan memberikan penyuluhan kepada remaja tentang menstruasi dan nyeri yang disebabkan oleh menstruasi atau dismenorea [10].

Kesehatan reproduksi sudah mulai diajarkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Indonesia dengan materi yang bersifat dasar dan lebih berfokus pada aspek biologis misalnya seperti pemahaman tentang anatomi tubuh dan pencegahan penyakit menular. Kemudian ditingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) kesehatan reproduksi mulai diperluas dengan materi yang lebih kompleks dan mendalam terkait reproduksi, kesehatan seksual, dan aspek-aspek psikologis dan sosial [11].

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Norra Hendarni Wijaya (2021) dengan 76 responden menggunakan *accidental sampling* dengan tehnik pengumpulan data diperoleh langsung dari responden berupa wawancara selama penelitian menggunakan kuesioner. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa ada pengaruh faktor usia menarche, riwayat keluarga dan aktivitas fisik/olahraga terhadap kejadian nyeri menstruasi pada siswi MAN 2 Bantul [12].

Menurut penelitian yang ditulis oleh Yusrah Taqiyah dkk. (2022) yang berjudul dengan 50 responden di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makasar, ditemukan bahwa ada hubungan antara dismenore pada santriwati di pondok pesantren darul aman gombara makasar dengan kebiasaan makan dan olahraga yang buruk [13].

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ariela Primalova dkk. (2023) yang melibatkan semua siswa kelas 11 di Jakarta (Jakarta Timur, Jakarta Selatan, Jakarta Barat, Jakarta Pusat, dan Jakarta Utara), ditemukan bahwa ada hubungan antara status gizi, konsumsi junk food, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea primer [14].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Depok Sleman menggunakan kuesioner terhadap 21 siswi diperoleh sebesar 15 (71,4%) siswi yang mengalami dismenore, sementara 6 (28,5%) siswi tidak mengalami dismenore. Dari 15 siswi yang mengalami dismenore mengatakan bahwa apabila terjadi dismenore mereka menanganinya dengan istirahat dan tidak mengkonsumsi obat-obatan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan secara *cross sectional* yaitu dengan cara mempelajari dinamika korelasi atau hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat melalui pengamatan terhadap objek yang diamati, wawancara dan pengisian pertanyaan terstruktur (kuesioner) terhadap responden. Penelitian dilakukan secara online dengan pengisian kuesioner melalui goggle form. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dengan jumlah populasi 134 siswi. Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik total sampling sehingga seluruh pupolasi dijadikan sampel dalam penelitian yaitu sebanyak 134 siswi. Terdapat 2 instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner terkait data demografi dan informasi tentang dismenore mengadopsi dari penelitian Afthon Ilman Huda (2019) dan kuesioner aktivitas fisik menggunakan *Global physical activity questionnaire* (GPAQ).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Depok Sleman, maka dapat dilampirkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Usia Responden, Merokok, Siklus Menstruasi, Dampak Dismenore Dan Hari Keluhan Dirasakan

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Usia Responden		
	14 Tahun	3	2,2
	15 Tahun	45	33,6
	16 Tahun	82	61,2
	17 Tahun	4	3,0
	Total	134	100
2	Merokok		
	Tidak	134	100
	Total	134	100
3	Siklus Mnestruasi		
	<21 Atau >35 Hari	24	17,9
	21-35 Hari	110	82,1
	Total	134	100
4	Dampak Dismenore		
	Kurang Konsentrasi Mengikuti Pelajaran	84	62,7
	Absen Sekolah	4	3,0
	Kegiatan Olahraga Terganggu	19	14,2
	Mengurangi Interaksi Dengan Teman	27	20,1
	Total	134	100
5	Hari Keluhan Dirasakan		
	>4 Hari	3	2,2
	1-3 Hari	131	97,8
	Total	134	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 134 responden mayoritas berusia 16 tahun sebanyak 82 responden (61,2%), seluruh responden tidak merokok 134 responden (100%), sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi 21-35 hari sebanyak 110 responden (82,1%), sebagian besar responden mengalami dampak kurang konsentrasi mengikuti pelajaran sebanyak 84 responden (62,7%), sebagian besar responden merasakan keluhan dismenore 1-3 hari sebanyak 131 responden (97,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Kejadian Dismenore, Usia Menarche, Lama Menstruasi, Riwayat Keluarga Dan Aktivitas Fisik

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Dismenore		
	Tidak	39	29,1
	Iya	95	70,9
	Total	134	100

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
2	Usia Menarche		
	Normal	76	56,7
	Dini	58	43,3
	Total	134	100
3	Lama Menstruasi		
	Tidak Normal	56	41,8
	Normal	78	58,2
	Total	134	100
4	Riwayat Keluarga		
	Tidak	70	52,2
	Iya	64	47,8
	Total	134	100
5	Aktivitas Fisik		
	Rendah	42	31,3
	Sedang	72	53,7
	Tinggi	20	14,9
	Total	134	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan dari 134 responden sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 95 responden (70,9%), sebagian besar responden mengalami usia menarche normal sebanyak 76 responden (56,7%), sebagian besar responden mengalami lama menstruasi normal sebanyak 78 responden (58,2%), sebagian besar tidak memiliki riwayat keluarga dengan dismenore sebanyak 70 responden (52,2%) dan sebagian besar responden dengan mayoritas aktivitas sedang sebanyak 72 responden (53,7%).

Tabel 3. Hubungan Usia Menarche, Lama Menstruasi, Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenore

No	Variabel	Dismenore				Total		P-Value
		Tidak		Iya				
		n	%	n	%	n	%	
1	Usia Menarche							
	Normal	30	22,4	46	34,3	76	56,7	0,002
	Dini	9	6,7	49	36,6	58	43,3	
Total	39	29,1	95	70,9	134	100		
2	Lama Menstruasi							
	Tidak Normal	6	4,5	50	37,3	56	41,8	0,000
	Normal	33	24,6	45	33,6	78	58,2	
Total	39	29,1	95	70,9	134	100		
3	Riwayat Keluarga							
	Tidak	29	21,6	41	30,6	70	52,2	0,001
	Iya	10	7,5	54	40,3	64	47,8	
Total	39	29,1	95	70,9	134	100		

No	Variabel	Dismenore						P-Value
		Tidak		Iya		Total		
		n	%	n	%	n	%	
4	Aktivitas Fisik							
	Rendah	16	11,9	26	19,4	42	31,3	0,258
	Sedang	17	12,7	55	41,0	72	53,7	
	Tinggi	6	4,5	14	10,4	20	14,9	
	Total	39	29,1	95	70,9	134	100	

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan dari 30 responden yang mengalami usia menarche normal mengalami dismenore sebanyak 46 responden (56,7%) dan 9 responden dengan usia menarche dini mengalami dismenore sebanyak 49 responden (43,3%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* atau nilai sig sebesar $0,002 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan dismenore.

Hasil penelitian juga menunjukkan dari 6 responden yang mengalami lama mentruasi tidak normal mengalami dismenore sebanyak 50 responden (41,8%) dan dari 33 responden yang mengalami lama menstruasi normal mengalami dismenore sebanyak 78 responden (58,2%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* atau nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan dismenore.

Hasil penelitian menunjukkan dari 29 responden mengatakan tidak ada riwayat keluarga mengalami dismenore sebanyak 41 responden (52,2%) dan dari 10 responden yang mengatakan ada riwayat keluarga mengalami dismenore sebanyak 54 responden (47,8%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* atau nilai sig sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Riwayat keluarga dengan dismenore.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas fisik responden yang tergolong kategori sedang mengalami dismenore sebanyak 55 responden (41,0%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* atau nilai sig sebesar $0,258 > 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan dismenore.

PEMBAHASAN

Usia Responden

Kelompok usia responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 14–17 tahun, yang merupakan rentang usia wajar bagi siswi kelas X di SMA Negeri 1 Depok Sleman. Berdasarkan data pada Tabel 1, mayoritas responden berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 82 responden (61,2%), diikuti oleh usia 15 tahun sebanyak 45 responden (33,6%), usia 17 tahun sebanyak 4 responden (3,0%), dan usia 14 tahun sebanyak 3 responden (2,2%). Rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 15,64 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa responden berada dalam fase remaja pertengahan, yaitu masa transisi penting dalam perkembangan fisik dan emosional yang juga berkaitan erat dengan perubahan hormonal, termasuk siklus menstruasi, sehingga sangat relevan untuk diteliti dalam konteks kejadian dismenore.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja atau *adolescent* adalah orang yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Menurut Permenkes Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah mereka berusia 10-18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja adalah mereka yang berusia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah [15].

Usia wanita sangat memengaruhi kejadian dismenore primer. Semakin tua seseorang, semakin sering ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim, sekresi hormon prostaglandin meningkat, yang menyebabkan rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi. Selain itu, pada usia akhir dua puluh atau awal tiga puluh tahun, dismenore primer akan hilang seiring dengan penurunan fungsi saraf rahim [16]. Hilang seiring dengan penurunan fungsi saraf rahim [16].

Usia Menarche

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mayoritas responden mengalami menarche di usia normal yaitu 12-15 tahun sebanyak 76 responden (56,7%), dan responden yang mengalami menarche dini sebanyak 58 responden (43,3%). Terdapat 3 kategori usia menarche dalam penelitian yaitu dini <12 tahun, normal 12-15 tahun, dan lambat >15 tahun.

Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali dialami wanita, dimana secara fisik ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium. Estrogen dan progesteron adalah hormon yang memengaruhi usia terjadinya menarche. Estrogen mengatur siklus haid, sedangkan progesteron memengaruhi uterus, mengurangi kontraksinya selama siklus haid. Menurut riskesmas rata-rata usia menarche di Indonesia, usia <9 tahun dikatakan menarche dini dan menarche lambat sampai usia 20 tahun [16].

Banyak faktor yang memengaruhi usia menarche dini, termasuk konsumsi minuman manis, massa lemak tubuh, ras, usia menarche ibu, berat badan lahir, aktivitas fisik, status ekonomi, dan tempat tinggal. Pada remaja, asupan serat yang rendah dan asupan lemak dan kalsium yang tinggi berdampak pada usia menarche dini. Kekurangan gizi pada remaja menyebabkan kesehatan reproduksinya terhambat, termasuk perkembangan selama masa pubertas [17].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulya (2021) didapatkan dari 120 siswi, 38 siswi (31,7%) mengalami usia menarche dini, 66 siswi (55%) mengalami usia menarche normal, dan 16 siswi (13,3%) mengalami usia menarche lambat [18]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Huda (2019) didapatkan dari 82 siswi, 57 siswi (69,5%) mengalami usia menarche normal dan 25 siswi (30,5%) mengalami usia menarche cepat [16].

Lama Menstruasi

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan 78 responden (58,2%) mengalami lama menstruasi normal 2-7 hari dan sebanyak 56 responden (41,8%) responden mengalami menstruasi tidak normal <2 hari atau >7 hari.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa lama menstruasi kategori normal banyak yang mengalami dismenore. Menstruasi yang lebih lama menyebabkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Kontraksi uterus yang terus menerus menghentikan suplai darah ke uterus, yang menyebabkan dismenore. Pendarahan menstruasi yang banyak dan lebih lama dari normal disebut hipermenorea. Menstruasi normal biasanya berlangsung 3-7 hari [19].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [19] didapatkan dari 74 siswi, 59 siswi mengalami lama menstruasi <7 hari (79,7%) dan 15 siswi mengalami lama menstruasi >7 hari (20,3%). Penelitian lain yang dilakukan oleh [16] didapatkan dari 82 siswi, 61 siswi mengalami lama menstruasi normal (74,4%) dan 21 siswi mengalami lama menstruasi tidak normal (25,6%).

Siklus Menstruasi

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 110 responden (82,1%) mengalami siklus menstruasi 21-35 hari dan sebanyak 24 responden (17,9%) responden mengalami siklus <21

atau >35 hari. Dalam penelitian ini menunjukkan lama siklus menstruasi kategori normal ternyata banyak yang mengalami dismenore. Dysmenorrhea lebih mungkin terjadi pada perempuan dengan siklus haid yang lebih panjang lebih dari 36 hari. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa semakin lama siklus haid seorang perempuan, semakin banyak hormon prostaglandin yang diproduksi, yang bertanggung jawab atas rasa sakit yang disebabkan oleh haid. Selain peningkatan kadar hormon prostaglandin, faktor lain yang dapat menyebabkan dismenore adalah masalah kejiwaan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sriwani (2023) didapatkan dari 68 responden, 65 responden (95,6%) mengalami siklus menstruasi normal dan 3 responden (4,4%) mengalami siklus menstruasi tidak normal [15]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hikma (2021) didapatkan 75 responden, 61 responden (81,3%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 14 responden (18,7%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur [20].

Dismenore

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa 95 responden (70,9%) responden mengalami dismenore dan 39 responden (29,1%) responden tidak mengalami dismenore.

Salah satu masalah yang dapat dialami wanita selama menstruasi adalah dismenore, atau nyeri haid. Ini adalah nyeri di perut bawah selama menstruasi yang biasanya disertai dengan gejala lainnya seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah. Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital dan hampir selalu muncul pertama kali pada wanita berumur 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka tetap. Puncak kejadian dismenore primer adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15-25 tahun.

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas dampak yang dirasakan oleh responden ketika mengalami dismenore adalah kurang konsentrasi dalam mengikuti pelajaran yaitu sebanyak 84 responden (62,7%), sebanyak 27 responden (20,1%) mengurangi interaksi dengan teman, 19 responden (14,2%) mengatakan jika pelajaran olahraga mereka terganggu dan sebanyak 4 responden (3,0%) memilih untuk absen sekolah ketika mengalami dismenore.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulya (2021) didapatkan dari 120 siswi, sebanyak 79 siswi (65,8%) mengalami dismenore dan sebanyak 41 siswi (34,2%) tidak mengalami dismenore. Penelitian lain yang dilakukan oleh [21] didapatkan 82 siswi, 34 siswi (41,5%) mengalami dismenore dan 48 siswi (58,5%) tidak mengalami dismenore [18]

Riwayat Keluarga

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa 64 responden (47,8%) mempunyai riwayat keluarga yang mengalami dismenore dan 70 responden (52,2%) tidak mempunyai riwayat keluarga yang mengalami dismenore.

Riwayat *dysmenorrhea* pada keluarga lebih berpotensi terjadi *dysmenorrhea* karena berkaitan dengan adanya faktor genetik yang menurunkan sifat kepada keturunannya. Salah satu sifat dari genetik yaitu menduplikasi diri sehingga pada saat pembelahan sel, genetik akan menduplikasikan diri sehingga sifat ibu dapat menurun pada keturunannya. Sama halnya dengan kejadian *dysmenorrhea* yang diturunkan dari ibunya. Pencegahan untuk mengatasi *dysmenorrhea* terutama bagi yang memiliki riwayat *dysmenorrhea* pada keluarga dengan pemenuhan gizi yang seimbang, kurangi konsumsi makanan dan minuman yang mengandung kafein, hidup secara sehat, mengurangi stres atau keluhan psikologi, dan melakukan aktivitas fisik atau berolah raga [16].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiyani dkk (2022) didapatkan dari 510 responden, terdapat riwayat keluarga sebanyak 294 responden (58,0%), dan terdapat tidak ada riwayat keluarga sebanyak 214 responden (42,0 %) [22].

Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 72 responden (53,7%). Sementara itu, sebanyak 42 responden (31,3%) memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, dan hanya 20 responden (14,9%) yang termasuk dalam kategori aktivitas tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi kelas X SMA Negeri 1 Depok Sleman menjalani aktivitas fisik yang cukup, meskipun masih terdapat proporsi yang cukup signifikan dengan aktivitas fisik rendah. Tingkat aktivitas fisik ini penting untuk dianalisis karena dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan reproduksi, termasuk kejadian dismenore.

Dalam penelitian ini aktivitas fisik responden mayoritas pada kategori sedang dikarenakan aktivitas yang dilakukan responden sebagian besar dilakukan di sekolah seperti membawa buku, berjalan, menulis, membaca, duduk dan lain sebagainya. Aktivitas fisik adalah aktivitas yang dilakukan oleh tubuh dengan tenaga dan menggunakan otot. Ini termasuk pekerjaan, main, melakukan pekerjaan rumah tangga, berjalan, dan bersenang-senang [23].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwiasrini (2023) didapatkan dari 51 siswi, 33 siswi (64,7%) memiliki aktivitas fisik ringan dan sebanyak 18 siswi (35,3%) siswi memiliki aktivitas fisik berat [23]. Penelitian lain yang dilakukan oleh [24] didapatkan dari 70 responden, sebanyak 60 responden (85,7%) memiliki aktivitas fisik ringan, sebanyak 10 responden (14,3%) memiliki aktivitas fisik berat.

Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan dari 30 responden yang mengalami usia menarche normal mengalami dismenore sebanyak 46 responden (56,7%) dan 9 responden dengan usia menarche dini mengalami dismenore sebanyak 49 responden (43,3%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* atau nilai sig sebesar $0,002 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan dismenore.

Dalam penelitian ini responden dengan usia menarche normal juga banyak yang mengalami dismenore. Hal ini di karenakan ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi usia menarche yaitu status gizi, genetik, konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, sosial ekonomi, keterpaparan media masa orang dewasa (pornografi), perilaku seksual dan gaya hidup [18].

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa usia menarche yang lebih awal meningkatkan risiko dysmenorrhea primer karena ketidaksiapan alat reproduksi mengalami perubahan dan penyempitan leher rahim [18]. Selain itu, jika pembuahan tidak terjadi pada saat ovulasi, ada penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron yang merangsang produksi prostaglandin, yang pada gilirannya menghasilkan prostaglandin yang disebut prostaglandin [16].

Hal ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafriani (2021) Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai $p = 0,002$ yang artinya ada hubungan umur menarche dengan kejadian dismenore [25]. Penelitian lain yang dilakukan oleh [18]Aulya (2021) Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* pada usia menarche dengan kejadian dismenore primer dengan $p\ value = 0,043$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenore primer Aulya et al., (2021).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juwita (2023) berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* ditemukan nilai $-0,194 > 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara usia menarche dengan tingkat nyeri dismenore [26]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fatmawati dkk (2020) berdasarkan hasil uji statistik ditemukan hasil *p value* = $0,165$ yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenore [27].

Hubungan Lama Mestruasi Dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa dari 6 responden yang mengalami lama mestruasi tidak normal mengalami dismenore sebanyak 50 responden (41,8%) dan dari 33 responden yang mengalami lama mestruasi normal mengalami dismenore sebanyak 78 responden (58,2%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* atau nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama mestruasi dengan dismenore.

Menstruasi normal berlangsung selama 4-7 hari dengan jumlah darah antara 30 dan 80 mililiter. Menurut peneliti, beberapa remaja putri yang memiliki menstruasi yang lama normal tetapi mengalami dismenore karena pola hidup yang tidak sehat, seperti makan makanan berlemak, merokok, dan tidak berolahraga, yang dapat menyebabkan rasa nyeri yang lebih besar selama menstruasi. Menstruasi yang lebih lama mengakibatkan uterus berkontraksi lebih sering, yang menyebabkan rasa sakit yang lebih besar. Dan remaja putri yang memiliki lama menstruasi normal tidak mengalami dismenore dikarenakan lama menstruasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mouliza (2020) berdasarkan hasil *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,033$. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan lama menstruasi dengan dismenore di MTs Negeri 3 Medan Tahun 2019 [28]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Indarna (2021) dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai *p value* = $0,011$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore [19]

Hubungan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan dari 29 responden mengatakan tidak ada riwayat keluarga mengalami dismenore sebanyak 41 responden (52,2%) dan dari 10 responden yang mengatakan ada riwayat keluarga mengalami dismenore sebanyak 54 responden (47,8%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* atau nilai sig sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Riwayat keluarga dengan dismenore.

Menurut asumsi peneliti, ada beberapa remaja putri yang memiliki riwayat keluarga dan mengalami dismenore dikarenakan riwayat kesehatan keluarga sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anggota keluarga itu sendiri dan merupakan faktor resiko yang sangat mendukung terjadi suatu penyakit yang sama di lingkungan keluarga. Sedangkan yang tidak memiliki riwayat keluarga tetapi mengalami dismenore dikarenakan pola hidup yang tidak sehat seperti sering makan junk food, merokok, tidak pernah berolahraga, dll yang dapat memicu peningkatan rasa nyeri pada saat menstruasi. Dan pada remaja putri yang memiliki riwayat keluarga tetapi tidak mengalami dismenore dikarenakan mereka memiliki pola hidup sehat yang dapat mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi. Sedangkan yang tidak memiliki riwayat keluarga dan tidak mengalami dismenore dikarenakan tidak ada riwayat kesehatan keluarga yang dapat mempengaruhi terjadinya nyeri pada saat menstruasi [28].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mouliza (2020) berdasarkan hasil *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,009$ yang artinya terdapat hubungan riwayat

keluarga dengan dismenore [28]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Khasanah (2021) Berdasarkan hasil uji hipotesis *Chi square* diperoleh *p-value* sebesar 0,016, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan riwayat dismenore keluarga terhadap dismenore pada remaja [29].

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas fisik responden yang tergolong kategori sedang mengalami dismenore sebanyak 55 responden (41,0%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* atau nilai sig sebesar $0,258 > 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan dismenore.

Dalam penelitian ini aktivitas fisik responden mayoritas pada kategori sedang dikarenakan aktivitas yang dilakukan siswi SMA Negeri 1 Depok Sleman sebagian besar dilakukan di sekolah seperti membawa buku, berjalan, menulis, membaca, duduk dan lain sebagainya kemungkinan besar tidak akan mengurangi nyeri dismenorea primer. Dengan aktivitas ini, otot tidak dapat digerakkan secara aktif dan maksimal untuk mengeluarkan jumlah hormon prostaglandin yang cukup. Akibatnya, aktivitas ini tidak dapat mengurangi nyeri yang disebabkan oleh dismenorea primer.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa sebagian besar wanita merasakan nyeri saat sedang menstruasi, hal ini bisa disebabkan karena salah satunya yaitu faktor fisik antara lain fisik yang lemah, kurang gerak dan jarang berolahraga. Kebiasaan olahraga yang teratur sangat berpengaruh dibanding dengan olahraga yang tidak teratur [30].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fasya (2022) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenorea primer ditandai dengan nilai *p-value* 0,892 ($P\text{-value} \geq 0,05$) [31]. Namun hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Salsabila (2022) berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Rho* didapatkan nilai *p value* = 0,006 yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore [32].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Depok Sleman dapat disimpulkan bahwa distribusi kejadian dismenore pada siswi kelas X adalah sebesar 70,9%. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara usia menarche dengan kejadian dismenore dengan nilai *p value* sebesar 0,002. Selain itu, terdapat hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore dengan nilai *p value* sebesar 0,000, serta antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore dengan nilai *p value* sebesar 0,001. Namun, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore, dengan nilai *p value* sebesar 0,258.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ramadhini Aisyah, "Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Dismenore," *Detect. J. Inov. Ris. Ilmu Kesehat.*, Vol. 2, No. 3, Pp. 21–32, 2024, Doi: 10.55606/Detect.V2i3.4009.
- [2] S. A. Prabawati, F. Realita, And K. Adyani, "Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri: Literature Review," *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, Vol. 7, No. 4, Pp. 805–814, 2024, Doi: 10.56338/Mppki.V7i4.4728.
- [3] Y. A. Djailani, Nasrianti, Hasnia, And M. Rosyidi, "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Upaya Penanganan Dismenore Di Smp It Insan Cendekia Doyo Baru Kabupaten

- Jayapura.” *J. Kesehat.*, Vol. 11, No. 1, Pp. 140–149, 2023.
- [4] B. A. Septira, R., & Estri, “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer,” *J. Kebidanan Indones.*, Vol. 15, No. 2, Pp. 64–75, 2024.
- [5] Tsamara, “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.” *J. Nas. Ilmu Kesehat.*, Pp. 130–140, 2020.
- [6] A. Gunawati And W. A. Nisman, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Dismenorea Di Smp Negeri Di Yogyakarta,” *J. Kesehat. Reproduksi*, Vol. 8, No. 1, P. 8, 2021, Doi: 10.22146/Jkr.56294.
- [7] V. Saalino, L. Sampe, R. Rante, S. Tinggi, I. Kesehatan, And T. Toraja, “Pengaruh Nyeri Haid (Dismenorhea) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di Sman 4 Toraja Utara Abstrak (Indonesia),” *J. Kesehat. Ilm. Promot.*, Vol. 8, No. 1, Pp. 26–39, 2023.
- [8] D. I. Santiya, N. Mahmudah, And I. M. Putri, “Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenore Pada Mahasiswi Prodi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta,” *J. Sehat Mandiri*, Vol. 17, No. 2, Pp. 123–132, 2022, Doi: 10.33761/Jsm.V17i2.767.
- [9] S. Susiana, “Protection Of Women Work Rights In Feminism Perspective,” *Aspirasi*, Vol. 8, No. 2, Pp. 207–222, 2017.
- [10] A. E. Putrisari, “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Penangan Dismenorea Pada Remaja Putri,” *J. E-Clinic*, Vol. 3, No. 1, P. 15, 2020.
- [11] Dan T. R. I. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, “Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat Smp Dan Sederajat,” D. G. P. Dasar., Ed., 2024. [Online]. Available: <https://Gurudikdas.Kemdikbud.Go.Id/News/Modul-Pendidikan-Kesehatan-Reproduksi-Remaja-Tingkat-Smp-Dan-Sederajat>
- [12] N. Hendarni Wijaya, “Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Man 2 Bantul,” *J. Kesmas Untika Luwuk Public Heal. J.*, Vol. 12, No. 1, Pp. 11–16, 2021, Doi: 10.51888/Phj.V12i1.56.
- [13] N. Yusrah Taqiyah , Fatma Jama, “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorhea,” *J. Kesehat.*, Vol. 17, No. 1, P. 18, 2022, Doi: 10.26630/Jk.V8i1.392.
- [14] A. Primalova And M. Stefani, “The Relationship Between Nutritional Status, Junk Food Consumption, And Exercise Habits Of Adolescent Girls In Jakarta With The Incidence Of Primary Dysmenorrhea,” *Amerta Nutr.*, Vol. 8, No. 1, Pp. 104–115, 2024, Doi: 10.20473/Amnt.V8i1.2024.104-115.
- [15] F. Sriwani, N. Noorma, And E. Setyawati, “Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Tanjung Palas Tengah,” *Saintekes J. Sains, Teknol. Dan Kesehat.*, Vol. 2, No. 4, Pp. 534–542, 2023, Doi: 10.55681/Saintekes.V2i4.209.
- [16] A. Ilman Huda, *Hubungan Antara Status Gizi, Usia Menarche Dengan Kejadian Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Di Smpn 3 Jember*. 2019.
- [17] W. D. P. Syam, Sri Wahyuni Gaytri, A. H. Muchsin, A. Bamahry, And N. Laddo, “Hubungan Status Gizi Terhadap Usia Menarche,” *Fakumi Med. J. J. Mhs. Kedokt.*, Vol. 2, No. 9, Pp. 637–645, 2022, Doi: 10.33096/Fmj.V2i9.119.
- [18] Y. Aulya, R. Kundaryanti, And A. Rena, “Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021,” *J. Menara Med.*, Vol. 4, No. 1, Pp. 10–21, 2021.
- [19] A. A. Et Al Indarna, “Age Menarche And The Time Of Menstruation With The Primary Dismenore Events In Class X Students Smk Kesehatan Bhakti Kencana Subang,” *J. Nurs. Public Heal.*, Vol. 9, No. Oktober, Pp. 1–7, 2021.

- [20] Y. A. Hikma, M. Yunus, And A. Hapsari, “Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, Dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri,” *Sport Sci. Heal.*, Vol. 3, No. 8, Pp. 630–641, 2021, Doi: 10.17977/Um062v3i82021p630-641.
- [21] T. M. Sari, Suprida, R. Amalia, And S. Yunola, “Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri,” *J. ‘Aisyiyah Med.*, Vol. 8, Pp. 219–231, 2023.
- [22] T. Septiyani And S. Simamora, “Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Dismenorea Primer Pada Wanita,” *Agrihealth J. Agri-Food, Nutr. Public Heal.*, Vol. 2, No. 2, P. 88, 2022, Doi: 10.20961/Agrihealth.V2i2.54327.
- [23] F. Dwiasrini, R. Wulandari, And R. A. Yolandia, “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 J. Ris. Ilm.*, Vol. 2, No. 4, Pp. 1254–1264, 2023, Doi: 10.55681/Sentri.V2i4.743.
- [24] Y. Hilinti, “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Keluhan Dismenore Pada Remaja Putri The Relationship Of Physical Activity With Dysmenorrhoe Complaints In Adolescent Women,” Vol. 12, No. 1, Pp. 99–104, 2024.
- [25] Z. Syafriani, “Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020,” *J. Ners*, Vol. 5, No. 1, Pp. 32–37, 2021, Doi: 10.31004/Jn.V5i1.1676.
- [26] L. Juwita, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Nyeri Dismenorea A Primer Pada Remaja Putri,” *Jpk J. Penelit. Kesehat.*, Vol. 13, No. 2, Pp. 33–43, 2023, Doi: 10.54040/Jpk.V13i2.242.
- [27] E. Fatmawati And A. H. Aliyah, “Faktor Usia Menarche Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenorrhea,” *J. Kesehat. Madani Med.*, Vol. 11, No. 1, Pp. 12–20, 2020, Doi: 10.36569/Jmm.V11i1.92.
- [28] N. Mouliza, “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Mts Negeri 3 Medan Tahun 2019,” *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, Vol. 20, No. 2, P. 545, 2020, Doi: 10.33087/Jiubj.V20i2.912.
- [29] N. Khasanah, “Aktifitas Fisik, Peran Orang Tua, Sumber Informasi Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri,” *Simfisis J. Kebidanan Indones.*, Vol. 1, No. 1, Pp. 23–34, 2021, Doi: 10.53801/Sjki.V1i1.3.
- [30] A. M. Nadhiroh And T. Mufarrohah, “Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorhoe Pada Remaja Putri Kelas 2 Di Sman 2 Bangkalan,” *J. Keperawatan Muhammadiyah*, Vol. 7, No. 2, P. 2022, 2022.
- [31] A. Fasya, I. P. D. Arjita, M. R. A. Pratiwi, And I. B. Y. Andika, “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran,” *J. Ilm. Permas J. Ilm. Stikes Kendal*, Vol. 12, No. 3, Pp. 511–526, 2022.
- [32] A. Salsabila, “Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Stikes Hang Tuah Surabaya,” Vol. 9, Pp. 356–363, 2022.