

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN *DISMENORE PRIMER* PADA REMAJA PUTRI DI SMK KESEHATAN ANNISA 3 CITEUREUP TAHUN 2023

Sifah Fauziyah¹⁾, Danur Jaya²⁾, Eka Rokhmiati Wahyu Purnamasari³⁾

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Email: sifahfauziyah41@gmail.com¹⁾, danurjaya329@gmail.com²⁾

Abstract (English)

Dysmenorrhea is a term usually used to describe the pain that occurs. This pain can appear during menstruation, before menstruation, or immediately after menstruation. Aches or pains felt during menstruation that interfere with daily activities are known as menstruation. The diet is characterised by increased consumption of sugary drinks and fast foods that provide excessive amounts of fat, cholesterol, and sodium. The diet is also characterised by low consumption of milk and dairy products, as well as fruit and vegetable products. The general aim of this research is to find out in depth the relationship between diet and primary dysmenorrhea in young women at Annisa 3 Citeureup Health Vocational School in 2023. The design of this research is quantitative, using a cross-sectional survey type. This research uses sampling with probability sampling, which is carried out with a simple random sampling technique, namely taking samples from a population, which is carried out randomly. The data collection method uses the FFQ (Food Frequency Quantative) questionnaire and the modified dysmenorrhea questionnaire. The research shows that the statistical test value, namely the Spearman's Rank Test, showed that the results of eating patterns with primary dysmenorrhea obtained a significant value of 0.002, a sig value of 0.002–0.005, so there is a correlation or relationship between eating patterns and primary dysmenorrhea in young women at Annisa 3 Citeureup Health Vocational School in 2023. Based on the results of the analysis, there is a relationship between diet and primary dysmenorrhea in young women at Annisa 3 Citeureup Health Vocational School in 2023.

Article History

Submitted: 13 Februari 2024

Accepted: 24 Februari 2024

Published: 25 Februari 2024

Key Words

Diet, Primary Dysmenorrh

Abstrak (Indonesia)

Dysmenorrhea merupakan istilah yang biasa digunakan untuk menggambarkan nyeri yang terjadi. Nyeri ini bisa muncul saat menstruasi, sebelum menstruasi, atau segera setelah menstruasi. Rasa pegal atau nyeri yang dirasakan saat menstruasi hingga mengganggu aktivitas sehari-hari disebut dengan menstruasi. Pola makan ini ditandai dengan peningkatan konsumsi minuman manis dan makanan cepat saji yang mengandung lemak, kolesterol, dan natrium dalam jumlah berlebihan. Pola makan ini juga ditandai dengan rendahnya konsumsi susu dan produk susu, serta produk buah dan sayur. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui secara mendalam hubungan pola makan dengan dismenore primer pada remaja putri di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan jenis survei cross sectional. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel dengan probabilitas sampling, yang dilakukan dengan teknik simple random sampling yaitu pengambilan sampel dari suatu populasi yang dilakukan secara acak. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner FFQ (Food Frekuensi Quantative) dan kuesioner dismenore yang dimodifikasi. Hasil penelitian menunjukkan nilai uji statistik yaitu Spearman's Rank Test menunjukkan hasil pola makan penderita dismenore primer diperoleh nilai signifikan sebesar 0,002 nilai sig sebesar 0,002–0,005 sehingga terdapat korelasi atau hubungan antara pola makan. dan dismenore primer pada remaja putri di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup tahun 2023. Berdasarkan hasil analisis

Sejarah Artikel

Submitted: 13 Februari 2024

Accepted: 24 Februari 2024

Published: 25 Februari 2024

Kata Kunci

Diet, Dismenore Primer

terdapat hubungan pola makan dengan dismenore primer pada remaja putri di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup tahun 2023.

PENDAHULUAN

Nyeri menstruasi terjadi karena prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan kontraksi otot rahim Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan hanya berupa nyeri kecil, tetapi bagi sebagian yang lain nyeri ini dapat sangat kuat sehingga membuatnya sulit untuk melakukan sesuatu. Dismenore adalah istilah yang biasanya digunakan untuk menggambarkan rasa sakit yang muncul (Pebrianti, 2018). Hampir semua wanita mengalami menstruasi yang merupakan salah satu masalah yang paling umum. Nyeri ini dapat muncul saat haid, sebelum haid, atau segera haid. Sakit atau nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari yang dikenal sebagai menstruasi (Rikayani, 2020).

World Health Organization (WHO, 2012 dalam Nora, 2018) menemukan bahwa sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja mengalami dismenore dengan 10- 15% mengalami dismenore berat. Remaja wanita paling sering mengalami dismenore rata-rata di Negara negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita, dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat (Rikayani, 2020).

Menurut penelitian Lestari dkk (2018), prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri dari dismenore primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Angka kejadian dismenore di Jawa Barat cukup tinggi terdiri dari 24,5 % dismenore ringan, dan 21,28% mengalami dismenore sedang (heni marliany, 2023). Di Jawa Timur menunjukkan angka kejadian dismenore primer sebanyak 71,3% (Nurfadillah et al., 2021).

Remaja putri yang memiliki gizi kurang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi, hal ini akan berdampak pada gangguan menstruasi, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Kekurangan zat gizi seperti kurang vitamin B6, vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan, asam lemak, linoleat menyebabkan semakin beratnya gejala sindrom premenstruasi dan juga memperburuk timbulnya nyeri haid atau dismenore (Aulya et al., 2021).

Dalam penelitian (Puspitasari et al., 2021) melaporkan bahwa kebiasaan kesehatan yang buruk di kalangan pelajar atau mahasiswa. Pola makan mereka biasanya ditandai dengan peningkatan konsumsi minuman manis dan makanan cepat saji yang menyediakan jumlah lemak, kolesterol, dan natrium yang berlebihan. Pola makan mereka juga ditandai dengan rendahnya konsumsi susu dan produk susu serta buah-buahan dan produk sayuran. Praktik tidak sehat lainnya dalam kelompok usia ini termasuk melewatkan makan, dan aktivitas fisik. Salah satu faktor resiko dismenore adalah status gizi. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 ditemukan sebanyak 20,9% wanita usia 16-24 tahun mengalami kekurangan berat badan, dan sebanyak 10,1% mengalami obesitas. Overweight atau kelebihan berat badan dapat menjadi faktor resiko timbulnya dismenore dikarenakan saat kelebihan berat badan tubuh memiliki jaringan lemak berlebih yang dapat menyebabkan hiperplasia pembuluh darah atau pembuluh darah terdesak pada organ reproduksi wanita, hal ini menyebabkan peredaran darah pada saat menstruasi terganggu sehingga terasa nyeri pada saat menstruasi (Kemenkes RI, 2018).

Beberapa zat gizi penting bagi reproduksi remaja diantaranya kalsium dan besi. Zat gizi tersebut bila tidak terpenuhi kebutuhannya akan berdampak pada meningkatnya resiko dismenore. Dari sistematik review yang dilakukan oleh Bajalan, Alimoradi and Moafi (2019) didapatkan 5

penelitian yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi produk olahan susu (sumber kalsium) dengan kejadian dismenorea dan 4 diantaranya mengatakan bahwa mengkonsumsi produk olahan susu juga dapat menurunkan kejadian dismenore, Hal ini dikarenakan produk olahan susu mengandung kalsium (Damayanti et al., 2022). Risiko lebih rendah untuk terjadinya dismenore dengan yang tidak mengkonsumsi produk susu. Sumber makanan yang mengandung kalsium cenderung mudah dan terjangkau, lebih dari 70 % makanan yang mengandung kalsium (Ligita & Kumala, 2020). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 29 Agustus 2023 terhadap siswa SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023 didapatkan bahwa 6 dari 10 siswa mengalami masalah pada pola makan yaitu ketidakaturan makan dan makan hanya 2-3 sekali bahkan bisa makan hanya 1 kali dalam sehari, dan sering mengkonsumsi makanan seperti *junk food* sehingga pada saat menstruasi dapat mengalami *dismenore* yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan yang ada diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Pola Makan Dengan *Dismenore Primer* Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023 “ banyak siswi yang tidak masuk sekolah karena mengalami *dismenore* atau nyeri pada saat menstruasi di hari pertama. Sehingga ada beberapa siswi yang istirahat di laboratorium untuk mengurangi rasa nyeri tersebut, karena jika masalah yang terjadi dan tidak segera diatasi maka akan menimbulkan aktivitas yang terganggu dan akan mengalami kekurangan berat badan atau kelebihan berat badan bahkan bisa menimbulkan *dismenore primer* yang disebabkan oleh pola makan yang kurang baik.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara mendalam tentang hubungan pola makan dengan dismenore primer pada remaja putri di SMK

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah responden pada penelitian ini 70 responden. Sampel yang digunakan yaitu *total sampling*. Uji statistic pada penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank*. Penelitian ini dilakukan pada siswi putri di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup.

Tabel 3.1 Kriteria Uji Reabilitas

<i>Corretcted Item Correlation</i>	Keterangan
$\geq 0,361$	Valid
$\leq 0,361$	Tidak Valid

Sumber: (Sugiyono,2017).

Dari hasil uji validitas dengan kuesioner modifikasi dismenore yang sudah dilakukan di sekolah SMK PGRI 2 Cibinong tahun 2023 sebanyak 30 orang responden.

Tabel 3.3 Kriteria Uji Reabilitas

<i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
$\geq 0,60$	Realibel
≤ 0.60	Tidak Realibel

Sumber: (Ulfa, 2018)

Dari hasil uji realibel dengan kuesioner modifikasi dismenore yang sudah dilakukan di sekolah SMK PGRI 2 Cibinong tahun 2023 sebanyak 30 orang responden.

Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas *Dismenore Primer*

Variabel	Item	<i>Correlation</i> (R_{hitung})	Ketepatan (R_{tabel})	Keterangan
<i>Dismenore Primer</i>	P1	0.730	0.361	Valid
	P2	0.656	0.361	Valid
	P3	0.608	0.361	Valid
	P4	0.600	0.361	Valid
	P5	0.625	0.361	Valid
	P6	0.712	0.361	Valid
	P7	0.646	0.361	Valid
	P8	0.690	0.361	Valid
	P9	0.595	0.361	Valid
	P10	0.566	0.361	Valid
	P11	0.602	0.361	Valid
	P12	0.640	0.361	Valid
	P13	0.690	0.361	Valid
	P14	0.667	0.361	Valid
	P15	0.570	0.361	Valid
	P16	0.321	0.361	Tidak Valid

Berdasarkan tabel 3.2 diatas maka menunjukkan bahwa hasil uji validitas yang didapatkan pada variabel *dismenore primer* menunjukkan bahwa dari 16 instrumen tersebut dinyatakan valid sesuai dengan ketepatan $r_{hitung} \geq 0,361$ sebanyak 15 instrumen dari 1 instrumen yang tidak valid karena ketidaksesuaian dengan ketepatan $r_{hitung} \leq 0,361$.

Tabel 3.4 Hasil Uji Realibel

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Ketepatan (N)	Keterangan
<i>Dismenore Primer</i>	0.760	0,60	Realibel

Berdasarkan tabel 3.4 diatas menunjukkan bahwa hasil dari pengujian reabilitas menggunakan koefisien reabilitas *Cronbach Alpha* di dapatkan hasil 0.760 yang berarti instrument ini realibel dikarenakan $Cronbach Alpha \geq 0.60$.

HASIL

Analisa Univariat

1. Distribusi Frekuensi Usia Pada Siswi Putri Di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden dengan usia 16 tahun sebanyak 1 orang (1.4 %), usia 17 tahun sebanyak 48 orang (68.6 %), dan yang berusia 18 tahun sebanyak 21 orang (30.0%).

Kriteria Usia	Frekuensi (N)	Presentase (%)
16	1	1.4 %
17	48	68.6 %
18	21	30.0 %
Total	70	100

2. Distribusi Frekuensi Karbohidrat Pada Siswi Putri Di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa responden dengan mengkonsumsi karbohidrat kadang-kadang dengan jumlah sebanyak 12 responden (17.1 %), biasa dengan jumlah sebanyak 15 responden (21.4 %), sering dengan jumlah sebanyak 24 responden (34.3 %), dan sangat sering dengan jumlah sebanyak 19 responden (27.1 %).

Karbohidrat	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Kadang-kadang	12	17.1 %
Biasa	15	21.4 %
Sering	24	34.3 %
Sangat Sering	19	27.1 %
Total	70	100

3. Distribusi Frekuensi Protein Nabati Pada Siswi Putri Di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa responden dengan mengkonsumsi protein nabati tidak pernah dengan jumlah sebanyak 2 responden (2.9 %), kadang-kadang dengan jumlah sebanyak 8 responden (11.4 %), biasa dengan jumlah responden sebanyak 13 responden (18.6 %), sering dengan jumlah sebanyak 28 responden (40 %), dan sangat sering dengan jumlah 19 responden (27.1 %).

Buah-Buahan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Tidak Pernah	1	1.4 %
Kadang-kadang	18	25.7 %
Biasa	15	21.4 %
Sering	33	47.1 %
Sangat sering	3	4.3 %
Total	70	100

4. Distribusi Frekuensi Buah-Buahan Pada Siswi Putri Di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi buah-buahan tidak pernah dengan jumlah sebanyak 1 responden (1.4 %), kadang-kadang dengan jumlah sebanyak 18 responden (25.7 %), biasa dengan jumlah sebanyak 15 responden (21.4 %), sering dengan jumlah sebanyak 33 responden (47.1 %), dan sangat sering dengan jumlah sebanyak (4.3 %).

Protein Nabati	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Tidak Pernah	2	2.9 %
Kadang-kadang	8	11.4 %
Biasa	13	18.6 %
Sering	28	40 %
Sangat sering	19	27.1 %
Total	70	100

5. Distribusi Frekuensi Protein Hewani Pada Siswi Putri Di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi protein hewani, kadang-kadang dengan jumlah sebanyak 13 responden (18.6 %), biasa dengan jumlah sebanyak 19 orang (27.1 %), sering dengan jumlah sebanyak 28 responden (40 %), dan sangat sering dengan jumlah sebanyak 10 responden (14.3 %).

Protein Hewani	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Kadang-kadang	13	18.6 %
Biasa	19	27.1 %
Sering	28	40 %
Sangat Sering	10	14.3 %
Total	70	100

6. Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Siswi Putri Di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa pola makan pada responden, cukup dengan jumlah sebanyak 68 responden (97.1 %), dan kurang dengan jumlah sebanyak 2 responden (2.9 %).

Pola Makan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Cukup	68	97.1 %
Kurang	2	2.9 %
Total	70	100

7. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa responden yang siklus menstruasi teratur dengan jumlah sebanyak 58 orang (82.9%), dan tidak teratur dengan jumlah sebanyak 12 orang (17.1%).

Siklus Menstruasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Teratur	58	82.9 %
Tidak teratur	12	17.1 %
Total	70	100

8. Distribusi Frekuensi Dismenore Primer Pada Siswi Putri Di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa responden yang mengalami nyeri menstruasi ringan dengan jumlah sebanyak 70 orang (100.0%).

Nyeri Menstruasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	70	100.0%
Total	70	100

PEMBAHASAN

Analisa Bivariat

1. Hubungan Pola Makan Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023

Hal ini penelitian sejalan yang dilakukan oleh (Salamah, 2019). Bahwa 19 orang remaja putri di SMPN 09 Pekalongan Utara memiliki sikap baik dengan perilaku yang buruk tentang pengetahuan tentang cara menangani *dismenore* dan pola makan yang baik. Pengetahuan seseorang tentang pola makan yang baik dan benar.

Menurut penelitian (Annisa, 2022) pola makan termasuk kedalam jenis makanan yang dikonsumsi, asupan serat, dan kebiasaan makanan cepat saji. Pola makan pada penelitian ini

merupakan frekuensi makan, dan jenis makanan sehingga terdapat peningkatan pemilihan konsumsi makanan yang sehat, siklus menstruasi dapat mempengaruhi terjadinya adanya produksi pada ovarium.

Sehingga pola makan menjadi salah satu pengaruh terjadi *dismenore*, selain itu pola makan juga bukan menjadi salah satu yang mempengaruhi terjadinya *dismenore* namun ada beberapa yang dapat menimbulkan rasa *dismenore* pada saat menstruasi.

Peneliti berasumsi bahwa akibat pola makan yang tidak baik pada remaja putri di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023, sering mengakibatkan terjadinya *dismenore primer*. Lebih banyak dibanding dengan pola makan yang baik, dengan memperbaiki pola makan yang sehat dapat meminimalisir terjadinya *dismenore primer*. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya pola makan yang baik dan benar untuk mengurangi rasa *dismenore* pada saat menstruasi sedang berlangsung. Pola makan yaitu mengatur jumlah dan variasi makanan dengan menggunakan informasi dengan tujuan untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan, status gizi, nutrisi, mencegah terjadinya *dismenore primer*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat adanya Hubungan Pola Makan Dengan *Dismenore Primer* pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023 serta memiliki nilai sig-tailed $0,002 \leq 0,005$ yang artinya terdapat hubungan antara indikator pola makan dengan *dismenore primer* di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup tahun 2023. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, serta terdapat arah hubungan antara 2 variabel positif, yang artinya semakin baik pola makan akan semakin ringan *dismenore primer*.

SARAN

1. Bagi Remaja Putri

Menjadi pengetahuan baru tentang pola makan dengan *dismenore primer* dan diharapkan agar remaja putri di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup dapat menerapkan pola makan yang sehat agar dapat mengurangi rasa *dismenore* pada saat menstruasi.

2. Bagi Peneliti

Menambah wawasan pengetahuan peneliti dalam mengembangkan kemampuan dan melakukan peneliti terhadap remaja putri khususnya pola makan dengan *dismenore* pada remaja putri.

3. Bagi SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup

Sebagai bahan pengetahuan tentang pola makan dengan *dismenore primer* pada remaja putri. Seperti membuat poster makanan yang sehat dan bergizi bagi siswa dan bisa berkolaborasi dengan OSIS untuk melakukan penyuluhan kesehatan tentang makanan yang sehat dan bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kriti Astuti, D. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Annisa, T. (2022). Hubungan antara Pola Makan Dengan Dismenore Pada Remaja. *PhD Thesis Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*, 5(3), 248–253.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.

- Damayanti, A. N., Setyo boedi, B., & Fatmaningrum, W. (2022). Correlation Between Dietary Habbits With Severity of Dysmenorrhea Among Adolescent Girl. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 83–95. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.83-95>.
- Dewi, D. A. N. N. (2018). Modul Uji Validitas Dan Hormonal. *Universitas Diponegoro*, October, 14. <https://www.researchgate.net/publication/328600462>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Engineering, H. V. (2019). Hubungan tingkat dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi keperawatan angkatan vi sekolah tinggi ilmu kesehatan (stikes) citra husada mandiri kupang (chmk). 2019 pages 203-212.
- Fadella, C., & Jamaludin, D. N. (2019). Menstruasi: Pengetahuan Dan Pengalaman Siswa Sd Negeri Prawoto 01. *Journal Of Biology Education*, 2(2), 186. <https://doi.org/10.21043/jbe.v2i2.6375>.
- Hamdiyah, H. (2020). Hubungan Anemia Terhadap Dysmenorrhea (Nyeri Haid) Pada Remaja Putri di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Sidrap. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 9(1), 8. <https://doi.org/10.31314/mjk.9.1.8-16.2020>
- Handayani, 2020. (2018). Metodologi penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2020, 10–27.
- Heni marliany, et all. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap tingkat pengetahuan remaja putri. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(1), 650–655.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kotler. (2018). Menstruasi Pada Remaja Putri *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Kurniagustina, R. (2018). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas Siswa Kelas V SDN 01 Kalisari Jakarta Timur 2018. *Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binawan Jakarta*, 041411023, 1–51. <https://repository.binawan.ac.id/545/>
- Kusmiran. (2019). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan*. 178–184.
- Kusnaningsih, A. (2020). Prevalensi Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1247>.
- Ligita, L. O., & Kumala, M. (2020). Hubungan asupan kalsium dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), 337–342. <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i1.9737>
- MANIK, A. B. (2018). Afrida bru manik 1701032319. *Hubungan Sikap Remaja Putri Kelas Viii Dengan Penanganan Dismenore Primer Di Smp Negeri 2 Pancur Batu Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018*, 1–16.
- Nasution, U. A. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Membuang Sampah Sembarangan pada Siswa Smp It Al-Ikhwan Tanjung Morawa. *Kesehatan Masyarakat Sumatera Utara*, 1–129.
- Notoatmodjo. (2018). *Metode Penelitian Notoatmodjo 2018*. 38–55.
- Nurfadillah, H., Maywati, S., Aisyah, I. S., Widyanti, N. M., Resiyanti, N. K. A., Prihatiningsih, D., Putri, P., Mediarti, D., Noprika, D. Della, Reichenbach, A., Bringmann, A., Reader, E. E., Pournaras, C. J., Rungger-Brändle, E., Riva, C. E., Hardarson, S. H., Stefansson, E., Yard, W. N., Newman, E. A., & Holmes, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap

- Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Progress in Retinal and Eye Research*, 1(1), 102–107. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.989>
- Patricia, C. O. S. (2021). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja pada masa 34hecklis covid-19 di smp n 20 kota 34hecklis tahun 2021 oleh (vol. 3, issue 2).
- Puspitasari, I. A., Ugelta, S., & Ray, H. R. D. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Dismenore. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*, 4(2), 7–14.
- Putri, N. K. Y. (2020). *Studi Literature Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. 5–18. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/5106>
- Rahayu, P. A. A. (2018). O1 X O2. *Bab Iv Metode Penelitian*, 28–38. [File:///C:/Users/Acer/Downloads/BAB IV \(1\).pdf](File:///C:/Users/Acer/Downloads/BAB IV (1).pdf).
- Rikayani, N. W. (2020). Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore Primer Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Penebel Tabanan Tahun 2020. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–6
- Rosad. (2020). *Hubungan antara Lemak Subkutan, Indeks Massa Tubuh, Kadar Hemoglobin dengan Dismenore pada Remaja Putri*. 5(3), 248–253.
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>.
- Saraswati, P. D. W. (2019). Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Seng Dan Vitamin E Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 8 Denpasar. *Primary Dysmenorrhea, Pratic Nurse*, 1, 105–112.
- Sugiyono. (2018). Pengertian 34hecklist34 yang valid. *Tinjauan Keaktifan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI Sma Pasundan 7 Bandung*, 121.
- Suparyanto dan Rosad. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas. *Suparyanto Dan Rosad*, 5(3), 248–253.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Ulfa, R. (2018). Reliabilitas artinya kestabilan pengukuran. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Wahyuni, W., & Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada RemajaWahyuni, Wahyuni Zulfahmi, Ulfah. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>.
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Desain Penelitian 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf..>
- Yuniarti, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Konsumsi Minuman Beralkohol Pada Remaja di Desa Sendang Dadi Kabupaten Lampung Tengah 2021. *Kesehatan*, 1–7.
- Zulfa, M., & Laila. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Sarjana Terapan. *Program Studi Kebidanan Fakultas*. http://digilib.unisayogya.ac.id/5342/1/Laila Maria Zulfa_1910104033_Kebidanan Sarjana Terapan_NAS PUB – Laila MariaZ.pdf