

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, RIWAYAT KELUARGA, DAN RUTINITAS OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII SMPN 2 BANGKINANG KOTA

Nurul Humairoh¹, Apriza², Lira Mufti Azzahri Isnaeni³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai humairoh1@gmail.com¹, suksespenting@gmail.com², liramuftiazzahri.isnaeni@gmail.com³

ABSTRAK

Nyeri pada saat menstruasi atau dismenoreia sering dikeluhkan oleh remaja putri, sensasi yang tidak nyaman yang terjadi kebanyakan wanita seperti kram, nyeri dibagian abdomen dan nyeri pada pinggang yang sangat mempengaruhi aktivitas sehari-hari wanita terutama remaja putri. Remaja yang mengalami dismenoreia membuat aktivitas belajarnya terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Faktor timbulnya nyeri dipengaruhi oleh faktor psikologi, *menarche*, faktor endoktrin, faktor hormon dan riwayat keluarga, kemudian faktor yang dapat mengurangi nyeri adalah dengan cukup olahraga yang teratur dan makan makanan bergizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi, riwayat keluarga dan rutinitas olahraga terhadap kejadian dismenoreia pada remaja putri di SMPN 2 Bangkinang Kota tahun 2021. Desain kualitatif menggunakan penelitian jenis *cross sectional*. Jumlah Sampel sebanyak 50 siswi dengan metode *simple random sampling* dan *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara status gizi (p value = 0,012 PR= 0,212), riwayat keluarga gizi (p value = 0,041 PR= 0,291), dan rutinitas olahraga (p value = 0,000 PR= 0,063) dengan kejadian dismenoreia pada remaja putri kelas VIII SMPN 2 Bangkinang Kota. Pada penelitian ini terdapat adanya hubungan antara status gizi, riwayat keluarga dan rutinitas olahraga dengan kejadian dismenoreia pada remaja putri kelas VIII SMPN 2 Bangkinang Kota.

Kata Kunci : Dismenoreia, Status Gizi, Riwayat Keluarga, Rutinitas Olahraga

ABSTRACT

Pain during menstruation or dysmenorrhea is often complained of by young women, uncomfortable sensations that occur in most women such as cramps, pain in the abdomen and pain in the waist which greatly affect the daily activities of women, especially young women. Adolescents who experience dysmenorrhea disrupt their learning activities and often this makes them not attend school. Factors causing pain are influenced by psychological factors, menarche, endocrine factors, hormonal factors and family history, then factors that can reduce pain are enough regular exercise and eating nutritious foods. This study aims to determine the relationship between nutritional status, family history and exercise routines on the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at SMPN 2 Bangkinang Kota in 2021. The qualitative design used a cross sectional type of research. The number of samples is 50 students with simple random sampling method and Chi Square. The results showed that there was a relationship between nutritional status (p value = 0.012 PR = 0.212), family history of nutrition (p value = 0.041 PR = 0.291), and exercise routines (p value = 0.000 PR = 0.063) with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls class VIII SMPN 2 Bangkinang City. In this study, there is a relationship between nutritional status, family history and exercise routines with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls in class VIII SMPN 2 Bangkinang Kota.

Keywords: Dysmenorrhea, Nutritional Status, Family History, Exercise Routine

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa yang sangat penting karena terjadinya pematangan organ-organ fisik (seksual), perubahan hormonal, psikologis maupun sosial. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Kusnaningsih, 2020).

Menstruasi merupakan perdarahan sebagai tanda bahwa organ reproduksi telah berfungsi matang. Menstruasi adalah pendarahan rahim yang sifatnya fisiologik (normal) yang datangnya teratur setiap bulan (siklus haid) (Kusnaningsih, 2020). Jika seseorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (Sinaga et al, 2017). Menurut *World Health Organization* (WHO) didapatkan bahwa wanita yang mengalami disemnoea sebesar 1.769,425 jiwa (90%) dan 10-15% dari mereka mengalami dismenorea berat. Di Indonesia angka kejadian *Dismenoreaa* terjadi 54,89% dismenorea primer dan 9,36% *Dismenoreaa* sekunder. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) kementerian kesehatan Republik Indonesia tahun 2017 angka kejadian dismenorea 64,25% dari wanita subur dan 78,6% kelompok remaja. Angka kejadian di Riau pada tahun 2018 terjadi 95,7% pada rentang usia 14-16 tahun Putri (2018, dalam Utari, 2020).

Di Indonesia kejadian dismenorea tercatat 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenorea primer sedangkan 9,36% mengalami dismenorea sekunder (Wilis, 2013). Angka kejadian dismenorea di Provinsi Riau yang pernah diteliti oleh Putri (2012) pada remaja putri (rentang usia 15-16) di Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan prevalensi dismenorea sebesar 95,7%. Penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti, dkk (2018) di Kabupaten Kampar didapatkan kejadian dismenorea sebanyak 97,5% dari tiga SMA Negeri dengan jumlah siswa terbanyak di Kabupaten Kampar (Apriza, 2021).

Dismenorea merupakan salah satu keluhan yang dapat dialami wanita saat menstruasi. Dismenorea adalah nyeri perut bawah saat menstruasi yang biasanya didampingi oleh gejala lain seperti berkering, sakit kepala, diare dan muntah. (Tsamara, Raharjo, & Putri, 2020). Dismenorea sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi membatasi aktifitas harian mereka khususnya aktifitas belajar sekolah. Seorang siswi mengalami dismenorea, aktifitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Dampak dari Dismenorea apabila tidak segera ditangani dapat menyebabkan *infertilitas* (kemandulan) (Susanti, Utami, & Lasri, 2018).

Menurut Siahaan, Ermiati, & Maryati (2012) dalam (Islami & Asiyah, 2019) timbulnya nyeri dipengaruhi oleh faktor psikologi, *menarche*, faktor endoktrin, faktor hormon dan riwayat keluarga, kemudian faktor yang dapat mengurangi nyeri adalah dengan cukup olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, distraksi relaksasi, mendapat support keluarga, konsumsi makanan bergizi, konsumsi pereda nyeri farmakologi atau non farmakologi (terapi alami) dan tidak ansietas.

Berdasarkan hasil data survei peneliti dilakukan pada tanggal 19 Maret 2021 dengan cara menyebarkan kuesioner yang dilakukan oleh peneliti di 2 Sekolah Menengah Pertama pada siswi SMPN 1 Bangkinang Kota dan SMPN 2 Bangkinang Kota. Didapatkan bahwa pada SMPN 1 Bangkinang Kota diperoleh jumlah siswi kelas VIII sebanyak 145 orang siswi. Dari banyaknya siswi yang mengalami dismenorea sebanyak 20 responden. Sedangkan pada SMPN 2 Bangkinang Kota diperoleh hasil jumlah Kelas VIII sebanyak 100 orang, dan yang mengalami dismenorea sebanyak 30 responden.

Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Keluarga, Dan Rutinitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021”.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner, dimana responden mengisi kuesioner sendiri. Kuesioner ini dilakukan dengan cara membagikan daftar pertanyaan berupa tentang riwayat keluarga yang menderita dismenorea dan rutinitas olahraga yang dilakukan selama dismenorea. Peneliti dilakukan di SMPN 2 Bangkinang Kota pada tanggal Juni-Juli 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri Kelas VIII SMPN 2 Bangkinang Kota yang berjumlah 100 orang. Sampel penelitian ini adalah sebagian remaja putri di SMPN 2 Bangkinang kota sebanyak 50 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*.

HASIL

KARAKTERISTIK RESPONDEN

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
12 Tahun	3	6,0
13 Tahun	21	42,0
14 Tahun	23	46,0
15 Tahun	3	6,0
Total	50	100

(sumber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan data tabel 4.1 rata-rata proporsi umur responden paling banyak yaitu siswi yang berumur 14 tahun sebanyak 23 (46%) siswi.

ANALISA UNIVARIAT

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Normal	32	64,0
Normal	18	36,0
Total	50	100,0

(sumber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa paling banyak siswi yang berstatus gizi tidak normal sebanyak 32 (64%) siswi, berstatus gizi normal 18 (36%) siswi.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Riwayat Keluarga

Riwayat Keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
Ya ada	25	50,0
Tidak Ada	25	50,0
Total	50	100,0

(sumber : Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa siswi yang keluarganya mengalami dismenorea sebanyak 25 (50%) orang, sedangkan siswi yang keluarganya tidak mengalami dismenorea sebanyak 25 (50%) orang.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Rutinitas Olahraga Responden

Rutinitas Olahraga	Frekuensi	Persentase (%)
Ya rutin olahraga	15	30,0
Tidak rutin olahraga	35	70,0
Total	50	100,0

(sumber : Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa siswi yang keluarganya mengalami dismenorea sebanyak 25 (50%) orang, sedangkan siswi yang keluarganya tidak mengalami dismenorea sebanyak 25 (50%) orang.

ANALISA BIVARIAT

Tabel 4.5 Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Di SMP Negeri 2 Bangkinang Kota

Status Gizi	Dismenorea Ya		Tidak		Total		OR	P Value
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Normal	24	75,0	8	25,0	32	100	0,212	0,012
Normal	7	38,9	11	61,1	18	100		
Total	31	38,0	19	62,0	50	100		

(sumber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan data tabel 4. 5 dapat dilihat bahwa dari 32 responden yang memiliki status gizi kurus sebanyak 24 (75%) orang mengalami dismenorea dan 8 (25%) orang tidak mengalami dismenorea. Sedangkan dari 18 responden yang memiliki status gizi normal sebanyak 7 (38,9%) orang mengalami dismenorea dan 11 (61,1%) orang tidak mengalami dismenorea.

Hasil dari uji statistik diperoleh nilai P value = 0,012 ($p \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada siswi kelas VIII di SMPN 2 Bangkinang Kota. Berdasarkan nilai Odds Ratio yaitu 0,212 yang artinya bahwa hubungan status gizi akan mengurangi kejadian dismenorea

Tabel 4. 6 Hubungan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenorea Di SMP Negeri 2 Bangkinang Kota

Riwayat Kleuarga	Dismenorea Ya		Tidak		Total		OR	P Value
	n	%	n	%	n	%		
Ada	19	76,0	6	24,0	25	100	0,291	0,041
Tidak	12	48,0	13	52,0	25	100		
Total	31	62,0	19	38,0	50	100		

(sumber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa dari 25 responden yang tidak memiliki riwayat keluarga dismenorea sebanyak 19 (76%) orang mengalami dismenorea dan 6 (24%) orang tidak mengalami dismenorea. Sedangkan dari 25 responden yang memiliki riwayat keluarga dismenorea sebanyak 12 (48%) orang mengalami dismenorea dan 13 (52%) orang tidak mengalami dismenorea.

Hasil dari uji statistik diperoleh nilai P value = 0,041 ($p \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea Pada siswi kelas VIII di SMPN 2 Bangkinang Kota. Berdasarkan nilai Odds Ratio yaitu 0,291 yang artinya bahwa hubungan riwayat keluarga akan mengurangi kejadian dismenorea.

Tabel 4. 7 Hubungan Rutinitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Di SMP Negeri 2 Bangkinang Kota

Rutinitas Olahraga	Dismenorea		Total	OR	P Value
	Ya	Tidak			

	n	%	n	%	n	%		
Rutin	3	20,0	12	80,0	15	100	0,063	0,000
Tidak Rutin	28	80,0	7	20,0	35	100		
Total	31	61,0	19	38,0	50	100		

(sumber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa dari 15 responden yang rutin berolahraga yang mengalami dismenorea sebanyak 3 (%) orang dan yang tidak mengalami dismenorea sebanyak 12 (%) orang. Sedangkan 6 (%) orang tidak mengalami dismenorea. Sedangkan dari 35 responden yang memiliki riwayat keluarga dismenorea sebanyak 12 (%) orang mengalami dismenorea dan 6 (%) orang tidak mengalami dismenorea.

Hasil dari uji statistik diperoleh nilai P value = 0,000 ($p \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara rutinitas olahraga dengan kejadian dismenorea Pada siswi kelas VIII di SMPN 2 Bangkinang Kota. Berdasarkan nilai Odds Ratio yaitu 0,063 yang artinya bahwa hubungan rutinitas olahraga akan mengurangi kejadian dismenorea.

PEMBAHASAN

Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea

Hasil analisa bivariat pada tabel 4.5 dari dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas VIII SMPN 2 Bangkinang Kota diperoleh $P\ value = 0,012 \leq 0,05$.

Bagi sebagian wanita, menstruasi dapat membuat rasa cemas disertai rasa nyeri ketika menstruasi tiba. Kondisi ini di kenal dengan nyeri menstruasi atau dismenorea, yaitu nyeri menstruasi yang memaksa wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari. Nyeri menstruasi yang dirasakan oleh wanita bermacam-macam mulai dari sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya.

Kekurangan zat mikro pada remaja dapat berdampak negatif pada proses pertumbuhan dan kematangan organ-organ reproduksi. Kegagalan mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal akan berdampak pada status gizi saat ini dan juga berdampak pada status gizi generasi penerus (Emilia, 2016).

Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid. Pada saat haid fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Dan bila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Sari, 2017).

Menurut asumsi peneliti adalah dengan asupan gizi yang baik akan memberikan keseimbangan antara zat-zat dalam tubuh yang mana ini dapat mengurangi gejala dismenorea saat haid.

Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenorea

Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan siswi yang tidak memiliki riwayat keluarga dismenorea sebanyak 25 siswi, dan siswi yang memiliki riwayat keluarga dismenorea sebanyak 25 siswi. Dari 25 responden yang tidak memiliki riwayat keluarga dismenorea sebanyak 19 orang mengalami dismenorea dan orang tidak mengalami dismenorea. Sedangkan dari 25 responden yang memiliki riwayat keluarga dismenorea sebanyak 12 orang mengalami dismenorea dan 6 orang tidak mengalami dismenorea.

Hasil analisa bivariat dari variabel hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas VIII SMPN 2 Bangkinang Kota diperoleh $P\ value = 0,041 \leq 0,05$.

Menurut Coleman (1991), dalam (Wahyuni, 2014) riwayat keluarga merupakan faktor resiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenorea. Hal ini dikarenakan seseorang yang mempunyai riwayat penyakit keluarga beresiko lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mempunyai riwayat penyakit keluarga. Dalam keluarga banyak faktor yang saling berkaitan terutama

faktor genetik, karena dalam masalah kesehatan keluarga mempunyai peran penting terhadap kesehatan keluarga (Kristianingsih, 2016).

Menurut asumsi peneliti adalah riwayat keluarga sangat berpengaruh besar terhadap dismenorea, oleh sebab itu disarankan bagi wanita untuk melakukan upaya pencegahan dismenorea bagi wanita terutama pada wanita yang memiliki genetik dismenorea.

Rutinitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea

Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan siswi yang rutin berolahraga sebanyak 15 siswi, dan siswi yang tidak rutin berolahraga sebanyak 35. Dari 15 responden yang rutin berolahraga yang mengalami dismenorea sebanyak 3 orang dan yang tidak mengalami dismenorea sebanyak 12 orang. Sedangkan 6 orang tidak mengalami dismenorea. Sedangkan dari 35 responden yang memiliki riwayat keluarga dismenorea sebanyak 12 orang mengalami dismenorea dan 6 orang tidak mengalami dismenorea.

Hasil analisa bivariat dari variabel hubungan antara rutinitas olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas VIII SMPN 2 Bangkinang Kota diperoleh $P\ value = 0,000 \leq 0,05$.

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh yang bertujuan untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar (Tilong, 2015).

Kejadian dismenorea akan meningkat dengan kurangnya olahraga, sehingga ketika terjadinya dismenorea, oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri.

Beberapa alternatif yang bermanfaat guna mengurangi dismenorea diantaranya dengan melakukan olahraga. Terapi olahraga bermanfaat untuk penatalaksanaan dismenorea melalui beberapa cara, seperti menurunkan stress, mengurangi gejala menstrual melalui peningkatan metabolisme lokal, peningkatan aliran darah lokal pada pelvis, dan peningkatan produksi hormon endorfin (Anisa, 2015). Beberapa latihan dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancarkan peredaran darah. Olahraga teratur seperti jalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang, dan seam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi yang teratur (Ramaiah, 2016).

Menurut asumsi peneliti adalah dengan melakukan olahraga secara rutin dapat mengurangi dismenorea.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dilakukan mengenai hubungan antara status gizi, riwayat keluarga, dan rutinitas olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas VIII SMPN 2 Bangkinang Kota dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas VIII SMPN 2 Bangkinang Kota dengan nilai $p\ value = 0,018 \leq 0,05$. Ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas VIII SMPN 2 Bangkinang Kota dengan nilai $p\ value = 0,041 \leq 0,05$. Ada hubungan antara rutinitas olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas VIII SMPN 2 Bangkinang Kota dengan nilai $p\ value = 0,000 \leq 0,05$.

UCAPAN TERMAKASIH

Terimakasih kepada program studi S1 Keperawatan baik kepada dosen, staf dan semua rekan seperjuangan. Serta untuk semua responden yang telah bersedia memberikan bantuan dengan ikhlas demi terselesainya penelitian ini.

.DAFTAR PUSTAKA

- Apriza. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan SKala Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok.
- Astawan, M. (2020). *Sehat Dengan Rempah dan Bumbu Dapur*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.

- Husnida, N., & Sutioningsih, H. (2015). *Hubungan Antara Status Gizi Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Rangkasbitung Tahun 2015*. <http://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/Medikes/article/view/116>.
- holifah, & Hadikasari, A. A. (2015). *Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri*, <http://ojs.umsida.ac.id/index.php/midwiferia/article/download/346/297>.
- Donsul, D. J. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Gustina, E., & Djannah, S. N. (2015). *Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri*, <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.oho.kemas>.
- Islami, & Asiyah, N. (2019). *Skala Nyeri Dismenore Berbasis Indeks Masa Tubuh Level*, <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/738/720/>
- Kusnaningsih, A. (2020). *Prevalensi Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Darur Ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya*. <http://journal.umpalangka.ac.id/index.php/jsm/article/view/1247/1132>.
- Lestari, F. (2015). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*, <https://core.ac.uk/download/pdf/299432772.pdf>.
- Notoatmodjo, P. D. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, R. C. (2019). *Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Keluarga, dan Rutinitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas XI Di SMA 08 Pontianak*
- Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta: Grup Penerbit CV Budi Utama.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., et al. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Susanti, R. D., Utami, N. W., & Lasri. (2018). *hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 Malang* <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/760/601>.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2002). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*. <https://juornal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/8543/4834>.
- Utari, A. D. (2020). *Pengaruh Pemberian Seduhan Kayu Manis (Cinnamomum Verum) Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di RT 01 RW 03 Desa Salo Sipungguk Kampar Tahun 2020*.
- Widyaningrum, H., & T. S. (2019). *Kitab Tanaman Obat Nusantara*. Jakarta: aaaaamedia Pressindo.
- Wulanda, C. (2019). *Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid di SMPN 2 Bangkinang Kota*.