

HUBUNGAN DISMENORE PRIMER DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2 JATINANGOR WILAYAH KERJA PUSKESMAS CISEMPUR

*The relationship between primary dysmenorrhea and physical activity
in adolescent girls at SMP Negeri 2 Jatinangor in the working area of
Cisempur Community Health Center*

NADIA SRIHARYANI¹, AKHMAD FAOZI ², IIS AISYAH³

^{1,2,3} PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN, KAMPUS DAERAH SUMEDANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

JL. Margamukti No. 93 Licin, Cimalaka, Sumedang, Jawa Barat.

e-mail : akhmad.faozi@upi.edu

DOI: [10.35451/jkf.v6i2.2049](https://doi.org/10.35451/jkf.v6i2.2049)

Abstrak

Remaja sering mengalami tantangan terkait kesehatan reproduksi, terutama dalam hal menstruasi yang terjadi secara bulanan. Menstruasi adalah fenomena alami perdarahan dari rahim, menandakan kematangan organ reproduksi. Walaupun umum, sejumlah besar wanita muda di Indonesia menghadapi isu seperti ketidaknyamanan saat menstruasi, seperti dismenore. Nyeri haid yang dirasakan tentunya bisa dikarenakan berbagai faktor salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh setiap remaja putri tentunya berbeda-beda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dismenore primer dengan aktivitas fisik pada remaja putri di smp negeri 2 jatinangor wilayah kerja puskesmas cisempur. Jenis penelitian ini menggunakan analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sample penelitian menggunakan teknik total sampling, melibatkan 205 siswi sebagai responden. Alat yang dipakai dalam penelitian ini mencakup kuesioner dengan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) dan kuesioner mengenai aktivitas fisik remaja perempuan dengan skala ordinal, yang kemudian dianalisis dengan pendekatan univariat. Analisis data dilakukan uji *chi-square*, sebagian besar responden yaitu 96 responden (46,8%) mengalami dismenore primer ringan. Sebagian besar responden mengalami aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 124 responden (60,1%). Berdasarkan uji bivariat didapatkan nilai $p = 0,051$ ($p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan H_0 diterima sehingga tidak ada hubungan antara dismenore primer dengan aktivitas fisik di SMP Negeri 2 Jatinangor tahun 2024. Semakin ringan tingkat dismenore primer, semakin ringan pula aktivitas fisik yang dihadapi oleh remaja putri di SMP Negeri 2 Jatinangor.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Dismenore Primer, Remaja Putri.

Abstract

Adolescents often experience challenges related to reproductive health, especially regarding menstruation which occurs monthly. Menstruation is a natural phenomenon of bleeding from the uterus, indicating the maturity of the reproductive organs. Although common, a large number of young women in Indonesia face issues such as discomfort during menstruation, such as

dysmenorrhea. Of course, menstrual pain can be caused by various factors, one of which is physical activity. The physical activities carried out by each young woman are of course different. This study aims to determine the relationship between primary dysmenorrhea and physical activity in adolescent girls at SMP Negeri 2 Jatinangor in the working area of Cisempur Community Health Center. This type of research uses quantitative analytics with a cross-sectional approach. The research sample used a total sampling technique, involving 205 female students as respondents. The tools used in this research included a questionnaire with a Numeric Rating Scale (NRS) and a questionnaire regarding physical activity of adolescent girls with an ordinal scale, which were then analyzed using a univariate approach. Data analysis was carried out by chi-square test, the majority of respondents, namely 96 respondents (46.8%) experienced mild primary dysmenorrhea. Most respondents experienced moderate physical activity, namely 124 respondents (60.1%). Based on the bivariate test, the p value = 0.051 ($p \leq 0.05$). This shows that H_0 is accepted so that there is no relationship between primary dysmenorrhea and physical activity at SMP Negeri 2 Jatinangor in 2024. The lighter the level of primary dysmenorrhea, the lighter the physical activity faced by young women at SMP Negeri 2 Jatinangor.

Keywords : *Adoleiscent Girls, Primary Dysmenorrhea, Physical Activity.*

1. PENDAHULUAN

Remaja sering mengalami masalah kesehatan reproduksi, khususnya menstruasi. Dismenore, nyeri menstruasi, dapat dibagi menjadi primer (tanpa kelainan panggul) dan sekunder (terkait masalah patologis). Gejalanya mencakup mual, muntah, dan nyeri punggung, mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Dismenore primer sering terjadi pada remaja, dengan faktor risiko seperti menarche dini dan kurang berolahraga. (Savitri, 2019). Dismenore primer adalah ketidaknyamanan atau rasa sakit pada perut bagian bawah yang umumnya berlangsung selama 2-3 hari, dimulai sehari sebelum menstruasi dimulai. (Indah & Susilowati, 2022). Nyeri ini biasanya berlangsung sekitar 12 jam pada hari pertama menstruasi. (Lestari et al., 2018).

Dismenore dapat dipengaruhi oleh faktor aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik dapat menurunkan distribusi oksigen, meningkatkan persepsi terhadap nyeri. Aktivitas fisik

merangsang produksi *endorphin*, mengurangi stres, meningkatkan ambang batas nyeri, dan menaikkan mood, membantu mengurangi nyeri saat dismenore. (Thania et al., 2023).

Menurut data *WHO*, 90% wanita menderita dismenore berat, mencapai 1.769.425 (Salsabila et al., 2023). Prevalensi dismenore di Asia berkisar 84,2% dengan persentase tertinggi di Asia Timur (68,7%), Asia Timur Tengah (74,8%), dan hampir 50,0% di Asia Utara. Berdasarkan data dari *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), umur rata-rata menarche (menstruasi pertama) pada anak remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun. Di Indonesia, 54,89% dismenore tipe primer dan 45,11% tipe sekunder. (Nurwana et al., 2017). Di Jawa Barat wanita yang mengalami dismenore sebanyak 51,86%. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang tahun 2022, Puskesmas Cisempur melaporkan gangguan nyeri haid tertinggi, terutama pada perempuan usia 10-19 tahun, dengan jumlah kasus mencapai 152.

Dari studi pendahuluan pada siswi SMP Negeri 2 Jatinangor pada 11 Desember 2023 dengan 5 responden, 4 orang mengalami nyeri haid berlebihan dengan keluhan pusing, diare, dan nyeri perut bagian bawah yang mengganggu kegiatan sekolah. Sementara 2 orang tidak merasakan nyeri berlebihan. Selain itu, 5 siswi menyatakan bahwa nyeri haid dapat mengganggu konsentrasi belajar.

2. METODE

Penelitian ini menerapkan metode analitik kuantitatif dengan menggunakan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 205 remaja putri di SMP Negeri 2 Jatinangor. Penelitian ini telah melalui proses kaji etik dan dinyatakan lolos kaji etik Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga No:20/EA/KEP/2024.

3. HASIL

Tabel 1.
 Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur Kelas VIII dan IX

Umur	Frekuensi	Presentase
15 tahun	188	91.707
16 tahun	13	6.341
17 tahun	4	1.951
Total	205	100.000

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 188 responden, atau 91,7% dari total 205 responden yang berasal dari kelas VIII dan IX, menunjukkan nilai maksimal pada rentang usia 15 tahun.

Tabel 2.
 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Derajat Dismenore Primer

Keterangan Dismenore	Frekuensi	Presentase
Berat	25	12,1
Sedang	68	33,1
Ringan	96	46,8
Tidak dismenore	16	7,8
Total	205	100.000

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden, sebanyak 96 orang atau

46,8% dari total 205 responden, menempatkan nilai maksimal pada kategori "Dismenore Primer ringan" dalam distribusi frekuensi dismenore primer.

Tabel 3.
 Distribusi Frekuensi Karakteristik Tingkat Aktivitas Fisik

Keterangan	Frekuensi	Presentase
Berat	81	39,3
Sedang	124	60,1
Ringan	0	0
Total	205	100.000

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden, sebanyak 124 orang atau 60,1% dari total 205 responden, menempatkan nilai maksimal pada kategori "Aktivitas Fisik sedang" dalam distribusi frekuensi aktivitas fisik.

Tabel 4.
 Deskriptif Statistik

	Mean	Std. Deviation
Hasil Dismenore Primer	3.493	2.363
Aktivitas Fisik	24.766	3.970

Tabel 4 ini menunjukkan skor rata-rata dismenore primer dan aktivitas fisik responden. Nilai rata-rata keseluruhan dismenore primer adalah 3.493 dengan standar deviasi sebesar 2.363. Sedangkan untuk variabel aktivitas fisik adalah 24.766 dengan standar deviasi sebesar 3.970.

Tabel 5.
 Hubungan Dismenore Primer dengan Aktivitas Fisik

Keterangan Aktivitas Fisik	Berat	Ringan	Sedang	Tidak Disminore	Total
Berat	16	33	27	5	81
Sedang	9	63	41	11	124
Ringan	0	0	0	0	0
Total	25	96	68	16	205

Tabel 6.
 Uji Chi-Square

	Value	Df	P
χ^2	7.791	3	0.051
N	205		

Tabel 5 dan 6 ini menunjukkan hasil uji statistik menggunakan *chi-square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,051 ($p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan H_0 diterima sehingga tidak ada hubungan antara dismenore primer dengan aktivitas fisik di smp negeri 2 jatinangor tahun 2024.

4. PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik berdasarkan rentang usia, di mana jumlah responden dalam kelas VIII dan IX usia rentang usia 15 tahun memiliki 188 responden (91,7%) jumlah ini lebih besar di dibandingkan dengan kelompok usia rentang usia 16 tahun memiliki 13 responden (6,3%), dan rentang usia 17 tahun memiliki 4 responden (1,9%).

Semakin tua usia perempuan maka lebih sering mengalami menstruasi sehingga leher rahim juga bertambah lebar. Dengan demikian, kejadian dismenore pada usia tua jarang ditemukan (Smeltzer & Bare, 2002 dalam Rahmani, 2014). Teori ini di dukung oleh penelitian dari Puspita (2018), yang dilakukan pada wanita usia subur di Desa Ngestiharjo Dusun Sumberan Yogyakarta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore sebagian besar berusia <20 tahun yaitu sebanyak 35 responden (100.0%), sedangkan pada rentang usia yang lebih tua 20-30 tahun sebanyak 32 (78.0%) responden. Berdasarkan uji statistik di peroleh hasil yaitu terdapat hubungan antara usia dengan dismenore. Hal ini berarti usia responden mempunyai kontribusi untuk terjadi dismenore.

Tabel 2 distribusi frekuensi dismenore primer dari 205 responden. Sebanyak 16 responden (7,8%) mengalami tidak dismenore, 25 responden (12,1%) mengalami dismenore berat, 68 responden (33,1%) mengalami dismenore sedang, 96

responden (46,8%) mengalami dismenore primer ringan.

Pada penelitian ini sebagian besar responden mengalami dismenore primer ringan dapat disebabkan karena intensitas nyeri pada individu berbeda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Nyeri dismenore terjadi karena ada peningkatan kadar prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah maka aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga uterus tidak mendapatkan suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri.

Namun hasil peneltian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ade (2019), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore ringan yaitu 42 responden (56,7%). Tingkat dismenore sedang adalah dismenore yang mengganggu partisipasi remaja berupa aktivitas dan biasanya dapat disertai dengan beberapa gejala sistemik, memerlukan obat untuk mengurangi rasa sakit atau nyeri. Biasanya berlangsung hingga hari ke 2 – 3 menstruasi. Beberapa keluhan yang dirasakan pada saat dismenore yaitu nyeri pinggang dan aktivitas sehari-hari terganggu serta menurunnya konsentrasi (Neinstein, 2009).

Penelitian Komalasari tahun 2022 menyebutkan bahwa nyeri dismenore yang dirasakan bukan karena berat ringannya aktivitas yang dilakukan melainkan karena jenis aktivitasnya. Penelitian Komalasari menyebutkan bahwa aktivitas seperti *Abdominal stretching* dapat menurunkan nyeri haid. Sedangkan pada penelitian ini hanya meneliti jenis aktivitas sehari-hari.

Hasil yang sejalan ditunjukkan oleh penelitian Anindita (2016) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran

Universitas Andalas bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan dismenore dengan p -value sebesar 0,846. Penelitian tersebut meneliti tentang hubungan aktivitas fisik harian dengan gangguan menstruasi menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik dan kuesioner mengenai riwayat menstruasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas paling sering mengalami gangguan menstruasi berupa dismenore (63,3%).

Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi aktivitas fisik dari 205 responden. Sebanyak 81 responden (39,3%) mengalami aktivitas fisik berat, 124 responden (60,1%) mengalami aktivitas fisik sedang, dan tidak ada responden yang mengalami aktivitas fisik ringan.

Aktivitas fisik merangsang produksi berbagai bahan kimia dalam otak seperti memicu sekresi endorfin, yaitu molekul-molekul protein hasil produksi *beta-lipotropin* yang ditemukan di kelenjar pituitari, yang akan meningkatkan ambang batas nyeri sehingga menurunkan sensitivitas terhadap nyeri atau relaksasi dan berhubungan dengan perasaan bahagia. Berolah raga dan banyak bergerak akan memperlancar aliran darah dan tubuh akan terangsang untuk memproduksi *endorfin* yang bekerja mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa gembira (Sumaryoto & Nopembri, 2017)

Dari hasil tersebut, menunjukkan sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 2 Jatinangor memiliki tingkat aktivitas yang sedang (60,1%). Hal ini dapat dikaitkan dengan responden yang masih berstatus sebagai pelajar atau siswi sehingga beban aktivitas fisik yang dilakukan masih tergolong sedang.

Aktivitas fisik rendah adalah kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan kaki, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, nonton TV, aktivitas bermain *playstation*, bermain komputer, belajar di rumah, dan duduk santai (Sumaryoto & Nopembri, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Citrawati, & Hardini (2018) yang berjudul Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN "Veteran" Jakarta didapati sebagian besar responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah sebanyak 45 responden (64,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Chafiyya (2021), dengan judul "Hubungan Antara Status Gizi, Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Di SMA Assalam yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara status gizi maupun aktivitas fisik dengan derajat dismenore primer dikarenakan adanya faktor resiko dismenore primer lain seperti asupan gula berlebih, kurangnya asupan ikan yang mengandung omega-3, stress, serta aktivitas fisik yang dilakukan hanya berupa aktivitas keseharian selain olahraga, sehingga tidak memiliki pengaruh untuk mengurangi derajat dismenore primer.

Melakukan aktivitas fisik dapat memicu pengeluaran *endorphin* yang dapat memberikan rasa nyaman bagi seseorang serta dapat menghasilkan analgetik non spesifik dalam jangka pendek untuk mengurangi rasa nyeri yang ada (Dietrich & McDaniel, 2014).

Hubungan Dismenore Primer dengan Aktivitas Fisik di SMP Negeri 2 Jatinangor Wilayah Kerja Puskesmas Cisempur menunjukkan nilai p -value dari *Chi-square* sebesar 0,051

($p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan H_0 diterima sehingga tidak ada hubungan antara dismenore primer dengan aktivitas fisik di smp negeri 2 jatiningor tahun 2024. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa setiap orang memberikan reaksi yang berbeda-beda terhadap nyeri haid. Hal ini disebabkan karena nyeri haid tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik tapi dapat disebabkan oleh persepsi setiap individu terhadap nyeri yang bersifat subjektif sehingga dapat mempengaruhi respon nyeri yang bervariasi. Nyeri haid (dismenore) juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti status gizi, aliran menstruasi yang hebat, riwayat keturunan stress dan ketidak seimbangan hormon, namun faktor-faktor tersebut tidak diteliti oleh peneliti dalam penelitian ini.

Hal ini sejalan lebih dari 80% mahasiswi tidak rutin berolahraga, mengalami dismenore primer. Hasil uji *Chi-square* didapatkan nilai p -value 0,215 ($p > 0,05$) artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer (Herdianti et al., 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pundati, Sistiarani, & Haryadi (2016), yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore dengan hasil ($p = 0,998$) dengan sebanyak 29 responden yang melakukan olahraga rutin namun mengalami dismenore, hal ini dikarenakan beberapa faktor lain yaitu responden mengalami stres dan memiliki lama menstruasi ≤ 7 hari yang dapat menyebabkan dismenore.

5. KESIMPULAN

1. Gambaran Dismenore Primer pada remaja putri di SMP Negeri 2 Jatiningor menunjukkan bahwa 96 responden (46,8%) mengalami dismenore primer ringan.
2. Gambaran Aktivitas Fisik pada remaja putri di SMP Negeri 2 Jatiningor menunjukkan bahwa 124 responden (60,1%)

mengalami aktivitas fisik sedang.

3. Hubungan Dismenore Primer dengan Aktivitas Fisik pada remaja putri di SMP Negeri 2 Jatiningor dengan hasil statistik di peroleh nilai p -value dari *Chi-square* sebesar 0,051 ($p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan H_0 diterima sehingga tidak ada hubungan antara dismenore primer dengan aktivitas fisik di smp negeri 2 jatiningor tahun 2024.

SARAN

Bagi guru-guru bisa bekerja sama dengan puskesmas yang membawahi sekolah untuk dapat melakukan penyuluhan konseling agar bisa memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi. Sedangkan pada peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti tentang faktor-faktor resiko lainnya dari kejadian dismenore primer remaja putri seperti lama menstruasi, obesitas (kegemukan), dan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, U. S. (2019). Faktor - faktor yang Berhubungan dengan kejadian Disminore Primer di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Anindita P, Darwin E. Artikel Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. 2013;5(3):522–7.
- Chafiyya, N., & Wahyuni, S. (2021). Hubungan Antara Status Gizi, Aktivitas Fisik Dengan Derajat Disminorea Primer Pada Remaja Di SMA Assalam (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Dietrich, A. & McDaniel, W. F., 2014. Endocannabinoids and Exercise. *British Journal of Sport Medicine*, 38(5): 536-41.

- Herdianti, K. A., Wardana, N. G., & Karmaya, I. N. M. (2019). Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswi pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun ajaran 2017. *Bali Anatomy Journal*, 2(1), 25-29. <https://doi.org/10.36675/baj.v2i1.23>
- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Journal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 1(6), 459-465. <https://doi.org/10.36418/locus.v1i6.143>
- Komalasari, T., & Nengsih, N. (2022). Efektivitas Teknik Yoga dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Karyawan PT Willbes Global Kabupaten Subang. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 10(1), 7-19. DOI: <https://doi.org/10.51997/jk.v10i1.144>
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN "Veteran" Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Neinstein. (2009). *Adolescent Health Care : A Practical Guide Fifth Edition*. Philadelphia: Lippinoth Williams and Wilkins.
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016 (Doctoral dissertation, Haluoleo University).
- Pundati, T. M., Sistiarani, C., & Haryadi, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester Viii Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto . *Jurnal Kesmas Indonesia*, Volume 8 No 1, 40-48.
- Puspita, F. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Wanita Usia Subur Di Desa Ngestiharjo Dusun Sumberan Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Savitri, N. P. W. (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93-102.
- Salsabila, H., Budiarti, A., Chabibah, N., & Ernawati, D. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Stikes Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 18(1), 38-43.
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2021). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita. *Journal AgriHealth*, 2(2), 88-96.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G., 2005, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth* (Ed.8, Vol. 1,2), Alih bahasa oleh Agung Waluyu (dkk), EGC, Jakarta.
- Sugiyanto, S., & Luli, N. A. (2020, May). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 7-15).
- Sumaryoto, & Nopembri, S. (2017). *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Thania, W. F., Arumsari, I., & Aini, R. N. (2023). Konsumsi Makanan Cepat Saji berhubungan dengan Dismenore Primer pada Remaja di Wilayah Urban. 4(1), 37-45. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.37-45>