

## HUBUNGAN DISMENOREA DENGAN AKTIVITAS BELAJAR PADA REMAJA

Rahkita Settia Nofeni <sup>1)</sup>, Siti Haniyah <sup>2)</sup>, Arlyana Hikmanti <sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia  
[nrahkita@gmail.com](mailto:nrahkita@gmail.com)

### ABSTRACT

*Lower abdominal pain before or during menstruation is known as dysmenorrhea. Pain during menstruation has an impact on daily activities, especially learning activities in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between dysmenorrhea and learning activities in adolescents at the Women's Orphanage Muhammadiyah Purwokerto. This type of quantitative research and cross sectional research design is the method of this research. All adolescents in the orphanage are the population in this study. The sampling technique used total sampling and obtained as many as 32 adolescent. Data collection was taken using a pain degree questionnaire (Visual Analog Scale) and a learning activity questionnaire. The results of this study were as many as 24 adolescents (75%) had dysmenorrhea and 8 adolescents (25%) did not experience dysmenorrhea which included 17 adolescents (53.1%) whose learning activities were disrupted and 15 adolescents (46.9%) whose learning activities were not disturbed, while the results of data analysis using Spearman's rank correlation  $p < 0.05$  (0.000) and the closeness of the relationship is 0.660\*\* (strong relationship). Thus this study has the conclusion that there is a relationship between dysmenorrhea and learning activities in adolescents at the Women's Orphanage Muhammadiyah Purwokerto.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Learning activities, Adolescents*

### PENDAHULUAN

Masa peralihan yang terjadi pada masa remaja ditandai dengan perubahan pada emosi, psikis, serta fisik (Hikmanti *et al.*, 2022). Menstruasi menjadi salah satu perubahan fisik masa pubertas remaja. Menstruasi merupakan proses alamiah yang wajar dan terjadi pada setiap bulannya serta menimbulkan rasa sakit sehingga menyebabkan ketidaknyamanan, alhasil

aktivitas sehari-hari menjadi terpengaruh. Ketidaknyamanan yang sering dirasakan remaja yaitu nyeri (Isslabella *et al.*, 2022)

Nyeri *dismenorea* yang dialami oleh perempuan merupakan suatu keadaan fisiologis secara umum yang nantinya akan dialami ketika menstruasi. Penegangan otot rahim menjadi penyebab rasa nyeri pada bagian perut dan menyebabkan pengeluaran

darah karena terjadi dinding rahim yang meluruh (Haniyah & Novitasari, 2018). Timbulnya nyeri dapat terjadi sebelum atau pada saat menstruasi yang terjadi selama beberapa jam, namun dapat terjadi selama beberapa hari pada beberapa kejadian (Ardianto & Elisanti, 2019).

*Dismenorea* menjadi salah satu gangguan menstruasi yang berkaitan dengan ketidakseimbangan hormon, khususnya hormon seksual yang meliputi LH, FSH, estrogen dan progesteron. Hal tersebut yang dapat berdampak pada fungsi kerja pada hormon lain seperti hormon reproduksi yang dapat merangsang adanya gangguan menstruasi (Ariesthi *et al.*, 2020).

Penelitian Gumangsari (2014) dalam Rahayu, (2019) menyatakan bahwa sebanyak 90% pernah mengalami *dismenorea* pada perempuan di Indonesia. Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 menurut Nurmaul., (2019) dalam Nasikhatun *et al.*, (2021) sebanyak 2.899.120 jiwa remaja putri di Provinsi Jawa Tengah yang berusia 10-19 tahun, lebih dari 50% mengalami *dismenorea*. Prevalensi kejadian *dismenorea* di Purwokerto menurut Pundati *et al.*, (2016) dalam Trisnawati & Mulyandari, (2020) sebesar 67,1%.

Aktivitas belajar pada remaja perempuan menjadi terganggu sebagai dampak dari *dismenorea* yang bersamaan

dengan kegiatan pembelajaran. Semangat yang tidak ada, konsentrasi berkurang bahkan sulit merupakan beberapa hal yang dapat ditunjukkan. Dengan demikian, materi tidak dapat diterima dengan baik ketika pembelajaran, dan tidak masuk sekolah menjadi akibat selanjutnya. Hal tersebut dapat menyebabkan penurunan nilai atau prestasi belajar di sekolah (Putri., 2017 dalam Wati *et al.*, 2019).

Dampak dari *dismenorea* menurut Setyowati (2018) dalam Wati *et al* (2019) yaitu berpengaruh pada olahraga (51%), sosialisasi (46%), tingkat partisipasi di kelas (50%), konsentrasi di kelas (59%), tes ketrampilan (36%), nilai (29%), serta pekerjaan rumah (35%). Jadi *dismenorea* secara relevan berkaitan dengan partisipasi dalam olah raga, prestasi belajar, sosialisasi dengan temannya, serta absensi. Menurut hasil penelitian Setiawan & Lestari, (2018) menyatakan apabila nyeri haid terus terjadi setiap bulan dengan rentang waktu yang lama hendaknya perlu diwaspadai karena salah satu gejala dari endometritis. Penyakit tersebut terjadi karena jaringan otot yang timbul serupa tumor fibroid yang berada di luar rahim.

Upaya penanganan *dismenorea* oleh perawat mempunyai pedoman pelaksanaan menurut Kepmenkes RI No. 1239/Menkes/2001 yang menyatakan asuhan keperawatan mencakup kondisi sehat serta sakit yang terdiri atas : perinatal,

neonatal, anak, dewasa, serta maternitas (Setiani, 2018). Dukungan kesehatan dalam keperawatan maternitas yaitu mengenai kesehatan reproduksi dan perawat berperan sebagai edukator (Fajariyah *et al.*, 2018). Peran perawat lainnya yaitu memberikan informasi melalui promosi kesehatan yang disajikan dalam pendidikan kesehatan mengenai pencegahan dan penanganan *dismenorea* pada remaja (Dewi *et al.*, 2018).

Hasil survey dan observasi pada 31 Oktober 2022 di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto adalah panti dengan penilaian cukup tinggi pada laman pencarian dan panti khusus perempuan dengan jumlah terbanyak saat dilakukan observasi. Rentang usia remaja 13 - 18 tahun yang relevan mengalami *dismenorea* dengan jumlah remaja yaitu 33 orang. Remaja yang mengalami *dismenorea* pada sampel survey yang dilakukan terhadap 19 orang yaitu 100%. Gangguan menstruasi yang mereka alami yaitu nyeri bagian perut sebelum dan 2 hari pertama menstruasi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan *cross sectional* sebagai rancangan penelitian. Lokasi penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto. Pada Bulan Maret 2023 penelitian ini dilakukan. Seluruh remaja di panti menjadi populasi dari penelitian ini yang berjumlah 33 remaja.

*Nonprobability sampling* dengan cara *total sampling* yaitu teknik sampling pada penelitian ini, sehingga didapatkan hasil 32 remaja yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini. Instrumen dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner tingkat nyeri (*Visual Analogue Scale*) dan kuesioner aktivitas belajar. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *dismenorea* dan aktivitas belajar sebagai variabel terikat. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yang mencakup 3 tahap yang meliputi persiapan, pelaksanaan dan tahap akhir.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
a	<b>Usia <i>menarche</i></b>		
	Dini <12 tahun	6	18,8
	Normal 12-15 tahun	26	81,2
b	<b>Lama menstruasi</b>		
	Normal 3-5 hari	13	40,6
	Lama 6 – 8 hari	19	59,4
c	<b>Rasa sakit pada saat menstruasi</b>		
	Menetap	0	0,0
	Hilang timbul	24	75,0
	Tidak timbul	8	25,0

Sumber: *Data Primer, Maret tahun 2023*

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar usia *menarche* remaja di panti normal dengan rentang 12 – 15 tahun sebanyak 26 responden (81,2%), dengan lama menstruasi

sebagian besar yaitu 6 – 8 hari sebanyak 19 responden (59,4), dan sebagian besar juga mengalami rasa sakit pada menstruasi yaitu hilang timbul sebanyak 24 responden (75%).

## 2. Kejadian *Dismenorea* pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Dismenorea*

No	Intensitas Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
a	Tidak <i>dismenorea</i>	8	25,0
b	<i>Dismenorea</i>	24	75,0
<b>Jumlah</b>		32	100,0

Sumber : Data Primer, Maret tahun 2023

Berdasarkan tabel 2 kejadian *dismenorea* pada remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di panti mengalami *dismenorea* yaitu sebanyak 24 responden (75%).

## 3. Aktivitas belajar pada remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Belajar

No	Aktivitas Belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
a	Tidak terganggu	15	46,9
b	Terganggu	17	53,1
<b>Jumlah</b>		32	100,0

Sumber : Data Primer, Maret tahun 2023

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi aktivitas belajar menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di panti aktivitas

belajar terganggu yaitu sebesar 17 responden (53,1%)

## 4. Hubungan *dismenorea* dengan aktivitas belajar pada remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto

Tabel 4. Hubungan *Dismenorea* dengan Aktivitas Belajar

<i>Dismenorea</i>	Aktivitas Belajar		Total
	Tidak Terganggu	Terganggu	
Tidak <i>dismenorea</i>	8	0	8
<i>Dismenorea</i>	7	17	24
<b>Total</b>	15	17	32

Sumber : Data Primer, Maret tahun 2023

Berdasarkan tabel 4 hubungan *dismenorea* dengan aktivitas belajar menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami *dismenorea* yaitu 24 responden sebanyak 17 responden aktivitas belajar terganggu dan 7 lainnya aktivitas belajar tidak terganggu.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto.

#### a. Usia *Menarche*

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia *menarche* <12 tahun sebanyak 6 responden (18,8%) sedangkan rentang usia 12–15 tahun sebanyak 26 responden (81,2%). Dapat disimpulkan bahwa usia *menarche* dengan rentang usia 12 – 15 tahun lebih banyak daripada usia *menarche* < 12 tahun. Rentang usia 12–15 tahun menurut Savitri *et al.*,

(2019) merupakan usia pertama kali seseorang mengalami menstruasi dalam kategori usia *menarche* yang normal. Hasil penelitian Fuadah, (2016) dalam Savitri *et al.*, (2019) menyatakan bahwa usia < 12 tahun disebut sebagai usia *menarche* dini atau usia mengalami menstruasi lebih cepat dari usia normal.

Pada hasil penelitian ini terdapat usia *menarche* < 12 tahun (*menarche* dini) yang disebabkan karena faktor keturunan dari ibu dan beberapa remaja jarang melakukan aktivitas fisik (olahraga). Sejalan dengan penelitian Lestari *et al.*, (2022) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami *menarche* dini yaitu faktor internal meliputi faktor keturunan dari orang tua terutama ibu. Faktor selanjutnya yaitu eksternal yang salah satunya menyebutkan gaya hidup. Gaya hidup yang dimaksud yaitu meliputi kebiasaan aktivitas fisik yang dilakukan seperti olahraga.

#### b. Lama Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa lama menstruasi 3 – 5 hari sebanyak 13 responden (40,6%). Lama menstruasi dengan rentang 6 – 8 hari sebanyak 19 responden (59,4%). Dapat disimpulkan bahwa lama menstruasi dengan rentang 6 – 8 hari lebih banyak daripada lama menstruasi dengan rentang 3 – 5 hari.

Pada hasil penelitian ini lama menstruasi 6 – 8 hari lebih banyak dari pada rentang normal yang disebabkan adanya tekanan

atau pressure yang dialami remaja di panti. Intensitas jam pembelajaran dan kegiatan di sekolah yang padat menyebabkan kelelahan sehingga timbul rasa stres yang memicu terjadinya menstruasi yang lebih lama. Sejalan dengan hasil penelitian Basith *et al.*, (2017) dalam Rahmi Fitria *et al.*, (2021) mengenai faktor yang mempengaruhi lama seseorang mengalami menstruasi salah satunya karena faktor stres.

#### c. Rasa Sakit pada saat Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa rasa sakit yang dirasakan ketika mengalami *dismenorea* dengan rasa nyeri menetap yaitu tidak ada sedangkan yang mengalami nyeri menstruasi kategori hilang timbul sebanyak 24 responden (100%) dan sisanya 8 responden (25%) kategori tidak timbul. Dapat disimpulkan sebagian besar remaja di panti mengalami kategori rasa sakit hilang timbul dan tidak ada rasa sakit yang menetap.

Pada hasil penelitian ini yaitu seluruh remaja di panti mengalami nyeri menstruasi dengan rasa sakit yang hilang timbul yang disebabkan karena pelepasan prostaglandin yang berlebih sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi. Sejalan dengan hasil penelitian Hitipeuw & Achmad, (2022) mengenai ketidaknyamanan pada perut bagian bawah (nyeri) saat menstruasi disebabkan karena berlebihnya prostaglandin sehingga dapat meningkatkan

kontraksi uterus dan menyebabkan nyeri ketika menstruasi.

## **2. Kejadian *Dismenorea* pada remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto.**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 24 responden (75%) mengalami *dismenorea* dan 8 responden lainnya (25%) tidak mengalami *dismenorea*. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di panti mengalami *dismenorea*.

Pada hasil penelitian ini *dismenorea* yang dialami pada remaja di panti kemungkinan disebabkan karena usia *menarche* dan stres. Usia *menarche* yang mengalami *dismenorea* beberapa diantaranya <12 tahun. Intensitas jam pembelajaran serta kegiatan di sekolah yang padat menyebabkan sebagian remaja merasakan kelelahan dan stres. Sejalan dengan hasil penelitian Saraswati, (2019) *dismenorea* dipengaruhi beberapa faktor seperti usia *menarche*, status gizi, aktivitas olahraga, stres.

Usia *menarche* menjadi faktor penyebab *dismenorea* menurut Silaen *et al.*, (2019) karena alat-alat reproduksi belum berfungsi secara maksimal serta belum sepenuhnya siap mengalami perubahan yang terjadi apabila usia *menarche* terjadi lebih cepat. Ketidaksiapan alat-alat reproduksi terhadap perubahan yang terjadi berdampak pada rasa nyeri yang ditimbulkan pada saat terjadi menstruasi. Selain itu usia yang lebih muda juga berhubungan dengan leher rahim yang

lebih sempit, sehingga timbul rasa sakit saat terjadi menstruasi..

Faktor lain terjadinya *dismenorea* yaitu stres yang menjadi faktor penyebab *dismenorea*. Hal tersebut terjadi karena ketidakseimbangan hormon yang menyebabkan hormon estrogen dan prostaglandin yang dihasilkan berlebih ketika seseorang mengalami stres. Hal ini berdampak pada penegangan uterus yang meningkat sehingga mengakibatkan nyeri (*dismenorea*) ketika menstruasi (Pundati., 2016 dalam Fadjriyaty & Samaria, 2021).

Menurut hasil penelitian Khodijah (2017) dalam Karlinda *et al.*, (2022) setiap individu satu dengan lainnya merasakan intensitas nyeri yang berbeda-beda. Gambaran individu tentang nyeri, pengalaman nyeri, serta pendapat menjadi pengaruhnya. Setiap individu memberikan pendapat dan reaksi yang berbeda antara satu dengan yang lainnya mengenai nyeri yang dirasakan. Hal tersebut karena nyeri merupakan suatu perasaan subjektif yang hanya individu itu sendiri yang merasakan tingkat nyeri tersebut.

## **3. Aktivitas Belajar pada remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa aktivitas belajar tidak terganggu karena *dismenorea* sebanyak 15 responden (46,9%). Aktivitas belajar terganggu karena *dismenorea* yaitu sebanyak

17 responden (53,1%). Dapat disimpulkan bahwa aktivitas belajar terganggu lebih banyak dibandingkan dengan aktivitas belajar tidak terganggu yang disebabkan karena *dismenorea*.

Pada penelitian ini aktivitas belajar terganggu dapat dibuktikan dengan hasil jawaban kuesioner yaitu sebagian besar remaja tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, aktivitas belajar terganggu juga dibuktikan dengan tidak mendengarkan penjelasan materi yang disampaikan oleh guru saat mengajar di kelas. Sejalan dengan hasil penelitian Halitopo, (2022) yang menunjukkan bahwa 85,5% siswa yang mengalami nyeri sedang dan 77,9% siswa yang mengalami nyeri berat menyatakan tidak dapat fokus saat melakukan kegiatan pembelajaran.

#### **4. Hubungan *Dismenorea* dengan Aktivitas Belajar pada remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 menggunakan *korelasi rank spearman* menunjukkan bahwa  $p < 0,05$  ( $p = 0,000$ ) yang berarti hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis  $H_a$  diterima sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan *dismenorea* dengan aktivitas belajar pada remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto. Angka koefisien korelasi sebesar 0,660\*\* yang memiliki arti tingkat kekuatan hubungan antara *dismenorea* dengan aktivitas belajar adalah korelasi kuat. Angka

korelasi tersebut bernilai positif yaitu 0,660\*\*, sehingga hubungan variabel *dismenorea* dan aktivitas belajar bersifat searah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *dismenorea* sebagian besar aktivitas belajar menjadi terganggu.

Pada penelitian ini *dismenorea* berdampak pada aktivitas belajar remaja di panti karena ketika seseorang mengalami ketidaknyaman pada saat menstruasi salah satunya akan mempengaruhi aktivitas belajar. Ketidaknyaman ini dapat berupa nyeri pada perut bagian bawah. Hal tersebut menyebabkan konsentrasi dalam pembelajaran di kelas menurun, misalnya tidak fokus mendengarkan pelajaran di kelas dan tidak bersemangat. Maka pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *dismenorea* mempunyai hubungan dengan aktivitas belajar.

Sejalan dengan hasil penelitian Setiawan & Lestari, (2018) di SMPN 3 Pulung Kabupaten Ponorogo didapatkan 80,4% mengalami *dismenorea* berat dan aktivitas belajar terganggu (87%). Hal ini didukung oleh penelitian Yani *et al.*, (2022) di Desa Kemang Kabupaten Bogor tahun 2021 yang menunjukkan lebih dari 50% *dismenorea* mempengaruhi aktivitas belajar sehingga keduanya memiliki hubungan. Menurut hasil penelitian Fachruddin *et al.*, (2022) aktivitas belajar terganggu menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan kejadian

*dismenorea* primer pada mahasiswi Institut Pertanian Bogor.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa *dismenorea* menimbulkan berbagai dampak bagi remaja khususnya pada aktivitas belajar.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, menunjukkan bahwa terdapat hubungan *dismenorea* dengan aktivitas belajar pada remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto.

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu untuk memperhatikan kembali kuesioner nyeri yang digunakan. Apabila menggunakan kuesioner VAS sebaiknya menyiapkan waktu lebih dalam pengambilan data karena dilakukan pada saat responden mengalami menstruasi untuk mempermudah dalam pengisian kuesioner, apakah remaja tersebut mengalami *dismenorea* atau tidak serta tingkatan nyeri yang dirasakan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ardianto, E. T., & Elisanti, A. D. (2019). Modeling Risk Factors of Dysmenorrhea in Adolescent. *Journal of Global Research in Public Health*, 4(1), 47–53.
- Ariesthi, K. D., Fitri, H. N., & Paulus, A. Y. (2020). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri

di Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 4(2), 166–172.

- Dewi, N. P., Solehati, T., & Hidayati, N. O. (2018). Kualitas Hidup Remaja yang Mengalami Dismenore di SMK Negeri 2 Sumedang. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 4(2), 129–142. [https://jurnal.akfarsam.ac.id/index.php/jim\\_akfarsam/article/download/192/123/](https://jurnal.akfarsam.ac.id/index.php/jim_akfarsam/article/download/192/123/)

- Fachruddin, K. R., Anwar, F., & Dwiriani, C. M. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Gizi Dietetik*, 1(1), 58–64. [https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizi\\_dietetik](https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizi_dietetik)

- Fadjriyaty, T., & Samaria, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Dismenorea Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 208. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.551>

- Fajariyah, S. N., Rohmah, N., & Kholifah, S. (2018). Hubungan Peran Perawat Sebagai Educator dengan Kemampuan Remaja Perempuan dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi di Madrasah Aliyah Fatahillah Sukojember. *Repository UM Jember*, 10.

- Halitopo, Y. (2022). The Relationship of the Dysmenorrhea a in Students with Learning Activities. *Science Midwifery*, 10(5), 4149–4154. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.1000>

- Haniyah, S., & Novitasari, D. (2018). Kategori Nyeri Dismenorea Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Al- Amin.

- Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 40–42.  
<https://doi.org/10.35960/vm.v10i1.406>
- Hikmanti, A., Nur Adriani, F. H., & Rini, S. (2022). Pemberdayaan Remaja Berbasis Kultural Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat - PIMAS*, 1(3), 160–164.  
<https://doi.org/10.35960/pimas.v1i3.814>
- Hitipeuw, A. J., & Achmad, I. H. (2022). Penanganan dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan (JBd)*, 2(2), 162–168.
- Isslabella, C. M., Prabandari, F. H., Ananti, Y., & Arisandi, D. (2022). Online Education in Reducing Dysmenorrhea Pain During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 53–62.
- Karlinda, B., Hasanah, O., & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137.  
<https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Lestari, W. D., Masrikhiyah, R., & Sari, D. R. S. (2022). Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi, dan Asupan Makanan dengan Kejadian Menarche Dini pada Siswi MTS Darul Abror. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14650–14661.
- Nasikhatun, Y. D., Sari, M. P., & Prastiwi, R. S. (2021). Tingkat Pengetahuan Swamediksi Dismenore. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, x(x), 1–6.
- Rahayu, T. G. (2019). Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore. *Faletehan Health Journal*, 6(1), 11–15.
- Rahmi Fitria, Anjani Reza, & Rika Andriani. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Dan Lama Hari Menstruasi Pada Remaja Akhir Di Desa Rantau Sakti Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 9(02), 103–108.  
<https://doi.org/10.30606/jmn.v9i02.1075>
- 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, Praticice Nurse*, 1, 105–112.
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102.
- Setiani, B. (2018). Pertanggungjawaban Hukum Perawat Dalam Hal Pemenuhan Kewajiban Dan Kode Etik Dalam Praktik Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8.
- Setiawan, S. A., & Lestari, L. (2018). Hubungan Nyeri Haid (dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. *Jurnal Delima Harapan*, 9(8), 24–31.
- Silaen, R. M. A., Ani, L. S., & Putri, W. C. S. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya pada Remaja Putri di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*,

8(11), 1–6.

- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*, 3(2), 71–79. <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/1176>
- Wati, I. R., Puspita, E., Naim, S., & ... (2019). Hubungan Dimenorea Dengan Aktivitas Belajar Peserta Didik Di Smp Negeri 1 Peterongan Kabupaten Jombang. *Media Pendidikan Kesehatan*, 1, 13–28. <http://jurnal.stikeshusadajombang.ac.id/index.php/mpk/article/view/18>
- Yani, E. S., Novianty, K., & Fauziah, N. A. (2022). Hubungan Aktivitas Belajar Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Kemang. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 118–126. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i2.413>