



Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMP 2 Playen Gunung Kidul

Wanda Bayu Antika ¹, Arimbi Karunia Estri ¹, Deni Lusiana ¹

¹ Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
antikabayu2@gmail.com

Keywords:
 Dismenore, Status Gizi

ABSTRACT

Objective: Poor nutritional status in adolescent girls can result in pain during menstruation (dysmenorrhea). Dysmenorrhea itself is pain felt during menstruation which can interfere with the sufferer's daily activities. From the research results, it was reported that the incidence of dysmenorrhea was 79.1% in adolescents aged 13-14 years. The aim of this research was to determine the relationship between nutritional status and the occurrence of dysmenorrhea in adolescent girls at SMP 2 Playen Gunung Kidul.

Methods: The research method used quantitative correlational with a population of 199 young women from grade 7 and grade 8 at SMP 2 Playen Gunung Kidul. The sample used in this research was 38 respondents from grade 7 and 28 respondents from grade 8 using a quota sampling technique. This data collection method uses questionnaires and observation of respondents' BMI values. This research analysis used an analytical survey (Spearman-Rho) with the results that there was no significant relationship between nutritional status and the incidence of dysmenorrhea with a P-value > 0.05 (0.993).

Results: In this study, 43.3% of respondents had underweight nutritional status and 20.9% of respondents experienced frequent dysmenorrhea.

Conclusion: The conclusion shows that the incidence of dysmenorrhea is not only influenced by nutritional status but is influenced by other factors. Future research is expected to examine the factors that influence dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah fase beralihnya masa anak-anak menuju masa dewasa dan dianggap sebagai masa yang penting untuk kesehatan reproduksi remaja. Masa tersebut berlangsung dari usia 12 sampai dengan 21 tahun dengan pembagian masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Akan terjadi perubahan secara psikis dan fisik pada masa remaja (Riona, 2021). Fase ini dinamakan dengan tahapan pubertas. Tahap pubertas pada remaja perempuan biasanya terjadi antara usia 10-14 tahun, sedangkan remaja laki-laki terjadi pada usia 12-15 tahun. Setelah usia 14-15 tahun akan tetap terjadi perubahan, namun perubahan yang dialami akan mengalami penurunan. Perubahan akan terus berlangsung hingga akhir usia remaja pada usia 19 tahun. Berbagai perubahan yang terjadi ini bertujuan untuk mempersiapkan secara fisik dan psikis untuk memasuki masa dewasa (Riona, 2021). Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja putri adalah menstruasi (Kusnaningsih, 2020).

Menstruasi ialah proses pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan perdarahan setiap bulan karena sel telur tidak dibuahi oleh sel sperma (Nurgroho, dkk, 2016). Menstruasi ialah hal yang wajar terjadi pada remaja putri. Siklus normal menstruasi pada perempuan sekitar 28 hingga 35 hari dengan lama menstruasi 3-7 hari. Apabila durasi menstruasi kurang dari 21 hari ataupun lebih dari 40 hari, maka siklus menstruasi dapat dikatakan tidak normal. (Sinaga et al, 2017). Saat menstruasi terkadang wanita mengalami nyeri menstruasi atau yang lebih dikenal dengan *dismenore*. Sifat dan derajat nyeri yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, mulai dari nyeri ringan sampai dengan nyeri berat. Kematangan seksual pada remaja putri dipengaruhi oleh usia saat mereka pertama kali menstruasi (usia *menarche*). Usia *menarche* ialah usia ketika seseorang perempuan pertama kali mengalami menstruasi, biasanya terjadi pada perempuan berusia 10-13 tahun. Usia menstruasi yang terlalu muda akan berisiko mempengaruhi kesehatan mental anak dan risiko menderita anemia karena kebutuhan gizi yang besar jika tidak diimbangi dengan gizi yang cukup dan baik. (Nugroho, et al., 2016). Dengan demikian masalah yang sering terjadi pada remaja putri usia 12-17 tahun yang mengalami menstruasi adalah *dismenore*.

Dismenore ialah rasa nyeri yang terjadi pada perut, punggung bagian bawah, dan kram yang dialami ketika menstruasi.

Nyeri tersebut muncul saat menstruasi maupun sebelum menstruasi. Selain nyeri yang dirasakan ketika menstruasi, ada gejala lain yang muncul yaitu sakit kepala, berkering, diare, dan mual atau muntah. *Dismenore* ini merupakan masalah kesehatan yang mengganggu kegiatan atau aktivitas sehari-hari (Tsamara, dkk 2020). *Dismenore* dapat disebabkan karena adanya kontraksi otot uterus karena adanya zat yang bernama prostaglandin (Pramardika, 2019).

Beberapa faktor yang mempengaruhi *dismenore* yakni terdapat status gizi (65%), usia *menarche* (60%), kurangnya aktivitas fisik (61%), riwayat keluarga (48%), stress, siklus menstruasi yang tidak teratur, dan lama menstruasi lebih dari normal (Gunawati, A., & Nisman, W. A. 2021). Dari sekian banyak faktor diatas status gizi menjadi salah satu dari sekian waktu dapat mempengaruhi *dismenore*. Penelitian yang dilaksanakan oleh Ginting, dkk (2021) menunjukkan bahwasanya sebanyak 65% remaja putri mengalami status gizi yang tidak normal sehingga mengakibatkan terjadinya *dismenore*. Penelitian yang dilakukan oleh Afiya, dkk (2023) menunjukkan bahwasanya kekurangan ataupun kelebihan gizi diluar batasan normal dapat mengakibatkan terjadinya *dismenore*. Status gizi ialah sebuah keadaan yang dipengaruhi oleh tingkat kebutuhan fisik pada zat besi dan energi yang diperoleh dengan cara mengonsumsi makanan. (Kanah, 2020). Remaja putri sebaiknya menjaga kebutuhan gizi yang baik dengan makan makanan yang bergizi dan seimbang karena sangat diperlukan ketika sedang menstruasi (Ginting, dkk. 2021). Kebutuhan gizi yang diperlukan untuk kesehatan reproduksi seperti vitamin B12, lemak, vitamin C, besi, dan kalsium. Namun, remaja putri sering kali mengabaikan kebutuhan gizi bagi tubuh mereka. Studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh peneliti lakukan di SMP 2 Playen Gunung Kidul terhadap 80 remaja putri yang mengonsumsi sayur sebanyak 78,8% dan 21,3% tidak mengonsumsi sayuran. Alasan mereka tidak mengonsumsi sayuran antara lain, tidak enak (34,7%), tidak disediakan (14,3%). Selain itu sebanyak 81,3% remaja putri lebih memilih mengonsumsi makanan dan minuman yang sedang *trend* saat ini, misalnya *mixue*, *bubble milk tea*, *dessert box*, dan lain sebagainya. Minuman dan makanan tersebut mengandung gula kurang lebih 140 kkal. Selain itu, sebanyak 71,3% lebih menyukai atau mengonsumsi makanan *junk food* atau cepat saji seperti *burger*, *pizza* dan sebagainya.

Status gizi yang normal juga dapat menentukan tingkat kesehatan seseorang termasuk kesehatan

reproduksi. Zat gizi yang diperlukan untuk kesehatan reproduksi yakni kalsium, besi, lemak, vitamin B12, dan vitamin C. Maka dari itu, apabila perempuan tidak mempunyai simpanan lemak <20% dari total berat badan, maka akan menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi. (Dewi, dkk. 2019). Kelebihan gizi pada perempuan maka berdampak pada hiperplasi vascular, terhambatnya aliran darah saat menstruasi sehingga terjadi *dismenore* (Nurwana et al, 2017). Kekurangan gizi pada perempuan dapat menyebabkan fungsi reproduksi terganggu dan berakibat terjadinya *dismenore* (Wati, 2021). Pengukuran status gizi pada remaja putri usia 13-18 tahun menggunakan IMT (Index Massa Tubuh). IMT merupakan salah satu pengukuran untuk mengukur komposisi tubuh yang membutuhkan data berat badan dan tinggi badan yang selanjutnya dimasukkan ke dalam rumus IMT (Putra, Y. W., & Rizqi, A. S. 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan di SMP 2 Playen Gunung Kidul pada tanggal 2 Maret 2023 sebanyak 105 remaja putri terdapat 71,4% remaja putri yang mengalami *dismenore* saat menstruasi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMP 2 Playen Gunung Kidul.

METODE

Desain penelitian ini ialah survey analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMP 2 Playen Gunung Kidul.

HASIL

Responden dalam penelitian penelitian ini merupakan seluruh remaja putri kelas 1-3 di SMP 2 Playen Gunung Kidul sebanyak 199 orang remaja putri.

Gambaran Karakteristik Reponden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Reponden

Karakteristik Responden	N	%
Usia (tahun)		
12	1	1,5
13	28	41,8
14	36	53,7
15	2	3,0
Total	67	100
Agama		

Islam	58	86,8
Katolik	9	13,4
Total	67	100
Kelas		
7	38	56,7
8	29	43,3
Total	67	100

Sumber : Data Primer (Juni 2023)

Dari tabel 1 diatas memperlihatkan bahwasanya responden yang berusia 14 tahun lebih dari separuh (53,7%) dibandingkan dengan usia yang lain.

Gambaran Status Gizi Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden

Status Gizi	N	%
Underweight	29	43,3
Normal	24	35,8
Overweight	3	4,5
Obestitas	11	16,4
Total	67	100

Sumber : Data Primer (Juni 2023)

Dari tabel 2 memperlihatkan bahwasannya responden yang memiliki status gizi *underweight* lebih banyak (43,3%) dibanding dengan status gizi yang lain.

Gambaran Kejadian Dismenore Responden

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian *Dismenore* Responden

Kejadian <i>Dismenore</i>	N	%
Tidak pernah	0	0
Jarang	53	79,1
Sering	14	20,9
Selalu	0	0
Total	67	100

Sumber : Data Primer (Juni 2023)

Dari tabel 13 memperlihatkan bahwasannya responden yang mengalami *dismenore* jarang lebih banyak (79,1%) dibanding dengan yang mengalami *dismenore* sering. *Dismenore* merupakan suatu gejala yang dialami oleh wanita dari ketidak teraturan volume darah menstruasi sehingga timbul rasa nyeri ketika menstruasi.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan secara analitik dengan menggunakan *Kolomogoro-Smirnov* (jumlah sampel > 50). Berikut hasil uji normalitas data :

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Kesimpulan Distribusi Data
	P-value	
Status Gizi	.000	Tidak normal
Kejadian <i>Dismenore</i>	.000	Tidak normal

Sumber : Data Primer (Juni 2023)

Berdasarkan tabel 1.4 menunjukkan bahwasannya dari kedua variabel memiliki $P\text{-value} < \alpha$ (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa staus gizi dan kejadian *dismenore* tidak berdistribusi normal. Maka dari itu pengujian secara bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Spearman-Rho*.

Hasil Data Bivariat

Tabel 5. Hubungan Status Gizi Dengan *Dismenore*

Variabel	P-value	r
Status Gizi dengan Ke- jadian <i>Dismenore</i>	0,993	0.001

Sumber : Data Primer (Juni 2023)

Dari tabel 5 menunjukkan bahwasannya hasil uji statistika dengan analisis *Spearman-Rho* dan diperoleh hasil $p = 0,001$ yang menunjukkan bahwa kekuatan korelasi antara skor status gizi dengan kejadian *dismenore* memiliki hubungan yang sangat lemah, karena adanya faktor yang yang bisa mempengaruhi *dismenore*, misalnya usia *menarche*, aktivitas fisik, dan keturunan keluarga.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya hasil uji statistika dengan analisis *Spearman-Rho* dan diperoleh hasil $p = 0,001$ yang menunjukkan bahwa kekuatan korelasi antara skor status gizi dengan kejadian *dismenore* memiliki hubungan yang sangat lemah, karena adanya faktor yang yang bisa mempengaruhi *dismenore*, misalnya usia *menarche*, aktivitas fisik, dan keturunan keluarga. Selain itu pengambilan data mengenai status gizi hanya terbatas pada Indeks Massa Tubuh. Lalu untuk hubungan antara kedua variabel memiliki nilai $P\text{-value} > 0,05$ (0,993) yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak dengan intrepretasi tidak ada hubungan antara variabel independent dengan variabel dependen.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Savitri, N. dkk (2019) "Hubungan Status Gizi Dan Usia *Menarche* Dengan Kejadian *Dismenore* Remaja putri SMP Negeri 2 Sawan" yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan

antara status gizi dengan kejadian *dismenore* yang didapatkan nilai $p=0,008$ ($p<0,005$). Dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa remaja dengan status gizi *overweight* memiliki pengaruh yang sama besarnya dengan status gizi *underweight*. Hal tersebut dikarenakan seseorang dengan status gizi *overweight* memiliki jaringan lemak yang berlebih yang dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah pada organ reproduksi wanita, sehingga darah menstruasi terus mengalir dan menyebabkan nyeri menstruasi. Adapun faktor lainnya yang memberikan pengaruh pada seseorang status gizi *overweight*, yaitu memiliki asam lemak yang berlebih didalam tubuh yang mengakibatkan terganggunya metabolisme progesterone pada fase luteal sehingga terjadi peningkatan kadar prostaglandin yang menyebabkan nyeri saat menstruasi.

Dalam penelitian ini status gizi *underweight* memiliki presentase yang tinggi yaitu 43,3% yang diimbang dengan kajadian *dismenore* sering dengan presentase 20,9%. Status gizi *underweight* pada remaja biasanya dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang buruk, pemahaman tentang gizi yang keliru oleh remaja yang dimana jika tubuh langsing menjadi idaman para remaja putri sehingga menerapkan kebiasaan makan yang keliru untuk tubuhnya. Status gizi menjadi komponen penting dari kesehatan manusia karena dapat memberikan pengaruh pada fungsi organ, termasuk fungsi organ reproduksi. Remaja putri diharapkan dapat menjaga status gizi yang baik dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Asupan nutrisi yang baik dapat mempengaruhi pembentukan hormon yang berguna saat menstruasi seperti, hormon FSH (*Follicle-Stimulating Hormone*), LH (*Luteinizing Hormone*), estrogen dan progesterone. Hormon FSH, LH, dan estrogen berperan dalam siklus mentrsuasi, sedangkan hormon progesteron berperan untuk mengurangi kontraksi dalam uterus selama siklus haid (Savitri, N, dkk, 2019). Mengkonsumsi makanan yang seimbang dapat mempengaruhi metabolisme hormon-hormon tersebut. Jika hormon-hormon tersebut tidak seimbang maka akan menimbulkan rasa nyeri selama menstruasi. Nyeri tersebut menyebabkan ketidaknyamanan selama menstruasi yang disebut *dismenore*. Penanganan status gizi yang semakin buruk maka akan meningkatkan kejadian *dismenore* pada remaja putri.

Dismenore yang dirasakan pada remaja putri ini bisa disebabkan oleh status gizi rendah (*underweight*). Ketidakseimbangan produksi estrogen akan menyebabkan terbentuknya prostaglandin yang dapat

menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang menyebabkan kekurangan asupan darah sehingga terjadi rasa nyeri ketika menstruasi. Faktor lain yang dapat menyebabkan *dismenore* adalah kurangnya asupan zat besi. Zat besi ini mempunyai peranan penting dalam pembentukan darah dalam tubuh. Selain faktor tersebut, terdapat faktor kejiwaan seperti ketidaksiapan remaja dalam menghadapi perubahan perkembangan dan pertumbuhan dalam dirinya yang mengakibatkan gangguan psikis dan menyebabkan terdapat gangguan pada fisiknya yang salah satunya seperti *dismenore*.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden mengalami *underweight* sebanyak 43,3% pada remaja putri di SMP 2 Playen Gunung Kidul.
2. Kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMP 2 Playen Gunung Kidul, dengan kejadian *dismenore* jarang sebanyak 79,1% dan kejadian *dismenore* sering sebanyak 29,9%.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMP 2 Playen Gunung Kidul.

SARAN

1. Bagi Sekolah

Dari penelitian ini diharapkan remaja putri di SMP 2 Playen Gunung Kidul dapat memperhatikan terkait tentang makan-makanan yang dikonsumsi, menjaga pola makan, konsumsi makan-makanan yang bergizi, dan bisa melakukan pengukuran tinggi dan berat badan secara berkala untuk mengetahui pertumbuhan dari masing-masing remaja putri. Selain itu, diharapkan SMP 2 Playen melakukan kegiatan seperti pekan gizi, bazar, edukasi kesehatan, dan melakukan pemeriksaan kesehatan sekurang-kurangnya 1 bulan sekali.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi dan melanjutkan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

Afiya, M. P., Muwakhidah, M., Hidayati, L., & Rakhma, L. R. (2023, January). Hubungan Status Gizi dan Usia *Menarche* Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ushuludin Lampung Selatan. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 989-1000).

Ag Damit, A. A. (2018). Wanita Menstruasi Dalam Pandangan Dan Praktek Agama Islam Dan

Hindu: Studi Komparatif Penganut Agama Islam Di Mesjid Pusdai Dan Penganut Agama Hindu Di Pura Agung Wira Loka Natha (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In *Skripsi*. <http://repository.unair.ac.id/46573/>

Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D. M., & Savitri, N. P. W. (2019). Status Gizi dan Usia Saat *Menarche* Berkorelasi terhadap Kejadian *Dismenore* Remaja putri SMP. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora*, 3(2), 99-108.

Elya, Nusantari. 2015. Belajar Genetika dengan Mudah dan Komprehensif. Yogyakarta ; Penerbit Deepublish

Gifari, N., Kuswari, M., Nuzrina, R., Pratiwi, P., & Wulandari, F. (2021). Pengaruh latihan dan konseling gizi terhadap perubahan status gizi dewasa obesitas. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 107-116.

Ginting, A. K., Alindawati, R., & Amelia, G. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian *Dismenorea* pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Tambun Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 7(02), 1. <https://doi.org/10.37848/jurnal.v7i02.113>

Ginting, F. S. B. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Menstruasi Remaja Putri Di Sekolah SMPN 2 Tanjung Timur Kec. *STM Hulu Kabupaten Deli Serdang Tahun*.

Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat *Dismenorea* di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>(Ginting et al., 2021)

Hidayati, Tutik, dkk. 2019. Pendamping Gizi Balita. Yogyakarta; Penerbit DEEPUBLISH

Isnaeni, L. M. A. (2022). Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Keluarga, dan Rutinitas Olahraga Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Remaja Putri Kelas VIII SMPN 2 Bankinang Kota. *SEHAT : Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(2), 1-7.

Jumaroh, S. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Diet, Konsep Diri Dengan Status Gizi Remaja (Studi di SMK Karya Bhakti Brebes Kelas XI Tahun 2018) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).

Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203-211.

Kemendikbud. 2023. *Data Referensi Pendidikan. Pusat Data Dan Teknologi Informasi Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan*.

Kusnaningsih, A. (2020). Prevalensi *Dismenore* pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya: Prevalence of Dysmenorrhea in Young Women in Madrasah Aliyah Darul Ulum and Miftahul Jannah Palangka

- Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 1-8.
- Larasati, Faridah Alatas. 2016. *Dismenore Primer dan Faktor Resiko Dismenore Primer pada Remaja*. Jurnal Universitas Lampung. Vol.5 No. 3
- Lemeshow, S., Hosmer, D.W., Klar, J & Lwangs, S.K (1997) *Besar Sampel dalam penelitian kesehatan* Jogjakarta : Gajahmada University press
- Lestari, N. M. S. D. (2018, December). Pengaruh dismenorea pada remaja. In *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Maulia, T. Y. A., & Saptatiningsih, R. I. (2020). Implementasi Undang-Undang No. 35 Tahun 2014 Tentang Perlindungan Anak. *Jurnal Kewarganegaraan*, 4(1), 10–16. <https://doi.org/10.31316/jk.v4i1.877>
- 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).
- Nugroho, A., Bertalina, B., & Marlina, M. (2016). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Kejadian *Menarche* Dini Pada Remaja putri Sd Negeri 2 Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 6(1).
- Penggalih, Mirza Hapsari, dkk. 2020. *Gizi Olahraga I Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makanan Atlet*. Yogyakarta; UGM Press
- Putra, Y. W., & Rizqi, A. S. (2018). Index massa tubuh (IMT) mempengaruhi aktivitas remaja putri SMP Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster*, 16(1), 105-115.
- Pramardika, D. D. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Deepublish.
- Reeder, Martin, Koniak Griffin. 2013. *Keperawatan Maternitas Wanita, Bayi dan Keluarga Edisi 8*. Jakarta; EGC
- Riona, S., Anggraini, H., & Yunola, S. (2021). Hubungan Pengetahuan, Usia *Menarche*, Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Remaja putri Kelas Viii Di Smp N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021. *Jurnal Doppler*, 5(2), 149-156.
- Saputri, F.I. (2017). Pengaruh Peer Education Terhadap Sikap Menghadapi Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islamic Centre Binbaz. (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Sari, Silvia Etika, dkk. 2018. Anemia dan Aktivitas Fisik yang Ringan Mempengaruhi *Dismenore* pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 6 No. 5
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenore remaja putri SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93-102.
- Setyadi, A. (2019). *Kejaksaaan Tinggi Jawa Tengah Wynda Priastuti *)*, *Ary Setyadi This thesis entitled "Analysis of Archive Depreciation in order to Rescue Valuable Archive in Central*.
- Setyawati, VAV. 2018. *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta; Penerbit Deepublish
- Sinaga, E. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi (Universitas. Nasional IWWASH: Global One*.
- Sukarni, I dan Wahyu, P. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta; Nuha Medika.
- Sunita, Moesijanti Soekarti. 2013. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta; Gramedia Pustaka Utama
- Surya, K. (2022). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja putri. Program Studi Gizi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Syafriani, S., Aprilla, N., & Zurrahmi. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur *Menarche* Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32-37.
- Tristiana, A. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Dismenore* Primer pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor. *Keperawatan*, 1, 93.
- Tryan, G. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), *Menarche*, dan Siklus Menstruasi Dengan *Dismenore* Pada Remaja putri SMA (Doctoral dissertation, UNIMUS).
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian *Dismenore* Primer pada Maharema putri Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130-140.
- Wati, T. M. (2021). Pengaruh Usia *Menarche* Dan Status Gizi Terhadap Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri. *Jurnal Bidang Pintar*, 2(2), 284-295.