

Gambaran Kejadian Dismenorea pada Siswi di SMA Santo Yoseph Medan Tahun 2025

Friska Sembiring¹, Amnita Andayanti Ginting², Sebrina Anastasya Br. Gultom³
Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Indonesia

koresponden.penulis@stikeselizabeth.ac.id

Kata Kunci:

Dismenore, Usia
Menarke, Siklus
Menstruasi, Indeks
Massa Tubuh (IMT),
dan Remaja Putri

Abstrak

Dismenore diartikan keluhan nyeri menstruasi yang sering dialami remaja dan dapat mengganggu aktivitas serta konsentrasi belajar. Faktor seperti usia menarke, keteraturan siklus menstruasi, dan indeks massa tubuh (IMT) berperan dalam meningkatkan risiko nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian dismenore pada siswi di SMA Santo Yoseph Medan Tahun 2025. Desain penelitian ini deskriptif dengan jumlah responden sebanyak 172 siswi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami menarke pada usia normal (10-12 tahun) dan tetap mengalami nyeri menstruasi, sedangkan siswi dengan usia menarke tidak normal (terlalu dini) cenderung mengalami dismenore dengan kategori berat. Berdasarkan siklus menstruasi normal, siswi yang memiliki siklus tidak normal (<21 hari atau >35 hari) lebih banyak didapatkan mengalami dismenore sedang hingga berat dibandingkan siswi dengan siklus menstruasi normal. Berdasarkan IMT, sebagian besar siswi berada pada kategori IMT normal, namun siswi dengan IMT tidak normal lebih sering mengalami dismenore kategori berat. Dapat disimpulkan bahwa kejadian dismenore pada siswi SMA Santo Yoseph Medan masih tinggi dan berkaitan dengan usia menarke, siklus menstruasi, serta IMT. Diharapkan siswi mampu meningkatkan manajemen kesehatan reproduksi melalui pengenalan pola menstruasi, menjaga IMT ideal, serta menerapkan teknik non-farmakologis maupun farmakologis untuk mengurangi nyeri haid.

Keyword:

Dysmenorrhea, Age of
Menarche, Menstrual
Cycle, BMI, Adolescent
Girls

Abstract

Dysmenorrhea is defined as a complaint of menstrual pain that is often experienced by adolescents and can interfere with learning activities and concentration. Factors such as age of menarche, regularity of menstrual cycles, and body mass index (BMI) play a role in increasing the risk of menstrual pain. This study aims to describe the incidence of dysmenorrhea in female students at SMA Santo Yoseph Medan in 2025. This study used a quantitative descriptive design with a total of 172 female students as respondents. The results showed that most female students experienced menarche at a normal age (10-12 years) and still experienced menstrual pain, while female students with an abnormal age of menarche (too early) tended to experience dysmenorrhea in the severe category. Based on the normal menstrual cycle, female students with an abnormal cycle (<21 days or >35 days) were more likely to experience moderate to severe dysmenorrhea than female students with a normal menstrual cycle. Based on BMI, most female students were in the normal BMI category, but female students with an abnormal BMI more often experienced severe dysmenorrhea. It can be concluded that the incidence of dysmenorrhea among female students at Santo Yoseph High School in Medan remains high and is related to age at menarche, menstrual cycle, and BMI. It is hoped that female students will be able to improve their reproductive health management by recognizing menstrual patterns, maintaining an ideal BMI, and implementing non-pharmacological and pharmacological techniques to reduce menstrual pain

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Menurut WHO (World Health Organization), remaja merupakan orang yang sedang mengalami perubahan dari tahap anak-anak menuju kedewasaan, yang dimana rentang umur 12 hingga 24 tahun. Pada usia tersebut, individu mulai memasuki jenjang pendidikan menengah Rofi'ud Darojatin Nisaa, (2025).

Perubahan fisik pada remaja mencakup perkembangan organ reproduksi primer maupun sekunder. Kondisi ini menjadi salah satu faktor paling sering yang menimbulkan nyeri panggul serta gangguan menstruasi. Dismenore umumnya paling terasa pada hari pertama hingga kedua menstruasi dan sering disertai keluhan seperti diare, mual muntah, sakit kepala, serta gejala lainnya Szmidt *et al.*, (2020).

Nyeri ketika menstruasi kerap menyebabkan rasa tidak nyaman dalam menjalani aktivitas harian. Situasi tersebut sering menyebabkan ketidakhadiran di sekolah atau di tempat kerja hingga berimplikasi pada penurunan produktivitas. Menurut prevalensi yang dirilis World Health Organization (WHO) tahun 2020, terdapat sekitar 1.769.425 kasus dismenore Serlina,Dkk., (2025). Prevalensi dismenorea di indonesia sekitar 64,25%, dengan 54,89% yaitu dismenore primer, sementara 9,36% termasuk dalam kategori dismenore sekunder Marbun and Sari, (2022). Pada tahun 2019 di kota medan, angka kejadian dismenore tercatat mencapai 85,9% (Pratiwi *et al.*, 2025). Apabila menarche muncul semakin cepat dari pada usia menarche normal, organ reproduksi masih belum sepenuhnya matang untuk beradaptasi dengan perubahan, sehingga leher rahim masih relatif sempit dan dapat menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi (Lili Fajria, 2024). Siklus haid juga merupakan rentang waktu dari awal perdarahan menstruasi hingga dimulainya periode haid selanjutnya.

Rentang siklus menstruasi yang di anggap normal adalah antara 21 sampai 35 hari, dengan durasi perdarahan setiap siklus berlangsung selama satu masa (Kusmiati *et al.*, 2025). Kondisi siklus yang memendek atau lebih sering dapat mengakibatkan perempuan un— ovulasi, karena sel telur tidak berkembang secara optimal sehingga menyulitkan terjadinya pembuahan. Indeks masa tubuh yang tidak normal juga berhubungan dengan timbulnya dismenore, Apabila berat badan melewati standar ideal, biasanya terjadi penumpukan jaringan lemak yang dapat memicu peningkatan hormon dan mengganggu fungsi reproduksi ketika haid, sehingga berisiko menimbulkan rasa tidak nyaman saat menstruasi Pratiwi *et al*, (2024).

Rentang Indeks Masa Tubuh (IMT) yang dianggap normal adalah lebih dari 18,5 hingga 25,0 kg/m² Lia Natalia, (2022). Upaya pencegahan dismenore dapat dilakukan dengan menjaga ketiga faktor pemicu, yakni usia menarche, siklus menstruasi, serta indeks masa tubuh (IMT) agar tetap berada dalam batas normal. Langkah ini menjadi salah satu cara untuk meminimalkan kemungkinan terjadinya dismenore dalam jangka panjang. Menarche yang muncul pada rentang usia 10 tahun dan tidak terlalu dini. Dengan menjaga ketiga faktor penyebab dismenore tersebut dalam kondisi normal, maka resiko terjadi dismenore dapat diminimalkan, sehingga meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup perempuan dalam jangka panjang. Menurut Ardela, Kartini and Lisnawati, (2025). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu memperlancar pelepasan endorfin, sehingga dapat membantu menurunkan tingkat rasa nyeri saat menstruasi. Pada saat melakukan survey data awal pada 17 juli 2025, di SMA Santo Yoseph Medan, terdapat 3 responden yang tidak merasakan dismenore, terdapat 1 responden yang mengalami dismenore yang dimana mengalami seperti sakit pinggang, dan nyeri dibagian perut 3 hari menjelang menstruasi, terdapat 2 responden mengalami dismenore parah yang dimana mengalami nyeri yang dirasakan sangat mengganggu aktivitas dan kegiatannya dalam bersekolah dan pernah sampai pingsan dan terdapat 4 responden yang mengalami dismenore akan tetapi responden sudah tahu bebrapa cara untuk mengatasi dismenore tersebut yaitu dengan meminum obat ibuprofen dan melakukan kompres hangat selama dismenore yang dialami.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang berbasis deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Santo Yoseph Medan yaitu sebanyak 172 responden. Pengambilan sampel menggunakan tehnik total sampling yaitu Sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian yaitu 172 orang. Peneliti menggunakan metode total *sampling*, yang berarti jumlah sampel sama dengan populasi. Instrumen yang digunakan pada variabel dependen adalah menggunakan kuesioner lembar observasi. Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan analisis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Dismenore pada siswi di SMA Santo Yoseph Medan Tahun 2025

Kategori	Frekuensi	%
Kelas		
X	46	26,7
XI	71	41,3
XII	55	32,0

Total	172	100
Umur		
14	2	1,2
15	33	19,2
16	73	42,4
17	53	30,8
18	10	5,8
19	1	,6
Total	172	100
Usia Menarche		
Normal	139	80,8
Tidak Normal	33	19,2
Total	172	100
Siklus Menstruasi		
Tidak Normal <21 hari	44	25,6
Normal 21-35 hari	117	68,0
Tidak Normal >35 hari	11	6,4
Total	172	100
IMT		
Underweight	25	14,5
Normal	86	50,0
Overweight	36	20,9
Obesitas	25	14,5
Total	172	100
Dismenore		
Ringan	17	9,9
Sedang	94	54,7
Berat	61	35,5
Total	172	100

Berdasarkan hasil penelitian tentang data demografi gambaran kejadian dismenore pada siswi di SMA Santo Yoseph Medan berada pada usia 16 tahun sebanyak 73 orang (42,4%), usia 17 tahun 53 orang (30,8%), usia 15 tahun 33 orang (19,2%), usia 18 tahun 10 orang (5,8%), 14 tahun 2 orang (1,2%) dan 19 tahun 1 orang (0,6%). Berdasarkan kategori usia menarche diperoleh hasil penelitian data bahwa usia menarche mayoritas usia 10 tahun berjumlah sebanyak 42 orang (24,4%). Siklus menstruasi pada siswi terdapat 117 orang (68,0%) dan tidak normal siklus menstruasi <21 hari sebanyak 44 orang (25,6%) sedangkan, yang tidak normal pada siklus menstruasi >35 hari sebanyak 11 orang (6,4%). Berdasarkan data demografi kategori IMT pada siswi yang normal sebanyak 86 siswi (50,0%), IMT yang *overweight* sebanyak 36 orang (20,9%), serta *underweight* dan obesitas masing-masing sebanyak 25 orang (14,5%). Selain itu hasil penelitian ini juga menampilkan bahwa sebagian besar dismenore pada orang memiliki dismenore dengan kategori sedang sebanyak 94 orang (54,7%), dismenore berat sebanyak 61 orang (35,5%) diikuti dismenore ringan sebanyak 17 orang (9,9%).

Pembahasan

Gambaran kejadian dismenore berdasarkan usia menarche pada siswi di SMA Santo Yoseph Medan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa didapatkan sebagian besar siswi memiliki usia menarche normal (10-12 tahun) yaitu 139 orang (80,8%), sedangkan sisanya mengalami menarche tidak normal (<10 tahun dan > 12 tahun) sebanyak 33 orang (19,2%).

Peneliti berasumsi bahwa dari kelompok siswi yang mengalami dismenore berat terdapat 41 siswi dengan usia menarche kategori normal dan 20 siswi dengan kategori usia menarche tidak normal. Hal ini menyatakan bahwa dismenore berat tidak hanya dialami oleh siswi yang menarchenya tidak normal, tetapi juga cukup banyak terjadi pada siswi dengan menarche kategori normal. Kondisi ini dapat menggambarkan bahwa faktor usia menarche bukan salah satu penyebab utama munculnya dismanore berat, dikarenakan siswi yang mengalami menarche normal pun tetap berpotensi merasakan nyeri menstruasi yang tinggi. Faktor lain juga bisa memicu terjadinya dismenore berat yaitu seperti hormon, stres, aktivitas fisik, pola tidur, maupun kebiasaan hidup yang mempengaruhi tingkat nyeri menstruasi yang dialami.

Peneliti juga berasumsi dari hasil data yang dianalisis bahwa siswi yang mengalami dismenore sedang

memiliki usia menarche yang normal yaitu 58 orang, sedangkan siswi dengan usia menarche tidak normal 36 orang. Maka jumlah usia menarche 36 siswi yang tidak normal cukup tinggi dan memberikan gambaran bahwa menarche yang terlalu cepat atau terlambat dapat menjadi salah satu penyebab munculnya dismenore dengan tingkat sedang yang biasanya kondisi ini berkaitan dengan keteraturan hormonal yang belum stabil. Pada usia menarche yang terlalu dini, organ reproduksi biasanya masih dalam tahap penyesuaian sehingga respon tubuh terhadap perubahan hormon lebih sensitif.

Asumsi dari hasil peneliti bahwa dismenore dengan tingkat ringan di dapatkan usia menarche kategori normal 13 orang dan kategori tidak normal 4 orang. Maka hal ini peneliti berasumsi walaupun rata-rata dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar siswi usia menarchenya normal, tidak menutup kemungkinan untuk terjadinya dismenore karena faktor lain seperti pola tidur dan kurang aktivitas fisik.

Hasil penelitian Rudatiningtyas, Fitriyani and Rosita, (2021) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa sebagian besar usia menarche 13 tahun (29,1%). Hasil penelitian yang didapatkan diperoleh sebanyak 110 responden (94%) mengalami dismenore primer. terhadap 117 orang di pondok pesantren nurus syifa purwokerto tahun 2021. Peneliti mengatakan memiliki hubungan dengan kejadian dismenore yang dimana pada usia ini alat dan organ reproduksi remaja belum berfungsi secara optimal, belum berkembang maksimal sehingga timbul rasa nyeri, rasa sakit karena terjadi penyempitan pada leher rahim saat menstruasi.

Gambaran kejadian dismenore pada siswi di SMA Santo Yoseph Medan Tahun 2025.

Dari hasil penelitian dari hasil analisis data yang di dapatkan bahwa 44 siswi siklus menstruasi normal dan 17 siswi siklus menstruasi tidak normal dengan kategori dismenore berat, kejadian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang saling berhubungan. Meskipun siklus menstruasi mereka tergolong normal, beberapa faktor seperti usia remaja yang masih berada pada fase reproduksi awal dapat membuat rahim lebih sensitif terhadap prostaglandin, sehingga nyeri tetap dapat muncul.

Asumsi dari peneliti terhadap siswi yang mengalami dismenore sedang dengan siklus menstruasi normal sebanyak 60 orang dan siklus menstruasi tidak normal 34 orang. Sehingga walaupun mayoritas siswi mengalami siklus menstruasi normal tetapi akan tetap mengalami dismenore karena menurut peneliti beberapa faktor juga dapat menyebabkan untuk terjadinya dismenore seperti stress berlebihan dan pola makan yang tidak sehat begitu juga siswi mengalami dismenore sedang yang memiliki siklus menstruasi tidak normal bahwa ketidakaturan siklus ini dapat menjadi salah satu pemicu utama timbulnya nyeri menstruasi yang mengganggu aktivitas dan konsentrasi, meskipun tingkat nyerinya masih dapat ditoleransi.

Siklus menstruasi yang terlalu pendek, terlalu panjang, atau tidak teratur umumnya menandakan adanya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron, sehingga proses pelepasan endometrium menjadi lebih tidak stabil dan menyebabkan kontraksi uterus yang lebih kuat dari biasanya. Maka, meskipun nyeri yang dirasakan tidak mencapai kategori berat, siswi tetap merasakan gangguan pada rutinitas sehari-hari seperti sulit berkonsentrasi, rasa tidak nyaman yang berulang, serta terganggunya aktivitas belajar dan fisik.

Menurut penelitian Juliana, (2022) juga sejalan dengan penelitian ini yang menjelaskan bahwa adanya hubungan signifikan dengan dismenore yang dialami remaja dengan siklus haid, dengan hasil penelitian menunjukan terdapat responden remaja putri yang mengalami dismenore dengan skala nyeri berat namun memiliki siklus haid yang normal. Hasil penelitian dari 131 responden di SMA Negeri 1 Tondano tetapi tidak menutup kemungkinan karena aktifitas fisik dan tingkat stress yang dipengaruhi.

Gambaran kejadian dismenore berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) pada siswi di SMA Santo Yoseph Medan Tahun 2025.

Berdasarkan hasil pengukuran dan perhitungan IMT yang dilakukan di SMA Santo Yoseph Medan Tahun 2025 dari 172 responden maka diperoleh hasil bahwa siswi yang memiliki IMT normal ($18-22,9 \text{ kg/m}^2$) sebanyak 86 siswi (50,0%) dan IMT yang tidak normal (*Overweight* ($23-24,9 \text{ kg/m}^2$)) sebanyak 36 siswi (20,9%) serta IMT yang tidak normal (*Obesitas* ($>25 \text{ kg/m}^2$) dan *Underweight* ($<18 \text{ kg/m}^2$)) 25 siswi (14,5%).

Menurut asumsi peneliti, umumnya siswi yang memiliki IMT yang tidak normal akan berisiko mengalami dismenore, maka dari hasil analisis data yang di dapatkan 36 siswi yang memiliki IMT normal dan 25 siswi IMT tidak normal IMT yang normal dengan dismenore berat yang menandakan keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan, namun tidak selalu mencerminkan keseimbangan hormonal atau kondisi fisiologis reproduksi secara keseluruhan. Pada siswi dengan IMT rendah, cadangan lemak tubuh yang minim dapat mengganggu produksi hormon reproduksi, sedangkan pada IMT tinggi (*Overweight* dan *Obesitas*), peningkatan lemak tubuh dapat meningkatkan kadar estrogen sehingga terjadi penebalan lapisan rahim yang lebih besar dan memicu pelepasan prostaglandin dalam jumlah tinggi.

Kondisi ini membuat nyeri yang dialami menjadi lebih intens, terus-menerus, bahkan menjalar hingga pinggang dan paha. Maka dampaknya, siswi dengan IMT tidak normal lebih rentan mengalami dismenore

berat yang umumnya sering mengganggu aktivitas, menurunkan kemampuan konsentrasi, serta membuat mereka untuk membutuhkan waktu istirahat lebih lama, nyeri yang dirasakan begitu hebat hingga menyebabkan tidak masuk sekolah dan memerlukan obat pereda nyeri untuk membantu mengurangi intensitas keluhan. Hal ini menunjukkan bahwa IMT tidak normal berperan penting dalam memperparah dismenore maka dari itu pentingnya untuk menjaga pola makan dan pola hidup.

Menurut Wahyuni *et al.*, (2021) juga sejalan dengan hasil penelitian ini yang mengatakan seseorang dengan indeks massa tubuh kategori *underweight* menunjukkan adanya kekurangan asupan gizi sehingga memengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh. Hal ini akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi pada remaja. Responden dengan IMT tidak normal yaitu sebesar 58,7% dan indeks massa tubuh yang kurang (*underweight*) adalah sebesar 36,4%. Responden mengalami dismenore (83,1%).

Dari hasil penelitian Hang *et al.*, (2017) sejalan dengan penelitian ini dengan hasil yang didapatkan dari 15 responden yang mempunyai IMT tidak normal 14 responden pernah mengalami dismenore (93,3%) maka dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian dismenore prime.

Kejadian dismenore pada siswi di sma santo yoseph medan tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan kuesioner dengan 10 pertanyaan yang dilakukan di SMA Santo Yoseph Medan Tahun 2025 dari 172 responden maka diperoleh hasil sebanyak 94 siswi atau (54,7%) mengalami dismenore dalam kategori sedang, peneliti berasumsi bahwa tingginya angka ini dapat disebabkan oleh kombinasi faktor fisiologis, hormonal, dan psikologis yang sering dialami remaja putri. Dengan demikian, tingginya jumlah siswi yang berada pada kategori ini dapat mencerminkan bahwa banyak remaja mengalami perubahan fisiologis dan gaya hidup yang memicu munculnya nyeri sedang, yang meskipun mengganggu aktivitas, masih dapat ditoleransi tanpa menyebabkan ketidakmampuan beraktivitas total.

Dismenore berat sebanyak 61 siswi (35,5%) Maka, Asumsi dari peneliti bahwa responden yang mengalami dismenore berat dapat diartikan, siswi yang mengalami dismenore berat tidak begitu baik. Terbukti remaja putri dengan tingkat nyeri berat umumnya akan menghabiskan waktu untuk beristirahat total dikarenakan nyeri yang tidak bisa di toleransi hingga memerlukan obat pereda nyeri dan bahkan menyebabkan tidak dapat mengikuti aktivitas pembelajaran di sekolah. Kondisi ini juga menggambarkan bahwa kontraksi rahim yang terjadi sangat kuat akibat tingginya produksi prostaglandin, ditambah dengan faktor lain seperti gangguan hormonal, stress dalam pembelajaran serta pola aktivitas yang kurang. Maka kondisi ini membutuhkan perhatian lebih untuk pemberian edukasi dalam penanganan yang tepat.

Dismenore ringan sebanyak 17 siswi (9,9%). peneliti berasumsi bahwa rendahnya angka tersebut mencerminkan bahwa sebagian kecil siswi berada dalam kondisi fisiologis dan hormonal yang relatif stabil, sehingga nyeri menstruasi yang muncul tidak terlalu berat. Pada kelompok siswi ini, produksi prostaglandin yang berperan dalam memicu kram rahim berada dalam kadar yang masih normal, sehingga nyeri yang dirasakan hanya berupa rasa tidak nyaman ringan dan masih mudah ditoleransi tanpa memerlukan penanganan khusus.

Maka, jumlah siswi yang mengalami dismenore ringan ini menggambarkan bahwa sebagian kecil remaja putri memiliki kondisi kesehatan reproduksi dan gaya hidup yang lebih baik, sehingga keluhan menstruasi yang muncul tetap berada pada tingkat ringan dan tidak mengganggu aktivitas mereka sehari-hari.

Hasil penelitian Yuliyani *et al.*, (2022) didapatkan sejalan dengan penelitian ini yang didapatkan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 38 siswi (33,6%) bahwa dismenorea berpengaruh langsung pada proses pembelajaran siswi dikelas. Dikarenakan peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus yang dapat memicu keluhan dismenorea, seperti mual, muntah, diare, nyeri punggung, sakit kepala dan pusing. Hal ini dapat berdampak terhadap kondisi fisik yang lemah, sehingga dapat menimbulkan gangguan aktivitas belajar pada siswi tersebut. Sehingga hal tersebut dapat membuat sebagian prestasi siswi kurang begitu baik, karena terdapat siswi yang izin pergi ke UKS untuk beristirahat dan ada pula yang meminta izin untuk beristirahat dirumah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti mengenai Gambaran Kejadian Dismenore Pada Siswi Di SMA Santo Yoseph Medan Tahun 2025 dapat disimpulkan sebagai berikut: Kejadian dismenore berdasarkan kategori usia menarche paling tinggi berada pada kategori usia menarche normal usia 10 tahun berjumlah sebanyak 42 orang (24,4%). Kejadian dismenore berdasarkan kategori siklus menstruasi dari penelitian ini normal mayoritas berada pada kategori usia menarche normal sebanyak 117 siswi (68,0%). Kejadian dismenore berdasarkan kategori IMT (Indeks Masa Tubuh) dari penelitian ini berada pada

IMT normal sebanyak 86 siswi (50,0%). Sebagian besar responden dari penelitian ini yaitu siswi yang mengalami dismenore dengan kategori sedang sebanyak 94 siswi (54,7%).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, E.H. (ed.) (2022) *Seputar Kesehatan Reproduksi*. makasar: Erye Art.
- Anindya Hapsari (2024) *Menstruasi dan Gejala Gangguan Menstruasi pada Polistik Ovarium dan Endometriosis*. Edited by D.M. Anindya Hapsari, Dessy Amelia, Andini Cahyaningsih, Megathalia Aditya Dwikhy, Tika Dwi Tama. Kramantara JS.
- Apriwiliyanti, A.N. and Wahyuni, W. (2023) 'Apakah Stress dengan Aktivitas Fisik berkorelasi dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer?', *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 3(1), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v2i2.615>.
- Ardela, E.M.K., Kartini, A. and Lisnawati, N. (2025) 'Korelasi Antara Asupan Gizi Mikro dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswa FKM UNDIP', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(3), pp. 282–287. Available at: <https://doi.org/10.14710/mkmi.23.3.282-287>.
- Brunner&Suddarth's (2010) *Medical surgical nursing*. cetakan ke. tiongkok.
- D. Kristianti, yasinta dewi (2024) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Prakonsepsi*. cetakan ke. Edited by Q. Adawijayah61. jakarta selatan: mahakarya citra utama.
- Dewi, E. al (1979) 'Status Gizi dan Usia Saat Menarche Berkorelasi terhadap Kejadian Dismenore Siswi SMP', 3(2).
- Dharmayanti, Dkk., (2023) *Teori dan Praktikum Layanan Konseling pada Prodi Bimbingan Konseling*. cetakan pe. Edited by M.P. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd. Bandung: Nilacakra.
- Di, R. and Negeri, S.M.A. (2025) 'Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar', 7(1), pp. 63–68.
- eka ruby purwana, S.ST., M. ke. (2023) *Remaja dan Pernikahan Dini*. cetakan pe. Edited by mutiara rahmawati suseno M.kep. yogyakarta: CV. Bintang semesta media.
- Emilda, Fazdria, Isnaini putri, Rayana iswani, Y. zahra (2025) 'Tentang Kebersihan Organ Reproduksi Eksternal', 2(1), pp. 1–5.
- Farahdiba, Amalia, Titi, S. (2023) *Buku Ajar: Kesehatan Reproduksi Remaja*. cetakan pe. Edited by guepedia/AG. Guepedia.
- Filliya Azzura, Lili Fajria, W. wahyu (2023) *Siklus Menstruasi Pada Kualitas Tidur*. cetakan pe. Edited by M.K. Wedya Wahyu, S.Kp. indramayu: Penerbit Adab.
- Finta Isti Kundarti, Ira Titisari, S.A. (2024) *Buku Ajar Patofisiologi dalam Kasus Kebidanan*. Cetakan pe. malang: UNISMA PRESS.
- Hang, U. et al. (2020) 'Hang tuah medical journal', 15(1), pp. 10–20.
- Journal, P., Pada, T. and Wanita, L. (2023) 'Physio journal', *Physio Jurnal*, 3(2), pp. 41–48.
- Juliana, I. (2022) 'Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado', 7, pp. 1–8.
- Jusni, et al (2022) 'Hubungan indeks massa tubuh (imt) dengan kejadian dismenorea di kabupaten bulukumba', 4(1), pp. 39–45.
- Kusmiati, M. et al. (2025) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap, Peran, Ibu dengan Kesiapan Anak Menghadapi Menarche di SD Negeri Semeru 06 Kota Bogor Akademi Kebidanan Prima Husada, Indonesia', 4, pp. 218–229.
- Lia Natalia, dan D.E. (2022) *Gizi dalam kesehatan reproduksi; Buku Penerbit Lovrinz*. Cetakan pe. Edited by Aeni R. Wati. Cirebon: LovRinz Publishing.
- Lili Fajria, S. ramadani & D. saputra (2024) *Pendidikan Kesehatan Bagi Penderita Dismenorea*. Cetakan pe. Edited by Ummu Tasyia Arsa. indramayu: Pnerbit adab.
- Lilie pratiwi, Agnes isti harjanti, MudY Oktiningrum, K. maharani (2024) *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. Cetakan pe. Edited by Resa awahita. sukabumi: Cv Jejak.
- Lima, K. and Kota, P. (2020) 'Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru', pp. 468–476.
- Linawati Endra Natalia (2024) *Dunia Remaja: Permasalahan dan Solusinya*. cetakan pe. Edited by Febriana. yogyakarta: CV Ananta vidya.
- Marbun, U. and Sari, L.P. (2022) 'Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 64–69. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>.
- Menstruasi, L. (2021) 'Asep & Lediawati', 9(2), pp. 11–17.
- Muflihah darwis, R.C.S. (2022) *Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan*. cetakan pe. Edited by Z. asma fitri M. Hidayat, Miskadi. lombok tengah: Penerbit P4I.

- Mulyani, D. *et al.* (2025) 'Gambaran Tingkat Pengetahuan Swamedikasi Penggunaan Obat Dismenorea Pada Siswi Kelas 12 Sma Overview Of The Level Of Knowledge Level Regarding Self-Medications For Dysmenorrhea Among 12 Th Grade Students Of State Senior High', 4(1), pp. 108–120.
- Mustika *et al.* (2025) 'Gambaran Pengetahuan Siswi Tentang Dismenore Pada Siswi', 1, pp. 40–43.
- Nurrohmah, A. *et al.* (2024) 'Gambaran Risiko Dismenore Primer Pada Mahasiwa Tingkat Akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta', (3), pp. 176–184.
- Nursalam (2020) *metodologi penelitian ilmu keperawatan*. cetakan ke. Edited by Peni puji lestari. jakarta selatan: salemba medika.
- Polit&back (2012) *Nursing Research Principles and methods*. cetakan ke. Edited by C.T. back Denise f. Polit. new york: Lippincott wiliams & willkims.
- Pratiwi, D. *et al.* (2025) 'Pengaruh Massage Aromaterapi Minyak Zaitun Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi D3 Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2023', 5, pp. 7394–7406.
- Reeder Martin Koniak-griffin (2012) *Keperawatan maternitas*. Cetakan pe. Edited by F. Sharon J. Reeder, RN, PhD, FAAN, Leonide L. Martin, RN, MS, DrPH. & Deborah Koniak-Griffin, RN, EdD. Jakarta: Buku kedokteran EGC.
- Ristiani, R. dan N. (2023) *Kupas Tuntas Gangguan Menstruasi dan Penanganannya*. cetakan 1. Guepedia.
- Rofi'ud Darojatin Nisaa (2025) *Mengenali Potensi Diri Menjadi Remaja Produktif*. Edited by Rofi'ud Darojatin Nisaa. Penerbit NEM.
- Rosita, R., Ikawati, N. and Saleh, S. (2023) 'Penyuluhan Tentang Pubertas Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Remaja', *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), p. 213. Available at: <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.11982>.
- Rudatiningtyas, U.F., Fitriyani, T. and Rosita, A.T. (2021) 'Rudatiningtyas , Gambaran Kejadian Dismenore Primer. Gambaran Kejadian Dismenore Primer Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Nurussyifa Purwokerto Tahun 2021', pp. 34–42.
- Rummy Islami Zalni (2023) *Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar*. Penerbit NEM.
- Safriana, R.E. and Sitaresmi, S.D. (2022) 'Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore', 1(2), pp. 13–19.
- Saragih, H. *et al.* (2024) 'Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Santa Theresia Liseux Sibolga', 5(2), pp. 292–302.
- Serlina,Dkk., 2025 (2025) 'Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024 Relationship Between Stress Levels and Physical Activity with Dysmenorrhea Pain in Female Students at the University of Indonesia Maj', pp. 2689–2705.
- Sharon L. Lewis, Shannon Ruff Dirksen, Margaret McLean Heitkemper, L.B. (2014) *Medical Surgical Nursing*. Cetakan ke. Amerika serikat: Elsevier Health Sciences (Mosby).
- Syahidah, Z. and Suryaalamshah, I.I. (2025) 'Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 4 Babelan Kabupaten Bekasi', 6(1), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.24853/myjm.6.1.1-10>.
- La Syam Abidin (2022) *Tugas Kesehatan Keluarga Dalam Mencegah Perilaku Merokok Remaja*. cetakan pe. Penerbit P4I.
- Szmidt, M.K. *et al.* (2020) 'Primary dysmenorrhea in relation to oxidative stress and antioxidant status: A systematic review of case-control studies', *Antioxidants*, 9(10), pp. 1–16. Available at: <https://doi.org/10.3390/antiox9100994>.
- Vera Iriani Abdullah, Nuur Oestascriptiriani Rosdianto, Kartika Adyani, Yeni Rosyeni, Siti Rusyanti, S. (2024) *Dismenore*. Penerbit NEM.
- Wahyuni, W. *et al.* (2021) 'Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja', 1(1), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>.
- Yulina Dwi Hastuty, N.A.N. (2023) *Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi*. Cetakan pe. Edited by W.G. Efitra Efitra. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Yuliyani, F.I. *et al.* (2022) 'JURNAL LOCUS : Penelitian & Pengabdian Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen', 1(6), pp. 459–465. Available at: <https://doi.org/10.36418/locus.v1i6.143>.