

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT NYERI DISMENOREA A PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Linda Juwita¹

¹ Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

e-mail: lindajuwita@ukwms.ac.id

Abstract: *Primary dysmenorrhea is abdominal cramps or pain that is felt in the lower abdomen. Most women and adolescents experience dysmenorrhea with complaints of pain ranging from low to severe. The purpose of this study was to determine the factors (menarche, menstrual cycle, menstrual duration) that are associated with primary dysmenorrhea pain levels in young women. The type of research used is descriptive quantitative with a cross sectional design using an observational approach with a questionnaire tool. The population in this study were young women who had dysmenorrhea in the last three months. Held at SMA Pembangunan Jaya 2 Sidoarjo. The sample collection used a purposive sampling technique with a total of 46 young women as respondents. The statistical test used was Spearman's rank. Statistical test of variable age of menarche and pain level was $p(-0.194) > 0.05$, menstrual cycle with pain level $p(0.018) < 0.05$ and duration of menstruation with pain level $p(0.064) > 0.05$. The results of this study concluded that there is no relationship between the age of menarche, the length of menstruation and the pain level of primary dysmenorrhea in young women, and there is a relationship between the menstrual cycle and the level of pain in primary dysmenorrhea in young women. The factor that causes dysmenorrhea is the high hormone prostaglandin in adolescents, which increases contractions.*

Keywords: *Dysmenorrhea, menarche, menstrual cycle, menstrual duration*

Abstrak: Dismenorea primer merupakan kram atau nyeri perut yang dirasakan dibagian perut bawah. Sebagian besar wanita dan remaja mengalami dismenorea a dengan keluhan nyeri mulai dari rendah hingga berat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor (menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi) yang berhubungan dengan tingkat nyeri dismenorea a primer pada remaja putri. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional* menggunakan pendekatan observasional dengan alat bantu kuesioner. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang mengalami dismenorea a tiga bulan terakhir. Dilaksanakan di SMA Pembangunan Jaya 2 Sidoarjo. Pengumpulan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden sebesar 46 remaja putri. Uji statistik yang digunakan adalah rank Spearman. Uji statistik variabel usia menarche dan tingkat nyeri adalah $p(-0.194) > 0.05$, siklus menstruasi dengan tingkat nyeri $p(0,018) < 0,05$ dan lama menstruasi dengan tingkat nyeri $p(0,064) > 0,05$. Hasil penelitian ini mendapatkan kesimpulan tidak terdapat hubungan antara usia menarche, lama menstruasi dengan tingkat nyeri dismenorea a primer pada remaja putri, dan terdapat hubungan anatar siklus menstruasi dengan tingkat nyeri dismenorea a primer pada remaja putri. Faktor yang menyebabkan dismnorea adalah tingginya hormon prostglandin pada remaja sehingga meningkatkan kontraksi.

Kata kunci: Dismenorea, menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan nyeri yang dapat dirasakan sebelum, selama dan setelah haid atau menstruasi di area perut bawah yang bersifat terus menerus (Namora Lumongga Lubis, 2016). Dismenorea adalah permasalahan ginekologis yang secara umum terjadi pada wanita remaja ataupun wanita dewasa (Larasati dan Alatas, 2016). Jenis

dismenorea terdiri dari primer dan sekunder. Dismenorea primer merupakan nyeri haid yang ditemukan tanpa kelainan pada alat-alat genital (Kusmiran, 2011). Sifat dari nyeri dismenorea bervariasi mulai dari ringan, sedang dan berat (Nugroho, Bertalina dan Marlina, 2015). Pada sebuah penelitian didapatkan data Sebagian besar responden memiliki gejala penyerta selain nyeri ketika mengalami dismenore (Juwita

dan Prabasari, 2022). Keadaan remaja yang telah haid atau menstruasi yang mengalami nyeri atau kram sebelum atau selama menstruasi dapat juga merasakan keluhan lain yaitu nyeri pantat, mual, muntah, diare, pusing bahkan sampai pingsan (Rustam, 2015).

Menurut WHO, secara umum kram menstruasi terjadi di seluruh dunia. Dismenorea diseluruh dunia memiliki anagka kejadian sebesar 90%, dimana sejumlah 10-15% mengalami dismenorea tinggi. Lebih dari 50% umumnya wanita di semua negara mendapatkan dismenorea (Aisyaroh, Hudaya dan Safitri, 2022). Pada sebuah hasil penelitian yang dilakukan pada remaja digambarkan remaja yang mengalami dismenorea primer ringan sebesar 20% sedang sebesar 33, 3% dan berat sebesar 44,2% (Hayati, Agustin dan Maidartati, 2020).

Berdasarkan jurnal artikel yang telah direview ditemukan faktor-faktor yang menyebabkan kejadian dismenorea terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu usia menarche, riwayat keluarga, lama mensturasi, kebiasaan olahraga dan faktor eksternal yaitu terdiri dari stres, status gizi, dan *fast food* (Aisyaroh, Hudaya dan Safitri, 2022). Pada umumnya dismenorea terjadi karena adanya peningkatan hormon prostaglandin yang dikarenakan turunya hormon-hormon estrogen dan progesteron sehingga endometrium menjadi bengkak dan mati karena tidak dibuahi. Adanya hormon prostaglandin yang meningkat mengakibatkan otot-otot kandungan berkontraksi (Sukarni dan Wahyu, 2013). Kejadian dismenorea pada remaja akan menimbulkan dampak. Dampak yang dapat terjadi yaitu konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Dari konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilan remaja (Lestari, 2013).

Penatalaksanaan keperawatan nyeri pada nyeri dapat dilakukan dengan yaitu terapi farmakologis dan non

farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan melalui pemberian obat analgesik, yang bertujuan memblok transmisi stimulus agar ada perubahan persepsi dengan cara mengurangi kortikal terhadap nyeri. Untuk terapi non farmakologi dilakukan dengan metode mengurangi faktor-faktor yang dapat meningkatkan nyeri (Aprilyadi, Feri dan Ridawati, 2018). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor (usia menarche, siklus mestruasi, lama menstruasi) yang mempengaruhi tingkat nyeri dismenorea pada remaja

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*, populasinya seluruh remaja putri yang mengalami dismenorea di SMA Pembangunan Jaya 2 Sidoarjo. Teknik sampling yang akan digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi yaitu mengalami dismenorea selama 3 bulan terakhir, berusia 17-20 tahun (remaja akhir), siklus menstruasi teratur, belum pernah menikah, dan bersedia menjadi responden berjumlah 46 responden. Penentuan calon responden yang memenuhi kriteria inklusi dilakukan dengan mengisi kuesioner riwayat penyakit dahulu. Variabel independen dalam penelitian ini usia menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi dan variabel dependen adalah tingkat nyeri dismenorea.

Kuesioner penelitian menggunakan pertanyaan tertutup untuk mengumpulkan data usia menarche, siklus menstruasi dan lama menstruasi. Pengumpulan data tingkat nyeri menggunakan Visual Analogue Scale (VAS). Kuesioner yang telah diisi responden akan dilakukan editing, skoring, tabulating dan koding selanjutnya diuji statistik. Analisa data yang digunakan yaitu menggunakan uji hipotesis menggunakan statistik menggunakan uji Rank Spearman

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Data Demografi Responden

No	Karakteristik	n	(%)
1	Umur		
	15 Tahun	14	30.4
	16 Tahun	12	26.1
	17 Tahun	11	23.9
	18 Tahun	9	19.6
2	Riwayat Keluarga Disminore		
	Ibu	31	67.4
	Saudara kandung	15	32.6
3	Nyeri di Luar mens		
	ya	14	30.4
	tidak	32	69.6
4	Keteraturan siklus		
	ya	36	78.3
	tidak	10	21.7

Sumber: (Data Primer, 2021)

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 15 tahun, riwayat keluarga memiliki riwayat dismenorea a, tidak memiliki riwayat nyeri diluar menstruasi, dan memiliki siklus mentruasi yang teratur.

Tabel 2 Data Khusus Responden Berdasarkan Faktor – Faktor Penyebab Nyeri

No	Data	n	%
1	Usia Menarche		
	<12 Tahun	7	15.2
	12-13 Tahun	18	39.1
	>13 Tahun	21	45.7
2	Siklus Menstruasi		
	< 21 hari	10	21.7
	21-35 hari	31	67.4
	>35 hari	5	10.9
3	Lama Menstruasi		
	<3 hari	0	0
	3-7 hari	39	84.8
	> 7 hari	7	15.2

Sumber: (Data primer, 2021)

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden usia menarche > 13 tahun, siklus menstruasi 21-35 hari dan lama menstruasi 3-7 hari.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Varibel Dependen dan Independen

Variabel Dependen	
Variabel Independent	Tingkat Nyeri
Usia Menarch	-0,194
Siklus Mesntruasi	0,018
Lama Menstruasi	0,064

Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan Uji Rank Spearman ditemukan nilai di tabel 3 dengan penjabaran untuk usia menarche dengan tingkat nyeri p (-0,194) > 0,05 dengan kesimpulan tidak ada hubungan antara usia menarche dengan tingkat nyeri dismenorea primer remaja putri. Untuk siklus menstruasi dan tingkat nyeri p (0,018) < 0,05 dengan kesimpulan ada hubungan antara siklus mesntruasi dengan tingkat nyeri dismenorea primer remaja putri. Untuk variabel lama mentruasi dan tingkat nyeri p (0,064) > 0,05 dengan kesimpulan tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan tingkat nyeri dismenorea a primer remaja putri.

Pembahasan

Hasil uji statistik untuk variabel usia menarche dan tingkat nyeri dismenorea menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan tingkat nyeri dismenorea primer pada ramaja putri. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di Surabaya bahwa tidak ada hubungan antara usia menarche terhadap dismenorea primer. Berdasarkan hasil penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi usia menarche adalah gaya hidup, nutrisi, gizi, paparan media massa, dan genetik dari usia menarchee ibu (Wulandari, Aini dan Astuti, 2015). Peneliti berpendapat tingkat nyeri yang dialami oleh responden tidak bergantung oleh usia menarche, namun bisa terjadi karena

hormon prostaglandin yang dimiliki oleh remaja. Meningkatnya produksi hormon prostaglandin pada remaja merupakan stimulant timbulnya kontraksi yang kuat di myometrium serta dapat memiliki efek terjadinya vasokonstriksi pada pembuluh darah (Salamah, 2019). Usia menarche merupakan usia responden ketika mengalami menstruasi untuk pertama kali di kehidupannya. Usia menarche dikategorikan menjadi tiga, yaitu kurang dari 12 tahun, 12 sampai 13 tahun dan lebih dari 13 tahun (Ammar, 2016). Mereka yang mengalami nyeri dismenorea memiliki kadar hormon prostaglandin yang tinggi. Hormon prostaglandin F₂ dan E₂ yang diproduksi oleh endometrium merangsang kontraksi myometrium sehingga mengakibatkan rasa nyeri (Kligman dan Nelson, 2000). Pendapat ini didukung oleh penelitian yang dilakukan pada siswi SMP yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa usia menarche tidak memiliki hubungan dengan kejadian dismenorea.

Variabel selanjutnya yaitu siklus menstruasi dengan tingkat nyeri dismenorea primer yang mendapatkan kesimpulan terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan tingkat nyeri dismenorea primer pada remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Yogyakarta bahwa terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan tingkat dismenorea pada remaja. Berdasarkan data penelitian didapatkan 2 responden memiliki siklus < 21 hari dengan tingkat nyeri berat, 1 responden dengan siklus 21-35 hari memiliki tingkat nyeri berat dan 1 responden dengan siklus menstruasi > 35 hari mengalami nyeri berat. Peneliti berpendapat tingkat emosional remaja yang labil mempengaruhi siklus menstruasi dan selanjutnya mendukung tingkat nyeri dismenorea. Faktor psikis emosional merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian dismenorea (Unsal *et al.*, 2010). Stres tinggi ditemukan pada wanita dengan riwayat stres tinggi dibandingkan dengan wanita stres rendah. Wanita dengan tingkat stres tinggi

terdokumentasi mempunyai resiko dua sampai empat kali lebih tinggi untuk juga menginformasikan gejala psikologis dan fisik sedang sampai berat selama periode menstruasi daripada wanita yang tidak menginformasikan tingkat stres yang tinggi hal tersebut dibandingkan dengan *menstrual cycle* pada bulan terdahulu (Khairunnisa *et al.*, 2018).

Variabel selanjutnya yaitu lama menstruasi dengan tingkat nyeri dismenorea primer yang mendapatkan kesimpulan tidak terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan tingkat nyeri dismenorea primer pada remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Yogyakarta bahwa terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan tingkat dismenorea pada remaja (Gunawati dan Nisman, 2021). Data penelitian menunjukkan terdapat responden yang memiliki lama menstruasi normal (3-7 hari) namun memiliki tingkat nyeri yang berat. Peneliti berpendapat karena responden memiliki pola hidup di perkotaan yang tidak baik hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan faktor-faktor penting yang mempengaruhi lama menstruasi adalah faktor pola hidup, pola pergaulan, psikis, sosial dan ekonomi berperan penting (Mau, Kurniawan dan Dewajanti, 2020). *Junk food* atau makanan siap saji menjadi pilihan makanan yang dikonsumsi oleh remaja putri saat ini, makanan ini disebut makanan sampah karena vitamin A dan vitamin C yang terkandung didalamnya sangat sedikit bahkan tidak ada. Makanan ini memiliki kandungan lemak jenuh, kolestrol, dan natrium tinggi. Kandungan lemak merupakan penyedia kalori lebih tinggi dari 50% total kalori yang terkandung di makanan tersebut (Aulya, Kundaryanti dan Apriani, 2021). Remaja perkotaan tergambar 80% setiap harinya mengkonsumsi makanan *fast food*. Pada sebuah penelitian menjelaskan bahwa mengkonsumsi *fast food* mempengaruhi kejadian dismenorea. Kandungan *Fast food* adalah asam lemak trans yang merupakan salah satu radikal bebas. Adanya kandungan

radikal bebas dapat menyebabkan rusaknya komponen fosfolipid pada membran sel. Fosfolipid memiliki fungsi diantaranya menyediakan asam arakidonat yang selanjutnya disintesis menjadi prostaglandin, salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin. Penumpukan prostaglandin terlalu banyak akan menyebabkan kejadian dismenorea (Indahwati, Muftiana dan Purwaningroom, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian ini mendapatkan kesimpulan tidak terdapat hubungan antara usia menarche, lama menstruasi dengan tingkat nyeri dismenorea primer pada remaja putri, dan terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan tingkat nyeri dismenorea primer pada remaja putri.

Saran

Perlu diteliti kembali menggunakan sampel yang lebih besar dan faktor-faktor lain seperti faktor sekunder dan faktor primer lainnya yang mempengaruhi tingkat nyeri dismenorea.

DAFTAR RUJUKAN

- Aisyaroh, N., Hudaya, I. dan Safitri, S. (2022) "Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja," *Jurnal Health Sains*, 3(11), hal. 1699–1707. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>.
- Ammar, U.R. (2016) "Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya," *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), hal. 37–49. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>.
- Aprilyadi, N., Feri, H.J. dan Ridawati, I.D. (2018) "Efektifitas Hypnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA," *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), hal. 10–19.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R. dan Apriani, R. (2021) "Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021," *Jurnal Menara medika*, 4(1), hal. 10–21. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mm.v4i1>.
- Gunawati, A. dan Nisman, W.A. (2021) "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), hal. 8. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>.
- Hayati, S., Agustin, S. dan Maidartati (2020) "hayati dkk.pdf," *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), hal. 132–142.
- Indahwati, A.N., Muftiana, E. dan Purwaningroom, D.L. (2017) "Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo," *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), hal. 7–13. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.612>.
- Juwita, L. dan Prabasari, N.A. (2022) "Penatalaksanaan Dismenore Berdasarkan Karakteristik Dismenore Pada Remaja Putri," *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), hal. 1. Tersedia pada: <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.212>.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I. dan Safitri, S. (2022) "Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja," *Jurnal Health Sains*, 3(11), hal. 1699–1707. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>.
- Ammar, U.R. (2016) "Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya," *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), hal. 37–49. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>.
- Aprilyadi, N., Feri, H.J. dan Ridawati, I.D. (2018) "Efektifitas Hypnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA," *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), hal. 10–19.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R. dan Apriani, R. (2021) "Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021," *Jurnal Menara medika*, 4(1), hal. 10–21. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mm.v4i1>.
- Gunawati, A. dan Nisman, W.A. (2021) "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), hal. 8. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>.
- Hayati, S., Agustin, S. dan Maidartati (2020) "hayati dkk.pdf," *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), hal. 132–142.
- Indahwati, A.N., Muftiana, E. dan Purwaningroom, D.L. (2017) "Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo," *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), hal. 7–13. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.612>.
- Juwita, L. dan Prabasari, N.A. (2022) "Penatalaksanaan Dismenore Berdasarkan Karakteristik Dismenore Pada Remaja Putri," *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), hal. 1. Tersedia pada: <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.212>.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I. dan Safitri, S. (2022) "Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja," *Jurnal Health Sains*, 3(11), hal. 1699–1707. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>.
- Ammar, U.R. (2016) "Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya," *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), hal. 37–49. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>.
- Aprilyadi, N., Feri, H.J. dan Ridawati, I.D. (2018) "Efektifitas Hypnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA," *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), hal. 10–19.

- Epidemiologi*, 4(1), hal. 37–49. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>.
- Aprilyadi, N., Feri, H.J. dan Ridawati, I.D. (2018) “Efektifitas Hypnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA,” *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), hal. 10–19.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R. dan Apriani, R. (2021) “Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021,” *Jurnal Menara medika*, 4(1), hal. 10–21. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mm.v4i1>.
- Gunawati, A. dan Nisman, W.A. (2021) “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta,” *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), hal. 8. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>.
- Hayati, S., Agustin, S. dan Maidartati (2020) “hayati dkk.pdf,” *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), hal. 132–142.
- Indahwati, A.N., Muftiana, E. dan Purwaningroom, D.L. (2017) “Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo,” *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), hal. 7–13. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.612>.
- Juwita, L. dan Prabasari, N.A. (2022) “Penatalaksanaan Dismenore Berdasarkan Karakteristik Dismenore Pada Remaja Putri,” *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), hal. 1. Tersedia pada: <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.212>.
- Khairunnisa, N. *et al.* (2018) “Hubungan Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea Primer) Yang Dipengaruhi Dengan Kondisi Stres Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Lampung The Correlation of Dark Chocolate on Decreasing Pain Scale from Primary D,” *Majority*, 7(12), hal. 81–89.
- Kligman, B. dan Nelson, A. (2000) *Ilmu Kesehatan Anak Nelson*. Diedit oleh A.S. Wahab. Jakarta: EGC.
- Kusmiran, E. (2011) *kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. cetakan ke. Jakarta: Salemba Medika.
- Larasati, T.A. dan Alatas, F. (2016) “Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent,” *Majority*, 5(3)(September), hal. 79–84.
- Lestari, N.M.S.D. (2013) “Pengaruh Dismenorea Pada Masa Remaja Putri,” in *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*. Kuta: Undiksha Press, hal. 323–329.
- Mau, R.A., Kurniawan, H. dan Dewajanti, A.Ma. (2020) “Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Mestruasi,” *Jurnal Kedokteran Medik*, 26(3), hal. 139–145. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i3.1946>.
- Namora Lumongga Lubis (2016) *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reprodusinya Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Nugroho, A., Bertalina dan Marlina (2015) “Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Sd Negeri 2,” *Kesehatan*, VI(1), hal. 36–42. Tersedia pada: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26630/jk.v6i1.23>.
- Rustam, E. (2015) “Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya,” *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), hal. 286–290. Tersedia pada:

- <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>.
- Salamah, U. (2019) “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenorea,” *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(3), hal. 123–127. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03>.
- Sukarni, K.I. dan Wahyu, P. (2013) *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Unsal *et al.* (2010) “Prevalence of dysmenorrheal and its effect on quality of life among a group of female university students,” *Upsala Journal of Medical Sciences*, 115(2). Tersedia pada: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/%0Aarticles/PMC2853792/>.
- Wulandari, P., Aini, D.N. dan Astuti, S.W. (2015) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian,” *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), hal. 117–122. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22219/jk.v6i2.2866>.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I. dan Safitri, S. (2022) “Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja,” *Jurnal Health Sains*, 3(11), hal. 1699–1707. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>.
- Ammar, U.R. (2016) “Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya,” *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), hal. 37–49. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>.
- Aprilyadi, N., Feri, H.J. dan Ridawati, I.D. (2018) “Efektifitas Hypnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA,” *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), hal. 10–19.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R. dan Apriani, R. (2021) “Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021,” *Jurnal Menara medika*, 4(1), hal. 10–21. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mm.v4i1>.
- Gunawati, A. dan Nisman, W.A. (2021) “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta,” *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), hal. 8. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>.
- Hayati, S., Agustin, S. dan Maidartati (2020) “hayati dkk.pdf,” *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), hal. 132–142.
- Indahwati, A.N., Muftiana, E. dan Purwaningroom, D.L. (2017) “Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo,” *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), hal. 7–13. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.612>.
- Juwita, L. dan Prabasari, N.A. (2022) “Penatalaksanaan Dismenore Berdasarkan Karakteristik Dismenore Pada Remaja Putri,” *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), hal. 1. Tersedia pada: <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.212>.
- Khairunnisa, N. *et al.* (2018) “Hubungan Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea Primer) Yang Dipengaruhi Dengan Kondisi Stres Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Lampung The Correlation of Dark Chocolate on Decreasing Pain Scale from Primary D,” *Majority*, 7(12), hal. 81–89.
- Kligman, B. dan Nelson, A. (2000) *Ilmu Kesehatan Anak Nelson*. Diedit oleh A.S. Wahab. Jakarta: EGC.
- Kusmiran, E. (2011) *kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. cetakan ke. Jakarta: Salemba Medika.
- Larasati, T.A. dan Alatas, F. (2016) “Dismenore Primer dan Faktor Risiko

- Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent,” *Majority*, 5(3)(September), hal. 79–84.
- Lestari, N.M.S.D. (2013) “Pengaruh Dismenorea Pada Masa Remaja Putri,” in *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*. Kuta: Undiksha Press, hal. 323–329.
- Mau, R.A., Kurniawan, H. dan Dewajanti, A.Ma. (2020) “Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Mestruasi,” *Jurnal Kedokteran Medik*, 26(3), hal. 139–145. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i3.1946>.
- Namora Lumongga Lubis (2016) *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Nugroho, A., Bertalina dan Marlina (2015) “Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Sd Negeri 2,” *Kesehatan*, VI(1), hal. 36–42. Tersedia pada: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26630/jk.v6i1.23>.
- Rustam, E. (2015) “Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya,” *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), hal. 286–290. Tersedia pada: <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>.
- Salamah, U. (2019) “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenorea,” *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(3), hal. 123–127. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03>.
- Sukarni, K.I. dan Wahyu, P. (2013) *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Unsal *et al.* (2010) “Prevalence of dysmenorrheal and its effect on quality of life among a group of female university students,” *Upsala Journal of Medical Sciences*, 115(2). Tersedia pada: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/%0Aarticles/PMC2853792/>.
- Wulandari, P., Aini, D.N. dan Astuti, S.W. (2015) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian,” *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), hal. 117–122. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22219/jk.v6i2.2866>.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I. dan Safitri, S. (2022) “Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja,” *Jurnal Health Sains*, 3(11), hal. 1699–1707. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>.
- Ammar, U.R. (2016) “Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya,” *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), hal. 37–49. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>.
- Aprilyadi, N., Feri, H.J. dan Ridawati, I.D. (2018) “Efektifitas Hypnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA,” *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), hal. 10–19.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R. dan Apriani, R. (2021) “Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021,” *Jurnal Menara medika*, 4(1), hal. 10–21. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mm.v4i1>.
- Gunawati, A. dan Nisman, W.A. (2021) “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta,” *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), hal. 8. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>.

- Hayati, S., Agustin, S. dan Maidartati (2020) "hayati dkk.pdf," *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), hal. 132–142.
- Indahwati, A.N., Muftiana, E. dan Purwaningroom, D.L. (2017) "Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo," *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), hal. 7–13. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.612>.
- Juwita, L. dan Prabasari, N.A. (2022) "Penatalaksanaan Dismenore Berdasarkan Karakteristik Dismenore Pada Remaja Putri," *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), hal. 1. Tersedia pada: <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.212>.
- Khairunnisa, N. *et al.* (2018) "Hubungan Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea Primer) Yang Dipengaruhi Dengan Kondisi Stres Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Lampung The Correlation of Dark Chocolate on Decreasing Pain Scale from Primary D," *Majority*, 7(12), hal. 81–89.
- Kligman, B. dan Nelson, A. (2000) *Ilmu Kesehatan Anak Nelson*. Diedit oleh A.S. Wahab. Jakarta: EGC.
- Kusmiran, E. (2011) *kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. cetakan ke. Jakarta: Salemba Medika.
- Larasati, T.A. dan Alatas, F. (2016) "Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent," *Majority*, 5(3)(September), hal. 79–84.
- Lestari, N.M.S.D. (2013) "Pengaruh Dismenorea Pada Masa Remaja Putri," in *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*. Kuta: Undiksha Press, hal. 323–329.
- Mau, R.A., Kurniawan, H. dan Dewajanti, A.Ma. (2020) "Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Mestruasi," *Jurnal Kedokteran Medik*, 26(3), hal. 139–145. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i3.1946>.
- Namora Lumongga Lubis (2016) *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksinya Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Nugroho, A., Bertalina dan Marlina (2015) "Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Sd Negeri 2," *Kesehatan*, VI(1), hal. 36–42. Tersedia pada: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26630/jk.v6i1.23>.
- Rustam, E. (2015) "Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya," *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), hal. 286–290. Tersedia pada: <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>.
- Salamah, U. (2019) "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenorea," *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(3), hal. 123–127. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03>.
- Sukarni, K.I. dan Wahyu, P. (2013) *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Unsal *et al.* (2010) "Prevalence of dysmenorrheal and its effect on quality of life among a group of female university students," *Upsala Journal of Medical Sciences*, 115(2). Tersedia pada: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/%0Aarticles/PMC2853792/>.
- Wulandari, P., Aini, D.N. dan Astuti, S.W. (2015) "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian," *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*,

- 6(3), hal. 117–122. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22219/jk.v6i2.2866>.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I. dan Safitri, S. (2022) “Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja,” *Jurnal Health Sains*, 3(11), hal. 1699–1707. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>.
- Ammar, U.R. (2016) “Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya,” *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), hal. 37–49. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>.
- Aprilyadi, N., Feri, H.J. dan Ridawati, I.D. (2018) “Efektifitas Hypnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA,” *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), hal. 10–19.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R. dan Apriani, R. (2021) “Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021,” *Jurnal Menara medika*, 4(1), hal. 10–21. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mm.v4i1>.
- Gunawati, A. dan Nisman, W.A. (2021) “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta,” *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), hal. 8. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>.
- Hayati, S., Agustin, S. dan Maidartati (2020) “hayati dkk.pdf,” *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), hal. 132–142.
- Indahwati, A.N., Muftiana, E. dan Purwaningroom, D.L. (2017) “Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo,” *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), hal. 7–13. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.612>.
- Juwita, L. dan Prabasari, N.A. (2022) “Penatalaksanaan Dismenore Berdasarkan Karakteristik Dismenore Pada Remaja Putri,” *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), hal. 1. Tersedia pada: <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.212>.
- Khairunnisa, N. *et al.* (2018) “Hubungan Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea Primer) Yang Dipengaruhi Dengan Kondisi Stres Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Lampung The Correlation of Dark Chocolate on Decreasing Pain Scale from Primary D,” *Majority*, 7(12), hal. 81–89.
- Kligman, B. dan Nelson, A. (2000) *Ilmu Kesehatan Anak Nelson*. Diedit oleh A.S. Wahab. Jakarta: EGC.
- Kusmiran, E. (2011) *kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. cetakan ke. Jakarta: Salemba Medika.
- Larasati, T.A. dan Alatas, F. (2016) “Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent,” *Majority*, 5(3)(September), hal. 79–84.
- Lestari, N.M.S.D. (2013) “Pengaruh Dismenorea Pada Masa Remaja Putri,” in *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*. Kuta: Undiksha Press, hal. 323–329.
- Mau, R.A., Kurniawan, H. dan Dewajanti, A.Ma. (2020) “Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Mestruasi,” *Jurnal Kedokteran Medik*, 26(3), hal. 139–145. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i3.1946>.
- Namora Lumongga Lubis (2016) *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reprodusinya Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Nugroho, A., Bertalina dan Marlina (2015)

- “Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Sd Negeri 2,” *Kesehatan*, VI(1), hal. 36–42. Tersedia pada: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26630/jk.v6i1.23>.
- Rustam, E. (2015) “Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya,” *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), hal. 286–290. Tersedia pada: <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>.
- Salamah, U. (2019) “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenorea,” *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(3), hal. 123–127. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03>.
- Sukarni, K.I. dan Wahyu, P. (2013) *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Unsal *et al.* (2010) “Prevalence of dysmenorrheal and its effect on quality of life among a group of female university students,” *Upsala Journal of Medical Sciences*, 115(2). Tersedia pada: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/%0Aarticles/PMC2853792/>.
- Wulandari, P., Aini, D.N. dan Astuti, S.W. (2015) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian,” *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), hal. 117–122. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22219/jk.v6i2.2866>.