

Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri di Sma Negeri 9 Surabaya

Hanifah Khansa Dwi Wibowo¹, Lini Anisfatus Sholihah¹, Noor Rohmah Mayasari¹,
Fitriana Nugraheni¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore primer merupakan salah satu gangguan kesehatan yang lazim dialami oleh remaja perempuan serta berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari. Tingkat aktivitas fisik diidentifikasi sebagai salah satu variabel yang diduga berkaitan dengan tingkat keparahan dismenore primer. **Tujuan:** Riset ini dimaksudkan untuk mengkaji korelasi antara intensitas aktivitas fisik dan derajat dismenore primer pada siswi remaja di SMA Negeri 9 Surabaya. **Metode:** Pendekatan yang diterapkan adalah *cross-sectional* dengan memanfaatkan metode pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling*. Sebanyak 100 siswi dari kelas X dan XI yang memenuhi kriteria seleksi dilibatkan sebagai responden. Pengukuran tingkat aktivitas fisik dilakukan lewat instrumen *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF), sementara skala *Numeric Rating Scale* (NRS) dipakai untuk menilai tingkat nyeri haid. Pengolahan data dijalankan menggunakan uji statistik Gamma. **Hasil:** Temuan penelitian mengindikasikan adanya korelasi yang bermakna antara besar aktivitas fisik dengan derajat dismenore primer ($p < 0,001$). Diperoleh angka koefisien korelasi sebesar -0,940 yang merepresentasikan hubungan berarah negatif dengan tingkat keparahan yang sangat tinggi, yang berarti kian tinggi aktivitas fisik seseorang, kian ringan pula tingkat dismenore primer yang dirasakan. **Kesimpulan:** Terdapat keterkaitan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan derajat dismenore primer di kalangan remaja putri SMA Negeri 9 Surabaya. Kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat diaplikasikan sebagai alternatif penanganan nonfarmakologis guna meredakan keparahan dismenore primer.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, dismenore primer, *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF), *Numeric Rating Scale* (NRS), remaja putri.

Abstract

Background: Primary dysmenorrhea is a common health issue among adolescent girls that can potentially interfere with daily activities. Physical activity levels have been identified as a variable potentially linked to the severity of primary dysmenorrhea. **Objective:** This study aimed to analyze the correlation between physical activity intensity and the severity of primary dysmenorrhea among female students at SMA Negeri 9 Surabaya. **Methods:** A cross-sectional study design was employed using proportional stratified random sampling. A total of 100 female students from grades X and XI who met the selection criteria participated as respondents. Physical activity levels were measured using the *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF), while the *Numeric Rating Scale* (NRS) was used to assess menstrual pain severity. Data analysis was conducted using the Gamma statistical test. **Results:** The findings indicate a significant correlation between physical activity levels and the severity of primary dysmenorrhea ($p < 0.001$). A correlation coefficient of -0.940 was obtained, representing a strong negative correlation; this implies that higher levels of physical activity are associated with milder primary dysmenorrhea. **Conclusion:** There is a significant association between physical activity levels and the severity of primary dysmenorrhea among female students at SMA Negeri 9 Surabaya. Engaging in regular physical activity can serve as a non-pharmacological approach to alleviate the severity of primary dysmenorrhea.

Keywords: Adolescent girls, International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF), Numeric Rating Scale (NRS), physical activity, primary dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Remaja perempuan termasuk kelompok populasi yang cukup peka terhadap bermacam-macam dinamika perkembangan fisik, mental, maupun sosial sepanjang fase pubertas, yang pada umumnya terjadi dalam rentang umur 10 sampai 19 tahun (WHO, 2022). Di antara transformasi fisiologis yang dirasakan oleh remaja perempuan yakni datang bulan atau menstruasi, yang ditandai oleh meluruhnya dinding endometrium apabila sel telur tidak dibuahi (Sinaga et al., 2017). Kendati tergolong sebagai mekanisme tubuh yang wajar, proses menstruasi ini acap kali diiringi oleh sensasi tidak nyaman berupa dismenore atau nyeri haid yang berpotensi menghambat kegiatan harian (Elsera et al., 2022).

Dismenore tergolong sebagai salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang amat kerap dijumpai pada kalangan remaja perempuan. Merujuk pada data World Health Organization (WHO) tahun 2020, diperkirakan 90% wanita merasakan dismenore dan sebanyak 10–16% di antaranya menderita dismenore tingkat berat (Putri & Damayanti, 2024). Kemudian, kejadian dismenore pada remaja di Indonesia menyentuh 64,25%, yang mana 54,89% tergolong dismenore primer serta 9,36% sisanya dismenore sekunder (Kemenkes RI., 2022). Di wilayah Provinsi Jawa Timur, sekitar 90,25% kasus dismenore pada usia remaja dikategorikan sebagai dismenore primer (Meinawati & Malatuzzulfa, 2021). Sementara itu, studi yang dilakukan di Surabaya mencatat tingkat kejadian dismenore sebanyak 71,3% (Rohima Ammar, 2016). Tingginya angka tersebut mengindikasikan bahwa masalah dismenore masih menjadi isu kesehatan reproduksi yang mendesak untuk diperhatikan, khususnya bagi kelompok remaja.

Pada umumnya, dismenore diklasifikasikan menjadi dua jenis, yakni dismenore primer dan dismenore sekunder. Definisi dismenore primer adalah rasa sakit saat haid tanpa disertai gangguan patologis pada organ reproduksi,

sementara dismenore sekunder timbul akibat adanya kelainan atau penyakit struktural pada sistem reproduksi (Tsamara et al., 2020). Tak hanya memicu rasa tidak nyaman secara fisik, timbulnya dismenore turut memengaruhi keadaan psikis seseorang sehingga berimbas pada terhalangnya kegiatan rutin, tingginya angka absensi di sekolah, penurunan kinerjanya secara akademik, hingga terbatasnya hubungan sosial (Salamah, 2019; Azagew et al., 2020).

Tingkat aktivitas fisik disinyalir menjadi salah satu faktor mempunyai hubungan dengan kejadian dismenore primer. Minimnya aktivitas fisik berpotensi mengurangi sirkulasi darah serta asupan oksigen ke dalam uterus, yang pada akhirnya memperbesar peluang munculnya nyeri haid (Amanda et al., 2023). Keadaan ini dipicu oleh adanya penyempitan pembuluh darah sewaktu menstruasi yang menyumbat distribusi oksigen menuju organ reproduksi sehingga merangsang timbulnya rasa sakit (Nurwana et al., 2017). Sebaliknya, kebiasaan berolahraga secara teratur mampu mendongkrak pasokan oksigen, mengoptimalkan aliran darah, sekaligus membantu meredakan keluhan nyeri haid (Oktobriani, 2024). Temuan dari penelitian Fauziah et al. (2024) mengungkapkan bahwa siswi yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah berisiko empat kali lipat lebih tinggi menderita dismenore primer daripada siswi yang beraktivitas fisik baik. Demikian, kajian eksploratif yang meneliti korelasi intensitas aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Surabaya terbilang masih minim, sehingga studi lebih mendalam penting untuk dilaksanakan.

Guna memperkuat urgensi penelitian, studi pendahuluan dijalankan di SMA Negeri 9 Surabaya pada 29 Juli 2025 terhadap 45 siswi kelas X dan XI. Hasil dari studi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden menderita dismenore, di mana mayoritas di antaranya tergolong dismenore primer. Hampir separuh dari siswi yang

mengalami dismenore primer merasakan nyeri pada tingkat sedang, sedangkan sisanya melaporkan nyeri derajat ringan serta berat. Temuan ini menandakan bahwa dismenore primer masih menjadi persoalan kesehatan yang cukup marak dijumpai pada remaja putri di SMA Negeri 9 Surabaya. Bertolak dari kondisi tersebut, penelitian ini dilaksanakan guna menganalisis korelasi tingkat aktivitas fisik dengan derajat dismenore yang dialami oleh remaja putri di SMA Negeri 9 Surabaya.

METODE PENELITIAN

Studi ini tergolong ke dalam penelitian kuantitatif berdesain *cross-sectional* yang diselenggarakan di SMA Negeri 9 Surabaya pada bulan Februari 2026. Penelitian tersebut telah memenuhi kelayakan etik berdasarkan hasil penilaian Komite Etik Penelitian Universitas Negeri Surabaya dengan nomor kelayakan 008/UN38.16/KEP/EC/2026. Populasi dalam riset ini mencakup keseluruhan siswi kelas X dan XI tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 423 orang. Penentuan sampel yang berjumlah 100 responden dengan teknik *proportionate stratified random sampling* digunakan dalam proses pemilihan sampel penelitian. Persyaratan inklusi terdiri atas siswi berumur 15–18 tahun, sudah mengalami menstruasi, menderita dismenore primer, serta menyetujui untuk terlibat sebagai responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian yakni siswi yang mempunyai riwayat kelainan ginekologi (seperti mioma, kista, atau *polycystic ovary syndrome/PCOS*), gangguan jiwa, maupun hambatan dalam menjalankan aktivitas fisik. Pengumpulan data dilaksanakan memakai instrumen *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF) guna menilai tingkat aktivitas fisik serta *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur derajat dismenore. Pengelompokan tingkat aktivitas fisik didasarkan pada perolehan nilai METs-menit/minggu, yang mana dikategorikan rendah jika nilainya <600 METs-menit/minggu, sedang bilamana nilainya 600–2999 METs-menit/minggu, dan tinggi apabila nilainya ≥3000 METs-menit/minggu (IPAQ Research Committee, 2005). Adapun derajat dismenore

diklasifikasikan berdasarkan perolehan skor NRS, yaitu tingkat nyeri ringan pada rentang skor 1–3, nyeri sedang pada skor 4–6, serta nyeri berat pada rentang skor 7–10 (Pérez et al., 2013). Seluruh data diolah memakai perangkat lunak IBM SPSS melalui tahapan analisis univariat dan uji korelasi Gamma dengan ambang batas signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Univariat

Analisis univariat diterapkan guna menyajikan gambaran mengenai sebaran karakteristik responden, tingkat aktivitas fisik, serta derajat dismenore primer. Temuan analisis tersebut ditampilkan dalam format tabel distribusi frekuensi yang mencakup jumlah frekuensi (n) dan besaran persentase (%).

Tabel 1. Distribusi Jumlah Karakteristik

Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	(%)
Kelas		
X	54	54
XI	46	46
Total	100	100
Usia		
15 tahun	5	5
16 tahun	56	56
17 tahun	32	32
18 tahun	7	7
Total	100	100
Lama menstruasi		
Normal	3 hari	5
(3-7 hari)	5 hari	14
	6 hari	12
	7 hari	44
Tidak Normal	8 hari	17
(> 7 hari)	9 hari	5
	10 hari	1
	11 hari	2
Total	100	100
Asupan Tablet Tambah Darah (TTD)		
Tidak teratur	69	69
Teratur	16	16
Tidak tahu	15	15
Total	100	100
Riwayat keluarga mengalami Dismenore		
Tidak ada	78	78

Ada		22	22
Total		100	100
Usia Menarche			
Tidak	9 tahun	2	2
Normal	10 tahun	2	2
(<12 tahun)	11 tahun	28	28
Normal	12 tahun	33	33
(12 – 14	13 tahun	25	25
tahun)	14 tahun	10	10
Total		100	100
Siklus Menstruasi			
Tidak normal	< 21 hari	56	56
Normal	21 – 35 hari	44	44
Total		100	100

Merujuk pada tabel distribusi frekuensi karakteristik responden, didapatkan mayoritas peserta didik merupakan siswi kelas X dengan jumlah 54 orang (54%), sementara siswi kelas XI mencakup 46 orang (46%). Mengacu pada tingkatan umur, kelompok responden terbanyak berusia 16 tahun, yakni mencapai 56 orang (56%). Jika ditinjau dari profil menstruasi, sebagian besar responden menunjukkan durasi haid yang normal dalam rentang 3–7 hari sejumlah 75 orang (75%) serta melewati fase menarche pada rentang usia 12–14 tahun yang berjumlah 68 orang (68%). Di samping itu, lebih dari setengah dari total responden tercatat mempunyai siklus menstruasi tidak normal yang berjumlah 56 orang (56%). Dari aspek riwayat kesehatan, terdapat 69 responden (69%) yang menyatakan ketidakrutinan dalam mengonsumsi tablet tambah darah, sedangkan sebanyak 78 responden (78%) tidak mempunyai riwayat dismenore dalam keluarga.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Responden

Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	(%)
Rendah	20	20
Sedang	55	55
Berat	25	25
Total	100	100

Berdasarkan data tabel distribusi tingkat aktivitas fisik, menunjukkan mayoritas

responden berada dalam kategori sedang yang berjumlah 55 orang (55%). Selanjutnya, kelompok dengan kategori berat mencakup 25 orang (25%), sementara kategori rendah berjumlah 20 orang (20%).

Tabel 3. Distribusi Derajat Dismenore Primer

Dismenore Primer	Jumlah (n)	(%)
Rendah	20	20
Sedang	55	55
Berat	25	25
Total	100	100

Berdasarkan data pada tabel distribusi derajat dismenore primer, dapat diketahui bahwa mayoritas responden merasakan nyeri haid tingkat sedang, yakni sebanyak 60 orang (60%). Adapun untuk derajat berat dan tingkat ringan secara berturut-turut dijumpai pada 21 responden (21%) serta 19 responden (19%).

Hasil Bivariat

Tabel 4. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Derajat Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Surabaya

Derajat Dismenore Primer												
Aktivitas Fisik	Ringan Sedang Berat Total								P-value	r		
	n		%		n		%		n		%	
Rendah	1	5	1	5	18	90	20	100	p < 0,001	-0,940		
Sedang	1	1,8	51	92,7	3	3	55	100				
Berat	17	68	8	32	0	0	25	100				
Total	19	19	60	60	21	21	100	100				

Berdasarkan data pada tabel korelasi tingkat aktivitas fisik dengan derajat dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 9 Surabaya, dapat diketahui bahwa terdapat keterkaitan secara statistik antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat dismenore primer pada remaja perempuan di SMA Negeri 9 Surabaya (p < 0,001). Nilai koefisien korelasi yang didapat sebesar -0,940 mengindikasikan adanya hubungan yang berarah negatif dengan tingkat keeratan korelasi yang tergolong sangat kuat.

PEMBAHASAN

Temuan riset mengindikasikan terdapat keterkaitan yang bermakna secara statistik antara tingkat aktivitas fisik dan derajat dismenore primer pada remaja perempuan di SMA Negeri 9 Surabaya ($p < 0,001$). Korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin rendah tingkat dismenore primer yang dirasakan. Hasil ini menegaskan bahwa kebiasaan beraktivitas fisik memiliki peran penting dalam meredakan intensitas rasa sakit saat menstruasi pada kalangan remaja putri.

Hasil tersebut selaras dengan studi yang dilakukan oleh Fauziah et al. (2025), yang mendokumentasikan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat dismenore pada remaja perempuan di SMAN 13 Bandung ($p < 0,001$; $r = -0,433$). Temuan senada dilaporkan pula oleh Fauziah et al. (2024), yang mengungkapkan bahwa remaja dengan kualifikasi aktivitas fisik kurang baik berisiko kurang lebih empat kali lipat lebih tinggi menderita dismenore primer jika dibandingkan dengan remaja yang aktif bergerak (OR = 4,125; 95% CI: 1,635–10,296). Kendati besaran nilai koefisien korelasi pada riset ini tergolong lebih tinggi, kedua kajian pendahulu tersebut memperlihatkan kecenderungan arah hubungan yang identik, yakni peningkatan intensitas aktivitas fisik berbanding lurus dengan penurunan derajat dismenore primer.

Keterkaitan tersebut dapat dipahami melalui proses fisiologis dalam tubuh. Melakukan aktivitas fisik secara konsisten mampu memicu peningkatan sekresi hormon endorfin yang perannya menyerupai pereda nyeri alami, sehingga membantu meredakan persepsi rasa sakit. Di samping itu, aktivitas fisik turut melancarkan aliran darah dan pasokan oksigen menuju uterus sekaligus menekan pembentukan prostaglandin yang memicu kontraksi rahim sewaktu haid. Rentetan kondisi tersebut berdampak pada berkurangnya iskemia pada jaringan sehingga keparahan nyeri haid menjadi lebih berkurang (Prabawati et al., 2024).

Temuan dari penelitian ini memperlihatkan bahwa tingkat aktivitas fisik

terbukti menjadi salah satu variabel yang berkaitan dengan derajat dismenore primer pada remaja perempuan. Kendati demikian, dismenore primer tergolong sebagai keluhan yang dipengaruhi oleh banyak faktor (multifaktorial), sehingga dapat pula dipengaruhi oleh aspek lain seperti keberadaan riwayat dalam keluarga, kelompok usia saat menarche, serta keteraturan siklus menstruasi (Fatmawati & Aliyah, 2020; Wardani et al., 2021). Dengan demikian, pengoptimalan aktivitas fisik dapat dijadikan opsi alternatif penanganan nonfarmakologis guna membantu meredakan tingkat intensitas dismenore primer yang dialami remaja putri.

Riset ini tidak lepas dari sejumlah keterbatasan. Penerapan desain *cross-sectional* dapat memetakan keterkaitan antara tingkat aktivitas fisik dan derajat dismenore primer pada satu titik waktu pengamatan saja, namun belum mampu menerangkan hubungan kausalitas (sebab-akibat) di antara kedua variabel tersebut. Evaluasi aktivitas fisik dengan kuesioner *self-report* berisiko memicu terjadinya *recall bias* lantaran sangat bergantung pada daya ingat responden mengenai kegiatan yang dikerjakan. Penilaian tingkat dismenore memakai *Numeric Rating Scale* (NRS) pun bersifat subjektif karena didasarkan pada persepsi individual responden terhadap rasa nyeri yang dialami. Di samping itu, beberapa variabel pengganggu yang berpotensi memengaruhi tingkat dismenore primer, seperti usia *menarche*, riwayat keluarga dengan keluhan serupa, serta durasi menstruasi, belum dikontrol secara menyeluruh. Terakhir, penelitian ini diselenggarakan terbatas pada siswi SMA Negeri 9 Surabaya, sehingga generalisasi temuan terhadap populasi remaja perempuan dengan karakteristik yang berbeda perlu disikapi secara cermat.

PENUTUP

Simpulan

Terdapat keterkaitan yang bermakna secara statistik antara tingkat aktivitas fisik dan derajat dismenore primer pada remaja perempuan di SMA Negeri 9 Surabaya ($p < 0,001$). Hubungan tersebut berarah negatif

dengan tingkat keeratan korelasi yang sangat tinggi ($r = -0,940$), yang artinya semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin rendah tingkat dismenore primer yang dirasakan.

Saran

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam mempromosikan kebiasaan aktivitas fisik secara rutin sebagai pendekatan nonfarmakologis guna membantu meredakan tingkat keparahan dismenore primer pada remaja perempuan. Untuk studi yang akan datang, direkomendasikan untuk meneliti variabel tambahan yang berpotensi memiliki kaitan dengan tingkat dismenore primer—seperti usia saat *menarche*, riwayat dismenore dalam keluarga, maupun pola siklus menstruasi—serta menerapkan desain riset yang bervariasi agar memperoleh pemahaman hubungan yang lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, J. W., Kurniawaty, Y., Nyoman, N., & Lestarina, W. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan Stikes Di Surabaya. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13, 44–52.
- Elsera, C., Sat, S., Hamranani, T., & Kusumaningrum, S. F. (2022). Nyeri Haid Dan Kecemasan Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 14(4). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Fatmawati, E., & Aliyah, A. H. (2020). Hubungan *Menarche* Dan Riwayat Keluarga Dengan Dismenore (Nyeri Haid) The Correlation Of *Menarchea* And Family History With *Dysmenorrhea*. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(01), 12–20.
- Fauziah, Kamsatun, Kusniasih, & Syagitta. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. 5(2), 41–48.
- Fauziah, S., Rokhmiati, E., Purnamasari, W., Kamillah, S., & Info, A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Putra Juang Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(5), 6998–7005. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lusianah Meinawati, & Nurlia Isti Malatuzzulfa. (2021). Kompres Hangat Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismenorhea Di Lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri. *Jurnal Ilmu - Ilmu Al - Qur'an*, (1), 30–35.
- Nurwana, Sabilu, & Fachlevy. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37887/jimkesmas.V2i6.2873>
- Oktobriariani. (2024). Hubungan Status Gizi Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi D-Iii Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponogoro. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.69935/jidan.V4i1.21>
- Prabawati, Realita, & Adyani. (2024). Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *The Indonesian Journal Of Health Promotion*, 7(4), 805–814.
- Putri, & Damayanti. (2024). Kita Muda Punya Batasan Hubungan Strees Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Smpn 26 Kota Jambi Tahun 2024. *Midwifery Health Journal*, 9(2), 139–144. <http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/jurnalkebidananjambi>
- Rohima Ammar, U. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan

- Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4.
<https://doi.org/10.20473/jbe.V4i1.37-49>
- Salamah. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(3).
<https://doi.org/10.33221/jiki.V9i03.382>
- Sinaga, Saribanon, Suprihatin, Salamah, U., Murti, Y., Lorita Santa, & Trisnamiati, A. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional, Iwwash, Global One.
- Tsamara, Raharjo, & Putri. (2020). The Relationship Between Lifestyle With The Incident Of Primary Dysmenorrhea In Medical Faculty Female Students Of Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 2(3), 30–140.
- Wardani, P., Fitriana, & Casmi, S. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Usia Menarche Dengan Dismenor Primer Pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (Jiksi) E-Issn*, 2(1), 1–10.
- WHO. (2022). *Adolescent Health*. World Health Organization.
<https://www.who.int/health-topics/Adolescent-Health>