



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
DISMENORE PADA SISWI DI SMA N 1 BANDAR BARU
KABUPATEN PIDIE JAYA**

Oleh:

Maya Ariska¹, Novita Sari² Dian Devita³, Eva Hustina Risna⁴

¹²³ Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam

⁴ Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam

Email : maya.ariska357@gmail.com

Abstrak: Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, kehadiran di sekolah, serta produktivitas akademik. Berbagai faktor diduga berhubungan dengan kejadian dismenore, di antaranya tingkat stres, usia menarche, riwayat keluarga, dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada siswi di SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 58 siswi kelas IX yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang meliputi dismenore (24 pertanyaan), tingkat stres (10 pertanyaan), usia menarche (1 pertanyaan), riwayat keluarga (3 pertanyaan), dan aktivitas fisik (9 pertanyaan). Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia menarche ($p = 0,004$) dan riwayat keluarga ($p = 0,006$) berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore. Sebaliknya, tingkat stres ($p = 0,239$) dan aktivitas fisik ($p = 0,144$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore. Usia menarche dan riwayat keluarga merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya, sedangkan tingkat stres dan aktivitas fisik tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore.

Kata Kunci: *Dismenore*, Tingkat stres, *menarche*, riwayat keluarga, aktivitas fisik

Latar Belakang

Menstruasi merupakan proses fisiologis normal yang dialami perempuan usia reproduktif sebagai akibat peluruhan lapisan endometrium apabila tidak terjadi pembuahan. Meskipun merupakan proses yang normal, menstruasi sering disertai keluhan berupa nyeri pada perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi yang dikenal sebagai *dismenore*. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar, sehingga berdampak pada kualitas hidup remaja putri (Salamah et al., 2024).

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami remaja putri. Selain menimbulkan gangguan fisik berupa nyeri, *dismenore* juga dapat memengaruhi kondisi psikologis, emosional, dan konsentrasi belajar sehingga berdampak pada penurunan prestasi akademik dan aktivitas sehari-hari (Lestarina & Amanda, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kejadian *dismenore* masih tergolong tinggi. Di Indonesia, sekitar 64% perempuan mengalami *dismenore*, yang terdiri atas sekitar 54% *dismenore* primer dan 9% *dismenore* sekunder (Amelia, 2024). Sementara itu, di Provinsi Aceh, jumlah kasus *dismenore* yang datang ke pelayanan kebidanan dilaporkan berkisar antara 1,07% hingga 1,31% (Izza et al., 2023). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa *dismenore* masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang memerlukan perhatian.

Beberapa faktor telah dilaporkan berhubungan dengan kejadian *dismenore*. Salamah (2021) menyebutkan bahwa riwayat keluarga, usia menarche, aktivitas fisik, tingkat stres, lama menstruasi, mekanisme koping, dukungan keluarga, dan kebiasaan olahraga merupakan faktor-faktor yang berkaitan dengan *dismenore*. Hasanah (2019) juga melaporkan bahwa usia menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga, status gizi, dan kebiasaan berolahraga berhubungan dengan kejadian *dismenore*.

Hasil penelitian Rifati dan Sudiarti (2020) menunjukkan bahwa riwayat keluarga berhubungan secara signifikan dengan kejadian *dismenore* pada remaja ($p < 0,001$). Penelitian Lusiana (2021) juga melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian *dismenore* ($p = 0,005$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik biologis maupun faktor keluarga memiliki peran penting dalam kejadian *dismenore* pada remaja putri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya, diketahui bahwa terdapat 137 siswi kelas IX dari total 258 siswa. Wawancara terhadap 12 siswi yang mengalami *dismenore* menunjukkan bahwa enam siswi mengaitkan keluhan yang dialaminya dengan tingkat stres akibat penerapan kurikulum baru, dua siswi memiliki riwayat keluarga yang juga mengalami *dismenore*, tiga siswi mengalami menarche pada usia dini, sedangkan satu siswi mengeluhkan *dismenore* setelah melakukan aktivitas fisik saat membantu orang tua. Meskipun informasi tersebut merupakan hasil persepsi responden dan belum dapat menunjukkan hubungan sebab-akibat, temuan ini memberikan gambaran bahwa berbagai faktor diduga berkaitan dengan kejadian *dismenore*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore* pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* yaitu cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus, dimana pengumpulan data variabel independen maupun dependen dilakukan pengukuran yang bersamaan (Hasmi, 2018).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 58 siswi di SMA Negeri 1 Bandar Baru kabupaten Pidie jaya, penelitian telah dilakukan pada tanggal 11 s/d 15 juni 2024 terhadap 58 responden untuk mengetahui faktor yang memengaruhi *Dismenore*, berdasarkan dari hasil rekapitulasi tabulasi didapatkan data sebagai berikut:

1. Tingkat Stress

Tabel 1. Pengaruh Tingkat Stres Terhadap *Dismenore* Pada Siswi Di SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya Tahun 2024

No	Tingkat Stress	<i>Disminore</i>										<i>p-value</i>
		Normal		Ringan		Sedang		Berat		Total		
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
1	Normal	0	0.3	4	40	6	4.5	0	0.2	10	10	0.239
2	Ringan	0	0.7	10	10	9	9	1	0.3	20	20	
3	Sedang	2	0.8	11	12	11	10.8	0	0.4	24	24	
4	Berat	0	0.1	4	2	0	1.8	0	0.1	4	4	
Jumlah		2	2	29	29	26	26	1	1	58	58	

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat dilihat hasil uji statistic *chisquare* dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai *p-value* 0.239 > 0,05 (nilai α). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak ada pengaruh tingkat stres terhadap *dismenore* pada siswi di SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya.

2. Usia Menarche

Tabel 2. Pengaruh Usia *Menarche* Terhadap *Dismenore* Pada Siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru

No	Usia Menarche	<i>Disminore</i>										<i>p-value</i>
		Normal		Ringan		Sedang		Berat		Total		
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
1	<12 Tahun	0	0.2	0	3.0	5	2.7	1	0.1	6	6	0.004
2	≥ 12 Tahun	2	1.8	29	26.	21	23.3	0	0.9	52	52	
	Jumlah	2	2	2	29	26	26	1	1	58	58	

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat hasil uji statistic *chisquare* dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai *p-value* 0.004 < 0,05 (nilai α). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh usia

menarche terhadap *dismenore* pada siswi di SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya.

3. Riwayat Keluarga

Tabel 3. Pengaruh Riwayat Keluarga Terhadap *Disminore* Pada Siswi di SMA Negeri 1 Bandar Baru

No	Riwayat Keluarga	<i>Disminore</i>										<i>p-value</i>
		Normal		Ringan		Sedang		Berat		Total		
		f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	
1	Tidak Ada	2	1.0	20	15	8	13.4	0	0.5	30	30	0.006
2	Ada	0	1.0	9	14	18	12.6	0	0.5	28	28	
	Jumlah	2	2	29	29	26	26	1	1	58	58	

Berdasarkan Tabel 3 hasil uji **Chi-Square** pada tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan adanya hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya.

4. Aktivitas Fisik

Tabel 4. Penagruh Aktivitas Fisik Terhadap *Disminore* Pada Sisiwi di SMA Negeri 1 Bandar Baru

No	Aktivitas Fisik	<i>Disminore</i>										<i>p-value</i>
		Normal		Ringan		Sedang		Berat		Total		
		f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	
1	Ringan	0	0.5	6	7	8	6.3	0	0.2	14	14	0.144
2	Sedang	0	1.0	13	14	14	12.6	1	0.5	28	28	
3	Berat	2	0.6	10	8	4	7.2	0	0.3	16	16	
	Jumlah	2	2	29	29	26	26	1	1	58	58	

Berdasarkan Tabel 5.9, diperoleh nilai $p = 0,144$ ($p > 0,05$), sehingga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya.

Pembahasan

1. Hubungan Tingkat Stress dengan Disminore Pada Siswi di SMA Negeri Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya ($p = 0,239$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres bukan merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada responden dalam penelitian ini.

Secara fisiologis, stres dapat memengaruhi sistem neuroendokrin melalui aktivasi *Corticotropin-Releasing Hormone* (CRH) yang merangsang sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) dan meningkatkan kadar kortisol. Peningkatan

kadar kortisol dapat menghambat sekresi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH), sehingga mengganggu perkembangan folikel dan menurunkan produksi progesteron. Penurunan kadar progesteron dapat meningkatkan sintesis prostaglandin yang menyebabkan peningkatan kontraksi uterus dan memicu terjadinya dismenore (Brigita, 2022). Meskipun demikian, mekanisme tersebut tidak selalu terjadi pada setiap individu karena dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis maupun psikologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yufika Piali (2018) yang melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore ($p = 0,440$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kejadian dismenore bersifat multifaktorial sehingga tingkat stres bukan satu-satunya faktor yang berhubungan dengan munculnya nyeri haid.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini diduga disebabkan oleh adanya faktor-faktor lain yang lebih dominan memengaruhi kejadian dismenore, seperti usia menarche, riwayat keluarga, perubahan hormonal, serta ambang nyeri yang berbeda pada setiap individu. Selain itu, respons seseorang terhadap stres juga bervariasi sehingga tidak semua responden yang mengalami stres akan mengalami dismenore dengan tingkat keparahan yang sama.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres bukan merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya.

2. Hubungan Usia Menarche dengan Disminore Pada Siswi di SMA Negeri Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya ($p = 0,004$). Temuan ini menunjukkan bahwa usia *menarche* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

Secara fisiologis, *menarche* yang terjadi pada usia lebih dini dapat menyebabkan organ reproduksi belum berkembang dan berfungsi secara optimal. Kondisi tersebut mengakibatkan sistem reproduksi, termasuk serviks dan uterus, belum sepenuhnya siap mengalami perubahan hormonal selama siklus menstruasi. Akibatnya, produksi prostaglandin dan kontraksi uterus dapat meningkat sehingga memicu timbulnya nyeri haid atau dismenore (Aya, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Intan (2023) yang melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore ($p = 0,020$). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *menarche* pada usia kurang dari 12 tahun memiliki kecenderungan lebih besar mengalami dismenore dibandingkan remaja yang mengalami *menarche* pada usia normal.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami *menarche* pada usia kurang dari 12 tahun lebih banyak mengalami dismenore dibandingkan responden yang mengalami *menarche* pada usia 12 tahun atau lebih. Hal ini diduga karena pada usia *menarche* yang lebih dini, kematangan organ reproduksi dan keseimbangan hormonal belum berkembang secara optimal sehingga lebih rentan menimbulkan nyeri menstruasi.

Dengan demikian, usia *menarche* merupakan salah satu faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya.

3. Hubungan Riwayat Keluarga dengan *Disminore* Pada Siswa SMA Negeri 1 Bnadar Baru Kabupaten Pidie Jaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya ($p = 0,006$). Temuan ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki riwayat keluarga dengan dismenore cenderung lebih sering mengalami dismenore dibandingkan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga.

Secara teoritis, riwayat keluarga merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore. Faktor genetik diduga berperan dalam meningkatkan sensitivitas seseorang terhadap nyeri menstruasi. Rifati dan Sudarti (2020) menjelaskan bahwa variasi gen yang berkaitan dengan *Nerve Growth Factor* (NGF) dapat memengaruhi respons tubuh terhadap proses inflamasi dan persepsi nyeri, sehingga individu yang memiliki riwayat keluarga dismenore cenderung lebih rentan mengalami keluhan yang sama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Destariyani (2023) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara riwayat dismenore pada keluarga dengan kejadian dismenore pada remaja putri ($p = 0,020$). Penelitian tersebut juga melaporkan bahwa remaja yang memiliki riwayat keluarga dengan dismenore memiliki peluang empat kali lebih besar mengalami dismenore dibandingkan remaja yang tidak memiliki riwayat keluarga dismenore ($OR = 4$).

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa riwayat keluarga merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan faktor genetik yang dapat memengaruhi ambang nyeri, respons inflamasi, maupun karakteristik fisiologis sistem reproduksi yang diwariskan dalam keluarga. Namun demikian, kejadian dismenore tidak hanya dipengaruhi oleh faktor genetik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti usia *menarche*, perubahan hormonal, gaya hidup, dan faktor psikologis.

Dengan demikian, riwayat keluarga merupakan salah satu faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya.

4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Disminore* Pada Siswa SMA Negeri 1 Bnadar Baru Kabupaten Pidie Jaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya ($p = 0,144$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat aktivitas fisik bukan merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada responden penelitian.

Menurut Kusumaningrum et al. (2019), aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup berbagai kegiatan sehari-hari, seperti aktivitas di sekolah, pekerjaan rumah tangga, perjalanan, olahraga, maupun aktivitas pada waktu luang (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Secara teoritis, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah, merangsang pelepasan

endorfin, dan membantu mengurangi persepsi nyeri menstruasi. Namun, pengaruh tersebut dapat berbeda pada setiap individu karena dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis dan psikologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tristiana (2017) yang melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada santri di Pondok Pesantren X Kabupaten Bogor ($p = 0,372$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kejadian dismenore.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini diduga karena kejadian dismenore dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih dominan, seperti usia *menarche*, riwayat keluarga, perubahan hormonal, ambang nyeri individu, serta faktor psikologis. Dengan demikian, aktivitas fisik saja belum dapat menjelaskan terjadinya dismenore pada responden dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 58 siswi di SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat stres tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya ($p = 0,239$).
2. Usia *menarche* berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya ($p = 0,004$).
3. Riwayat keluarga berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya ($p = 0,006$).
4. Aktivitas fisik tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Bandar Baru Kabupaten Pidie Jaya ($p = 0,144$).

Daftar Pustaka

Amelia, W. S. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap penanganan dismenore. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9(1).

Andi, R. (2017). *Metodologi riset keperawatan*. TIM.

Aya, A. H. R. L. (2019). *Faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer pada remaja putri kelas X di SMK Raksana 2 Medan Tahun 2019* (Doctoral dissertation, Institut Kesehatan Helvetia).

Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory markers in dysmenorrhea and therapeutic options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1191.

Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6.

- Brigita, D. (2022). Pengaruh dismenore terhadap tingkat stres mahasiswa semester IV Prodi DIII Kebidanan STIKes Maranatha Kupang. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(3), 104–113.
- Derseh, B. T., Afessa, N., Temesgen, M., Semaya, Y. W., & Kassaye, M. (2017). Prevalensi dismenore dan efeknya terhadap kinerja sekolah: Sebuah studi *cross-sectional*. *Journal of Women's Health Care*, 6(2).
- Desreza, N., Diana, N., & Masthura, S. (2023). The influence of green coconut water (*Cocos nucifera* Linn variety *viridis*) on the reduction of menstrual pain (dysmenorrhea) in female students of MTsS Babun Najah Banda Aceh. *International Journal on Advanced Technology, Engineering, and Information System*, 2(4), 233–241.
- Fatimah, A. D. B., & Rohmah, F. N. (2020). The relation between physical activities and the occurrence of dysmenorrhea. *Disease Prevention and Public Health Journal*, 14(2), 76.
- Fatmawati, E., & Aliyah, A. H. (2020). Hubungan menarche dan riwayat keluarga dengan dismenore (nyeri haid). *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(1), 12–20.
- Herawati, R. (2021). Faktor yang mempengaruhi kejadian nyeri haid (dismenorea) pada siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Journal UPP*.
- Hermawahyuni, R., Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor risiko kejadian dismenore primer pada siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97–101.
- Intan Surullah, S. P., & Fajarwati, Y. (2023). Pendidikan kesehatan tentang akupresur untuk dismenore pada wanita usia subur. Dalam *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 2, No. 2, pp. 1086–1092).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Mengenal jenis aktivitas fisik*.
- Kusumaningrum, T., Nastiti, A. A., Dewi, L. C., & Lutfiani, A. (2019). The correlation between physical activity and primary dysmenorrhea in female adolescents. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(8).
- Salamah, Q. N., Nasir, N. M., & Adi, S. (2024). Hubungan faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswa kesehatan. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(2), 72–84.
- Sari, D. K. (2022). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea pada remaja putri Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur* (Karya Tulis Ilmiah, Universitas Binawan).
- Sari, P., Nurdini, L., Yuzela, F. T., Putri, F. E., & Sayuti, S. (2022). Analysis of factors related to the event of primary dysmenorrhea in adolescent women in Sitinjau Laut District. *International Journal of Health Science*, 2(3), 88–95.