



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN
NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA SISWI SMP NEGERI
L.SIDOHARJO KABUPATEN MUSI RAWAS TAHUN 2019**

SKRIPSI

OLEH

**NAMA : NUR HAFNI HAFIDZAH
NIM : 10011181520033**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2019**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN
NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA SISWI SMP NEGERI
L.SIDOHARJO KABUPATEN MUSI RAWAS TAHUN 2019**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar (S1) Sarjana
Kesehatan Masyarakat Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

OLEH

NAMA : NUR HAFNI HAFIDZAH
NIM : 10011181520033

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Siswi SMP Negeri L Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019” telah dipertahankan di hadapan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 26 Juli 2019 dan telah diperbaiki, diperiksa serta disetujui sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas’ Sriwijaya.

Indralaya, 26 Juli 2019

Panitia Sidang Ujian Skripsi

Ketua :

1. Indah Purnama Sari, SKM.,M.KM
NIP.19860425 201404 2 001

(*Indah*)

Anggota :

2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz, M.PH
NIP.19900505 201607 2 201
3. Amrina Rosyada, S.KM, M.PH
NIP.19930407 201903 2 020
4. Yeni, SKM.,M.KM
NIP. 19880628 201401 2 201

(*Ditia*)

(*Amrina*)

(*Yeni*)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Iwan Stia Budi, S.KM.,M.Kes.

NIP. 19771206 200312 1 003

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri haid (*dismenore*) pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo di Kabupaten Musi Rawas tahun 2019 ” telah disetujui untuk diseminarkan pada tanggal Juli 2019.

Indralaya, Juli 2019

Pembimbing :

Yeni, S.KM, M.KM
NIP : 19880628 201401 2 201

()

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, Juli 2019

Yang Bersangkutan



Nur Hafni Hafidzah

NIM. 10011181520033

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrahim

Assalamua'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillahirobbil'alamin.

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan ridha serta petunjuk-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian yang judul “ Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri haid (*dismenore*) pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo di Kabupaten Musi Rawas tahun 2019”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, bimbingan, motivasi, serta do'a yang memacu dan membantu saya dalam pembuatan skripsi ini. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Keluargaku Ibu, Bapak, Embak, dan Adek yang telah mendokan disetiap saat.
2. Bapak Iwan Stia Budi, S.KM, M.Kes Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya;
3. Ibu Elvi Sunarsih, S.KM, M.Kes, selaku Kepala Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya;
4. Ibu Yeni ,S.KM., M.KM dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan dan motivasi bagi penulis dalam melaksanakan penelitian dari awal hingga akhir.
5. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM, Ibu Distia Fitri Arinda, S.Gz, M.PH dan Ibu Amrina Rosyada, S.KM., M.PH selaku penguji skripsi yang telah memberikan saran, bimbingan, serta waktunya.
6. Seluruh dosen, staf, dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah membantu dalam penyusunan skripsi sebagai tugas akhir.
7. SMP Negari L. Sidoharjo, SMP Ma'arif Tugumulyo, seluruh responden validitas, seluruh responden penelitian, dan seluruh aspek yang menjadi objek

- peneliti di Kabupaten Musi Rawas terima kasih atas waktu dan kerjasamanya sehingga penelitian ini berjalan baik
8. Rekan-rekan seperjuangan, mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya angkatan 2015.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, saya selaku penyusun, membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun sebagai bahan pembelajaran saya agar lebih di masa mendatang. Semoga Allah SWT. senantiasa meridhai dan membarakahi setiap langkah kita. Aamiin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Indralaya, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	1
DAFTAR TABEL	6
DAFTAR GAMBAR.....	6
DAFTAR LAMPIRAN	9
BAB I PENDAHULUAN	10
1.1. Latar Belakang.....	11
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus	5
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1. Manfaat Teoritis	6
1.4.2. Manfaat Praktis	6
1.5. Ruang Lingkup Penelitian	7
1.5.1.Lingkup Tempat	7
1.5.2. Lingkup Waktu.....	7
1.5.3. Lingkup Materi.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not def
2.1. Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.Definisi Menstruasi	Error! Bookmark not defined.

2.1.3. Siklus Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
2.1.5. Gangguan pada Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
2.2. <i>Dismenore</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.1. Definisi <i>Dismenore</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.2. Klasifikasi <i>Dismenore</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.3. Etiologi <i>Dismenore</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.4. Manifestasi Klinis	Error! Bookmark not defined.
2.2.5. Derajat Nyeri <i>Dismenore</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.6. Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.7. Faktor Risiko <i>Dismenore</i> Primer .	Error! Bookmark not defined.
2.2.8. Dampak <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.3. Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.3.1. Pengertian Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.3.2. Jenis – jenis Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.3.3. Manfaat Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.4. Pengukuran Kebiasaan Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.4. Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
2.5. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS	Error! Bookmark not defined.
3.1. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
3.2. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.3 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2. Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1. Populasi	Error! Bookmark not defined.
4.1.2. Sampel.....	Error! Bookmark not defined.

4.1.3. Besar Sampel.....	Error! Bookmark not defi
4.1.4. Teknik Pengambilan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
4.3. Jenis , Cara, Serta Alat Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
4.3.1.Jenis Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
4.3.2.Cara Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.3. Alat Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
4.4. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
4.5. Validitas dan Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.6. Analisis dan Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
4.6.1. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
4.6.2. Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
BAB V HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
5.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
5.2. Karakteristik Responden.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.1. Usia Responden.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.2. Kelas Responden	Error! Bookmark not defined.
5.3. Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
5.3.1. Kejadian Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>)	Error! Bookmark not defined.
5.3.2. Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
5.3.3. Kelompok Umur	Error! Bookmark not defined.
5.3.4. Usia Menarche	Error! Bookmark not defined.
5.3.5. Lama Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
5.3.6. Status Gizi (IMT)	Error! Bookmark not defined.
5.3.7. Riwayat Keluarga.....	Error! Bookmark not defined.
5.3.8. Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
5.3.9. Status Stres	Error! Bookmark not defined.
5.4. Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
5.4.1. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	Error! Bookmark not defined.

5.4.2. Hubungan Kelompok Umur terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	Error! Bookmark not defined.
5.4.3. Hubungan Usia Menarche terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	Error! Bookmark not defined.
5.4.4. Hubungan Lama Menstruasi terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	Error! Bookmark not defined.
5.4.5. Hubungan Status Gizi (IMT) terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	Error! Bookmark not defined.
5.4.6. Hubungan Riwayat Keluarga terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	Error! Bookmark not defined.
5.4.7. Hubungan Pengetahuan terhadap <i>Dismenore</i> Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019 ..	Error! Bookmark not defined.
5.4.8 Hubungan Stres terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019 ..	Error! Bookmark not defined.
5.5. Analisis Multivariat	Error! Bookmark not defined.
5.5.1. Permodelan Lengkap.....	Error! Bookmark not defined.
5.5.2. Permodelan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.3. Model Akhir	Error! Bookmark not defined.
BAB VI PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
6.1. Keterbatasa Penelitian	Error! Bookmark not defined.
6.2. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
6.2.1. Kejadian Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>)	Error! Bookmark not defined.
6.2.2. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>).....	Error! Bookmark not defined.

6.2.3. Hubungan Kelompok Umur terhadap Kejadian Nyeri Haid <i>(Dismenore)</i>	Error! Bookmark not defined.
6.2.4. Hubungan Usia Menarche terhadap Kejadian Nyeri Haid <i>(Dismenore)</i>	Error! Bookmark not defined.
6.2.5. Hubungan Lama Menstruasi terhadap Kenjadian Nyeri Haid <i>(Dismenore)</i>	Error! Bookmark not defined.
6.2.6. Hubungan Status Gizi (IMT) terhadap Kejadian Nyeri Haid <i>(Dismenore)</i>	Error! Bookmark not defined.
6.2.7. Hubungan Riwayat Keluarga terhadap Kejadian Nyeri Haid <i>(Dismenore)</i>	Error! Bookmark not defined.
6.2.8. Hubungan Pengetahuan terhadap Kejadian Nyeri Haid <i>(Dismenore)</i>	Error! Bookmark not defined.
6.2.9. Hubungan Stres terhadap Kejadian Nyeri Haid <i>(Dismenore)</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
7.1. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
7.2. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	8

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian terdahulu terkait Aktivitas Fisik terhadap Kejadian <i>Dismenore</i>	26
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	36
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	45
Tabel 4.2 Tabel Kontingensi 2x2 <i>cross sectional</i>	47
Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur.....	50
Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas.....	50
Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi Kejadian Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	51
Tabel 5.4. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	51
Tabel 5.5. Distribusi Frekuensi Umur Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	52
Tabel 5.6. Distribusi Frekuensi Usia Menarche Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	52
Tabel 5.7. Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	53
Tabel 5.8. Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT) Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	53
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Riwayat Keluarga Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	54
Tabel. 5.10. Dsitribusi Jawaban Responden Berdasarkan Pertanyaan Mengenai Dsimenore.	54
Tabel 5.11. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	55

Tabel 5.12. Distribusi Frekuensi Stres Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	
Tabel 5.13. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Dismenore Pada Sis SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	56
Tabel 5.14. Hubungan Umur terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	57
Tabel 5.15. Hubungan Usia Menarche terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	57
Tabel 5.16 Hubungan Lama Menstruasi terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	58
Tabel 5.17 Hubungan Status Gizi (IMT) terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	58
Tabel 5.18 Hubungan Riwayat Keluarga terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	59
Tabel 5.19 Hubungan Pengetahuan terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	59
Tabel 5.20 Hubungan Stres terhadap Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	60
Tabel 5.21 Model Lengkap Analisis Multivariat Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Dismenore.....	61
Tabel 5.22 Urutan dari p-value terbesar.....	62
Tabel 5.23 Perubahan PR pada Seleksi Confounding.....	63
Tabel 5.24 Model Akhir Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Dismenore	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Persiapan Preovulasi.....	9
Gambar 2.2 Siklus Menstruasi.....	10
Gambar 2.3 Skala Intensitas Nyeri Numerical Rating Scale.....	18
Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	31
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dimenore pada Siswi SMPN L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Informed Consent*
- Lampiran 2. Kuisioner Penelitian
- Lampiran 3. Surat Izin Kaji Etik
- Lampiran 4. Surat Izin Uji Validitas FKM UNSRI
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian FKM UNSRI
- Lampiran 6. Surat Izin Uji Validitas dari SMP Ma'arif NU Tugumulyo
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari SMP Negeri L. Sidoharjo
- Lampiran 8. Hasil Perhitungan IMT
- Lampiran 9. Hasil Perhitungan Aktivitas Fisik
- Lampiran 10. Output SPSS Hasil Pengolahan Data Penelitian
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

EPIDEMIOLOGI DAN BIOSTATISTIKA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, 26 Juli 2019

Nur Hafni Hafidzah

Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019
xviii + 88 halaman, 28 tabel, 4 gambar, 10 lampiran

ABSTRACT

Abnormal menstruation in adolescents can cause problems or disorders for a teenage girl. One of these disorders is the incidence of menstrual pain (dysmenorrhea) felt by young women. The incidence of dysmenorrhea is 64.25% consisting of 54.89 primary dysmenorrhea and 9.36 secondary dysmenorrhea. Menstrual pain (dysmenorrhea) can be influenced by various factors, among these factors one of which is the level of physical activity among adolescents especially girls. This study aims to analyze the relationship of physical activity to the incidence of menstrual pain (dysmenorrhea) in students of SMP Negeri Sid Sidarjo, Musi Rawas Regency in 2019. This study was a quantitative study with a cross sectional design on a sample of 100 female students. Data analysis was carried out by univariate, bivariate and multivariate. The results showed that 81% of students experienced menstrual pain (dysmenorrhea) and 19% of female students did not experience menstrual pain (dysmenorrhea). The results of bivariate analysis showed that there was a significant relationship between physical activity, duration of menstruation, family history, and knowledge with the incidence of menstrual pain (dysmenorrhea). Then a multivariate analysis found that there was a significant relationship between physical activity and dysmenorrhea after being controlled by stress, age, age of menarche, duration of menstruation, knowledge, and family history (p-value 0.032, PR 6.840, 95% CI: 1.174 - 39.857). Through this research, students are expected to be able to maintain daily physical activity and good stress management, and the school should provide facilities in the form of socialization regarding reproductive health in collaboration with local health workers.

Keywords: Physical activity, incidence of dysmenorrhea, young women.

ABSTRAK

Menstruasi yang tidak normal pada remaja dapat menyebabkan adanya masalah atau gangguan bagi seorang remaja perempuan. Gangguan tersebut salah satunya adalah kejadian nyeri haid (*dismenore*) yang dirasakan oleh remaja putri. Angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89 *dismenore* primer dan 9,36 *dismenore* sekunder. Nyeri haid (*dismenore*) dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantara faktor tersebut salah satunya adalah tingkat aktivitas fisik diusia awal remaja yang merupakan segmen usia yang paling aktif dari seluruh populasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri haid (*dismenore*) pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* pada sampel yang berjumlah 100 siswi. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dan multivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 81% siswi yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) dan 19% siswi tidak mengalami nyeri haid (*dismenore*). Hasil dari analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, lama menstruasi, riwayat keluarga, dan pengetahuan dengan kejadian nyeri haid (*dismenore*). Kemudian analisis multivariat diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, terhadap kejadian *dismenore* setelah dikontrol oleh stres, umur, usia menarche, lama menstruasi, pengetahuan, dan riwayat keluarga (p-value 0,032, PR 6,840, 95% CI : 1,174 – 39,857). Melalui penelitian ini diharapkan para siswi dapat menjaga aktivitas fisik sehari-hari dan pengelolaan stres yang baik, serta pihak sekolah hendaknya memberikan fasilitas berupa sosialisasi mengenai kesehatan reproduksi yang bekerja sama dengan tenaga kesehatan setempat.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, kejadian *dismenore*, remaja putri.

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Ilmu Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Elvi Sunarsih, S.KM.,M.Kes
NIP. 197806282009122004

Indralaya, Juli 2019
Pembimbing

Yeni, S.KM., M.KM
NIP. 197806282009122004

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dimana terjadi perubahan yang signifikan secara fisik, seksual, dan hormonal. Badan kependudukan PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) menyatakan jumlah penduduk dunia pada tahun 2018 mencapai 7,68 miliar jiwa. Di Indonesia dari laporan yang disusun oleh Departemen Populasi Divisi Urusan Sosial dan Ekonomi PBB diperoleh jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2019 mencapai 269 juta jiwa. Menurut *World Health Organization* (2014), remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10–19 tahun, populasi remaja di dunia berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Kemudian berdasarkan Data Proyeksi Penduduk Indonesia tahun 2010-2035 jumlah kelompok penduduk berusia 10-19 tahun di Indonesia pada tahun 2019 sebanyak 45,3 juta dengan jumlah remaja perempuan sebanyak 22,9 juta (BAPENNAS, 2013).

Masa remaja merupakan masa pubertas dimana akan terjadi perubahan fisik, psikis, dan disertai yang dengan kematangan fungsi seksual pada remaja . Banyak ahli yang menyebutkan rentang usia pubertas pada fase kehidupan manusia. Menurut Morks (2006 : 263) pubertas umumnya terjadi pada usia 9-15 tahun pada anak laki-laki dan 11-15 tahun pada anak perempuan. Sementara Papalia, *et al* (2007 : 400) mengatakan bahwa usia 10-11 tahun adalah masa pubertas bagi anak laki-laki, dimana pada usia tersebut telah nampak beberapa perubahan yang mengawali proses pubertas ini sementara pada anak perempuan, terjadi pada usia rata-rata 9-13 tahun (Budiningsih *et al*, 2004).

Menstruasi yang tidak normal pada remaja dapat menyebabkan adanya masalah atau gangguan bagi seorang remaja perempuan. Menurut *World Health Organization* (2010) terdapat 75% remaja yang mengalami gangguan haid dan hal ini merupakan alasan terbanyak seorang remaja putri mengunjungi dokter spesialis kandungan. Di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2010 memperlihatkan persentase kejadian gangguan menstruasi yang tidak teratur pada usia 10-19 tahun sebesar 15,2% (Riskesdas, 2010).

Menurut Sarwono (2011) gangguan menstruasi dapat berupa gangguan lama dan jumlah darah haid, gangguan siklus haid, gangguan perdarahan di luar siklus haid dan gangguan lain yang berhubungan dengan haid. Lama menstruasi normalnya terjadi antara 4-8 hari. Apabila menstruasi terjadi kurang dari 4 hari maka dikatakan *hipomenorea* dan jika lebih dari 8 hari dikatakan *hipermenorea*. Pada perempuan biasanya mempunyai siklus haid antara 21-35 hari. Disebut *polimenorea* jika siklus haid kurang dari 21 hari dan *oligomenorea* jika siklus haid lebih dari 35 hari. Perdarahan bukan haid adalah perdarahan yang terjadi dalam masa antara 2 haid. Pada perempuan yang mengalami siklus menstruasi lebih dari 90 hari maka dikatakan mengalami *amenorea*. Dalam penelitian Bieniasz J, *et al* (2006), mendapatkan prevalensi *amenorea* primer sebanyak 5,3%, *amenorea* sekunder 18,4%, *oligomenorea* 50%, *polimenorea* 10,5%, dan gangguan campuran sebanyak 15,8%. Pada gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi dapat berupa *dismenore* dan *premenstrual syndrome* (PMS). *Premenstrual syndrome* (PMS) muncul pada sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dengan gejala dapat berupa fisik, psikologis dan emosional. *Sindrom premenstrual* didapatkan pada 40% wanita, dengan gejala berat pada 2-10% penderita. *Dismenore* adalah rasa sakit atau tidak enak pada perut bagian bawah yang terjadi pada saat menstruasi sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, *dismenore* menjadi alasan utama penyebab remaja wanita absen dari sekolah (Novita, 2018). Sementara itu di Indonesia menurut Proverawati (2009) angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89 *dismenore* primer dan 9,36 *dismenore* sekunder. *Dismenore* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74 - 80% remaja mengalami *dismenore* ringan (Suliawati,2013).

Dampak yang terjadi ketika nyeri haid (*dismenore*) adalah terganggunya aktifitas hidup sehari-hari. Menurut Mangunkusumo (2016) *dismenore* (nyeri haid) dapat menjadi salah satu gejala penyakit *endometriosis* atau pertumbuhan kelenjar rahim di luar rahim (*kista*) yang diakibat dari menstruasi yang bergerak mundur (*Retrograd menstruasi*), endometriosis yang berat dapat mempengaruhi terjadinya *infertilitas* (kemandulan) karena terhalangi jalannya sel telur dan ovarium ke rahim. Selain sebagai salah satu gejala penyakit *endometriosis*, nyeri haid (*dismenore*) dan

kehamilan *ektopik* juga memiliki gejala yang sama yaitu sakit perut dibagian bawah. Dampak yang dapat dirasakan langsung pada penderita adalah terganggunya aktivitas sehari-hari, pada remaja dapat mengganggu kegiatan belajar, dan terganggunya konsentrasi pada kegiatan, karena nyeri yang dirasakan saat menstruasi, seperti yang dijelaskan oleh Dunnahoo dalam Kurniawati, *et al* (2011), menyatakan bahwa gejala menstruasi berupa *dismenore* mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan dapat menyebabkan ketidakmampuan beraktivitas selama 1-3 hari tiap bulan pada wanita tersebut.

Dalam hasil penelitian Kurniawati, *et al* (2011) yaitu pada siswi yang mengalami *dismenore* diperoleh siswi yang tidak mengikuti pelajaran di kelas pada saat *dismenore* adalah sebanyak 41 (68%), tidak mengikuti kegiatan sekolah 27 (45%), hanya tiduran 29 (48%), dan yang sulit berjalan sebanyak 39(65%). Selain mengakibatkan terganggunya aktivitas fisik siswi, kejadian *dismenore* yang dialami siswi dapat mengakibatkan prestasi pada siswi-siswi tersebut, dalam penelitian Permatasari, *et al* (2012) diperoleh hasil terdapat hubungan atau korelasi antara *dismenore* dengan motivasi belajar dengan nilai signifikansi *p-value* $0,003 < 0,05$, sehingga motivasi belajar yang dimiliki siswa dalam setiap kegiatan pembelajaran sangat berperan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. *Dismenore* pada usia remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, dalam penelitian Angelia, *et al* (2016) diperoleh faktor-faktor yang berhubungan atau yang mempengaruhi kejadian *dismenore* primer adalah umur, usia *menarche*, lamanya menstruasi, riwayat *dismenore* keluarga, *meal skipping*, waktu bangun pagi, jumlah waktu tidur, olahraga, dan stres.

Berdasarkan faktor – faktor tersebut salah satu yang dapat mempengaruhi kejadian *dismenore* adalah aktivitas fisik atau olahraga. Tingkat aktivitas fisik tiap remaja berbeda-beda, dimana tingkat aktivitas fisik diusia awal remaja yang merupakan segmen usia yang paling aktif dari seluruh populasi. Pada remaja yang aktif dalam melakukan beragam aktivitas fisik maupun olahraga yang dapat menghasilkan energi mampu menurunkan kejadian *dismenore* saat menstruasi (Khairunnisa, 2016).

Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari, *et al* tahun 2018 pada 80 remaja putri SMA Negeri 4 Kota Pekalongan, dimana terdapat 80% siswi yang mengalami *dismenore* dan 20% siswi tidak *dismenore*. Penelitian juga dilakukan pada remaja putri di SMA Batik I Surakarta tahun 2017 oleh Pratiwi Hesti Harmoni dari 60 siswi yang diteliti terdapat 58 (86,7%) siswi yang mengalami *dismenore* dan memiliki aktivitas fisik kurang.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 16 tahun 2018 persyaratan calon peserta didik baru kelas VII (tujuh) SMP atau bentuk lain yang sederajat, berusia paling tinggi 15 (lima belas) tahun, dimana usia pada pendidikan tingkat SMP termasuk dalam usia pubertas yang dialami pada usia remaja yaitu 9-15 tahun yang merupakan tahun-tahun awal terjadinya menstruasi dan rentan terhadap gangguan mentruasi yang salah satunya adalah nyeri haid (*dismenore*) (Sianipar, 2009).

Berdasarkan Data Pokok Pendidikan (DAPODIK) di Kabupaten Musirawas Kecamatan Tugumulyo Tahun 2018 SMP Negeri L. Sidoharjo adalah salah satu sekolah dengan jumlah siswa perempuan terbanyak jika dibandingkan dengan seluruh SMP Negeri yang terletak di Kecamatan Tugumulyo, yaitu berjumlah 321 siswi dari total 616 peserta didik di SMP ini.

Dari survei pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri L. Sidoharjo pada siswi sudah mengalami menstruasi di SMP Negeri L.Sidoharjo, didapatkan dari 45 siswi yang menstruasi didapat 67% diantaranya mengalami dismenore saat menstruasi. Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti ingin mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri haid (*dismenore*) di SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas tahun 2019 dimana belum pernah dilakukan penelitian terlebih dahulu di tempat ini

1.2. Rumusan Masalah

Permasalahan nyeri haid (*dismenore*) cukup banyak terdengar dikalangan remaja, dengan adanya kejadian *dismenore* tersebut dan disertai rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan para remaja dimana para remaja saat ini cenderung kurang melakukan aktivitas fisik, aktivitas fisik yang dilakukan hanya seperlunya saja, bukan menjadi kebiasaan untuk beraktivitas fisik. Bila kejadian *dismenore* primer

pada siswi tidak diatasi maka akan mengganggu kegiatan sehari-hari meliputi kegiatan di sekolah. Oleh karena itu perlu dilakukan kajian untuk mengetahui :

1. Persentase kejadian *dismenore* pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.
2. Bagaimana hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian *dismenore* pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri haid (*dismenore*) pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo di Kabupaten Musi Rawas tahun 2019.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik siswi SMP Negeri L. Sidoharjo di Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019.
2. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian *dismenore* pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo di Kabupaten Musi Rawas tahun 2019.
3. Mengetahui distribusi frekuensi usia pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo di Kabupaten Musi Rawas tahun 2019.
4. Mengetahui distribusi frekuensi usia *menarche* pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo di Kabupaten Musi Rawas tahun 2019.
5. Mengetahui distribusi frekuensi lama mentruasi pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo di Kabupaten Musi Rawas tahun 2019.
6. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo di Kabupaten Musi Rawas tahun 2019.
7. Mengetahui distribusi frekuensi riwayat *dismenore* dikeluarga pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo di Kabupaten Musi Rawas tahun 2019.
8. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan tentang *dismenore* pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo di Kabupaten Musi Rawas tahun 2019.
9. Mengetahui distribusi frekuensi stress pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo di Kabupaten Musi Rawas tahun 2019.

10. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri haid (*dismenore*) pada siswi SMP Negeri L. Sidoharjo Kabupaten Musi Rawas Tahun 2019 setelah dikontrol oleh variabel usia, usia menarche, lama menstruasi, status gizi, riwayat keluarga dan pengetahuan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini digunakan sebagai bahan tambahan kajian dan pengembangan ilmu di bagian epidemiologi biostatistik kesehatan masyarakat mengenai kejadian *dismenore* pada remaja putri, sebagai tambahan ilmu di peminatan gizi mengenai status gizi mengingat pentingnya aktivitas fisik yang rutin pada remaja khususnya penderita dismenore. Dan sebagai tambahan ilmu di peminatan promosi kesehatan dimana pentingnya promosi yang dilakukan guna menangani *dismenore* secara mandiri pada remaja.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang lebih luas tentang kejadian *dismenore* dan pentingnya aktivitas fisik yang teratur, serta dapat menambah pengalaman bagi peneliti dalam mempraktikkan teori serta pengetahuan yang didapat diperkuliahannya. Mendapatkan gambaran secara nyata tentang kejadian *dismenore* pada siswi di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

2. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik yang teratur dan intervensi yang bisa dilakukan untuk mengatasi *dismenore* khususnya dalam penanganan nyeri secara non-farmakologi

3. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pustaka sehingga dapat digunakan untuk bahan rujukan penelitian selanjutnya.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri L. Sidoharjo di Kabupaten Musi Rawas, Sumatera Selatan.

1.5.2. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret – Juli 2019.

1.5.3. Lingkup Materi

Lingkup materi dalam penelitian ini adalah kejadian nyeri haid (*dismenore*) tipe primer pada remaja putri yang mengalami menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, Dita. 2010. *Seluk-beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. A Plus Book, Jogjakarta
- Alosaimi, J.A. 2014. Saudi Intermediare School Girl s Knowledge, Attitudes and Practices of Puberty in Taif, Saudi Arabia. *International Journal of Medical Science and Public Health*, [online], vol. 3, no 2.
- Angelia, L. M., Sitorus, R. J., & Etrawati, F. 2017, 'Model Prediksi Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi SMA Negeri di Palembang'. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. vol. 8, no. 1, pp 10-18.
- Anurogo, D & Ari Wulandari. 2011, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. CV Andi Offset, Yogyakarta
- Asma'ulludin, Abdul K. 2016, 'Kejadian Dismenore Berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu Serta Dampaknya Pada Remaja Putri SMA dan Sederajat Di Jakarta Barat Tahun 2015' [Skripsi]. Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2010. *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Pusat Statistik, Jakarta.
- BAPPENAS, BPS, UNFPA. 2013. *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010 – 2035*. Badan Pusat Statistik, Jakarta.
- Beddu, S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. 2015, 'Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri', *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, vol. 1, no. 1, pp 16–21.
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas / Maternity Nursing (Edisi 4)*. EGC, Jakarta.
- Budiningsi, T.E., & Rahmadhani, A. 2004, 'Dampak Pubertas Dini Pada Perkembangan Anak', *Jurnal Ilmu Psikologi*. [on line], vol. 1, no. 3, pp.149-157. Dari:<http://psikologi.unnes.ac.id/jurnal/index.php/psikologi/article/download/202>.[24 Des 2018].

- Bieniasz, J. et.al. 2006, ‘Menstrual Pattern and Common Menstrual disorder in Adolescent Girls - a retrospective Study’ *Endokrynol Diabetol Chor Przemiany Materi Wiek Wrożby*, [on line], vol. 12, no. 2, pp.05–10. Dari: https://www.researchgate.net/publication/6773708_Causes_of_menstrual_sorders_in_adolescent_girls_-_A_retrospective_study. [27 Des 2018].
- Cholifah, Alfinda Ayu Hardikasari. 2015. Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Midwiferia*, [onlien], vol 1, no 1 April, pp. 1
- Dangsina, Moeloek, 1984. *Dasar Fisiologi Kesehatan Jasmani dan Latihan Fisik*, Jakarta : FK UI
- Dwienda, Octa, Rika Andriyani. 2014, Gambaran Perbedaan Intensitas Dismenore Setelah Melakukan Senam Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 21 Pekanbaru. *Jurnal Maternity and Neonatal*. vol. 1, no. 6.
- Dwienda, O. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi / Balita dan Anak Prasekolah untuk Para Bidan*. Deepublish, Yogyakarta
- Dorland. 2002. *Kamus Kedokteran Dorland*. EGC, Jakarta.
- Evan, S. 2016. *Endometriosis dan Nyeri Haid serta Nyeri lain pada Wanita*. PT Kompas Media Nusantara, Jakarta
- Faramarzi, M dan Hajar Salmalian. 2014. Association of Psychologic and Nonpsychologic Factors With Primary Dysmenorrhea. *Iran Red Crescent Med Journal*. vol. 16, no 8, Aug.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini : Kajian Para Pakar*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta
- He W., Goodkind D. & Kowal P. 2016, *An Aging World : 2015 International Population Reports*. U.S Census Bureau, Washington DC.
- Hidayat, A. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Salemba Medika, Jakarta.
- Hoetomo. 2005. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Mitra Pelajar Swadaya, Jakarta.

- Izzaty, N.R., Imandiri, A., & Suciati. 2017, 'Terapi Amenore Sekunder Dengan Akupunktur Serta Herbal Kunyit Dan Kelabe". *Journal of Vocational Health Studies*.[on line], vol. 1, no. 1, pp. 27-31. Dari: <https://media.neliti.com/media/publications/224504-secondary-menorrhoea-therapy-with-acupuncture-2c484cf6.pdf>. [28 Des 2018].
- Jones, Gwyn P. 2002. *Australia and New Zealand Food and Nutrition 2nd ed.* Allen & Unwin Pty Ltd, Australia.
- Juliana. 2018 'Determinan Dismenore di SMAN 2 Bagan Sinembah Kabupaten rokan hilir', *Jurnal Endurance*, vol. 3, no. 1, pp 61–68.
- Kartono, K. 2006. *Psikologi wanita mengenal gadis remaja dan wanita dewasa* . Jilid I. Mandar Maju. Bandung
- Kartono, Kartini. 2006. *Peran Keluarga Memandu Anak*. CV. Rajawali, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014, *INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Kesehatan Remaja*. Kemenkes, Jakarta.
- Kusmiran, Eny. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika, Jakarta.
- Kurniawati, Dewi, Yuli Kusumawati, 2011,'Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Pada Siswi SMK',*Jurnal Kesehatan Masyarakat*. [on line], vol. 6, no. 2, pp – 93-99. Dari: <https://media.neliti.com/media/publications/25307-ID-pengaruh-dismenore-terhadap-aktivitas-pada-siswi-smk.pdf>. [24 Nov 2018].
- Lestari, Ni Made Sri Dewi, 2013. 'Pengaruh Dismenore pada Remaja'. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013*, [on line] Dari: <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/seminarfmipa/article/view/2725>. [15 Februari 2019]
- Liliwati, I., Verna, L.K.M., Khairani, O., 2007. *Dysmenorrhea and its Effects on School Activities Among Adolescent Girls in a Rural School in Selangor*. Med & Health, Malaysia.

- Lusiana, Novita. 2012, ‘Faktor-faktor yang berhubungan dengan Usia Menarche Siswi SMP PGRI Pekanbaru’, *Jurnal Kesehatan Komunitas*, [online], vol.2, no.1, pp. 40-44. Dari: <http://jurnal.htp.ac.id> [7 Juli 2019].
- Mahvash, N. et.al. 2012,’The Effect of Physical Activity on Primary Dysmenorrhea of Female University Students’. *World Applied Sciences Journal*, vol. 17, no. 10, pp 1246–1252.
- Meorsitawati. 2008. *Faktor yang Berhubungan dengan Datangnya Menarche pada Remaja Putri di Cileung Jawa Barat*. [Skripsi] Bagian Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNHAS, Semarang
- Mulastin, 2011,’Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Remaja Putri di SMA Islam Al-Hikmah Jepara’. *Jurnal Penelitian Edisi I*. [on line] Dari: <http://www.akbidalhikmah.ac.id/artikel/Jurnal%20%20penelitian%20edisi%20I.pdf>. [5 Juni 2019]
- Muntari, 2010. ‘Hubungan Stres pada Remaja Usia 16-18 Tahun dengan Gangguan Menstruasi (Dismenore) di SMK Negeri Tambakboyo Tuban’. Stikes NU. Tuban
- National Safety Council, 2003. *Manajemen Stres* . Jakarta : EGC, P, 3-4
- Najmah. 2011. *Managemen Analisis Data Kesehatan* . Nuha Medika, Yogyakarta
- Ningsih, R. 2011. *Efektifitas Paket Pereda Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Disminore di SMAN Kecamatan Curup*.
- Nasution. 1995. *Didaktik Azas-Azas Mengajar*. Zemmars, Bandung
- Novia, Puspitasari. 2008,’ Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*’, [online] vol. 4, no. 2, pp. 96-104.
- Nurchasanah. 2009. *Ensiklopedi Kesehatan Wanita*. Familia Pustaka Keluarga, Yogyakarta

- Nurwana, Yusuf ., S., & Andi, F. F., 2017, 'Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016'. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat.*, [on line], vol. 2, no. 6, pp. 1-14. Dari: <https://media.neliti.com/media/publications/74834-ID-none.pdf>. [1 Jan 2019].
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Novia, Ika & Nunik Puspitasari, 2008, 'Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Dysmenorrhea' *The Indonesian Journal of Public Health*, vol 4 96-104.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. 2008. *Human Development (terjemahan A. K. Anwar)*. Prenada Media Group, Jakarta.
- Pillitteri, A. 2003. *Maternal and Child Health Nursing: Care of The Childbearing Family*. 4th ed. Lippincott, Philadelpia.
- Proverawati, A & Siti Maisaroh. 2009, *Mesntruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika, Yogyakarta
- Pundat. et.al, 2015, 'Menstrual characteristics and pre-valence of dysmenorrhea in college going girls' [on line]. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. Dari: <http://doi.org/10.4103/2249-4863.161345>. [12 Juni 2019]
- Ratnawati, Ana. 2018. *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Sistem Reproduksi*. PUSTAKA BARU PRESS, Yogyakarta.
- Kemenkes RI. 2007. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Rskesdas) 2007*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kemenkes RI. 2010. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Rskesdas) 2010*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.

- Kemenkes RI. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Riyanto, A. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Rohma, Khoiriati. 2016. *Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi Dan Sikap Dalam Menghadapi Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Suboh Situbondo*. [Skripsi], Universitas Airlangga.
- Saktiyono . 2004. *IPA Biologi SMP dan MTS* . Jilid 2. Erlangga, Jakarta.
- Sarwono, Sarlito, 2007. *Psikologi Remaja*. PT. Raja Gravindo Persada, Jakarta.
- Sardiman. 2011. *Interaksi& Motivasi Belajar Mengajar* . Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Sari, S. E., Kartasurya, M. I., & Pangestuti, D. R., 2018,’Anemia Dan Aktivitas Fisik Yang Ringan Mempengaruhi Faktor Risiko Dismenore Pada Remaja Putri’. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. vol. 6, no. 5, pp. 437 – 444. Dari : <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/download/22068/20312>
- Savitri, A., Larasati, A., & Utami, E.K.D. 2015. *Kupas Tuntas Kanker Payudara, Leher Rahim, dan Rahim*. Pustaka Baru Press, Yogyakarta.
- Setyowati. 2018. *AKUPRESUR untuk Kesehatan Wanita*. UNIMMA PRES, Magelang.
- Sianipar, Olaf, dkk. 2009,’Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-faktor yang Berhubungan pada Siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur’, *Majalah Kedokteran Indonesia*, vol. 59, no.6, pp. 308-313.
- Sibagariang, Eva Ellya. 2010. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Trans Info Media, Jakarta.
- Sirait, Hiswani, & Jemadi, 2014,’Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 2 Medan tahun 2014’. *Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi* , vol 4, No.1, pp. 1-10.

- Simanjuntak, P. 2008. *Gangguan Haid dan Siklusnya*. Jakarta: Bima Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Suliawati, Gidul. 2013. *Hubungan Umur, Paritas Dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Wanita Usia Subur Di Gampong Baitussalam Aceh Besar*, [Skripsi]. STIKes U'budiyah, Banda Aceh.
- Sulistyaningsih. 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Utami,R., Nurul, A.,Ansar, J., Dian Sidik. 2013,'Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone', [on line], Dari: http://repository.unhas.ac.id/han_dle/123456789/5523. [17 Feb 2019].
- Wahyuni, Rommy .2014,'Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu'. *Jurnal Maternity and Neonatal*. vol. 1, no. 5, pp. 216-225.
- WHO, 2007. Physical Status : The Use and Interpretation of Anthropometri. Geneva.
- WHO, 2010. *The World Health Report 2010*. Dari: <http://www.who.int/whr/2010/en/index.html>. [28 Feb 2019].
- Winknjosastro, H. 2009. *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
- Yulistianingsih A. 2004, *Hubungan aktivitas Olahraga terhadap Dismenore pada Siswa SMK Pemuda Muhamadiyah Krian Sidoarjo Jawa Timur*. [Skripsi]. Universitas Gajah Mada :Yogyakarta