

SKRIPSI

**HUBUNGAN NYERI HAID (DISMENORE) DENGAN
AKTIVITAS BELAJAR PADA SISWI MADRASAH
ALYAH PATRA MANDIRI PLAJU PALEMBANG**



OLEH

**NAMA : DESY RAHMA FITRIYANTI
NIM : 10011181924021**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

SKRIPSI

**HUBUNGAN NYERI HAID (DISMENORE) DENGAN
AKTIVITAS BELAJAR PADA SISWI MADRASAH
ALIYAH PATRA MANDIRI PLAJU PALEMBANG**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : DESY RAHMA FITRIYANTI
NIM : 10011181924021

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

EPIDEMIOLOGI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, Maret 2023

Desy Rahma Fitriyanti; Dibimbing oleh Feranita Utama, S.K.M., M.Kes
Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi
Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang
xix + 73 Halaman, 27 tabel, 9 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Nyeri haid (dismenore) merupakan salah satu gangguan pada saat menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri, salah satu aktivitas yang dapat terganggu akibat nyeri haid yaitu aktivitas belajar di sekolah. Siswi yang mengalami nyeri haid (dismenore) merasa tidak nyaman, tidak fokus dalam belajar dan tidak bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan nyeri haid (dismenore) dengan aktivitas belajar pada siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang. Desain penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *Cross sectional*, data yang digunakan yaitu data primer yang diperoleh dari pengisian kuesioner. Teknik pengambilan sampel yaitu Simple Random Sampling sehingga didapatkan 123 siswi. Analisis data menggunakan *uji Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan intensitas dismenore ($p=0,000$) dan stres ($p=0,008$) memiliki hubungan dengan aktivitas belajar, sedangkan aktivitas fisik ($p=0,229$), status gizi ($p= 0,494$) tidak memiliki hubungan dengan aktivitas belajar. Variabel yang paling berpengaruh adalah variabel intensitas dismenore. Kesimpulan penelitian ini adalah dismenore mengganggu aktivitas belajar siswi, sehingga diperlukan pola hidup sehat agar dapat mengurangi dampak dismenore tersebut.

Kata Kunci : Nyeri haid (dismenore), aktivitas belajar, siswi
Kepustakaan : 64 (2008-2020)

EPIDEMIOLOGY
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Undergraduate Thesis, March 2023

Desy Rahma Fitriyanti; Guided by Feranita Utama, S.K.M., M.Kes
The Relationship Between Menstrual Pain (Dysmenorrhea) and Learning
Activites In Female Students at Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju
Palembang

xix + 73 pages, 27 tables, 9 figures, 10 attachments

ABSTRACT

Menstrual pain (dysmenorrhea) is a disorder during menstruation that is often experienced by young women, one of the activities that can be disrupted due to menstrual pain is learning activities at school. Students who experience menstrual pain (dysmenorrhea) feel uncomfortable, do not focus on learning and are not enthusiastic about participating in learning activities. The purpose of this study was to determine the relationship between menstrual pain (dysmenorrhea) and learning activities in female students at Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang. The research design was an analytic survey with a Cross Sectional approach, the data used were primary data obtained from filling out a questionnaire. The sampling technique was Simple Random Sampling so that 123 students were obtained. Data analysis used the Chi Square test. The results showed that the intensity of dysmenorrhea ($p=0,000$) and stress ($p=0,008$) had a relationship with learning activities, while physical activity ($p=0,229$), nutritional status ($p=0,494$) had no relationship with learning activities. The most influential variable is the dysmenorrhea intensity variable. The conclusion of this study is that dysmenorrhea interferes with student learning activities, so a healthy lifestyle is needed to reduce the impact of dysmenorrhea.

Keywords : *Menstrual Pain (Dysmenorrhea), Learning Activities, Female Student*
Literature : *64 (2008-2020)*

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

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

Indralaya, Maret 2023

Yang Bersangkutan,



Desy Rahma Fitriyanti

NIM. 10011181924021

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN NYERI HAID (DISMENORE) DENGAN AKTIVITAS BELAJAR PADA SISWI MADRASAH ALIYAH PATRA MANDIRI PLAJU PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

OLEH:

DESY RAHMA FITRIYANTI

10011181924021

Indralaya, Maret 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.KM
NIP. 197606092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, likely belonging to the supervisor, is written above the name.

Feranita Utama, S.K.M., M.Kes
NIP. 198808092018032002

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul "Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang" telah dipertahankan dihadapan TIM Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 21 Maret 2023.

Indralaya, Maret 2023

Tim Penguji Skripsi

Ketua:

1. Najmah, S.K.M., M.P.H., Ph.D
NIP. 198307242006042003

()

Anggota:

1. Rini Anggraini, S.K.M., M.P.H
NIDN. 890124022
2. Feranita Utama, S.K.M., M.Kes
NIP. 198808092018032002


()

()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat


Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.KM
NIP. 197606092002122001

Ketua Program Studi
Kesehatan Masyarakat


Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes
NIP. 197909152006042005

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Desy Rahma Fitriyanti
NIM : 10011181924021
Tempat dan Tanggal Lahir : Palembang, 09 Desember 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jln Robani Kadir, Lr. Hikmah II, RT.024,
RW.006, Kota Palembang, Sumatera Selatan
No. Telepon/HP : 083178666207
Email : desyrahma713@gmail.com
Nama Orang Tua
Ayah : Saparudin
Ibu : Ernawati

Riwayat Pendidikan :

2007 – 2013 : SDN 265 Palembang
2013 – 2016 : SMPN 24 Palembang
2016 – 2019 : Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang
2019 – Sekarang : Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas
Kesehatan Masyarakat UNSRI

Riwayat Organisasi :

2017 – 2018 : Anggota Palang Merah Remaja Indonesia
2017 – 2018 : Sekretaris Umum Paduan Suara
2018 – 2019 : Sekretaris Departemen Kesejahteraan Mushola
Rohis An-Najjah
2018 – 2019 : Ketua Umum Sanggar Sastra MAPAMA
2018 – 2019 : Anggota Sains Club
2018 – 2019 : Sekretaris Umum Ikatan Remaja Masjid Al-Akbar
2018 – 2019 : Kepala Departemen Keummatan Osis Ma Patra

	Mandiri Plaju
2020 – 2021	: Sekretaris Departemen Syiar LDF BKM Adz-Dzikra FKM UNSRI
2020 – 2021	: Staff Ahli Departemen Syiar LDK NADWAH UNSRI
2020 – 2021	: Staff Ahli Biro Perekonomian Badan Otonom English and Study Club FKM UNSRI
2021 – 2022	: Wakil Direktur Badan Otonom English and Study Club FKM UNSRI

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah skripsi yang berjudul “Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang” untuk memenuhi syarat mencapai gelar sarjana (S1) Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Proses penyelesaian skripsi ini tidak dapat lepas dari bimbingan, bantuan, dukungan dan do’a dari berbagai pihak. Maka, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat, sehat, kekuatan dan kelancaran dalam proses penyelesaian skripsi.
2. Keluarga penulis, Ayah Saparudin, Ibu Ernawati, Devi, Dina, Mumut yang selalu memberikan do’a, nasihat, dukungan dalam setiap langkah pengerjaan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi dengan baik.
3. Ibu Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Feranita Utama, S.K.M., M.Kes selaku dosen pembimbing, Ibu Najmah, S.K.M., M.P.H.Ph.D selaku dosen penguji I, dan Ibu Rini Anggraini, S.K.M., M.P.H selaku dosen penguji II atas kesabaran dalam membimbing penulis dan ilmu yang diberikan sebagai bekal penulis menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Ibu Asnawati, S.Pd selaku guru di Madrasah Aliyah Patra Mandiri sekaligus kepala Tata Usaha , staff guru lainnya yang telah memberikan dukungan, nasihat kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi.
6. Para dosen dan staff civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan banyak ilmu dan bantuan selama di bangku perkuliahan.
7. Teman seperjuangan Bright Scholarship 5 Universitas Sriwijaya yang membuat penulis semangat dalam mengerjakan tugas akhir ini dan

YBM BriLiaN RO Palembang yang telah menjadi tempat bertumbuh dan berprogress penulis dalam pengerjaan skripsi.

8. Teman seperjuangan Epidemiologi 2019 yang telah membantu penulis dalam pengerjaan skripsi ini.
9. Kepada para sahabat Febri's team, Epiders Squad, teman-teman kuliah dan orang terdekat yang telah sangat mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah dan menemani penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini.
10. Kepada rekan-rekan di BKM ADZ-DZIKRA, BO ESC FKM UNSRI yang telah menjadi tempat belajar, bertumbuh dan berkembang dengan berbagai hal dan tantangan baru.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih atas segala bantuan dan dukungannya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi penyusunan, bahasa ataupun penulisannya. Penulis berharap skripsi ini memberikan manfaat serta menambah wawasan mengenai aktivitas belajar dengan dismenore. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang baik dan membangun. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan informasi bagi berbagai pihak.

Indralaya, 19 Maret 2023
Penulis



Desy Rahma Fitriyanti

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desy Rahma Fitriyanti
NIM : 10011181924021
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan hak kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**HUBUNGAN NYERI HAID (DISMENORE) DENGAN
AKTIVITAS BELAJAR PADA SISWI MADRASAH ALIAH
PATRA MANDIRI PLAJU PALEMBANG**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/format kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat: di Indralaya

Pada Tanggal: Maret 2023

Yang Menyatakan



Desy Rahma Fitriyanti

NIM. 10011181924021

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Bagi Peneliti	5
1.4.2 Bagi Responden	6
1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.5.1 Lingkup Lokasi.....	6
1.5.2 Lingkup Waktu	6
1.5.3 Lingkup Materi	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Aktivitas Belajar	7
2.1.1 Definisi Aktivitas Belajar	7

2.1.2	Faktor Yang Mempengaruhi Belajar	7
2.2	Menstruasi	9
2.2.1	Definisi Menstruasi.....	9
2.2.2	Fisiologi Menstruasi	9
2.2.3	Siklus Menstruasi	10
2.2.4	Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi.....	11
2.2.5	Gangguan Menstruasi	12
2.3	Dismenore.....	12
2.3.1	Definisi Dismenore.....	12
2.3.2	Etiologi Dismenore.....	12
2.3.1	Klasifikasi Dismenore	13
2.3.2	Derajat Dismenore.....	14
2.3.3	Intensitas Dismenore	14
2.3.4	Faktor Risiko Dismenore.....	15
2.3.5	Dampak Dismenore Pada Remaja	17
2.4	Aktivitas Fisik	17
2.4.1	Pengertian Aktivitas Fisik	17
2.4.2	Jenis-Jenis Aktivitas Fisik	18
2.4.3	Manfaat Aktivitas Fisik	19
2.4.4	Pengukuran Kebiasaan Aktivitas Fisik.....	20
2.5	Status Gizi.....	21
2.5.1	Pengertian Status Gizi	21
2.5.2	Cara Penilaian Status Gizi Pada Remaja	21
2.5.3	Indeks yang digunakan	23
2.5.4	Klasifikasi Status Gizi	24
2.6	Stres	24
2.6.1	Pengertian Stres	24
2.6.2	Gejala dan Dampak Stres	24
2.6.3	Tingkatan Stres	25
2.6.4	Pengukuran Stres	25
2.7	Penelitian Terdahulu Terkait Aktivitas Belajar dan Dismenore.....	26
2.8	Kerangka Teori	30
2.9	Kerangka Konsep	31
2.10	Definisi Operasional	32

2.11 Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
3.2.1 Populasi	34
3.2.2 Sampel	35
3.2.3 Besar Sampel	35
3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel	36
3.3 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	37
3.3.1 Jenis Pengumpulan Data.....	37
3.3.2 Cara Pengumpulan Data	37
3.3.3 Alat Pengumpulan Data.....	37
3.4 Pengolahan Data	38
3.5 Validitas dan Reabilitas	38
3.6 Analisis dan Penyajian Data	39
3.6.1 Analisis Data.....	39
3.6.2 Penyajian Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	43
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	43
4.2 Analisis Univariat	45
4.2.1 Karakteristik Responden.....	45
4.2.2 Aktivitas Belajar	46
4.2.3 Kejadian Dismenore	48
4.2.4 Usia Menarche	48
4.2.5 Lama Menstuasi.....	49
4.2.6 Siklus Menstruasi	49
4.2.7 Lama Dismenore.....	50
4.2.8 Intensitas Nyeri.....	51
4.2.9 Status Aktivitas Fisik.....	51
4.2.10 Status Stres	52
4.2.11 Status Gizi	52
4.3 Analisis Bivariat	53
4.3.1 Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	53

4.3.2	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	54
4.3.3	Hubungan Stres Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	55
4.3.4	Hubungan Status Gizi Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	55
4.4	Analisis Multivariat	56
4.4.1	Seleksi Variabel Kandidat Multivariat	56
4.4.2	Model Awal Regresi Logistik.....	57
4.4.3	Model Kedua Regresi Logistik.....	57
4.4.4	Model Ketiga Regresi Logistik.....	57
4.4.5	Model Akhir Multivariat	58
BAB V PEMBAHASAN		59
5.1	Keterbatasan Penelitian	59
5.2	Pembahasan	59
5.2.1	Aktivitas Belajar	59
5.2.2	Kejadian Dismenore	60
5.2.3	Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	62
5.2.4	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	63
5.2.5	Hubungan Stres Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	64
5.2.6	Hubungan Status Gizi Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	65
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		67
6.1	Kesimpulan	67
6.2	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA		69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U Anak Umur 5-18 Tahun	24
Tabel 2.2 Penelitian terdahulu terkait aktivitas belajar terhadap kejadian dismenore	26
Tabel 2.3 Definisi Operasional	32
Tabel 3.1 Kontingensi 2x2 cross sectional.....	40
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas	45
Tabel 4.3 Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Pernyataan Mengenai Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	46
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	48
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kejadian Nyeri Haid Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang.....	48
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Usia Menarche Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang.....	48
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	50
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	48
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Lama Nyeri Haid Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang.....	51
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang Sebelum dikelompokkan	51
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	51
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Status Aktivitas Fisik Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	52
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Status Stres Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang.....	52

Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	52
Tabel 4.15 Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	53
Tabel 4.16 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	54
Tabel 4.17 Hubungan Stres Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	55
Tabel 4.18 Hubungan Stres Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang	55
Tabel 4.19 Seleksi Bivariat yang dimasukkan kedalam analisis multivariat	56
Tabel 4.20 Model Awal Regresi Logistik	57
Tabel 4.21 Model Kedua Regresi Logistik	57
Tabel 4.22 Model Ketiga Regresi Logistik	58
Tabel 4.23 Model Akhir Regresi Logistik	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri Numeric Rating Scale	14
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	30
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	31
Gambar 3.1 Pengambilan Populasi sampel	35
Gambar 4.1 Sekolah MA Patra Mandiri Plaju	44
Gambar 4.2 Masjid Darun Najjah	44
Gambar 4.3 Laboratorium Komputer	44
Gambar 4.3 Ruang Kelas	44
Gambar 4.3 UKS Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju.....	44

DAFTAR SINGKATAN

NRS	: Numeric Rating Scale
WHO	: World Health Organization
IMT	: Indeks Massa Tubuh
BMI	: Body Mass Indeks
GnRH	: Gonadotropin Releasing Hormone
CRH	: Corticotropin Releasing Hormone
HPA	: Hipotalamus, pituitari, dan adrenal
PRP	: Penyakit Radang Panggul
AKDR	: Alat Kontrasepsi Pada Rahim
GPAQ	: <i>Global Physical Acitivity Questionnaire</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent</i>
NMBR	: Nilai Median Baku Rujukan
NSBR	: Nilai Simpang Baku Rujukan
NIS	: Nilai Individu Subyek
DASS	: <i>Depression Anxiety Stres Scale</i>
MSQ	: <i>Menstrual Symptoms Questinnaire</i>
PR	: <i>Prevalence Ratio</i>
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Informed Consent
- Lampiran 2. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3. Buku Saku Menstulasi
- Lampiran 4. Sertifikat Kaji Etik
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Izin Kementerian Agama Kota Palembang
- Lampiran 7. Karakteristik Responden
- Lampiran 8. Analisis Univariat
- Lampiran 9. Analisis Bivariat
- Lampiran 10. Analisis Multivariat
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Menurut World Health Organization (WHO), remaja yaitu orang yang berada pada usia berkisar 10-19 tahun (WHO, 2014). Masa remaja biasanya diawali dengan matangnya organ fisik seksual yang mampu bereproduksi (Putri, 2017). Pada remaja putri masa pubertas diawali dengan adanya menstruasi. Menstruasi merupakan suatu hal yang menakutkan bagi seorang wanita, apabila terjadi nyeri haid pada saat menstruasi. Hal ini biasanya disebut dengan dismenore (nyeri haid). Kondisi tersebut memaksa wanita untuk beristirahat atau berdampak buruk terhadap kinerja dan berkurangnya aktivitas sehari-hari. Siklus menstruasi dengan rentang 28 hari disebut siklus menstruasi normal dan masa haidnya terjadi selama 3-7 hari, biasanya siklus menstruasi tersebut terjadi secara periodik atau terus-menerus (Rahayu, 2017).

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat wanita mengalami haid, biasanya dirasakan di perut bagian bawah atau daerah bujur sangkar michaelis, nyeri bisa terasa sebelum, selama dan sesudah haid serta bersifat terus-menerus. Perempuan yang mengalami nyeri haid berkepanjangan dan terus-menerus hingga mengalami rasa sakit dan tidak bisa melakukan aktivitas apapun selama menstruasi karena rasa nyeri yang tidak dapat tertahankan (A. Wulandari & Anugroho, 2011). Di dunia, angka kejadian dismenore sangat besar yaitu dengan rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenore di setiap negaranya, adapun prevalensi dismenore primer di Amerika Serikat tahun 2012 yang terjadi pada wanita umur 12-17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang sedangkan 12 % dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak dapat datang ke sekolah. Swedia ditemukan angka kejadian dismenore pada perempuan berumur 19 tahun sebanyak 72,42% (Oyoh & Sidabutar, 2015). Prevalensi dismenore di seluruh dunia yaitu 90% remaja mengalami dismenore, prevalensi di Indonesia sebesar 64,25%, prevalensi di Bali diperkirakan sebesar 29.505 jiwa.

Denpasar merupakan penduduk perempuan paling tinggi, yaitu sebanyak 385.296 jiwa (Widyanthi, 2021). Berdasarkan penelitian Wahono (2012) bahwa kejadian dismenore di SMA Negeri 1 Pekanbaru sebesar 59,40% (264 orang) dan populasi sebanyak 444 orang (Wahyuningsih, 2014). Berdasarkan penelitian (Pialiani et al, 2018) kejadian nyeri di Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian sebanyak 141 responden (94%) yang mengalami dismenore dan yang tidak dismenore sebanyak 9 responden (6%).

Dismenore yang terjadi pada remaja putri sangat berdampak terhadap aktivitas sehari-harinya. Dismenore harus diwaspadai kehadirannya, apabila setiap bulannya dismenore terjadi terus-menerus dengan waktu yang cukup lama yaitu gejala endometritis (penyakit kandungan yang disebabkan timbulnya jaringan otot non-kanker sejenis tumor fibroid di luar rahim). Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah. Aktivitas belajar merupakan prinsip yang penting dalam interaksi belajar yang bukan hanya melibatkan aktivitas fisik melainkan mental (Dimiyati, 2020). Pada saat belajar di kelas, siswi tersebut mengalami dismenore, maka aktivitas belajar dapat terganggu dan hal tersebut dapat menyebabkan mereka tidak masuk sekolah, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik pada saat proses pembelajaran di kelas. Penelitian yang dilakukan Dimiyati & Mudjiono (2015) didapatkan 28 orang mahasiswi prodi DIII Kebidanan STIK Immanuel Bandung dengan menggunakan kuesioner, didapatkan hasil bahwa sebanyak 11 orang dengan persentase 28,6% aktivitas belajarnya terganggu saat dismenore dan sebanyak 17 orang dengan persentase 35,7% aktivitas belajarnya tidak terganggu, dapat disimpulkan dismenore yang terjadi pada siswi dapat mempengaruhi dalam beraktivitas belajar.

Faktor risiko yang dapat mempengaruhi dismenore yaitu menarche dini, siklus haid yang panjang, tidak pernahnya berolahraga, lama haid tidak teratur dan normal, sering mengkonsumsi minuman beralkohol, merokok, riwayat keluarga yang positif (Harsinta, 2013). Diantara beberapa faktor- faktor diatas yang bisa mempengaruhi kejadian dismenore yaitu aktivitas fisik, status gizi dan stres. Peningkatan kejadian dismenore dikarenakan kurangnya melakukan aktivitas fisik selama menstruasi, hal tersebut yang dapat menyebabkan sirkulasi darah serta

oksigen menurun. Pada uterus akan berdampak terhadap aliran darah dan sirkulasi oksigen berkurang sehingga terjadinya dismenore. Penelitian ini dilakukan Pratiwi Hesti Harmoni (2017) pada remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta dari 60 siswi yang diteliti sebanyak 58 siswi (86,7%) yang mengalami dismenore dengan status aktivitas fisik kurang. Selain itu status gizi juga mempengaruhi terjadinya menarche (menstruasi pertama kali) baik dari faktor usia terjadinya menarche, adanya keluhan-keluhan menstruasi yang biasa dialami wanita dengan adanya tanda nyeri abdomen, kram dan sakit punggung selama menstruasi atau lamanya hari. Berdasarkan Suriani (2015) bahwa status gizi remaja ditentukan berdasarkan IMT/U yang terdiri dari lima kategori (sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas). Berdasarkan Kemenkes (2010) tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak dan Remaja yaitu gizi yang kurang terjadi pada remaja dapat mempengaruhi pematangan seksual, pertumbuhan baik fungsi organ tubuh dan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cholifah (2015) didapatkan remaja putri yang mengalami dismenore memiliki status gizi normal sebanyak 42 orang (95,45%) daripada status gizi tidak normal sebanyak 29 orang (78,38%), sedangkan remaja putri yang tidak mengalami dismenore memiliki status gizi tidak normal yaitu sebanyak 8 remaja (21,62%) daripada status gizi normal sebanyak 2 remaja (4,55%) (Cholifah, 2015).

Dismenore juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis salah satunya yaitu stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya pada tanggal 25 November 2015 bahwa terdapat 22 mahasiswi yang mengalami dismenore dan 8 mahasiswi lainnya tidak mengalami dismenore, sedangkan tingkat stres didapatkan 9 orang dengan stres ringan yang mengalami dismenore dan 2 orang tidak mengalami dismenore, 13 orang dengan stres sedang dan 2 orang tidak mengalami dismenore, 3 orang dengan stres berat dan mengalami dismenore, 5 orang yang tidak mengalami stres dan 4 orang lainnya tidak mengalami dismenore. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres sedang hingga tinggi berisiko untuk terjadinya dismenore pada perempuan dibandingkan perempuan dengan tingkat stres rendah (Hartati, 2012).

Sudah banyak penelitian sebelumnya yang membahas tentang hubungan dismenore dengan aktivitas belajar baik di Indonesia maupun luar negeri, tetapi belum ada penelitian tersebut dilakukan di kota Palembang, Sumatera Selatan, sehingga sampai saat ini belum ada upaya preventif nyata yang dilakukan untuk mencegah dismenore pada remaja putri. Perlunya peran tenaga pengajar dan tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan kesehatan mengenai dismenore dan upaya penanganannya, apabila remaja putri mengalami dismenore dapat dengan mandiri menangani rasa nyeri yang dirasakan. Peneliti juga menyediakan buku diary agar siswi mengetahui siklus menstruasi dan berapa lama mengalami dismenore, buku tersebut di sediakan 1x1 bulan. Adapun berdasarkan data sekunder yang didapatkan bahwa di sekolah Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju ditemukan sebanyak 2-5 orang yang mengalami dismenore ketika menstruasi sehingga menyebabkan siswi tersebut izin ke UKS dan absen sekolah. Penelitian ini ditujukan untuk untuk mengetahui hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada siswi madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Dismenore merupakan gangguan fisik yang terjadi pada wanita ditandai dengan sakitnya perut bagian bawah. Dismenore dapat berdampak pada aktivitas yang dilakukan sehari-hari, apabila dismenore tersebut terjadi secara terus-menerus pada setiap bulannya dengan waktu yang cukup lama, hal tersebut menyebabkan salah satu gejala *endometritis*. Dismenore berdampak tinggi pada kehidupan wanita yang berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis menurun, kualitas tidur menjadi buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, sehingga menyebabkan kecemasan dan depresi. Apabila remaja putri tersebut mengalami dismenore di sekolah, maka aktivitasnya terganggu salah satunya aktivitas belajar, dikarenakan siswi tersebut kurang berkonsentrasi dalam belajar, sehingga materi yang diberikan guru tidak dapat ditangkap secara baik dan siswi yang merasakan nyeri pada saat haid, merasa tidak nyaman dalam belajar dan siswi tersebut dapat izin untuk tidak bersekolah bahkan bolos, malas dan izin ke UKS pada saat belajar di kelas. Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui

apakah ada hubungan dismenore dengan aktivitas belajar pada Siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan dismenore dengan aktivitas belajar pada siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran aktivitas belajar siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang.
2. Mengetahui gambaran kejadian dismenore pada siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang.
3. Mengetahui gambaran usia, usia menarche, status gizi, aktivitas fisik, stres pada siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang.
4. Menganalisis hubungan dismenore dengan aktivitas belajar pada siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang.
5. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, stres dan status gizi dengan aktivitas belajar pada siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang.
6. Menganalisis hubungan dismenore dengan aktivitas belajar pada siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang setelah dikontrol variabel aktivitas fisik, stres dan status gizi.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai kejadian dismenore yang terjadi pada wanita pada saat mengalami menstruasi serta dapat menambah pengalaman bagi peneliti dalam mempraktikkan teori dan pengetahuan yang didapatkan selama perkuliahan sekaligus mendapatkan gambaran secara nyata sesuai kondisi kejadian dismenore pada siswi Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang.

1.4.2 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan responden mengenai dismenore dan cara mengatasi dismenore pada saat melakukan aktivitas belajar di sekolah.

1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Hasil dari penelitian ini semoga dapat digunakan semestinya sebagai studi pustaka yang bisa dimanfaatkan oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Patra Mandiri Plaju Palembang yang berada di Jl. D.I.Panjaitan, Plaju Ilir, Kecamatan Plaju, Kota Palembang, Sumatera Selatan, kode pos. 30268.

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini menggunakan data primer yang dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang dilaksanakan pada Januari 2023 – Februari 2023.

1.5.3 Lingkup Materi

Penelitian ini membahas mengenai kejadian dismenore pada remaja putri yang mengalami menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, NKW., Ns. Ni Nyoman G. A Triyani, S. K. 2020. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X di SMA PGRI 4 Denpasar, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Kedokteran Universitas Udayana*
- Alifah, Yunus, dkk. 2017. Hubungan antara Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta.
- Alimuddin, A. 2015. Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Prodi DIV Jurusan Kebidanan.
- A.M., Sardiman. 2014. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta : Rajawali Pers.
- 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.
- Anugroho, D & Ari Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. CV Andi Offset, Yogyakarta.
- Bull, F.C., Maslin T.S & Amstrong, T. 2009. Physical Activity and Cognitin in The Elderly a Review. *Dementia Neuropsychologia*, 3 (3), 204-208.
- Cholifah.,Hadikasari, A.A. 2015. Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan Dengan Kejadian Dismenore Pada remaja Putri. Vol.1, No., hlmn.31–43.
- Dalyono. 2018. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati. 2020. *Belajar dan Pembelajaran*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Dimiyati & Mudjiono. 2015. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hamrik, Z. et al. 2014. Physical activity and sedentary behavior in Czech adults : Results from the GPAQ study, *European Journal of Sport Science*. 14 Hlm. 193-198.
- Harsinta. 2013, Kejadian Dismenore Pada Siswi di SMAN 21 Makasar.
- Hartati. 2012, Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Dismenore, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Volume.8.

- Herawati, R. 2017. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian, *Journal DIII Kebidanan UPP.*, hlm.161-172.
- Hidayat, A. 2017. Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah. Salemba Medika, Jakarta.
- Kemenkes. 2010. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010, Jakarta : Kementrian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kusmiran. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*, Salemba Medika, Jakarta.
- Kurniasari. 2018. Faktor yang berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi siswi MAN 1 Samarinda. *Jurnal Unmuhpk.*
- Larasati, T. and Alatas, F. 2016. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja, volume 5. no. 1., pp.79–81.
- Lestari, N. 2011. *Tips Praktis Mengetahui Masa Subur*. Katahati, Yogyakarta.
- Lestari, N. M. S. D. 2013. Pengaruh Dismenore pada Remaja', *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013*, [on line] Dari: <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/2725>. [15 Februari 2019]
- Lestari, D.R , Citrawati, M, Hardini, N. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenore pada Mahasiswi FK UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Kedokteran Andalas, Volume.41*, Hal. 48–58
- Lovibond, S.H & Lovibond, P.F. 1995. *Manual for the Depressions Anxiety Stress Scales ed.* Sydney : Psychology Foundation.
- Masdar, H. 2016. Depresi, ansietas dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia, Volume.12*, pp. 138–143.
- Muhibbin, S. 2014. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Alfabeta, Bandung
- Ningsih, R. 2011. Efektifitas Paket Pereda Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup.
- Nurwana, Sabilu, Y., & Andi F. F. 2017. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, 2*

(6), 1–14.

- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Novia, Ika & Nunik, P. 2008. Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore, *The Indonesian Journal of Public Health*, vol.4, pp. 96–104.
- Nurul, Y. G. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada 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*, [online], vol.2, no. 6, pp. 1-14.
- Oyoh & Sidabutar, J. 2015. Menurunkan Dismenore Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama, *Jurnal Keperawatan*, Volume 3 No.2.
- Proverawati, A & Siti Maisaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika, Yogyakarta
- Purba RB. 2010. Hubungan Kecerdasan Emosional, Status Gizi dengan Prestasi Belajar. Universitas Diponegoro
- Putri, D.M.F., Purnayanti, F. 2020. Hubungan Desminorea Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Tabanan Tahun 2020'
- Pialiani, Y, Sukarya WS, Rosady. 2018. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, ISSN : 2460 - 657X Volume 4, No.2.
- Prawirohardjo. 2011. Ilmu Kandungan Edisi Ketiga, Cetakan Pertama, Jakarta: PT. Bina Sarana Sarwono Prawirohardjo.
- Putri, S. A. 2017. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta.
- Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., 2017. Pengaruh *Endorphine Massage* Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017.
- Reeder, Martin & Koniak. 2013. Keperawatan maternitas kesehatan wanita, bayi

& keluarga. Edisi 8 Vol 1. Jakarta : EGC

- Richard, L. 2010. Era bangun manajemen edisi 9 Buku 2, Jakarta : Salemba Empat.
- Risikesdas. 2010. Status Gizi Remaja, Diunduh pada tanggal 14 Maret, 2016. Dari <http://www.depkes.go.id>.
- Saguni, F. C. A., Madianung, A., Masi, G. 2013. Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen 1 Tomohon, *Ejournal keperawatan*, vol. 1, no. 1.
- Susanti, R.D., Ngesti W. Utami, Lestari. 2018. Hubungan Nyeri Haid Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 Malang', volume. 3, no. 1.
- Sagala, S. 2019. *Konsep dan Makna Pembelajaran* Alfabeta, Bandung.
- 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,pp. 437 – 444 Dari <https://ejournal3.undip.ac.id?i>.
- Setyowati. 2018. *AKUPRESUR untuk Kesehatan Wanita*. UNIMMA PRES Magelang.
- Singh A, Kiran D, Singh H. 2011. Prevalence and severity of dismenorrhea : a problem related to menstruation, among first and second year female medical students. *Indian Journal Physiol Pharmacol*, Volume 52. Nomor 4 : 389 - 397.
- Singh, et al. 2011. *Evaluation of Global Physical Activity Question (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India*. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, volume 3. Hlm. 34-43.
- Sulistyaningsih. 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Supariasa. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Tohirin. 2006. *Psikologi Pembelajaran Agama Islam*. Jakarta: Raga Grafindo Perdana.
- Wahono. 2012. Analisis Risiko Kelebihan Berat Badan Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja di SMA 1 Pekanbaru. Skripsi Fakultas

Kedokteran Universitas Riau.

- Wahyuningsih E, Sari. 2014. Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Wonosari Klaten, Jurnal Involusi Kebidanan
- Wiknjosastro. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo, Jakarta.
- World Health Organization. 2010. *Global recommendations on physical activity for health*, Switzerland : WHO Press.
- World Health Organization. 2014. *Commission On Ending Childhood Obesity*. Geneva, World Health Organization, Department Of Noncommunicable Disease Surveillance.
- World Health Organization. 2018. *Global recommendations on physical activity for health*.
- Yusuf Yanti, dkk. 2014. Hubungan Pengetahuan Menarche dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Negeri 3 Tidore Kepulauan, *JurnalKeperawatan*, [Online].(<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5272/4785>) diakses 08 Juni 2017.