

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Man Pangkep

Musdalifah^{1*}, Maryam Jamaluddin², Muhammad Yassir³

^{1*}STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

²STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia 90245

³STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*e-mail: penulis-korespondensi : musdalifah2514@gmail.com/085241593660

Received: 21.08.2021; Reviewed: 27.03.2022 ; Accepted: 30.04.2022)

Abstract

Menstrual pain is pain that occurs when a woman is menstruating. WHO shows data that most of the incidence of dysmenorrhea that occurs in young women is 16.8-81%. And some in European countries the occurrence of dysmenorrheal pain in 45-97% of women with the lowest rate in Bulgaria is 8.8% and the highest rate is 94% in Finland. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and menstrual pain scale in class X adolescent girls at MAN Pangkajene Islands. The method used in this study is a quantitative research method with an analytical descriptive approach. The data collection techniques used by Google from are distributed through social media such as whatsapp, the population in this study was 104 with a sample of 51 people. Based on the results of statistical tests using the Gamma correlation test, the p value ($0.01 < (0.05)$) means that there is a significant correlation between the two variables being tested, and the r value (-0.312) which means the direction of the correlation is negative and the strength is weak. , this can be interpreted that the heavier the activity, the lighter the pain scale felt by the young women during menstruation, so it can be concluded that there is a relationship between physical activity and the menstrual pain scale in class X teenage girls at MAN Pangkajene Islands.

Keywords: Physical Activity; Menstrual Pain; Teens

Abstrak

Nyeri haid adalah nyeri yang timbul pada saat perempuan sedang haid. WHO menunjukkan data bahwa Sebagian besar insidensi dismenore yang terjadi pada wanita muda 16,8-81%. Dan Sebagian di Negara-negara Eropa terjadinya nyeri dismenorer pada 45-97% perempuan dengan tingkat yang terendah di Bulgaria yaitu 8,8% dan tingkat yang paling tinggi yaitu 94% pada negara Finlandia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan skala nyeri haid pada remaja putri kelas X di MAN Pangkajene Kepulauan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik. Adapun teknik pengumpulan data yang di gunakan google from dengan cara di sebar melalui media sosial seperti whatsapp, populasi dalam penelitian ini sebanyak 104 dengan sampel 51 orang. Berdasarkan hasil uji statistik dengan memakai uji korelasi Gamma didapatkan nilai p ($0,01 < \alpha$ ($0,05$)) artinya ada korelasi yang bermakna antara dua variabel yang diuji, dan nilai r (-0.312) yang berarti arah korelasi negative dan kekuatannya lemah, hal ini bisa diartikan bahwa semakin berat aktivitas maka semakin ringan skala nyeri yang dirasakan oleh remaja putri pada saat haid, jadi dapat disimpulkan bahawa ada hubungan aktivitas fisik dengan skala nyeri haid pada remaja putri kelas X di MAN Pangkajene Kepulauan.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Nyeri Haid; Remaja

Pendahuluan

Kesehatan Reproduksi begitu penting bagi para remaja putri. Karena remaja putri sangat lazim tertimpa keluhan salah satunya pada gangguan reproduksi. Adapun gangguan Kesehatan yang lazim terjadi berkaitan dengan menstruasi yakni dismenore atau biasa disebut dengan nyeri haid dan sindrom prahaid, namun yang sangat sering terjadi yaitu dismenore atau nyeri haid (Sari et al, 2018). Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan yang paling muncul yaitu perubahan biologis. Salah satu tandanya keremajaan secara biologis, yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi (Sinaga, 2015).

Dismenorea adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah. Nyeri haid merupakan penyakit yang sudah cukup lama dikenal. Nyeri yang dirasakan saat haid tidak hanya terjadi pada bagian simpisis pubis, namun beberapa remaja perempuan kerap merasakan pada punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha atas, hingga betis. Rasa nyeri dapat disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang (Nurafriani et al, 2017).

Bagi perempuan peristiwa haid menduduki satu eksistensi psikologis yang unik, yang bisa mempengaruhi persepsi perempuan terhadap realitas hidup, baik pada masa remaja maupun dewasa nanti (Simon and Hutomo, 2021). Pada wanita siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari, walaupun hal ini berlaku umum, tetapi tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang sama, kadang-kadang menstruasi juga terjadi setiap 21 hari hingga 30 hari (Maria et al, 2020).

WHO menunjukkan data bahwa Sebagian besar insidensi dismenore yang terjadi pada wanita muda 16,8-81%. Dan Sebagian di Negara-negara Eropa terjadinya nyeri dismenorer pada 45-97% perempuan dengan tingkat yang terendah di Bulgaria yaitu 8,8% dan tingkat yang paling tinggi 94% pada negara Finlandia. Semuanya lebih dari 50% perempuan yang menderita nyeri menstruasi (Wati et al, 2017).

Di dunia kejadian dismenore begitu besar, Sebagian besar lebih dari 50% wanita menderita nyeri haid primer. Jumlah kasus nyeri haid yang ditemukan pada setiap negara bermacam-macam. Jumlah kasus yang didapatkan di Amerika Serikat kira-kira 85%, di Italia sebanyak 84,2% dengan perbandingan 68,7% terjadi pada bagian Asia Timur Laut, 74,8% terjadi pada bagian Asia Timur Tengah, serta 54,0% terjadi pada Asia Barat Laut. Perbandingan pada Negara-negara Asia Tenggara pun berbeda, di Malaysia kejadian hampir 69,4%. Di Thailand 84,2% dan di Indonesia kejadian dismenore yaitu 64,25% dan dismenore primer terdiri dari 89% sedangkan 9,36% yaitu dismenore sekunder (Tsamara et al, 2020).

Di Indonesia dismenore primer mencapai angka 54,89% dan selebihnya adalah remaja yang menderita dismenore sekunder. Dismenore yang terjadi dikalangan remaja ini dengan tingkat perhitungan antara 43%-93%, kemudian 74-80% remaja yang menderita dismenore ringan. Ada kurang lebih 25-38% remaja dengan keluhan nyeri pada bagian panggul, dan 67% kejadian pada remaja yang tidak memberi jawaban positif tentang penatalaksanaan nyeri haid (Setiawan and Lestari, 2018).

Faktor-faktor yang bisa saja mempengaruhi dismenore terjadi yakni faktor usia, stress, anemia, menstruasi yang lama serta aktivitas fisik (Sari et al, 2018). Kurangnya aktivitas fisik adalah faktor yang dapat mengakibatkan derajat nyeri haid terasa berat. Karena apabila melakukan aktivitas fisik yang cukup maka bisa menurunkan sekresi hormon prostaglandin (Wati et al, 2017). Maka dari itu, Berdasarkan data-data yang diperoleh mengenai Dampak Aktivitas fisik terhadap Nyeri Haid pada remaja, Peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Skala Nyeri pada Remaja Putri kelas X di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pangkajene Kepulauan.

Metode

Lokasi, Populasi, Sampel

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitis yaitu suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul (Sugiyono, 2017). Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 juni s/d 25 juni 2021 di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pangkajene Kepulauan. Populasi ialah objek ataupun subjek yang memiliki keunggulan dan keunikan spesifik yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2017). Jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu 104. Sampel merupakan bagian dan ciri khas yang dimiliki pada populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 51 orang. Pada penelitian ini penulis menggunakan *non probability sampling*, Adapun jenis *non probability sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi :

1. Kriteria Inklusi
 - a. Remaja putri yang telah haid
 - b. Remaja putri yang tidak memiliki riwayat penyakit berat

2. Kriteria Eksklusi
 - a. Remaja putri yang memiliki komplikasi pada saat haid
 - b. Remaja putri yang sedang sakit

Pengumpulan Data

1. Data Primer
Data primer yang dipakai oleh penulis adalah data yang diambil langsung dari responden dengan memakai skala ordinal.
2. Data Sekunder
Data sekunder yang dipakai penulis adalah data di ambil dari bagian tata usaha Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pangkajene Kepulauan (Setiadi, 2018).

Pengolahan Data

1. *Editing*
Pada alur editing ini penulis memasukkan data-data klien ke dalam lembar kuesioner yang telah disediakan.
2. *Coding*
kuisisioner telah diisi oleh responden terkumpul kemudian dilakukan pengkodean dengan cara memasukkan data ke master tabel sesuai kode yang telah dilakukan, kode yang dilakukan kedalam master table.
3. *Entry*
Yaitu memasukan data ke dalam computer atau kedalam aplikasi SPSS.
4. *Cleaning*
Apabila proses pengolahan data telah selesai kemudian data tersebut dilakukan pemeriksaan Kembali untuk menghindari kesalahan pengolahan data
5. *Pengeluaran Informasi*
Ketika data telah dimasukkan dan bersih atau tidak ada lagi kesalahan, maka hasil pengolahan data dikeluarkan berdasarkan dengan kebutuhan analisis baik analisis univariat ataupun analisis bivariat (Setiana and Nuraeni, 2018).

Analisis Data

1. Analisis Univariat
Analisis univariat ialah suatu analisis yang dilakukan untuk memahami distribusi frekuensi dalam setiap variabel penelitian.
2. Analisis bivariat
Pada analisis bivariat yang dipakai untuk menguji hubungan antara dua variabel yakni, hubungan antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen. Pada Penelitian ini menggunakan uji korelasi gamma (Setiana and Nuraeni, 2018).

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan karakteristik responden di MAN Pangkajene Kepulauan n=(51)

Karakteristik	n	%
Umur		
15 Tahun	16	31.4
16 Tahun	32	62.7
17 Tahun	3	5.9
Aktivitas Fisik		
Ringan	14	27.5
Sedang	20	39.2
Berat	17	33.3
Skala Nyeri		
Ringan	25	49.0
Sedang	16	31.4
Berat	10	19.6

Menurut Tabel 1. diatas, dari 51 responden (100%) yang diteliti. didapatkan bahwa karakteristik umur responden terbanyak adalah 16 Tahun dengan jumlah 32 responden (62.7%), 17 Tahun dengan 3 responden (5.9%). Dan dari 51 responden (100%) yang diteliti. Didapatkan bahwa karakteristik Aktivitas fisik responden terbanyak adalah aktivitas fisik sedang dengan jumlah 20 responden (39.2%), dan aktivitas fisik ringan dengan 14 responden (27.5%). Serta dari 51 responden (100%) yang diteliti. Diketahui bahwa

karakteristik skala nyeri haid responden terbanyak adalah skala nyeri ringan yaitu 25 responden (49.0%), dan skala nyeri berat dengan 10 responden (19.6%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Gambaran Uji Analisis berdasarkan Hubungan antara aktivitas fisik dengan skala nyeri haid Di MAN Pangkajene Kepulauan

Skala Nyeri	Aktivitas Fisik						Total	r	p
	Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%			
Ringan	5	9.8	8	15.7	12	23.5	25	-0.312	0.01
Sedang	3	5.9	9	17.6	4	7.8	16		
Berat	6	11.8	3	5.9	1	2.0	10		
Total	14	26.8	20	39.1	17	33.2	51		

Berdasarkan distribusi tabel 2. didapatkan aktivitas fisik sedang 20 responden (39%) lebih banyak dibandingkan aktivitas fisik ringan 14 responden (26.8%). Dengan skala nyeri ringan didapatkan 25 responden (49%) lebih banyak dibanding skala nyeri berat 10 responden (19.7%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan memakai uji korelasi Gamma didapatkan nilai $p (0,01) < \alpha (0,05)$ artinya ada korelasi yang bermakna antara dua variabel yang diuji, dan nilai $r (-0.312)$ yang berarti arah korelasi negative dan kekuatannya lemah, hal ini bisa diartikan bahwa semakin berat aktivitas maka semakin ringan skala nyeri yang dirasakan oleh siswi remaja putri pada saat haid, jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan skala nyeri haid pada remaja putri kelas X di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pangkajene Kepulauan.

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa presentase dari 51 responden yang diteliti diperoleh bahwa karakteristik Aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden terbanyak adalah aktivitas fisik yang sedang dengan jumlah 20 responden (39.2%), dan aktivitas fisik ringan dengan 14 responden (27.5%). Dan diketahui bahwa karakteristik skala nyeri yang dirasakan responden terbanyak adalah skala nyeri ringan dengan jumlah 25 responden (49.0%), dan skala nyeri berat dengan 10 responden (19.6%). Remaja putri dalam penelitian ini lebih banyak yang melakukan aktivitas fisik sedang dengan tingkat nyeri haid yang dirasakan yaitu skala nyeri ringan dan remaja putri yang melakukan aktivitas ringan mengalami skala nyeri sedang dan berat.

Pada penelitian ini remaja putri lebih banyak yang melakukan aktivitas fisik sedang, hal ini dapat dilihat dari Sebagian besar responden memilih pilihan pada kuesioner aktivitas fisik sehari-hari yaitu sering dan bahkan hampir tidak memilih pilihan tidak pernah, kemudian dinyatakan dalam kategori aktivitas sedang karena pilihan yang bervariasi dan lebih dominan sering melakukan aktivitas fisik. Dari 18 jumlah pertanyaan dari kuesioner rata-rata responden memilih sering pada aktivitas membaca, menulis, menonton dan yang lainnya memiliki variasi pilihan yang berbeda namun pada jawaban sering melakukan daripada tidak pernah dan kadang-kadang.

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan skala nyeri haid pada remaja putri kelas X di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pangkajene Kepulauan, dimana ditemukan nilai $p=0,010 < \alpha=0,05$, dengan nilai $r=-0.321$, yang berarti bahwa ada korelasi yang lemah dengan arah yang negatif yang berarti bahwa semakin tinggi aktivitas maka akan semakin rendah skala nyeri haid yang dirasakan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada penelitian yang dilakukan oleh (Kusumaningrum et al, 2019). yang Hasilnya menunjukkan bahwa ada korelasi antara aktivitas fisik dan dismenore dialami oleh remaja putri. Dan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Mahvash et al, 2012). Sebagai kesimpulan hasil penelitiannya menyarankan bahwa melakukan aktivitas fisik secara teratur mengurangi gejala dismenorea primer. Penelitian lainnya juga yang dilakukan oleh (Fatimah and Rohmah, 2020) Berdasarkan hasil penelitiannya mengatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. Melakukan rutinitas fisik atau aktivitas dan olahraga minimal 30 menit sehari juga bermanfaat untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore.

Dalam penelitian (Sugiyanto and Luli, 2020). Juga menyatakan hal yang sama dimana ada hubungan yang signifikan antara responden yang mengerjakan aktivitas fisik yang berat dimana responden yang melakukan aktivitas fisik rendah lebih sering mengalami dismenore dengan tingkat sedang, dan sebaliknya aktivitas fisik berat lebih sering mengalami dismenore dengan tingkat ringan.

Salah satu faktor yang menyebabkan derajat nyeri haid terasa berat ialah aktivitas fisik yang kurang. Karena apabila kita cukup melakukan aktivitas fisik maka bisa mengurangi sekresi hormon prostaglandin (Wati et al, 2017). Prostaglandin dibentuk dari asam lemak tidak jenuh yang disintesis oleh seluruh sel yang ada di dalam tubuh. Hormon prostaglandin berpengaruh dalam meningkatkan kontraksi otot rahim, sehingga hormon

prostaglandin akan mendorong otot rahim untuk melakukan kontraksi hingga menyebabkan rasa nyeri pada saat haid (Hutagaol et al, 2018).

Aktivitas fisik yang kurang dapat menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik yang menyebabkan pikiran kepada suatu nyeri mengalami peningkatan diantaranya dismenorea. Perempuan yang rajin beraktivitas fisik jarang mengalami nyeri haid, dan yang rajin berolahraga minimal satu kali dalam seminggu, juga dapat membuat nyeri pada perut bagian bawah berkurang (Sugiyanto and Luli, 2020)

Menurut *American Collage of Sport Medicie* (ACSM) menyatakan bahwa fisik yang bugar merupakan suatu kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan berbagai macam aktivitas fisik, karena orang bugar memiliki metabolisme yang bagus dan secara substansial untuk mendapatkan energi yang dibutuhkan tubuh ketika melaksanakan aktivitas fisik, tubuh yang bugar juga bisa mengurangi faktor risiko dari berbagai macam penyakit kronis salah satunya adalah nyeri haid (Ariesthi et al, 2020).

Menurut Abbaspour (2005), Wanita yang teratur melakukan aktivitas fisik atau melakukan olahraga bisa mengurangi prevalensi dismenore. Hal ini disebabkan karena efek hormonal yang memiliki hubungan dengan aktivitas fisik atau olahraga pada permukaan uterus, atau peningkatan kadar endofrin yang bersirkulasi, endofrin merupakan suatu substansi yang diproduksi dari otak yang diakibatkan dicapainya ambang nyeri seseorang (Ariesthi et al, 2020).

Seseorang yang rutin beraktivitas fisik atau melakukan olahraga, maka bisa mendapatkan oksigen hampir dua kali lebih banyak per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang visokontriksi di uterus. Jantung juga ikut serta membantu menyediakan oksigen yang dapat menurunkan rasa nyeri haid karena memompa darah semakin banyak. Olahraga penting untuk seorang remaja putri yang menderita nyeri haid karena Latihan yang rutin dan teratur dapat meningkatkan pelepasan endofrin yaitu penghilang nyeri secara alami ke dalam sirkulasi darah yang kemudian menurunkan rasa nyeri

Jadi, Kejadian dismenore atau nyeri haid akan mengalami peningkatan dengan aktivitas fisik yang kurang selama haid, hal ini disebabkan karena oksigen dan sirkulasi darah menurun. Dan berdampak ke uterus dari hal itu dapat menyebabkan nyeri terjadi. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan aktivitas fisik atau berolahraga tubuh akan menghasilkan endorphin, hormone endorphin dihasilkan pada otak dan susunan syaraf tulang belakang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman.

Oleh karena itu, melakukan kegiatan aktivitas fisik atau berolahraga secara rutin bisa mengurangi nyeri haid. Hal ini disebabkan karena efek hormonal yang memiliki hubungan dengan aktivitas pada permukaan uterus, atau peningkatan kadar endofrin yang bersirkulasi, endofrin merupakan suatu substansi yang diproduksi oleh otak yang mengakibatkan tercapainya rasa nyeri seseorang.

Maka semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan, semakin ringan nyeri yang dirasakan, hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa remaja putri yang melakukan aktivitas fisik sedang atau berat tingkat nyeri haid yang dirasakan itu ringan. Hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa teori yang mengatakan Perempuan yang rajin beraktivitas fisik jarang mengalami nyeri haid, dan yang rajin berolahraga minimal satu kali dalam seminggu, juga dapat membuat nyeri pada perut bagian bawah berkurang.

Kesimpulan

1. Tingkat skala nyeri haid pada remaja putri kelas X di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pangkajene Kepulauan terbanyak adalah skala nyeri ringan.
2. Tingkat aktivitas fisik pada remaja putri kelas X di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pangkajene Kepulauan terbanyak adalah aktivitas fisik sedang.
3. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan skala nyeri haid pada remaja putri kelas X di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pangkajene Kepulauan.

Saran

1. Bagi Remaja Putri
Diharapkan para remaja putri terutama remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) lebih aktif dan rajin melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur, agar kiranya dapat mengurangi nyeri haid atau dismenore.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Di harapkan agar mendapat referensi tambahan yang terbaru sebagai bahan acuan untuk meneliti dengan variabel tersebut. Dan juga dapat melakukan penelitian yang berkaitan dengan dengan nyeri haid selain aktivitas fisik, seperti IMT, pola makan, stress dan lain sebagainya.
3. Bagi Institusi
Semoga penelitian ini bisa jadi pedoman bagi kampus STIKES Nani Hasanuddin Makassar dalam mendapat informasi tentang nyeri haid atau dismenore dengan penyusunan skripsi metode daring.

Ucapan Terima Kasih

1. Maryam Jamaluddin selaku pembimbing I yang telah mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
2. Muhammad Yassir selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
3. Rusni Mato selaku penguji utama yang telah memberikan saran serta masukan yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini.
4. Ratna Selaku Penguji Eksternal telah memberikan saran serta masukan yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini.
5. Ratna selaku pembimbing jurnal yang telah memberikan saran serta masukan dalam jurnal yang saya buat.
6. Pihak Sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pangkajene Kepulauan yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.
7. Kedua orang tua dan saudara saya yang selalu memberikan support dan didikan kepada saya sehingga saya bisa sampai di titik ini.

Referensi

- Ariesthi, Kadek Dwi, Hironima Niyati Fitri, and Aysanti Y. Paulus. 2020. "Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kota Kupang." *Chmk Health Journal* 4(2): 166–72. <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/kesehatan/article/view/790/279>.
- Fatimah, Adinda Dwi Beauty, and Fayakun Nur Rohmah. 2020. "The Relation Between Physical Activities and the Occurrence of Dysmenorrhea." *Disease Prevention and Public Health Journal* 14(2): 76.
- Hutagaol, Iin Octaviana, Sharvianty Arifuddin, and Saidah Syamsudin. 2018. "Pengaruh Suplementasi Vitamin E Terhadap Kadar Prostaglandin (PGF2 α) Dan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Primer Pada Remaja Putri." *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery* 4(2): 70–75.
- Kusumaningrum, Tiyas, Aria Aulia Nastiti, Lingga Curnia Dewi, and Aida Lutfiani. 2019. "The Correlation between Physical Activity and Primary Dysmenorrhea in Female Adolescents." *Indian Journal of Public Health Research and Development* 10(8): 2559–63.
- Mahvash, Noorbakhsh et al. 2012. "The Effect of Physical Activity on Primary Dysmenorrhea of Female University Students." *World Applied Sciences Journal* 10(ISSN 1818-4952): 1246–52.
- Maria, Wahyuni et al. 2020. "Pengaruh Konsumsi Minuman Ekstrak Buah Terhadap Sindrom Premenstruasi Dan Produktivitas Pada Penjahit Wanita Di Kota Makassar." 2(April): 64–72.
- Nurafriani, Yusnaeni, and Susi Sastika. 2017. "Pengaruh Pemberian Terapi Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap." 10: 708–13.
- Sari, Silvia Etika, Martha Irene Kartasurya, and Dina Rahayuning Pangestuti. 2018. "Anemia Dan Aktivitas Fisik Yang Ringan Mempengaruhi Faktor Risiko Dismenore Pada Remaja Putri." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 6(5): 437–44.
- Setiadi. 2018. *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graba Ilmu.
- Setiana, H. Anang, and Rina Nuraeni. 2018. *Riset Keperawatan*. ed. Aeni Rahmawati. Cirebon: LovRinz Publishing. (Setiana and Nuraeni, 2018).
- Setiawan, Sinta Ayu, and Linda Lestari. 2018. "Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Aktivitas Belajar Seharian-Hari Pada Remaja Putri Kelas VI(Setiawan and Lestari, 2018).I Di SMPN 3 Pulung." *Jurnal Delima Harapan* 5(1): 24–31.
- Simon, Merlis, and Wahyuni Maria Prasetyo Hutomo. 2021. "Hubungan P(Simon and Hutomo, 2021). engetahuan Dan Sikap Dengan Kesiapan Siswi Dalam Menghadapi Menarche Di SD Islam Guppi Kota Sorong." *Nursing Inside Community* 3(2): 38–44.
- Sinaga, Rusni Kumala Sari. 2015. "Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Siswi SMA Negeri 4 Medan.:" : 7–37.

Sugiyanto, Sugiyanto, and Nur Annisa Luli. 2020. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta." *Proceeding of The URECOL*: 7–15.

Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Tsamara, Ghina, Widi Raharjo, and Eka Ardiani Putri. 2020. "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura." *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)* 2(3): 130–40.

Wati, Linda Ratna, Maya Devi Arifandi, and Fatma Prastiwi. 2017. "Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Derajat Dysmenorrhea Primer Pada Remaja." *Journal Of Issues In Midwifery* 1(2): 1–8.