

**KARAKTERISTIK REMAJA PUTRI DENGAN DISMENORE
DI SMA MUHAMMADIYAH 2 BANDAR LAMPUNG**Ike Ate Yuviska¹, Dewi Yuliasari^{2*}¹⁻²Universitas Malahayati

Email Korespondensi: dewiyuliasari@malahayati.ac.id

Disubmit: 07 September 2023

Diterima: 24 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.12073>**ABSTRACT**

Dysmenorrhea or menstrual pain is a common problem that occurs in almost all women of reproductive age in the world, this is evidenced by research based on the World Health Organization (WHO) (2016) in Lail (2019), which shows the number of dysmenorrhea in the world is very large, on average more than 50% of women in each country experience dysmenorrhea. In Indonesia itself, the incidence of dysmenorrhea is quite large, showing sufferers reaching 60-70%. The incidence of dysmenorrhea in Lampung Province is estimated to be 1.12% - 1.35%. Based on the results of a pre-survey at SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung on Tuesday, February 28, 2023, it was found that out of 15 students, 14 (93%) students said they had menstrual pain and 1 (7%) student said they did not experience menstrual pain. This research method is a type of quantitative research. In this study, the population was all young women in class XI IPA who experienced Dysmenorrhea in the last 3 months, totaling 47 female students. The sample in this study was female adolescents in class XI IPA who experienced Dysmenorrhea in the last 3 months totaling 47 female students. The results of this study showed that adolescent girls with Dysmenorrhea based on Menarce characteristics were 28 respondents (59.6%). Adolescent girls with Dysmenorrhea based on the characteristics of Menstrual Duration as many as 35 Respondents (74.5%). Adolescent girls with Dysmenorrhea with the characteristics of Exercise Routine were 27 respondents (57.4%). Adolescent girls with Dysmenorrhea based on the characteristics of Nutritional Status were 29 respondents (61.7%). Adolescent girls with Dysmenorrhea based on the characteristics of Strees as many as 12 (25.5%). It is recommended that young women who experience desminorrhoea increase their knowledge about desminorrhoea so that they can overcome the problem of desminorrhoea according to the cause.

Keywords: Characteristics, Dysmenorrhea**ABSTRAK**

Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah umum yang terjadi pada hampir seluruh wanita usia reproduksi di dunia, hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian berdasarkan Badan Kesehatan Dunia *Word Health Organization (WHO)* (2016) dalam Lail (2019), yang menunjukkan angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami dismenore. Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan

penderita mencapai 60-70%. Angka Kejadian Dismenore di Provinsi Lampung di perkirakan 1,12% - 1,35% Berdasarkan hasil pra survey di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung pada Selasa, 28 Februari 2023 ditemukan dari 15 siswi sebanyak 14 (93%) siswi mengatakan nyeri haid dan 1 (7%) siswi mengatakan tidak mengalami nyeri haid. Metode penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah semua remaja putri kelas XI IPA yang mengalami Dismenore 3 bulan terakhir yang berjumlah 47 siswi. Sampel dalam penelitian ini remaja putri kelas XI IPA yang mengalami Dismenore 3 bulan terakhir yang berjumlah 47 siswi. Hasil penelitian ini menunjukkan Remaja putri dengan Dismenore berdasarkan karakteristik Menarce sebanyak 28 responden (59,6%). Remaja putri dengan Dismenore berdasarkan karakteristik Lama Menstruasi sebanyak 35 Responden (74,5%). Remaja putri dengan Dismenore dengan karakteristik Rutinitas Olahraga sebanyak 27 responden (57,4%). Remaja putri dengan Dismenore berdasarkan karakteristik Status Gizi sebanyak 29 responden (61,7%). Remaja putri dengan Dismenore berdasarkan karakteristik Stress sebanyak 12 (25,5%). Disarankan remaja putri yang mengalami desminore untuk dapat meningkatkan pengetahuan mengenai desminore agar dapat mengatasi masalah desminor sesuai dengan penyebabnya.

Kata Kunci: Karakteristik, Dismenore

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Secara etimologi, remaja berarti “ tumbuh menjadi dewasa”. Organisasi kesehatan dunia (WHO) mendefinisikan remaja (*adolescence*) adalah periode usia antara 10-19 tahun, sedangkan Persingkatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Sementara itu, menurut The Health Resources and Services Administrations Guidelines Amerika Serikat, rentan usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi 3 tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 vcc),remaja ahir (18-21) Proses perubahan dari anak menuju dewasa merupakan tahapan pada remaja. Di dalam proses tersebut, terdapat pertumbuhan dan perkembangan serta kematangan fungsi organ reproduksi , yaitu perkembangan seks primer dan sekunder. Perubahan seks primer pada remaja

putri diawali dengan mestruasi dan diikuti dengan perubahan seks sekunder yaitu payudara bertambah besar, pinggul semakin melebar, dan adanya rambut ketiak dan genitalia (Nessi Meilian, 2018).

Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting bagi remaja. Karakteristik perubahan awal yang terjadi pada remaja salah satunya mengalami menstruasi, yang dapat menimbulkan dismenore. Dismenore dapat mengganggu aktifitas belajar secara tidak langsung dapat berdampak pada produktifitas dan kualitas hidup remaja.

Menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian wanita khususnya pada masa remaja. Peristiwa menstruasi adalah hal yang wajar dialami oleh wanita, namun tidak semua wanita mengalami menstruasi dengan normal dan banyak wanita yang mengalami gangguan saat menstruasi. Sebagian besar wanita yang telah mendapatkan menstruasi

pernah mengalami gangguan ginekologi, dan yang paling sering dialami oleh wanita pada fase menstruasi yaitu nyeri haid. Nyeri yang terjadi pada di saat haid disebut dengan dismenore. Dismenore adalah gangguan saat menstruasi yang di rasakan berupa nyeri atau kram perut. Nyeri bukan hanya di rasakan di perut bagian bawah, tetapi juga di lokasi lain seperti di suprapublik, punggung bagian bawah, paha, sisi abdomen, dan lebih dari satu lokasi. Gejala lain sering menyertai yaitu mual, muntah, nyeri kepala, pusing, diare (Willa follona, 2018).

Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah umum yang terjadi pada hampir seluruh wanita usia reproduksi di dunia, hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian berdasarkan Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization (WHO)* (2016) dalam Lail (2019), yang menunjukkan angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami dismenore. Di Amerika Serikat hampir 90% wanita mengalami dismenore, di Swedia 72% wanita mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Penelitian ini juga menemukan dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah dengan tingkat nyeri yang keluhan oleh remaja antara lain 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan.

Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan penderita mencapai 60-70% wanita Indonesia. Prevalensi penderita dismenore di Indonesia sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak di usia remaja, angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah

54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Silaen et al., 2019). Angka kejadian dismenore pada remaja di Provinsi Lampung diperkirakan 1,12% sampai 1,35% dari jumlah penderita yang memeriksakan diri ke petugas kesehatan, (Profil Kesehatan Lampung, 2019).

Berdasarkan hasil pra survey di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung pada Selasa, 28 Februari 2023 ditemukan dari 15 siswi sebanyak 14 (93%) siswi mengatakan nyeri haid dan 1 (7%) siswi mengatakan tidak mengalami nyeri haid. Sedangkan data pembandingan di SMA Persada Bandar Lampung pada Hari Rabu, 21 Februari 2023 ditemukan dari 10 siswi sebanyak 8 (80%) siswi mengatakan nyeri haid dan 2 (20%) siswi tidak mengalami nyeri haid. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Karakteristik Remaja Putri dengan Dismenore di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif*, dengan desain *deskriptif*. Penelitian dilakukan pada bulan Maret - Mei 2023. Penelitian ini di laksanakan di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun 2023. Seluruh remaja putri kelas XI IPA yang mengalami dismenore 3 bulan terakhir berjumlah 47 siswi. Dengan sampel 47 siswi menggunakan teknik total sampling. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah *Menarche*, Lama Menstruasi, stres, Rutinitas Olahraga, Status Gizi Variabel Dipenden dalam penelitian ini adalah Dismenore.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Remaja Putri dengan Dismenore Berdasarkan Menarche

No	Menarche	Frekuensi	%
1.	Beresiko	28	59.6
2.	Tidak Beresiko	19	40.4
	Total	47	100.0

Dari table 1 dapat dilihat bahwa Remaja Putri Yang Mengalami Disminore Dengan Karakteristik Menarche yang Beresiko, Yaitu sebanyak 28 Responden (59.6%).

Sedangkan sebagian kecil Remaja Putri Memiliki Umur Menarche yang tidak Beresiko, yaitu sebanyak 19 Responden (40.4%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri dengan Dismenore Berdasarkan Lama Menstruasi

No	Lama Mestruasi	Frekuensi	%
1.	Beresiko	35	74.5
2.	Tidak Beresiko	12	25.5
	Total	47	100.0

Dari table 2 dapat dilihat bahwa Remaja putri Yang Mengalami Dismenore Dengan Karakteristik Lama Menstruasi yang Beresiko Yaitu sebanyak 35 Responden (74,5%).

Sedangkan sebagian kecil Remaja Putri Mengalami Lama Menstruasi yang tidak Beresiko, yaitu sebanyak 12 Responden (25,5%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri dengan Dismenore Berdasarkan Rutinitas Olahraga

No	Rutinitas Olahraga	Frekuensi	%
1.	Beresiko	27	57.4
2.	Tidak Beresiko	20	42.6
	Total	47	100.0

Dari table 3 dapat dilihat bahwa Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore Dengan Karakteristik Rutinitas Olahraga yang beresiko, Yaitu sebanyak 27 Responden

(57.4%). Sedangkan sebagian kecil Remaja Putri Memiliki Rutinitas Olahraga yang tidak Beresiko, yaitu sebanyak 20 Responden (42.6%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri dengan Dismenore Berdasarkan Status Gizi

No	Status Gizi	Frekuensi	%
1.	Beresiko	29	61.7
2.	Tidak Beresiko	18	38.3
	Total	47	100.0

Dari table 4 dapat dilihat bahwa Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore Dengan Karakteristik Status Gizi Yang Beresiko, Yaitu sebanyak 29 Responden (61.7%).

Sedangkan sebagian kecil Remaja Putri Memiliki Status Gizi yang tidak Beresiko, yaitu sebanyak 18 Responden (38,3%).

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Remaja Putri dengan Dismenore Berdasarkan Tingkat Stress

No	Tingkat Stress	Frekuensi	%
1.	Rendah	12	25.5
2.	Sedang	24	51.1
3.	Berat	11	23.4
	Total	47	100.0

Dari table 5 dapat dilihat bahwa Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore Dengan Karakteristik Tingkat Stress yang Berat, Yaitu sebanyak 11 Responden (23,4%).

Sedangkan tingkat stress Sedang sebanyak 24 Responden (51,1%) Dan Tingkat Stress Rendah Terdapat 12 Responden (25,5%).

PEMBAHASAN

Dari table 1 menunjukkan bahwa Remaja putri yang mengalami Dismenore dengan Karakteristik *menarce*, sebagian besar remaja putri memiliki *menarce* yang beresiko yaitu sebanyak 28 Responden (59,6%). Sedangkan sebagian kecil Remaja Putri Memiliki *Menarce* yang tidak Beresiko, yaitu sebanyak 19 Responden (40.4%).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Rahayu Ernanti,2019) mengatakan terdapat hubungan *menarce* terhadap dismenore, dengan nilai yang didapat $p=0,018 < 0,05$.

Hal ini sesuai dengan teori *Menarce* adalah suatu keadaan ketika seorang wanita mengalami menstruasi yang pertama kali. Pada remaja putri *menarce* yang lebih awal dari usia normal menjadi salah satu faktor terjadinya dismenorea primer. *Menarce* pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal, sehingga belum siap mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi (Sumiyati,2022)..

Menurut pendapat peneliti Remaja Putri Yang Beresiko dengan

Dismenore ≤ 12 tahun yang mengalami Dismenore karena di lihat dari hormon yang belum stabil. Pada dasarnya usia 12 -14 tahun hormone sudah mulai stabil karena hormon ekstrogen naik dan progesterone turun dan organ-organ reproduksi sudah mulai bekerja secara optimal.

Lama Menstruasi

Dari table 2 menunjukkan bahwa Remaja putri yang mengalami Dismenore dengan Karakteristik Lama Menstruasi ,sebagian besar remaja putri memiliki Lama Menstruasi yang beresiko yaitu sebanyak 35 Responden (74,5%). Sedangkan sebagian kecil Remaja Putri Memiliki Lama Mestruasi yang tidak Beresiko, yaitu sebanyak 12 Responden (25,5%).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Nofri Horman,2021) mengatakan keterkaitan antara lama menstruasi terhadap kejadian dismenore dengan nilai p -value $0,001 < \alpha = 0,05$.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa Lama menstruasi lebih dari normal menimbulkan adanya kontraksi uterus, terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi, dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. (Puji Anggun Dwi Pamungkas,2022).

Menurut pendapat peneliti Remaja Putri yang beresiko dismenore dengan lama mestruasi < 3 dan > 7 hari hal ini terjadi karena di sebabkan oleh syndrome ovarium polikistik di sebut juga SOPK. SOPK terjadi ketika beberapa kista yang sangat kecil berkembang di dalam ovarium ovarium menghasilkan folikel yang memproduksi tingkat estrogen yang tinggi tetapi tidak pernah melepaskan sel telur ,mengakibatkan haid tidak teratur.

Rutinitas Olahraga

Dari table 3 menunjukkan bahwa Remaja putri yang mengalami Dismenore dengan Karakteristik Lama Menstruasi ,sebagian besar remaja putri memiliki Lama Menstruasi yang beresiko yaitu sebanyak 27 Responden (57,4%). Sedangkan sebagian kecil Remaja Putri Memiliki Lama Mestruasi yang tidak Beresiko, yaitu sebanyak 20 Responden (40,6%).

Berdasarkan penelitian (Nofri Horman,2021) mengatakan terdapat keterkaitan kebiasaan olahraga terhadap dismenore dengan nilai $p = 0,011$

Hal ini sesuai teori bahwa Dikatakan rutin berolahraga jika melakukan olahraga minimal 3 kali dalam seminggu dan tidak rutin jika melakukan olahraga kurang dari 3 kali dalam seminggu atau bahkan tidak sama sekali (Risqy Kamalah,2022).

Menurut pendapat peneliti Remaja Putri yang Beresiko Dismenore dengan Rutinitas Olahraga $\leq 3x$ dalam seminggu hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan dan wawasan yang luas tentang rutinitas olahraga dan kurangnya sosialisasi penyuluhan terkait pentingnya olahraga.

Status gizi

Dari table 4 menunjukkan bahwa Remaja putri yang mengalami Dismenore dengan Karakteristik Status Gizi, sebagian besar remaja putri memiliki Lama Menstruasi yang beresiko yaitu sebanyak 29 Responden (61,7%). Sedangkan sebagian kecil Remaja Putri Memiliki Status Gizi yang tidak Beresiko, yaitu sebanyak 18 Responden (38,3%).

Berdasarkan Penelitian (Nurwana,2017) mengatakan terdapat keterkaitan status gizi terhadap dismenore dengan hasil p .value $0,01 < \alpha = 0,05$

Hal ini sesuai dengan teori bahwa Konsumsi Fast food dikatakan sering jika konsumsi ≥ 2 kali dalam seminggu. Mengonsumsi fast food berisiko 5.6 kali lebih besar terhadap kejadian dismenore primer dan menjadi salah satu faktor dominan pada kejadian dismenore pada remaja putri. Fast food mengandung asam lemak yang dapat mengganggu metabolisme progesterone saat fase luteal terjadi. Hal tersebut mengakibatkan kadar prostaglandin dalam tubuh menjadi meningkat memicu terjadinya kontraksi uterus, sehingga nyeri/kram pada perut saat menstruasi dirasakan sebagai kondisi yang tidak nyaman (Profesor.Dr.Hamka,2023).

Menurut pendapat peneliti Remaja Putri yang Berisiko Dismenore dengan Status Gizi jika mengonsumsi fast food $\geq 2x$ dalam seminggu hal ini terjadi karena kurangnya peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi tentang gizi dan kurangnya perhatian untuk diri sendiri terkait pola makan yang bergizi seimbang.

Stress

Dari table 5 menunjukkan bahwa Remaja putri yang mengalami Dismenore dengan Karakteristik Tingkat Stres, memiliki Tingkat Stres Berat yaitu sebanyak 11 Responden (23,4%) Sedangkan tingkat stress Sedang sebanyak 24 Responden (51,1%) Dan Tingkat Stress Rendah Terdapat 12 Responden (25,5%).

Berdasarkan Penelitian (Dian Sari,2015)mengatakan terdapat keterkaitan status gizi terhadap dismenore dengan hasil $p.value 0,01 < \alpha = 0,05$

Teori mengatakan bahwa Pada saat stres,tubuh akan memproduksi hormone estrogen dan prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dan prostaglandin ini dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga

mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi. Hormon adrenalin juga meningkat dan menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan menjadikan nyeri saat menstruasi (Nurwana,2017).

Menurut pendapat peneliti Remaja Putri yang Berisiko Dismenore dengan Tingkat Stres Sedang dan Berat hal ini terjadi karena kurangnya keharmonisan dalam keluarga dan factor dari lingkungan sekitar.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang karakteristik remaja putri dengan dismenore di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, dapat disimpulkan Faktor yang paling dominan mempengaruhi Disminore adalah Karakteristik Lamanya Mestruasi. Di ketahui distribusi frekuensi karakteristik remaja putri dengan dismenore berdasarkan *menarce* yang beresiko yaitu sebanyak 28 Responden (59,6%) dan *Menarce* yang tidak Beresiko, yaitu sebanyak 19 Responden (40.4%). Di ketahui distribusi frekuensi karakteristik remaja putri dengan dismenore berdasarkan lama mesntruasi yang beresiko, yaitu sebanyak 35 Responden (74,4%) dan lama menstruasi yang tidak beresiko, yaitu sebanyak 12 Responden (25,5%). Di ketahui distribusi frekuensi karakteristik remaja putri dengan dismenore berdasarkan rutinitas olahraga yang beresiko, yaitu sebanyak 27 Responden (57,4%) dan yang tidak beresiko, yaitu sebanyak 20 Responden (42,6%). Di ketahui distribusi frekuensi karakteristik remaja putri dengan dismenore berdasarkan status gizi yang beresiko, yaitu sebanyak 29 Responden (61,7%) dan status gizi yang tidak beresiko, yaitu sebanyak 18 responden (38,3%). Diketahui distribusi frekuensi karakteristik

remaja putri dengan dismenore berdasarkan Tingkat Stress Berat yaitu sebanyak 11 responden (23,4%), tingkat stress sedang, yaitu sebanyak 24 Responden (51.1%) dan Tingkat Stres Rendah yaitu sebanyak 12 Responden (25,5%).

Saran

Diharapkan remaja putri yang mengalami dismenore untuk dapat meningkatkan informasi mengenai faktor-faktor penyebab terjadinya dismenore, sehingga dapat mengatasi kejadian dismenore sesuai dengan faktor penyebabnya serta dapat langsung mendatangi fasilitas Kesehatan guna mengurangi gejala yang timbul saat terjadi dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Antika Swandari (2023). *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*. Surabaya: um publishing
- A. Mufliah Darwis, Rizky Chaeraty Syam (2022). *Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan*. Nusa Tenggara Barat: Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia.
- Arikunto, (2002). *Metologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Budi Setyawan (2022). *Pendidikan kesehatan dan ilmu gizi remaja*. Sumatra Barat: pt global eksekutif teknologi.
- Diana Sari (2015). Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015; 4 (2).
- Dinas Kesehatan Lampung (2019). *Profil Kesehatan Lampung*. Bandar Lampung.
- Nessi Meilian, Maryanah, Willa Follona (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Malang: Penerbit Wineka Medika.
- Notoatmojo (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nofrita Horman (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Kabupaten Kepulauan Singihe, *jurnal keperawatan*, Volume 9, No 1, Februari 2021, (Hal 38-37).
- Nurwana (2017). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2017, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, Vol. 2 / No. 6 / Mei 2017; ISSN 250-73X.
- Profesor. Dr. Hamka (2023). Konsumsi Makanan Cepat Saji Berhubungan Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Di Wilayah Urban. *Jurnal UMJ*, Vol. 4. No. 1 Tahun 2023.
- Rizqy Kamalah, Vera Iriani Abdullah, Mariana Isir (2023). *Mengatasi dismenore dengan minuman mix jelly kulit buah naga dan air kelapa hijau*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Rudi Haryono (2016). *Siapa Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Rahayu Eryanty (2019). Pengaruh Menarce Dan Lamanya Menstruasi Terhadap Peningkatan Kajian Dismenore Primer.
- Sumiaty, Putri Mulia Sakti, Hasnawati (2022). *Atasi Dismenore Pada Remaja Dengan Terapi Komplet*. Nusa Tenggara Barat: Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia.