

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK CITRA MEDIKA SRAGEN

¹Dessy Nourma Siska Savitri, ²Marni*, ³Adi Buyu Prakoso

¹Program Studi Sarjana Keperawatan,

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa, marni@udb.ac.id

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa

ABSTRAK

Nyeri haid atau dismenore adalah rasa sakit yang muncul sebelum atau selama menstruasi, sering kali pada hari pertama. Penyebabnya bisa termasuk pola makan buruk, seperti konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dan frekuensi makan yang tidak teratur, serta kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik penting untuk meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Citra Medika Sragen. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *deskriptif correlational*. Sampel pada penelitian ini yaitu 78 responden dipilih dengan cara purposive sampling. Metode pengambilan sampel menggunakan kuesioner pola makan, GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*), dan WaLIDD (*Working, Ability, Intensity, Days Of Pain, Dysmenorrhea*). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswi memiliki pola makan sehat, tingkat aktivitas fisik rendah, dan tingkat dismenore sedang. Berdasarkan hasil uji *spearman rank* antara pola makan dengan kejadian dismenore memiliki nilai signifikan 0,133 sedangkan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore memiliki nilai signifikan 0,004. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Citra Medika Sragen dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Citra Medika Sragen.

Kata Kunci : *aktivitas fisik, dismenore, pola makan*

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhea is pain that occurs before or during menstruation, often on the first day. Causes can include poor diet, such as excessive consumption of fast food and irregular meal frequencies, as well as lack of physical activity. Physical activity is important to increase energy expenditure and burn calories. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and physical activity with the incidence of dysmenorrhea in female adolescents at SMK Citra Medika Sragen. This study is a quantitative study with a descriptive correlational research design. The sample in this study, namely 78 respondents, was selected by purposive sampling. The sampling method used a diet questionnaire, GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire), and WaLIDD (Working, Ability, Intensity, Days Of Pain, Dysmenorrhea). The results showed that the majority of female students had a healthy diet, low levels of physical activity, and moderate levels of dysmenorrhea. Based on the results of the Spearman rank test between diet and the incidence of dysmenorrhea, it has a significant value of 0.133, while physical activity with the incidence of dysmenorrhea has a significant value of 0.004. It can be concluded that there is no relationship between dietary patterns and the incidence of dysmenorrhea in female adolescents at SMK Citra Medika Sragen and there is a relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhea in female adolescents at SMK Citra Medika Sragen..

Keyword : *diet, physical activity, dysmenorrhea.*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode yang krusial dalam perkembangan manusia. Secara biologis salah satu indikator keremajaan pada Perempuan adalah dimulainya menstruasi. Saat menstruasi terdapat banyak gangguan yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan dapat mengganggu aktivitas pada wanita, gangguan menstruasi ini biasa disebut dengan dismenore. Dismenore atau

nyeri haid adalah suatu keluhan ginekologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara hormon progesterone dalam darah yang dapat menimbulkan rasa nyeri (Taqiyah & Jama, 2022).

Pada umumnya dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer diakibatkan oleh aktivitas *prostaglandin* yang tidak berpengaruh pada system reproduksi, sedangkan pada dismenore sekunder disebabkan karena kondisi medis seperti infeksi dan gangguan pada sistem reproduksi (Kusuma *et al.*, 2023). Pada saat dismenore, terjadi ketegangan otot dimana ketegangan otot ini dapat menimbulkan nyeri pada punggung bawah, pinggang, panggul dan paha (Arianti, 2023). Gejala ini muncul beberapa jam sebelum atau sesudah keluarnya darah menstruasi dan akan menghilang 2- 3 hari setelah menstruasi (Kho & Shields, 2020).

Dismenore dapat menurunkan kualitas hidup bagi wanita, dimana dismenore dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan membuat mereka tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa (Ulkhassanah *et al.*, 2024). Remaja putri yang menderita dismenore dapat mengalami gangguan yang signifikan dalam aktivitas belajar dikarenakan dismenore berdampak pada penerimaan dan pemahaman terhadap materi yang telah dijelaskan oleh guru. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan dalam kualitas belajar, konsentrasi, dan prestasi akademik (Saputra, 2021). Beberapa peneliti menyatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya dismenore ialah dengan melakukan pola makan yang buruk.

Dismenore dapat terjadi karena melakukan pola makan yang buruk, seperti makanan yang tinggi natrium, makanan berlemak, makanan cepat saji dan frekuensi makan yang tidak teratur (Firdaus *et al.*, 2023). Mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan yang mengandung lemak berlebih dapat meningkatkan sekresi prostaglandin yang dapat mengakibatkan terjadinya dismenore (Damayanti *et al.*, 2022). Selain itu, jumlah makan yang tidak teratur juga dapat meningkatkan terjadinya dismenore hal ini dikarenakan frekuensi makan yang tidak teratur akan menyebabkan pola sirkaden terganggu dan juga mengakibatkan terganggunya sumbu hipotalamus-pituitari-ovarium (Fujiwara *et al.*, 2020).

Selain pola makan, dismenore juga bisa disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyatakan bahwa perempuan memiliki persentase yang lebih tinggi dalam kurangnya aktivitas fisik daripada laki-laki, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya perempuan memiliki waktu luang yang terbatas untuk melakukan aktivitas fisik dan malas untuk bergerak ketika sekolah, bekerja maupun dirumah. Menurut penelitian (Fauziah *et al.*, 2024), yang dilakukan pada siswi SMA Putra Juang Cianjur ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore.

Prevalensi dismenore di dunia cukup tinggi. Di Indonesia sendiri prevalensi dismenore mencapai 64,52% dimana 54,9% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Saud, 2022). Prevalensi dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%. Berdasarkan data (Badan Pusat Statistik (BPS), 2020) di tahun 2021 jumlah penduduk Perempuan di kabupaten Sragen dari usia remaja hingga dewasa sebesar 357.354 atau 39,67% dari 875.600 penduduk. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen, pada tahun 2021 jumlah kunjungan pasien dismenore di Puskesmas wilayah kabupaten Sragen yaitu sebanyak 468 kasus, sedangkan pada tahun 2022 meningkat sebanyak 516 kasus dan pada tahun 2023 sebanyak 569 kasus. Hal ini menunjukkan prevalensi dismenore di wilayah tersebut tinggi dan terus meningkat setiap tahunnya (Sari, 2023).

Berdasarkan data yang dikumpulkan dalam studi melalui metode wawancara kepada 11 siswi SMK Citra Medika Sragen didapatkan hasil bahwa 3 siswi tidak mengalami dismenore, 3 siswi jarang mengalami dismenore dan 5 siswi rutin mengalami dismenore setiap bulannya. Dari 8 siswi yang menderita dismenore mengatakan bahwa dismenore dapat mengganggu aktivitas dan mereka pernah izin tidak masuk sekolah dikarenakan dismenore. Dari 11 siswi tersebut diantaranya mengatakan sering mengonsumsi makanan cepat saji dan pola makan mereka tidak teratur. Dari 11 remaja tersebut rata-rata memiliki aktivitas fisik yang ringan hingga sedang dan

hanya beraktivitas saat disekolah saja. Berdasarkan informasi yang diperoleh, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai hubungan pola makan dan aktifitas fisik terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Citra Medika Sragen.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *deskriptif correlational* yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara variable independen (bebas) dengan variable dependen (terikat). Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025 dengan jumlah poulasi 348 yang terdiri dari siswi kelas X dan kelas XI SMK Citra Medika Sragen. Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebesar 78 responden dengan teknik sampling *purposive sampling* dimana sampel akan diambil dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner pola makan yang terdiri dari 14 pertanyaan dan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, dan untuk menilai aktivitas fisik menggunakan kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) yang sudah baku, terdiri dari 16 pertanyaan yang mencakup 4 hal yaitu aktivitas fisik saat belajar/bekerja, perjalanan ke lokasi aktivitas, aktivitas rekreasi serta aktivitas menetap. Sedangkan, untuk mengukur tingkat nyeri terhadap kejadian dismenore menggunakan kuesioner WaLIDD (*Working, Ability, Intensity, Days Of Pain, Dysmenorrhea*) yang terdiri dari 4 pertanyaan yang berisi tentang frekuensi nyeri, Lokasi nyeri, intensitas nyeri dan lama nyeri dan kuesioner ini sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji statistik dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji korelasi *spearman rank*. Penelitian ini sudah mendapatkan ijin etik dengan nomor 653/III/HREC/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Kategori	F	(%)
1.	Usia	15 Tahun	8	10,3%
		16 Tahun	24	30,8%
		17 Tahun	21	26,9%
		18 Tahun	23	29,5%
		19 Tahun	2	2,6%
2.	Berat Badan	35-45 Kg	25	32,1%
		46-55 Kg	28	35,9%
		56-70 Kg	19	24,4%
		>70 Kg	6	7,7%
3.	Tinggi Badan	140-150 Cm	14	17,9%
		151-160 Cm	51	65,4%
		161-170 Cm	13	16,7%
4.	Kelas	10	35	44,9%
		12	43	55,1%
5.	Jurusan	Farmasi	46	59%
		Keperawatan	32	41%
6.	Pola Makan	Sehat	41	52,6%
		Tidak Sehat	37	47,4%
7.	Aktivitas Fisik	Aktivitas Tinggi	1	1,3%
		Aktivitas Sedang	33	42,3%
		Aktivitas Ringan	44	56,4%
8.	Tingkat Nyeri Dismenore	Tidak Nyeri	0	0%
		Nyeri Ringan	8	10,3%
		Nyeri Sedang	52	66,7%
		Nyeri Berat	18	23,1%
Total			78	100%

Dari total 78 responden mayoritas berusia 16 tahun dengan 24 responden (30,8%). Berdasarkan berat badan paling banyak yaitu 46-55 Kg dengan 28 responden (35,9%), sedangkan pada tinggi badan paling banyak yaitu 151-160 Cm dengan 51 responden (65,4%). Karakteristik responden berdasarkan kelas paling banyak diikuti oleh kelas 12 dengan 43 responden (55,1%) dan sebagian besar responden dari jurusan farmasi dengan jumlah responden yakni 46 (59%). Untuk responden lebih banyak yaitu responden dengan pola makan sehat yakni 41 responden (52,6%), aktivitas fisik responden paling banyak adalah melakukan aktivitas ringan yakni 44 responden (56,4%), dan responden dengan tingkat nyeri dismenore sedang paling banyak dengan 51 responden (51%).

Tabel 2. Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenore

		Kejadian dismenore				Total	R	P-Value
		Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat			
Pola makan	Sehat	0	3	26	12	41	-0,172	0,133
	Tidak Sehat	0	5	26	6	37		
	Total	0	8	52	18	78		

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa hasil uji *spearman rank* didapatkan $p=0,133$ yang berarti H_a ditolak dan H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenore.

Tabel 3. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore

		Kejadian dismenore				Total	R	P-Value
		Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat			
Aktivitas fisik	Tinggi	0	0	0	1	1	-0,323	0,004
	Sedang	0	2	19	12	33		
	Ringan	0	6	33	5	44		
	Total	0	8	52	18	78		

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa hasil uji *spearman rank* didapatkan $p=0,004$ dengan koefesien korelasi cukup $-0,332$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore, dimana semakin tinggi angka aktivitas fisik maka kejadian dismenore akan menurun.

PEMBAHASAN

Karakteristik

Dari hasil penelitian, usia responden didominasi pada remaja usia 16 tahun (30,8%). Pada usia ini, siklus menstruasi mereka masih dalam tahap penyesuaian dimana fluktuasi hormon estrogen dan progesterone dapat menyebabkan nyeri yang lebih intens (Septiyani & Simamora, 2022). Hasil berat badan responden terbanyak di angka 46-55 Kg dengan 28 responden (35,9%). Berat badan merupakan salah satu pengaruh penting dalam keseimbangan hormon dan kesehatan reproduksi seperti estrogen dan progesterone (Aktaş, 2023). Hasil berdasarkan frekuensi responden lebih banyak pada kelas 12 yakni 43 responden (55,1%) dan untuk jurusan yakni jurusan farmasi sebesar 55 responden (70,5%). Kelas dan jurusan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang mengenai tingkat kesehatan. Seseorang dengan tingkat pengetahuan yang

cukup cenderung lebih paham mengenai sikap dan tindakan apa yang diambil saat terjadi dismenore (Anggraeni, 2021).

Dari penelitian ini ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan yang sehat yakni 41 responden (52,6%). Pola makan yaitu mengelola jumlah dan variasi makanan untuk menjaga kesehatan dan status gizi. Status gizi mempengaruhi produksi steroid dan kadar hormonal, termasuk hormon progesteron yang dipengaruhi oleh prostaglandin di miometrium. Ketidakseimbangan prostaglandin dapat menyebabkan dismenore, kontraksi otot rahim, dan tonus pembuluh darah (Fauziyah *et al.*, 2024). Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden melakukan aktivitas fisik ringan yakni sebesar 44 responden (56,4%), aktivitas fisik diketahui memiliki sifat antinospesifik yang dapat mengurangi kadar *prostaglandin* yang berkaitan erat dengan *dismenore* (Fauziah *et al.*, 2024). Sedangkan untuk tingkat nyeri dismenore menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat nyeri dismenore sedang yakni sebesar 52 responden (66,7%). Dismenosa tingkat sedang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari remaja dan sering disertai gejala lain seperti mual, lelah, dan sakit kepala. Dismenore bisa disebabkan oleh beberapa faktor resiko seperti usia menarche, masa menstruasi, riwayat keluarga, pola makan dan aktivitas fisik (Arianti, 2023).

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Citra Medika Sragen

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 78 responden siswi SMK Citra Medika Sragen menunjukkan bahwa hasil uji *spearman rank* didapatkan nilai $p=0,133$ dan nilai $R= -0,172$ yang artinya H_a ditolak dan H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenore dengan nilai koefisien korelasi $-0,172$ yang artinya semakin baik pola makan maka kejadian dismenore cenderung menurun namun hubungan ini tidak signifikan ($p=0,133$). Temuan penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian (Fauziyah, 2024), yang menemukan hubungan antara pola makan dan kejadian dismenore pada siswi SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup. Meskipun beberapa penelitian menyatakan bahwa pola makan tidak sehat dapat meningkatkan risiko dismenore, namun hasil penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian dismenore..

Meskipun demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afrilianti *et al.*, 2023), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian dismenore dengan nilai $p=0,786$. Hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor lain yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap kejadian dismenore. Misalnya, faktor genetik, faktor hormonal dan tingkat stress. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti *et al.*, 2022), menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan pola makan berdasarkan frekuensi makan terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 2 Lumajang dengan nilai $p=0,773$. Hal ini disebabkan karena kualitas makanan memiliki pengaruh lebih besar terhadap kejadian dismenore dibandingkan dengan kuantitas makanan. Kandungan gizi dalam makanan mungkin lebih berperan dalam menentukan derajat keparahan dismenore daripada frekuensi konsumsi makanan.. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Sari *et al.*, 2023), juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMK PGRI 16 Jakarta dengan hasil uji statistik nilai $p=0,558$.

Setiap remaja memiliki sensitivitas dan metabolisme yang unik terhadap makanan, sehingga pengaruh pola makan terhadap dismenore dapat bervariasi pada setiap individu. Pola makan tidak cukup mengatasi masalah dismenore, seperti yang diketahui bahwa dismenore dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor biologis dan hormonal sehingga pola makan bukanlah faktor dominan dalam mengurangi nyeri haid (Kurniagustina, 2025). Menurut (Wahyudi *et al.*, 2025) Pola makan yang tidak sehat tidak berkontribusi secara langsung terhadap kejadian dismenore. Faktor lain dapat mempengaruhi kejadian dismenore seperti tingkat konsumsi makanan tertentu yang tidak cukup tinggi atau ada komponen lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi gejala dismenore.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Citra Medika Sragen

Hasil penelitian yang dilakukan pada 78 responden siswi SMK Citra Medika Sragen menunjukkan bahwa hasil uji *spearman rank* didapatkan $p=0,004$ dengan koefisien korelasi cukup $-0,332$ yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore, dimana semakin tinggi angka aktivitas fisik maka kejadian dismenore akan menurun. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Aulia et al., 2022), yang menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara aktivitas fisik dengan tingkat nyeri dismenore dengan nilai $p= 0,000$ dan nilai $R= -0,745$ yang artinya semakin aktif aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat nyeri dismenore yang dirasakan semakin rendah.

Aktivitas fisik berpengaruh pada dismenore karena dapat meningkatkan sekresi endorfin, yang dapat memperbaiki sirkulasi darah ke area genital, mengurangi ketegangan otot perut, dan memperlebar pembuluh darah yang semuanya berkontribusi pada penurunan nyeri ketika menstruasi (Eliska et al., 2021). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Luli, 2020), yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean. Ketika individu melakukan aktivitas fisik, tubuh akan memproduksi hormon endorfin dan hormon endorfin inilah yang membuat seseorang merasa nyaman, menurunkan kadar stress dan secara tidak langsung juga akan menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Rina Amelia, 2023), juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 52 Jakarta. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan metabolisme yang dapat memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh termasuk sistem reproduksi, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Sebaliknya, jika melakukan aktivitas fisik yang rendah akan memicu resiko terjadinya dismenore karena oksigen yang disalurkan ke pembuluh darah pada saat vasokonstriksi tidak tersalurkan dengan baik, yang nantinya dapat meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada hubungan pola makan dengan kejadian dismenore memiliki nilai signifikan $0,133$ yang berarti tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenore dengan nilai $p=0,133$ dan nilai $R= -0,172$ yang berarti semakin baik pola makan maka kejadian dismenore cenderung menurun namun hubungan ini tidak signifikan. Sedangkan pada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore memiliki nilai signifikan $0,004$ dan nilai $R= -0,332$ yang berarti ada hubungan negatif antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore, dimana semakin tinggi angka aktivitas fisik maka kejadian dismenore akan menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilianti, Y., Anggraini, W., & Warji. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas X Sma Muhammadiyah 5 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(4), 168–175.
- Aktaş, D. (2023). The Relationships Between Primary Dysmenorrhea With Body Mass Index And Nutritional Habits In Young Women. *Journal Of Education And Research In Nursing*, 20(2), 143–149.
- Anggraeni, L. E. M. 1* F. (2021). *Mengatasi Dismenorea Primer Pada Remaja Relationship On Knowledge And Attitude Levels In. 6.*
- Arianti, N. K. D. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Banjar Kaja Desa Lembongan. *Stikes Wira Medika Bali*, 1(1), 1–93.
- Aulia, L., Wijaya, Y. M., & Nuratri, A. E. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Saat Pandemi Covid-*

- 19 Dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer. 09(3), 285–289.
- Damayanti, A. N., Setyo Boedi, B., & Fatmaningrum, W. (2022a). Correlation Between Dietary Habbits With Severity Of Dysmenorrhea Among Adolescent Girl. *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*, 6(1), 83–95.
- Damayanti, A. N., Setyo Boedi, B., & Fatmaningrum, W. (2022b). *Correlation Between Dietary Habbits With Severity Surabaya*. 6(1), 83–95.
- Eliska, S., Gurusina, B., Carmelita, A. B., Jabal, A. R., Mutiasari, D., Frethernety, A., Kedokteran, F., Palangka, U., Raya, P., Tengah, K., Gigi, D., Kedokteran, F., Palangka, U., Raya, P., Tengah, K., Parasitologi, D., Kedokteran, F., Palangka, U., Raya, P., ... Jabal, A. R. (2021). *Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Literature Review : Hubungan Aktivitas ...* 1x(1), 1265–1275.
- Fauziah, S., Rokhmianti, E., Purnamasari, W., & Kamillah, S. (2024). *Primer Pada Remaja Putri Di Sma Putra Juang Cianjur Tahun 2023 The Relationship Between Physical Activity And The Incidence Of Primary Dysmenorrhea In Adolescent Girls At Sma Putra Juang Cianjur In 2023*. 125(November), 6998–7005.
- Fauziyah, S. (2024). *Hubungan Pola Makan Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smk Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023 Sifah*. 2(4), 25–34.
- Firdaus, I., Sulityoningsih, H., Ain Nur Rohmah, Marni., Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta, F., Ilmu Kesehatan, F., & Duta Bangsa, U. (2023). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Pola Makan Dan Pola Aktivitas Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (Sikesnas), 2015*, 513–517.
- Fujiwara, T., Ono, M., Iizuka, T., & Sekizuka-Kagami, N. (N.D.). *Breakfast Skipping In Female College Students Is A Potential And Preventable Predictor Of Gynecologic Disorders At Health Service Centers*. 1–11.
- Kho, K. A., & Shields, J. K. (2020). Diagnosis And Management Of Primary Dysmenorrhea. *Jama - Journal Of The American Medical Association*, 323(3), 268–269.
- Kurniagustina, R. (2025). *Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Konsumsi*. 14, 1–64.
- Kusuma, T. A., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan Senam Dismenore Untuk Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(9), 3896–3909.
- Luli, N. A. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Siswi Kelas Xii Smk Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta*. 7–15.
- Rina Amelia, Slamet Triyadi, U. M. (2023). 3 1,2,3. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(23), 656–664.
- Sari, D. N., Azijah, I., & Herlina, L. (2023). Hubungan Indeks Masa Tubuh (Imt) Dan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smk Pgr 16 Jakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 13(1), 71–78.
- Sari, P. K. P. (2023). *Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi Di Mts Negeri 5 Sragen*. 16–22.
- Saud, N. H. (2022). *Tesis Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Kayu Manis Terhadap Tingkat Nyeri, Stres Dan Kadar Prostaglandin Pada Remaja Dengan Dismenorea Primer*.
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2022). Riwayat Keluarga , Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Dismenorea Primer Pada Wanita Family History , Physical Activity And Diet On The Incidence Of Primary Dysmenorrhea In Women. *Journal Of Agri-Food, Nutrition And Public Health*, 2(2), 88–96.
- Taqiyah, Y., & Jama, F. (2022). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer*. 17, 14–18.
- Ulhasanah, M. E., Rosida, U., & Prakoso, Adi. Buyu. (2024). Massage Efflurage Pengaruh Massage Efflurage Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Citra Medika Sragen. *Jurnal Medika Usada*, 7(1), 59–67.
- Wahyudi, Dwi Mawandri, Revina Aulia Manurung, W. Y. Y., & Cintya Fransisca5. (2025). *(The Relationship Between Stress Levels And Dietary Patterns With Dysmenorrhea Symptoms Among Female*. 9(1), 86–92.