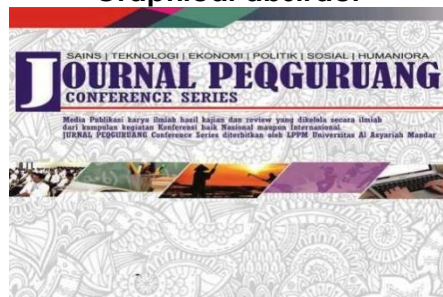


Graphical abstract



HUBUNGAN NYERI HAID (DISMENOREA) DENGAN AKTIVITAS BELAJAR PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 1 RANTEBULAHAN TIMUR

¹ * Iis sriwahyuni, ² Asri, ³ Syarifah Elidayanti

Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Al Asyariah Mandar
iissriwahyuni120222@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is pain that is felt just before menstruation, in the lower abdomen which spreads to the legs or back. Teenagers who experience dysmenorrhea while at school result in decreased learning activities. This research aims to determine the relationship between menstrual pain and learning activities in young women at SMPN 1 East Rantebulahan.

This type of research uses quantitative methods with a cross sectional design, and questionnaires as a data collection tool. The population in this study was all female students from class VIII and class IX, namely 32 people, and the sampling in this study was a total sampling of 32 people. Data analysis using the chi square test. The results of this study show that menstrual pain (dysmenorrhea) has a relationship with learning activities at SMP Negeri 1 Rantebulahan Timur with a p value of $0.000 < 0.05$. This shows that H_0 is rejected and H_a (1) is accepted.

It was concluded that there was a significant relationship between menstrual pain and learning activities at SMP Negeri 1 East Rantebulahan. For female students, get enough fluids, drink lots of water, especially warm water, because warm water can increase flow and relax tense muscles. And also get enough calcium because calcium can help reduce muscle cramps that cause menstrual pain. Get enough rest, and reduce strenuous activities.

Keywords: *Dysmenorrhea, learning activities*

Abstrak

Dismenorea adalah rasa nyeri yang dirasakan saat menjelang haid, diperut bagian bawah yang menjalar ke kaki ataupun punggung, remaja yang mengalami dismenorea saat disekolah mengakibatkan aktivitas belajar menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Nyeri Haid Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri SMPN 1 Rantebulahan Timur.

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan cross sectional, dan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII dan kelas IX yaitu 32 orang, dan penarikan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling sebanyak 32 orang. Analisa data dengan menggunakan uji chi square.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri haid (dismenorea) memiliki hubungan terhadap aktivitas belajar di SMP Negeri 1 Rantebulahan Timur dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a (1) diterima.

Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari nyeri haid terhadap aktivitas belajar SMP Negeri 1 Rantebulahan Timur. Bagi siswi cukupi cairan, banyak minum air putih terutama yang hangat karena air hangat dapat meningkatkan aliran dan dapat mengendurkan otot yang tegang. Dan juga cukupi asupan kalsium karna kalsium dapat membantu mengurangi kram otot yang membuat nyeri haid. Istirahat yang cukup, dan mengurangi aktivitas berat.

Kata kunci: Dismenorea, Aktivitas belajar

Article history

DOI: <http://dx.doi.org/10.35329/jp.v7i1>

Received : 2024-07-06 | Received in revised form : 2025-05-19 | Accepted : 2025-05-21

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dimulai pada usia 10 sampai 19 tahun pada usia remaja wanita akan mengalami masa pubertas yaitu remaja akan mengalami ovulasi dan menstruasi. Menstruasi adalah proses pelepasan endometrium disertai adanya perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan (Adiputra, 2019)

Menstruasi merupakan suatu hal yang melekat pada seorang Wanita yang menandakan bahwa dirinya telah memasuki masa pubertas. Menstruasi adalah suatu kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal. Siklus menstruasi terjadi secara periodik pada setiap bulannya dengan rentang 28 hari normalnya sedangkan masa-masa haid sendiri yaitu antara 3-6 hari, dan masa abnormal yaitu 6-8 hari. Masalah yang dapat terjadi pada Kesehatan reproduksi saat menstruasi salah satunya adalah dismenore atau nyeri haid (Ardiani, 2020).

Menurut John Hopkins Medicine (2023) dismenore adalah kram dan nyeri yang parah pada saat menstruasi dismenore ditandai dengan kekakuan atau kram yang terjadi pada perut bagian bawah, yang membuat rasa tidak nyaman (Dewi, 2019).

Rasa sakit yang datang secara tidak teratur, biasanya nyeri mulai timbul dan menetap sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang, gejala-gejala tingkah laku seperti kegelisahan, depresi, sensitif, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah, mengidam makanan dan kadang-kadang perubahan suasana hati yang sangat cepat, keluhan fisik seperti payudara terasa sakit atau membengkak, perut kembung atau sakit, sakit kepala, sakit sendi, sakit punggung, mual, muntah, diare atau sembelit, dan masalah kulit seperti jerawat (Fitriana, 2021)

Macam-macam Dismenore terbagi menjadi dua yaitu Dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi selama siklus ovulasi yang disebabkan oleh adanya kontraksi pada miometrium yang tidak menunjukkan adanya kelainan patologis. Sedangkan Dismenore sekunder adalah siklus kewanitaan yang berhubungan dengan kelainan panggul seperti adometriosis, adenomyosis, mioma uteri dan lain-lain (Lestari, 2022).

Faktor Penyebab dismenore semakin parah yaitu pada saat seorang Wanita masih belum cukup umur, jangka waktu menstruasi, status gizi, minimnya pergerakan atau aktivitas yang dilakukan serta adanya riwayat turunan dari keluarga. Penyebab lain adalah dari faktor kondisi psikis antara lain stres, shock, penyempitan pembuluh darah dan kondisi imunitas yang menurun (Maulana, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) rata-rata insiden kejadian dismenore pada wanita mudah adalah 16,8% -81%. Prevalensi tertinggi yang sering di temui pada remaja diperkirakan antara 20%-90%.

Sekitar 45%-95% wanita yang sudah menstruasi mengalami dismenore primer. (Nurhayati, 2020)

Di dunia sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer, prevalensi dismenore disetiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80,4% di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian sekitar 10% remaja absen 1-3 hari setiap bulan karena mengalami dismenore. Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur Laut, 78,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat Laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% (Fatmawati, Z. & Fatmawati, E., 2021). Angka kejadian Dismenore di Indonesia sebanyak 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri 59.671 jiwa (54,89%) mengalami Dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami Dismenore sekunder. (Putri, 2020)

Menurut survei demografi Kesehatan Indonesia (SKDI), di Indonesia remaja putri mendiskusikan tentang haid dengan teman sebesar 58%, diskusi bersama ibunya sebesar 45%. Satu dari lima remaja tidak mendiskusikan tentang haid dengan orang lain sebelum mengalami haid yang pertama. Remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi sebesar 76%, remaja putri yang tidak mengalami nyeri haid saat menstruasi sebesar 58%. (Sari, 2021)

Aktivitas belajar membutuhkan fisik yang sehat, fisik yang sehat mempengaruhi jaringan tubuh sehingga aktivitas belajar baik. Sakit pada fisik mengakibatkan cepat lemah, kurang bersemangat, muda pusing dan lainnya. Keluhan yang sering dirasakan remaja putri yaitu nyeri haid saat menstruasi (dismenore). Dismenore adalah rasa nyeri yang dirasakan saat atau menjelang haid, diperut bagian bawah yang menjalar ke kaki ataupun punggung.

Dwi Susanti menyatakan bahwa dismenore menyebabkan ketidakhadiran sekolah sebanyak 13-51% remaja pernah tidak hadir dan 5-14% berkali-kali tidak hadir dalam kelas. Remaja yang mengalami dismenore saat di sekolah dapat mengakibatkan aktivitas belajar menurun sehingga sulit berkonsentrasi pada saat pelajaran berlangsung yang akhirnya dapat menyebabkan materi pembelajaran yang disampaikan tidak dapat diterima bahkan ada yang memilih tidak masuk sekolah.

Nyeri Dismenore saat menstruasi pada umumnya menggunakan terapi secara farmakologi atau nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi pada nyeri haid dapat menggunakan analgetika (obat anti sakit). Dan obat non steroid anti inflamasi (NSAID) seperti asam mafenamat, ibu profen dan lainnya. Penanganan dismenore dapat juga dilakukan dengan cara nonfarmakologi yaitu melakukan olahraga ringan, Teknik relaksasi dan kompres air hangat atau air dingin pada daerah yang terasa nyeri.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan kepada siswi remaja kelas VIII dan kelas IX di SMP Negeri

1 Rantim tanggal 22 November 2023. Dari 32 siswi terdapat 30 siswi mengalami dismenorea pada saat menstruasi. Dan Mengakibatkan kurangnya semangat siswi dalam mengikuti proses pembelajaran karna menahan rasa nyeri, sulitnya berkonsentrasi, terganggunya komunikasi bersama teman, tidak mengikuti pembelajaran dan memutuskan untuk istirahat di UKS, hingga ada yang memutuskan izin tidak masuk sekolah. Dari 2 siswi yang tidak mengalami dismenorea tidak memiliki masalah yang signifikan untuk mengikuti aktivitas belajar di sekolah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Nyeri Haid Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Siswi SMP Negeri 1 Rantebulahan Timur"

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Kuantitatif adalah data yang dinyatakan dalam angka, dimana nilai numerik bisa besar atau kecil, nilai numerik mungkin sesuai dengan kategori atau label tertentu. Data kuantitatif dapat diperoleh dengan melakukan survey untuk mendapatkan jawaban rigid berupa angka

Penelitian ini menggunakan rancangan survei cross sectional, mempelajari korelasi antara hubungan nyeri haid (dismenorea) dan aktivitas belajar. Menilai atau mengumpulkan data sekaligus pada satu tertentu saja. (Sugiono, 2020)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul hubungan nyeri haid dismenorea dengan aktivitas belajar di SMP negeri 1 rantebulahan timur

Tabel 2.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Belajar

No	Aktivitas Belajar	Jumlah (n)	Persentase %
1	Terganggu	16	50.0
2	Tidak Terganggu	16	50.0
Total		32	100.0

Sumber : Data Primer 2024

Menunjukkan bahwa dari 32 responden diperoleh 16 (50.0%) yang mengalami aktivitas belajar terganggu, sedangkan aktivitas belajar tidak terganggu sebanyak 16 (50.0%)

Tabel 2.2

Hubungan Nyeri Haid (Dismenorea) dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri SMP

Tingkat Nyeri (Dismenorea)	Aktivitas Belajar						P Value
	Terganggu		Tidak Terganggu		Total		
	N	%	N	%	N	%	0,000
Nyeri Ringan	0	0%	9	100.0%	9	100.0%	
Nyeri Sedang	1	12.5%	7	87.5%	8	100.0%	
Nyeri Berat	15	100.0%	0	0%	15	100.0%	
Total	16	50.0%	16	50.0%	32	100.0%	

Sumber : Data Primer 2024

Dijelaskan mayoritas remaja putri mengatakan mengalami tingkat nyeri berat Aktivitas Belajarnya terganggu sebanyak 15 (100.0%) remaja putri. Selanjutnya hasil penelitian dengan menggunakan uji chi square p value $0,000 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan ada hubungan antara nyeri haid (Dismenorea) dengan aktivitas belajar pada remaja putri SMP Negeri 1 Rantebulahan Timur.

Dismenorea

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 32 siswi dengan menggunakan kuisioner menunjukkan bahwa yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 (28.1%), siswi, nyeri sedang sebanyak 8 (25.0%), siswi, dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 15 (46.9%), siswi. Intensitas nyeri yang ditimbulkan pada saat menstruasi mempunyai tingkat nyeri yang berbeda-beda sesuai dengan apa yang dirasakan oleh siswi pada saat menstruasi. Hal ini sesuai dengan pendapat S.C Smeltzer dan B.G. Bare, yang membagi dismenorea menjadi tiga Tingkat keparahan yaitu dismenorea ringan yang merupakan nyeri yang dirasakan berlangsung sesaat, masih bisa ditoleransi dan juga masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari, dismenorea sedang yaitu merasakan rasa sakit pada perut bagian bawah yang dialami dan cukup mengganggu, dan dismenorea berat merupakan nyeri saat menstruasi pada perut bagian bawah perut yang luar biasa, dan tidak kuat untuk beraktivitas.

Pembahasan

Dismenore berat terjadi karna adanya peningkatan prostaglandin berlebihan sehingga menyebabkan menyebabkan sangat nyeri dan kemungkinan dapat terjadi karena adanya kelainan pada organ genitalia dalam rongga pelvis sehingga seseorang yang mengalami dismenorea dengan nyeri berat sebaiknya melakukan pemeriksaan pada tenaga kesehatan agar diketahui penyebab dari terjadinya dismenore berat.

Responden yang mengalami nyeri haid berat apabila merasakan nyeri di perut bagian bawah atau tengah bahkan kadang hingga ke punggung, intensitas nyeri yang dialami remaja putri kadang naik turun dan berulang ulang. Nyeri haid berat yang dialami remaja putri diketahui dari adanya rasa kram berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar kepinggang, paha atau punggung, tidak nafsu makan, mual, lemas, hanya tertidur ditempat tidur, tidak dapat beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi belajar. Kejadi nyeri haid berat terjadi pada hari pertama menstruasi.

Sebagian besar responden mengalami mengalami menarche dengan usia 13 tahun sebanyak 17 responden. Penelitian ini sejalan dengan (Fahmia, N, A, & Dkk 2022). menyatakan bahwa sebagian besar responden mengalami menarche di usia 13 tahun. Menarche merupakan pertanda berakhirnya masa pubertas, masa peralihan dari masa anak menuju dewasa.

Terdapat perbedaan antara hasil penelitian dengan teori yang ada. Teori menyatakan bahwa menarche pada usia dini (< 12 tahun), adalah salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenorea. Hal ini karena pada usia tersebut, alat reproduksi wanita belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, sehingga kondisi ini dapat menyebabkan terjadinya rasa sakit saat menstruasi.

Responden yang mengalami lama menstruasi selama 3-6 sebanyak 23 responden (71.9%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsabilah Alifah Putri (2017), hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi normal (65%). Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa jarak siklus menstruasi berkisar antara 15-45 hari dengan rata-rata 28 hari.

Menurut Bobak lama rata-rata haid adalah lima hari atau rentang tiga sampai enam hari. Biasanya jumlah darah yang hilang berjumlah banyak hingga hari kedua dan selanjutnya berkurang sampai berakhir. Sehingga menyebabkan perempuan merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut saat haid hari kedua dikarenakan pada siklus haid hari pertama aktivitas luruhnya endometrium belum maksimal sehingga darah yang keluarpun dalam jumlah yang sedikit (Wulanda, C, 2020). Mayoritas responden dengan mengalami nyeri haid yang menetap sebanyak 19 (59.4%). Karna biasanya nyeri menetap sebelum selama, dan sampai akhir siklus menstruasi.

Aktivitas belajar

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 32 siswi dengan menggunakan kuisioner menunjukkan bahwa sebanyak 16 (50.0%) siswi terganggu aktivitas belajarnya akibat dampak yang disebabkan oleh dismenorea dan 16 (50.0%), siswi yang menjawab bahwa aktivitasnya terganggu dapat Disimpulkan bahwa siswi yang terganggu dalam aktivitas belajarnya diakibatkan karena nyeri haid yang dirasakan dalam proses belajar sehingga menyebabkan siswa sulit

untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika menstruasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amalia Alimuddin, didapati lebih banyak yang mengalami aktivitas belajar terganggu. Dimana hasil penelitian menyebutkan sebanyak, 47 (73,4%) mahasiswa terganggu aktivitas belajarnya akibat dampak yang disebabkan oleh dismenorea, dan hanya 17 (26,6%) yang tidak terganggu aktivitasnya.

Aktivas belajar adalah kegiatan-kegiatan siswa yang menunjang keberhasilan belajar. Aktivitas siswa merupakan kegiatan atau perilaku yang terjadi selama proses belajar. Kegiatan-kegiatan yang dimaksud adalah kegiatan yang mengarah pada proses belajar seperti mendengarkan penjelasan guru, mencatat hal-hal yang dianggap penting, berdiskusi, bertanya, keberanian mengajukan pendapat, kritik, dan saran, keaktifan dalam kegiatan belajar, mengerjakan tugas-tugas, dapat menjawab pertanyaan guru dan bisa bekerjasama dengan siswa lain, serta tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan.

Berdasarkan aktivitas belajar yang saya dapat menunjukkan bahwa siswi remaja putri SMP Negeri 1 Rantebulahan Timur yang mengalami nyeri haid dismenorea cukup menggagu aktivitas dalam proses pembelajaran dikarenakan siswi yang pertama kali menstruasi cenderung lemas, menurunnya fokus dalam menyimak penjelasan guru, adanya siswi yang memilih meminta izin untuk pulang, adapula yang memilih tidak hadir disekolah. Dan terkait dengan dengan prestasi belajar tidak terpengaruh dikarenakan nyeri haid terjadi dalam waktu-waktu tertentu dan hanya berlangsung hari pertama setiap mengalami menstruasi menstruasi,

Dari 15 siswi SMP Negeri 1 Rantebulahan Timur yang menderita nyeri haid berat terdapat perbedaan gaya hidup saat menstruasi dan tidak mengalami menstruasi yaitu emosi yang kurang stabil, sedikit sensitif, tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa, dan untuk larangan dalam memakan makanan agar dapat mengurangi nyeri tidak adanya larangan, tetapi sebagian siswi mempercayai bahwa tidak dianjurkan untuk memandikan kepala pada saat menstruasi pertama agar menurunkan kadar darah yang keluar.

Hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid yaitu dengan cara melakukan penanganan seperti mengoleskan balsem pada daerah yang nyeri, tiduran dengan mengompres menggunakan air hangat yang dimasukkan kedalam botol, dan juga dapat minum obat pengurang rasa nyeri, tetapi disarankan untuk mengurangi mengonsumsi obat pereda nyeri karna dapat mengakibatkan ketergantungan, dan juga dianjurkan mengonsumsi tablet tambah darah agar menghindari akan terjadinya anemia.

Hubungan Dismenorea dengan Aktivitas Belajar

Berdasarkan hasil uji chi square menunjukkan bahwa $p\text{ value } 0,000 < 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat dikatakan ada hubungan antara dismenorea dengan aktivitas belajar siswi SMP Negeri 1 Rantebulahan Timur. Hasil penelitian ini menunjukkan

bahwa mahasiswa yang mengalami dismenorea berat dan sedang merasa bahwa aktivitas belajarnya terganggu.

Peneliti lain yang sejalan yaitu, Susanti, R, S, & Dkk (2018), Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji spearman rank didapatkan p value = $(0,000) < (0,050)$ sehingga H_0 ditolak atau H_1 diterima artinya hubungan nyeri haid (dysmenorrhea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di MTs Muhammadiyah 2 Malang. Hasil tabulasi silang didapatkan bahwa dari 17 (56,7%) responden yang mengalami nyeri haid (dysmenorrhea) berat didapatkan keseluruhan 17 (56,7%) responden mengalami aktivitas belajar cukup di MTs Muhammadiyah 2 Malang, hal ini didukung dengan r value = -0,661 membuktikan terdapat hubungan searah negatif yang cukup kuat antara nyeri haid (dysmenorrhea) dengan aktivitas belajar.

4. SIMPULAN

Penelitian tentang hubungan antara nyeri haid (dismenorea) dengan aktivitas belajar pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rantebulahan Timur menunjukkan hasil yang signifikan. Berdasarkan hasil uji chi-square, diperoleh p-value sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara nyeri haid (dismenorea) dengan aktivitas belajar siswi di sekolah tersebut. Dari total 32 siswi kelas VIII dan kelas IX, sebanyak 9 siswi (28,1%) mengalami nyeri haid ringan, 8 siswi (25,1%) mengalami nyeri haid sedang, dan 15 siswi (46,9%) mengalami nyeri haid berat. Selain itu, dari 32 siswi tersebut, sebanyak 16 siswi (50,0%) mengalami gangguan aktivitas belajar akibat dismenorea, sedangkan 16 siswi lainnya (50,0%) tidak mengalami gangguan aktivitas belajar akibat dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, N. (2019). Pengaruh Dismenorea Terhadap Aktivitas Harian Remaja Putri di SMA Negeri 1 Denpasar. *Jurnal Kesehatan*, 8(1).
- Ardiani, M. &. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi SMA di Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2).
- Dewi, S. (2019). Pengaruh Dismenorea Terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswi SMP Negeri 5 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(1).
- Fitriana, S. &. (2021). Hubungan Dismenorea dengan Aktivitas Belajar pada Siswi SMA Negeri 1 Mataram. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2).
- Lestari, S. &. (2022). Hubungan Antara Dismenorea dengan Prestasi Belajar Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Semarang. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(4).
- Maulana, I. &. (2023). Nyeri Haid dan Pengaruhnya Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMP

- Negeri 3 Bandung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1).
- Nurhayati, S. (2020). revalensi dan Faktor-Faktor Risiko Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Makassar. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 13(1).
- Putri, A. &. (2020). ismenorea dan Dampaknya Terhadap Kehidupan Sehari-hari Siswi di SMA Negeri 4 Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3).
- Sari, R. &. (2021). Dismenorea Primer dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik Siswi di SMA Negeri 1 Malang. *Jurnal Keperawatan*, 13(1).
- Sugiono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.