

PENGARUH USIA MENARCHE DAN STATUS GIZI TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS 3 SMP DI PONDOK PESANTREN X DEPOK

Try Melliniawati¹, Mutiara Candra Kirana², Durotul Aenia³, Risa Ramisah Alfiani⁴,
Arifah Nurzakiah⁵, Ade Saputra Nasution⁶

^{1,2,3,4,5}Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun Bogor

⁶Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun Bogor

E-mail: trymellin31@gmail.com

Abstrak

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang bersifat intermiten dan kram yang berpusat pada bagian perut bawah. Usia menarche dan status gizi menjadi salah satu penyebab terjadinya dismenore. Tujuan penelitian dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Usia Menarche Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas 3 Di Pondok Pesantren X Depok. Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian sebanyak 60 remaja putri dan pengambil sampel menggunakan teknik *total sampling*, sehingga sampel pada penelitian adalah 60 responden. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari kuesioner melalui Google Form. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara usia menarche terhadap kejadian dismenore dengan $P\text{-Value} = 0,766 > 0,05$ dan terdapat pengaruh antara status gizi terhadap kejadian dismenore dengan $P\text{-Value} = 0,025 < 0,05$. Hasil penelitian dapat menambah masukan pengembangan pengetahuan keilmuan dan dapat menjadi masukan serta evaluasi dalam melakukan tindakan khusus terkait usia menarche dan status gizi dengan kejadian dismenore bagi remaja putri.

Kata kunci : Dismenore, Usia Menarche, Status Gizi

Abstract

Dysmenorrhea is intermittent menstrual pain and cramps centered in the lower abdomen. Age of menarche and nutritional status are one of the causes of dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the effect of age at menarche and nutritional status on the incidence of dysmenorrhea in 3rd grade adolescent girls at Pondok Pesantren X Depok. This type of research is descriptive analytic by using cross sectional research design. The population in the study were 60 women. And the sample taker used total sampling technique, so that the sample in the study was 60 respondents. The data used is primary data obtained from questionnaires through Google Form. Data analysis using Chi-Square statistical test. The results showed that there was no influence between the age of menarche on the incidence of dysmenorrhea with $P\text{-Value} = 0.766 > 0.05$, and there was an influence between nutritional status on the incidence of dysmenorrhea with $P\text{-Value} = 0.025 < 0.05$. The results of the study can add input to the development of scientific knowledge, it can be input of evaluation in taking special actions related to age of menarche and nutritional status with the incidence of dysmenorrhea for women.

Keywords : *Dysmenorrhea, Age of Menarche, Nutritional Status*

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang terjadi dalam diri seseorang. Pada masa ini remaja akan mengalami perubahan-perubahan, baik perubahan kedewasaan, perubahan bersosialisasi, perubahan intelektual, dan perubahan fisik yang berhubungan dengan pertumbuhan dan kematangan organ reproduksi. Kematangan organ reproduksi pada perempuan ditandai dengan adanya menstruasi (Wong, 2009). Menstruasi adalah perdarahan dari peluruhan endometrium karena sel telur yang tidak dibuahi oleh sel sperma yang bersifat periodik setiap bulannya. Menstruasi merupakan hal yang alami dan wajar terjadi pada setiap perempuan (Laila, 2011).

Setiap perempuan mempunyai pengalaman menstruasi yang berbeda-beda diantaranya ada perempuan yang mengalami menstruasi tanpa keluhan dan ada juga perempuan yang mengalami menstruasi disertai dengan keluhan nyeri menstruasi atau biasa disebut dismenore (Manuaba, 2002). Dismenore adalah nyeri menstruasi yang bersifat intermiten dan kram yang berpusat pada bagian perut bawah (Williams & Wilkins, 2011). Dismenore terjadi akibat ketidakseimbangan hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi kuat (Pieter & Janiwarty, 2013). Perempuan yang mengalami dismenore sering kali merasa terganggu hingga tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya. Selain menyebabkan gangguan aktivitas, dismenore juga memberikan dampak sosial, ekonomi, psikologis, dan fisik bagi remaja di seluruh dunia (Ayu & Bagus, 2010). Dismenore diklasifikasikan menjadi dua yaitu dismenore primer yang disebabkan oleh proses hormonal menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi, dan dismenore sekunder yang disebabkan adanya kelainan pada alat reproduksi.

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) didapatkan bahwa angka kejadian dismenore di dunia cukup tinggi. Di setiap negara, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72% perempuan mengalami dismenore. Di Amerika Serikat hampir 90% perempuan mengalami dismenore dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Ningsih, 2011). Beberapa hasil penelitian di berbagai negara, menunjukkan angka kejadian dismenore 84,1% di Italia, 62,4% di Meksiko, dan 52,07% di Jerman (Grandi, 2012 ; Ortiz, 2010 ; Gagua *et al*, 2012). Data tersebut menunjukkan bahwa kejadian dismenore di dunia masih tinggi.

Di Indonesia angka kejadian dismenore tidak kalah tinggi dengan negara lain di dunia. Menurut Mulastin (2011) sebesar 107.673 jiwa (64,25%) perempuan di Indonesia mengalami dismenore yang diantaranya 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kejadian dismenore di Indonesia masih cukup tinggi.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya dismenore yaitu usia menarche (Wiknjosastro, 2005), status gizi (Mitayani & Sartika, 2010), faktor kejiwaan (Manuaba, 2010), dan stress/cemas (Robert & David, 2004). Menurut Sakinah (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore ialah antara lain riwayat keluarga, aktivitas fisik, usia menarche, status gizi, lama menstruasi dan panjang siklus menstruasi. Berdasarkan faktor-faktor diatas usia menarche dan status gizi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya dismenore.

Usia menarche adalah usia dimana seorang perempuan mengalami menstruasi pertama. Usia menarche yang dini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya dismenore, karena pada usia menarche yang terlalu dini (≤ 12 tahun) organ-organ reproduksi belum berkembang secara optimal dan penyempitan pada leher rahim masih terjadi. Hal tersebut yang menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi (Rosenthal, 2013). Usia menarche tidak pasti atau bervariasi pada setiap perempuan dan wilayah tempat tinggalnya. Usia menarche yang normal biasanya terjadi pada usia 12-14 tahun (Susanti, 2012).

Status gizi adalah keadaan tubuh dari hasil akhir antara keseimbangan zat gizi yang masuk kedalam tubuh dengan penggunaannya. Status gizi dibagi menjadi tiga yaitu gizi lebih, gizi kurang, dan gizi baik (Cakrawati & Mustika, 2012). Perempuan dengan status gizi lebih, dapat menyebabkan hiperplasi pembuluh darah, dimana darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi menjadi terganggu sehingga terjadilah dismenore (Nurwana *et al*, 2017). Remaja yang status gizinya kurang dapat mengakibatkan terganggunya fungsi reproduksi seperti gangguan menstruasi termasuk dismenore, hal ini dapat membaik bila asupan nutrisinya baik (Sibagariang, 2010). Pada remaja perempuan yang status gizinya baik, mereka harus mempertahankannya dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena saat menstruasi hal ini sangat dibutuhkan. Terbukti saat menstruasi terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi, yang mana apabila diabaikan akan terjadi keluhan-keluhan yang menyebabkan rasa ketidaknyamanan selama siklus menstruasi (Proverawati, 2009).

Usia menarche yang dini dan status gizi yang tidak normal dapat menjadi faktor penyebab terjadinya dismenore. Mengingat data kejadian dismenore yang masih cukup tinggi baik di dunia dan Indonesia, dan berdasarkan peninjauan awal didapati keluhan remaja putri Pondok Pesantren X Depok yang mengatakan bahwa saat mengalami dismenore mereka menjadi lebih sensitif, sulit untuk fokus saat pembelajaran online dirumah dan tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya. Hal-hal tersebut yang mendasari peneliti tertarik untuk melakukan penelitian analisis pengaruh usia menarche dan status gizi terhadap kejadian dismenore pada remaja putri kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok. Adapun tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi kejadian dismenore serta keterkaitannya dengan usia menarche dan status gizi pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* dimana peneliti mencari pengaruh antara variabel terikat (dependen) terhadap variabel bebas (independen) melalui pendekatan dan pengumpulan data yang dilakukan secara singkat, serta semua variabel diukur sekali waktu pada saat yang bersamaan (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren X Depok dengan remaja putri kelas 3 SMP sebagai subjek penelitian. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok sebanyak 60 remaja putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Sugiono, 2007). Alasan peneliti menggunakan teknik *total sampling* karena jumlah populasi relatif kecil atau kurang dari 100 responden, sehingga sampel pada penelitian ini adalah 60 responden.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh remaja putri kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok melalui Google Form. Responden harus mengisi lembar data diri, lembar persetujuan, *Menstrual Symptoms Questionnaire* (MSQ) untuk menilai dismenore, dan pengisian berat badan serta tinggi badan untuk mengetahui status gizi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat pada penelitian ini menyampaikan tentang distribusi usia menarche, berat badan, tinggi badan, dan status gizi. Sedangkan analisis bivariat menyampaikan apakah ada pengaruh

yang signifikan antara variabel independen (usia menarche dan status gizi) terhadap variabel dependen (kejadian dismenore) dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menarche

Usia Menarche	Frekuensi	Persentase
< 12 tahun	2	3,3%
12 – 13 tahun	49	81,7%
> 13 tahun	9	15%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa remaja putri kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok sebagian besar mengalami usia menarche pada usia 12-13 tahun dengan frekuensi sebanyak 49 responden (81,7%). Sedangkan 9 responden (15%) mengalami usia menarche pada usia lebih dari 13 tahun dan hanya 2 responden (3,3%) yang mengalami dismenore pada usia kurang dari 12 tahun.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan

Berat Badan	Frekuensi	Persentase
< 50 kg	38	63,3%
50 kg - 60 kg	15	25%
> 60 kg	7	11,7%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa remaja putri kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok rata-rata memiliki berat badan kurang dari 50 kg dengan frekuensi sebanyak 38 responden (63,3%). Sedangkan sebanyak 15 responden (25%) memiliki berat badan 50-60 kg dan 7 responden lainnya (11,7%) memiliki berat badan lebih dari 60 kg.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi Badan

Tinggi Badan	Frekuensi	Persentase
< 150 cm	11	18,3%
150 cm – 160 cm	42	70%
> 160 cm	7	11,7%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa remaja putri kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok rata-rata memiliki tinggi badan 150-160 cm dengan frekuensi sebanyak 42 responden (70%). Sedangkan sebanyak 11 responden (18,3%) memiliki tinggi badan kurang dari 150 cm dan 7 responden lainnya (11,7%) memiliki tinggi badan lebih dari 160 cm.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Kurus	25	41,7%
Normal	26	43,3%
Gemuk	9	15%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat diinterpretasikan bahwa remaja putri kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok sebanyak 26 responden (43,3%) memiliki status gizi kategori normal. Sedangkan untuk status gizi kategori tidak normal sebanyak 25 responden (41,7%) memiliki status gizi kurus dan 9 responden lainnya (15%) memiliki status gizi gemuk.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Dismenore

Kejadian Dismenore	Frekuensi	Persentase
Tidak	12	20%
Ya	48	80%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat diinterpretasikan bahwa remaja putri kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok sebagian besar mengalami dismenore dengan frekuensi sebanyak 48 responden (80%) dan hanya 12 responden (20%) yang tidak mengalami dismenore.

Analisis Bivariat

Tabel 6. Pengaruh Usia Menarche Terhadap Kejadian Dismenore

Usia Menarche	Kejadian Dismenore						<i>P-Value</i>
	Ya		Tidak		Jumlah		
	F	%	F	%	F	%	
< 12 tahun	2	100%	0	0%	2	100%	0,766
12 – 13 tahun	39	79,6%	10	20,4%	49	100%	
> 13 tahun	7	77,8%	2	22,2%	9	100%	
Total	48	80%	12	20%	60	100%	

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* pada tabel 6 didapatkan *P-Value* sebesar 0,766 lebih besar dari $\alpha = 0,05$ yang berarti secara statistik tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara usia menarche terhadap kejadian dismenore pada remaja putri kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok.

Hal ini tidak sejalan dengan yang dikemukakan oleh Rosenthal (2013) yang menyatakan bahwa usia menarche yang dini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya dismenore, karena pada usia menarche yang terlalu dini (≤ 12 tahun) organ-organ reproduksi belum berkembang secara optimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim. Dan pada hasil penelitian Aditiara (2018) pada mahasiswa keperawatan S1 angkatan 2015 Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia menarche dengan dismenore primer dengan *P-Value* = 0,041 < 0,05. Namun hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Trimayasari dan Kuswandi (2013) pada siswi kelas 2 SMP Negeri 1 Warunggunung yaitu tidak terdapat hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore dengan *P-Value* = 0,090 > 0,05.

Tidak terdapatnya pengaruh antara usia menarche terhadap kejadian dismenore pada hasil penelitian ini, karena rendahnya jumlah remaja putri kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok yang mengalami usia menarche dini (< 12 tahun) yaitu hanya sebanyak 2 responden.

Tabel 7. Pengaruh Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore

Status Gizi	Kejadian Dismenore						P-Value
	Ya		Tidak		Jumlah		
	F	%	F	%	F	%	
Kurus	16	64%	9	36%	25	100%	0,025
Normal	23	88,5%	3	11,5%	26	100%	
Gemuk	9	100%	0	0%	9	100%	
Total	48	80%	12	20%	60	100%	

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* pada tabel 7 didapatkan *P-Value* sebesar 0,025 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang berarti secara statistik terdapat pengaruh yang signifikan antara status gizi terhadap kejadian dismenore pada remaja putri kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok.

Status gizi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya dismenore. Status gizi yang kurang (*underweight*) dapat memengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, dan fungsi reproduksi. Hal ini yang menyebabkan gangguan menstruasi termasuk dismenore, akan tetapi dapat membaik apabila asupan nutrisinya baik dan terpenuhi. Sedangkan status gizi lebih (*overweight*) dapat juga menyebabkan dismenore karena terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi perempuan, sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi (Kusmiran, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian pada tahun 2019 pada siswi SMP Negeri 2 Sawan yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore dengan *P-Value* = 0,008 $<$ 0,05 (Savitri, Citrawathi, dan Dewi, 2019). Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Trimayasari dan Kuswandi (2013) pada

siswi kelas 2 SMP Negeri 1 Warunggunung yaitu tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore dengan $P\text{-Value} = 0,118 > 0,05$.

Terdapat pengaruh antara status gizi terhadap kejadian dismenore pada hasil penelitian ini, walaupun pada penelitian lain ada yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh antara status gizi dengan kejadian dismenore. Status gizi pada remaja putri yang mengalami kejadian dismenore adalah status gizi kategori tidak normal (*underweight* dan *overweight*) yang dapat dicegah dan ditangani dengan cara memperbaiki status gizi menjadi normal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara usia menarche terhadap kejadian dismenore pada remaja putri kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok dan terdapat pengaruh antara status gizi terhadap kejadian dismenore pada remaja putri kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok.

Saran

Hasil penelitian ini dapat menambah masukan pada pengembangan pengetahuan keilmuan dan dapat menjadi masukan serta evaluasi yang bermanfaat dalam melakukan tindakan khusus terkait usia menarche dan status gizi dengan kejadian dismenore bagi remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua responden dan semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiara, B. E. (2018). *Hubungan antara Usia Menarche dengan Dysmenorrhea Primer*. Jurnal Kesehatan.
- Agustini, R. (2019). *Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas VIII SMPN 3 Gamping Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan.

- Andini, M. S. (2019). *Hubungan Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Jurnal Kesehatan.
- Ariani, M. (2018). *Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 9 Banjarmasin*. Jurnal Kampus STIKes YPIB Majalengka.
- Beddu, S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. (2015). *Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri*. The Southeast Asian Journal of Midwifery.
- Gagua T, Tkeshelashvili B, Gagua D. (2012). *Primery Dysmenorrhea : Prevalence in Adolescent Population of Tbilisi Georgia and Risk Factor*. J TurkishGerman Gynecol Assoc, 13(3): 162-168.
- Ginting, F. S. (2017). *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Menstruasi Remaja Putri di Sekolah SMPN 2 Tanjung Timur Kec. STM Hulu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2017*. Skripsi.
- Grandi, G. (2012). *Prevalence of Menstrual Pain in Young women: what is Dysmenorrhea*. Journal of Pain Research.
- Hadikasari, A. A. (2015). *Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri*. Midwiferia.
- Harmoni, P. H. (2018). *Hubungan antara IMT dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore di SMA Batik 1 Sukaraja*. Jurnal Kesehatan.
- Huda, A. I., Ningtyias, F. W., & Sulistiyani. (2020). *Hubungan antara Status Gizi, Usia Menarche dengan Kejadian Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri di SMPN 3 Jember*. e-Jurnal Pustaka Kesehatan.
- Indahwati, A. N. (2017). *Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 1 Ponorogo*. Skripsi.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lail, N. H. (2017). *Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenore pada Remaja Putri di SMK K Tahun 2017*. Artikel Penelitian.
- Laila, N. (2011). *Buku Ajar Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru.

- Lona, R. P., Hartini, L., & Eliana. (2014). *Hubungan Status Gizi dan Olahraga dengan Kejadian Dismenore*. Jurnal Media Kesehatan.
- Manorek, R., Purba, R. B., & Malonda, N. S. (2014). *Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Kawangkoan*. Jurnal Kesehatan.
- Manuaba. (2010). *Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Maryani, D., Kalsum, U., & Setiani, D. (2019). *Hubungan Rutin Olahraga dengan Dismenore Primer pada Siswi Kelas 1 SMAN 3 Samarinda*. Jurnal Kesehatan.
- Mitayani, & Satrika, W. (2010). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Ningsih. (2011). *Gambaran Skala Nyeri Haid pada Usia Remaja*. Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurwana, Sabilu, Y, & A.F, F. (2017). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari tahun 2016*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat 2.
- Ortiz, M. (2010). *Primary Dysmenorrhea among Mexican University Students: Prevalence, Impact and Treatment*. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology.
- Pieter, & Janiwarti. (2013). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Proverawati, A. (2009). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmadhani, L. S., & Widayati, R. S. (2015). *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA MTA Surakarta*. Jurnal Kesehatan.
- Rahmadhayanti, E., & Rohmin, A. (2016). *Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenorhea Primer pada Remaja Putri Kelas XI SMA Negeri 15 Palembang*. Jurnal Kesehatan.
- Rosenthal. (2013). *Pedoman untuk Wanita Revolusi Terapi Hormon*. Bentang Pustaka.
- Sakinah. (2016). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja*.

- Savitri, N., Citrawathi, D., & Dewi, N. (2019). *Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Siswi SMP Negeri 2 Sawan*. Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha.
- Sibagariang. (2010). *Buku Saku Metodologi Penelitian Untuk Mahasiswa Diploma Kesehatan*. Jakarta: CV.Trans Info Media
- Susanti, A., & Sunarto. (2012). *Faktor Resiko Kejadian Menarche Dini pada Remaja di SMP N 30 Semarang*. Jurnal of Nutrition College.
- Syafriani. (2021). *Hubungan Status Gizi dan Umur Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020*. Jurnal Ners.
- Trimayasari, D., & Kuswandi, K. (2014). *Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Siswi SMP Kelas 2 dengan Kejadian Dismenore*. Jurnal Obstretika Scientia.
- Utari, N. (2016). *Hubungan antara Status Gizi dengan Kejaidan Dismenore pada Mahasiswi yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Jurnal Kesehatan.
- Wiknjosastro, H. (2005). *Ilmu Kebidanan. Edisi Ketiga*. Jakarta: Tridasa Printer.
- Wong, D. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.