

**FAKTOR- FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN
DISMENOREA PADA SISWA KELAS XI JURUSAN KEPERAWATAN DI
SMK SASMITA JAYA 1 PAMULANG**

***THE DETERMINANT FACTORS OF TO THE INCIDENCE OF
DYSMINORRHEA IN STUDENTS OF CLASS XI NURSING DEPARTEMENT OF
VOCATIONAL HIGH SCHOOL SASMITA JAYA 1 PAMULANG***

¹Siti Novy Romlah, ²Mega Maulid Agustin

¹ Prodi D III Kebidanan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Kota Tangerang Selatan

² Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Kharisma Persada, Kota Tangerang Selatan

email : ¹sitinovyromlah@wdh.ac.id; ²megamaulidagustin@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhoea is a condition where severe pain arises during menstruation. Women of reproductive age will often complain of dysmenorrhoea which causes sufferers to rest and leave work or daily activities within a few hours or several days. The purpose of this study is to Identify Relationships Menarche Relationships, Family History, Physical Activity, and Nutritional Status with the Occurrence of Dysmenorrhea in Class IX Students in Nursing Department at Vocational High School at Sasmita Jaya 1 Pamulang, South Tangerang. Methode This research uses an analytic method with cross-sectional approach. Sampling in this study using non-probability sampling techniques with total sampling techniques. with a total sample of 60 students. The Results showed that there was a correlation between menarche and dysmenorrhoea events, which means (p -value > significant), the statistical results of Fisher's exact fish test p - showed that the value of 0.025 there was a correlation between menarche and dysmenorrhoea events, p -value = 0.002, which means there the correlation of family history with dysmenorrhoea. P -value = 0.001 There is a correlation between physical activity and the incidence of dysmenorrhoea, p = 0.290 there is no correlation between nutritional status and the occurrence of dysmenorrhoea, there was a correlation between menarche and dysmenorrhoea, there the correlation of family history with dysmenorrhoea. There is a correlation between physical activity and the incidence of dysmenorrhoea there is no correlation between nutritional status and the occurrence of dysmenorrhoea it is expected that students can find out what factors can increase the incidence of dysmenorrhoea and get the proper treatment to relieve and treat dysmenorrhoea.

Keywords : *Menarche, family history, physical activity, nutritional status of dysmenorrhoea*

ABSTRAK

Dismenorea merupakan keadaan dimana timbul rasa nyeri yang hebat pada saat menstruasi (Kusmiran, 2013). Wanita usia reproduktif akan sering mengeluhkan dismenorea yang mengakibatkan penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dalam beberapa jam atau beberapa hari. Penelitian ini untuk Mengidentifikasi Hubungan Menarche, Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Siswa Kelas IX Jurusan Keperawatan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang Tangerang Selatan. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan Cross sectional. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling dengan teknik total sampling. Dengan jumlah sampel sebanyak 60 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara menarche dengan kejadian dismenorea yang artinya (p -value > signifikan), hasil uji statistik fisher's Exact Test p - menunjukkan bahwa nilai value 0.025 terdapat hubungan menarche dengan kejadian dismenorea, p -value =0.002 yang artinya ada hubungan riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea. P -value =0.001 Adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea, p =0.290 tidak ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea terdapat hubungan menarche dengan kejadian dismenorea ada hubungan riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea, Adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea, tidak ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea. Diharapkan siswa dapat mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kejadian dismenorea dan dapat peangan yang tepat guna meringankan dan mengobati dismenorea.

Kata Kunci : *Menarche, riwayat keluarga, aktivitas fisik, status gizi, dismenorea*

PENDAHULUAN

Angka kejadian dismenorea di dunia cukup besar, lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Menurut World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea. Prevalensinya sangat bervariasi. Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian dismenorea di dunia cukup tinggi. Diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita dismenorea dalam sebuah siklus menstruasi (Calis, 2011). Pasien melaporkan nyeri saat haid, yaitu sebanyak 12% nyeri haid berat 37% , nyeri haid sedang, dan 49% nyeri haid ringan (Calis, 2011).

Angka kejadian dismenore yang terjadi di beberapa negara cukup tinggi seperti yang terjadi di Amerika Serikat ditemukan 60–91% wanita di semua wilayah mengalami dismenorea (Varney, 2007). Studi prevalensi di Meksiko (2010) sebanyak 64% diantaranya mengalami dismenore. Pada tahun 2012 di Mesir dilakukan studi epidemiologi di dapatkan 76,1% mengalami dismenore ditingkatan yang berbeda. Sebuah penelitian yang dilakukan di India (2008) ditemukan prevalensi dismenorea sebesar 73,83% di mana dismenorea berat sebesar 6,32%, dismenorea sedang sebesar 30,37% dan dismenorea ringan sebesar 63,29% (Rifqah Utami et al, 2013).

Di Indonesia angka kejadian dismenorea cukup besar, menunjukan angka dismenorea mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,1 adalah tipe sekunder. Dinas Kesehatan Provinsi Tangerang, di Puskesmas wilayah Provinsi Tangerang pada tahun 2011, total jumlah kunjungan pasien dismenore yaitu sebanyak 237 kasus, tahun 2012 meningkat sebanyak 435 kasus, dan tahun 2013 terdapat 424 kasus. (Lail, 2018).

Nyeri haid atau dismenorea merupakan keluhan ginekologis yang diakibatkan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering dialami oleh wanita (Prayitno, 2014). Wanita terutama remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi dapat sangat mengganggu ketika dalam proses belajar mengajar. Dan hal ini menyebabkan remaja putri mendapatkan kesulitan untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. Oleh karena itu pada usia remaja dismenorea harus ditangani dengan agar tidak terjadi dampak yang tidak diinginkan (Nirwana, 2011).

Dismenorea adalah nyeri sewaktu haid. Dismenorea terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung. Dismenorea

dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu dismenorea primer dan dismenorhea sekunder (Lail, 2018). Dismenorea primer adalah nyeri menstruasi yang dijumpai tanpa kelainan pada alat genital yang nyata (Simanjuntak dalam rohma). Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan terhadap siswa SMK Sasmita Jaya Pamulang 16 dari 32 siswa kelas IX Jurusan Keperawatan mereka mengatakan mengalami dismenorea saat menstruasi. Menurut mereka nyeri yang dirasakan berupa kram perut, pusing, mudah lelah, lemas bahkan sampai mengganggu aktivitas belajar. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk mengidentifikasi “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada siswa kelas XI di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI jurusan keperawatan SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability* sampling dengan teknik total sampling. Analisa data hasil penelitian dilakukan dengan cara analisa univariat dan bivariat. Analisa bivariat menggunakan Uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche, Riwayat Keluarga, Aktifitas Fisik, Status Gizi, dan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas XI Keperawatan SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang

Berdasarkan tabel 1 distribusi responden menurut usia menarche menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki menarche dini, yaitu sebanyak 48 responden dengan presentase sebesar (80.0%). Distribusi responden menurut riwayat keluarga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat keluarga dari ibu yang mengalami dismenorea sebanyak 30 responden, saudara perempuan 19 responden dan dari keduanya 11 responden yaitu sebanyak 46 responden dengan presentase sebesar (76.7%). Distribusi responden mengenai Aktivitas Fisik pada menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki aktivitas ringan sebanyak 51 responden dengan presentasi sebesar (85%). Distribusi responden menurut status gizi menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 38 responden dengan presentasi sebanyak (63.3%). Distribusi responden mengenai

kejadian dismenorea pada tabel 4.5 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenorea yaitu sebanyak 47 siswa dengan presentase sebanyak (78,3%).

B. Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea

Berdasarkan tabel 2 dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang dapat disimpulkan bahwa dari 60 responden dengan menarche dini (< 12 tahun) sebagian besar mengalami dismenorea sebanyak 40 responden (66,7%) dan responden dengan menarche normal (12 – 14 tahun) mengalami dismenorea yaitu sebanyak 7 responden (11,7%) responden dengan menarche dini. Hasil uji statistik dengan derajat kepercayaan 95% dapat disimpulkan H_a diterima, artinya ada hubungan menarche dengan kejadian dismenorea pada siswa kelas XI Jurusan Keperawatan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang Tahun 2020 (p value $0.02 < \alpha < 0.05$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bianca (2018) yang berjudul 'Hubungan antara usia Menarche dengan Dismenorea Primer Penelitian ini terdapat hubungan yang bermakna antara usia menarche dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi SI Keperawatan angkatan 2015 Universitas Muhammadiyah Surakarta P -value 0,041, ($\alpha=0,05$).

Menarche adalah haid yang pertama kali biasanya terjadi pada usia 11-16 tahun yang merupakan peristiwa terpenting pada gadis remaja (Arifin, 2010). Usia *menarche* dikelompokkan menjadi kurang dari 12 tahun tergolong cepat, 13-14 tahun tergolong normal dan lebih dari 15 tahun tergolong lama. Dismenorea sangat berkaitan dengan menarche rata-rata remaja yang menarche pada usia dini mempunyai risiko mengalami dismenorea lebih tinggi jika dibandingkan dengan remaja yang menarche pada usia normal. Menarche yang terjadi pada usia dini < 12 tahun dapat menyebabkan dismenorea karena organ reproduksi yang belum siap untuk mengalami perkembangan dan masih terjadi penyempitan di leher rahim, selain itu juga remaja yang mengalami menarche dini belum siap secara mental karena masih belum terlalu paham bagaimana menghadapi menstruasi.

C. Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenorea

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang dapat disimpulkan bahwa dari 60 responden dengan ada riwayat keluarga mengalami dismenorea sebanyak 41 responden (68,3%) responden dengan riwayat

keluarga tidak mengalami dismenorea sebanyak 6 responden (10%). Hasil uji statistik dengan derajat kepercayaan 95% dapat disimpulkan H_a diterima, artinya ada hubungan riwayat keluarga yang mengalami dismenorea dengan kejadian dismenorea pada siswa kelas XI Jurusan Keperawatan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang Tahun 2020 ($p \text{ value} = 0.002 < \alpha 0.05$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka dkk (2014) yang berjudul Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri hasil menunjukkan bahwa Ada hubungan antara Riwayat Keluarga dengan kejadian dismenorea remaja putri di SMA Kabupaten Rokan ($p \text{ value} 0,005 < \alpha 0.05$).

Ehrental (2006) mengungkapkan bahwa riwayat keluarga (ibu atau saudara perempuan kandung) yang mengalami dismenorea menyebabkan seorang wanita untuk menderita dismenorea parah, hal ini berhubungan dikarenakan kondisi *anatomis* dan *fisiologis* dari seseorang pada umumnya hampir sama dengan orang tua dan saudara-saudaranya.

D. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea Primer

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang dapat disimpulkan bahwa dari 60 responden dengan aktivitas ringan sebagian besar mengalami dismenorea sebanyak 40 responden (66,7%), responden dengan aktivitas ringan tidak mengalami dismenorea sebanyak 7 responden (11,7%). Hasil uji statistik dengan derajat kepercayaan 95% dapat disimpulkan H_a diterima, artinya ada hubungan Aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada siswa kelas XI Jurusan Keperawatan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang Tahun 2020 ($p \text{ value} = 0.001 < \alpha 0.05$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka dkk (2014) yang berjudul Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri hasil menunjukkan bahwa Ada hubungan antara Aktivitas fisik dismenorea dengan kejadian primer pada remaja putri di SMA Kabupaten Rokan ($p \text{ value} = 0,028 < \alpha 0.05$).

Menurut WHO Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi dan pembakaran kalori. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan juga pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga minimal 30 menit selama 3-5 kali dalam seminggu (Kemenkes RI, 2013).

Salah satu cara yang efektif untuk mencegah dismenorea adalah dengan cara melakukan olahraga. Beberapa latihan fisik dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenorea. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorpin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2007). Kejadian dismenorea akan meningkat pada wanita yang kurang atau jarang melakukan aktivitas fisik olahraga, sehingga ketika wanita mengalami dismenorea, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi *vasokonstriksi*. Apabila wanita teratur melakukan aktivitas fisik olahraga, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat permenit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami *vasokonstriksi*. Hal itu akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian dismenorea dengan teratur berolahraga (Tjokronegoro, 2005).

E. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Disminorea Primer

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang dapat disimpulkan bahwa dari 60 responden dengan status gizi normal diantaranya mengalami dismenorea yaitu sebanyak 30 responden (78,9%) responden dengan status gizi *under weight* mengalami dismenorea sebanyak 13 responden (86,7%) dan responden dengan status gizi *over weight* mengalami dismenorea sebanyak 4 responden (57,1%). Hasil uji statistik dengan derajat kepercayaan 95% didapatkan *p-value* 0.290 pada $\alpha = 0.05$ dan dapat nilai dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea pada siswa kelas XI di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang Tangerang Selatan Tahun 2020 ($p=0.290 > \alpha 0.05$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angelina dkk (2017) yang berjudul Faktor yang berhubungan dengan Disminore pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak. Hasil uji statistik diperoleh *p value* =1,0 > $\alpha 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizidengan kondisi disminore di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Sengah Temila.

Kemungkinan adanya faktor lain seperti konsumsi junk food atau makanan siap saji dan konsumsi makanan sembarangan yang menjadi faktor penyebab terjadinya

dismenorea. Jadi bukan dari status gizi melainkan dari zat-zat gizi yang dikonsumsi setiap hari. Makanan cepat saji memiliki kandungan tinggi lemak, tinggi kalori, dan kandungan gizi yang tidak seimbang. Kandungan asam lemak yang terdapat didalam makanan cepat saji dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal menstruasi. Akibatnya akan terjadi peningkatan kadar prostaglandin yang akan menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi atau dismenorea.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche, Riwayat Keluarga, Aktifitas Fisik, Status Gizi, dan Kejadian Disminorea Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang

No.	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Usia Menarche		
	Dini : < 12 tahun	48	80
	Normal : 12 – 14 tahun	12	20
2	Riwayat Keluarga Disminorea		
	Ada	46	76.7
	Tidak Ada	14	23.3
3	Aktivitas Fisik		
	Ringan : < 600 MET per minggu	51	85
	Sedang > 600 MEET per minggu	9	15
4	Status Gizi		
	<i>Underweight</i>	15	25
	Normal	38	63.3
	<i>Overweight</i>	7	11.7
5	Kejadian Disminore		
	Ya	47	78.3
	Tidak	13	21.7

Tabel 2 *Cross tabulation* hubungan usia menarche dengan kejadian disminorea pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang

Menarche	Disminorea				Total		P-value
	Ya		Tidak		N	%	
	N	%	N	%			
Dini <12 Tahun	40	85.1	7	14.9	47	78,4	0.025
Normal 12-14 Tahun	7	53.8	6	46.2	13	21.7	
Total	47	78.3	13	21.7	60	100	

Tabel 3 *Cross tabulation* riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea pada Kelas XI Jurusan Keperawatan SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang

Riwayat Keluarga	Dismenorea				Total		P-value
	Ya		Tidak		N	%	
	N	%	N	%			
Ada	41	89.1	5	10.9	46	76.7	0.001
Tidak Ada	6	42.9	8	57.1	14	23.3	
Total	47	78.3	13	21.7	60	100	

Tabel 4 *Cross tabulation* aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada Kelas XI Jurusan Keperawatan SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang

Aktivitas Fisik	Dismenorea				Total		P-value
	Ya		Tidak		N	%	
	N	%	N	%			
Ringan < 600 MET per minggu	44	86.3	7	13.7	51	78.3	0.002
Sedang > 600 MET per minggu	3	33.3	6	66.7	9	21.7	
Total	47	78.3	13	21.7	60	100	

Tabel 5 *Cross tabulation* status gizi dengan kejadian dismenorea pada Kelas XI Jurusan Keperawatan SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang

Status Gizi	Dismenorea				Total		P-value
	Ya		Tidak		N	%	
	N	%	N	%			
Under Weight	13	86.7	2	13.3	15	25	0.290
Normal	30	78.9	8	21.1	38	63.33	
Over Weight	4	57.1	3	42.9	7	11.7	
Total	47	78.3	13	21.7	60	100	

KESIMPULAN

1. Diperoleh distribusi responden menurut menarche menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki menarche dini, yaitu sebanyak 48 responden (80.0%), distribusi responden menurut riwayat keluarga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat keluarga, yaitu sebanyak 46 responden (76.7%), distribusi responden Aktivitas Fisik pada menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki aktivitas ringan sebanyak 51 responden (85%), distribusi responden status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 38 responden (63.3%), dan distribusi responden mengenai kejadian dismenorea menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenorea primer yaitu sebanyak 47 siswa (78, 3%).
2. Teridentifikasi hubungan menarche dengan kejadian dismenorea menunjukkan bahwa ada hubungan antara menarche dengan kejadian dismenorea pada siswa kelas XI Jurusan Keperawatan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang Tahun 2020 ($p=0.02<0.05$).
3. Teridentifikasi hubungan riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea menunjukkan bahwa ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea primer pada siswa kelas XI di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang Tahun 2020 ($p\text{-value } 0,001<0.05$).
4. Teridentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dismenorea dengan kejadian primer pada siswa kelas XI di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang Tahun 2020 ($p\text{-value } 0.002<0.05$).
5. Teridentifikasi hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea primer pada siswa kelas XI di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang ($p\text{-value } 0.290>0.05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Angelina dkk. *Faktor yang berhubungan dengan Dismenore pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak Tahun 2017*. Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan. Juli 2020. Hal: 5
- Calis, K.A. 2011. "Dysmenorrhea". *E-medicine Obstetrics and Gynecologyonline*:<http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>. Diakses 23 Maret 2020
- Ehrental, dkk. 2006. *Menstrual disorder*. USA: ACP Press, halaman 12
- Kusmiran, E. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

- Nirwana, A. B. 2011. *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Singh A, Kiran D, Singh H, Nel B, Singh P, And Tiwari P. *Prevalence and Severity of Dysmenorrhea : a Problem Related to Menstruation, Among First and Second Year Female Medical Students*. Indian Journal Physiology Pharmacology. 2008; 389–97.
- Soetjoningsih, IG.N Gde Ranuh. 2013. *Tumbuh Kembang Anak*. EGC
- Sophia, F., Muda, S., Jemadi. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi SMP Negeri 10 Medan Tahun 2013*. [Karya Tulis Ilmiah]. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat USU Medan
- Sukarni, I dan Wahyu, P. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Potter & Perry. 2009. *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice*. St. Louis: Mosby Year Book Inc
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prayitno, S. 2014. *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Sauf
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purba, F. S. (2013). *Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan*. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi* Vol 2, No 5.
- Wiknjosastro. 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: P.T. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardo
- Widiyanti, D. E. (2013). *Penelitian Pengaruh Nyeri Haid (Dismenorea) Terhadap Aktivitas Sehari-hari Pada Remaja Di SMP N 2 Ponorogo* dalam <http://eprints.umpo.ac>, diakses tanggal 17 April 2019.