

**HUBUNGAN ANTARA USIA *MENARCHE* DAN KEBIASAAN
OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN NYERI *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI SMAN 1 CIPARAY
DI KABUPATEN BANDUNG**

SKRIPSI



Oleh:

**FITRIYATUL ANWAROH
NIM. 502020001**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2023 – 2024**

**HUBUNGAN ANTARA USIA *MENARCHE* DAN KEBIASAAN
OLAHRAGADENGAN KEJADIAN NYERI *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI SMAN 1 CIPARAY
DI KABUPATEN BANDUNG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh:

**FITRIYATUL ANWAROH
NIM. 502020001**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2023 – 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

FITRIYATUL ANWAROH
NIM 502020001

**HUBUNGAN ANTARA USIA MENARCHE DAN KEBIASAAN
OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN NYERI DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 CIPARAY
DI KABUPATEN BANDUNG**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Ujian Sidang Skripsi
Tanggal 22 Juli 2024

Oleh:

Pembimbing Utama



Nurhayati, S.ST.,M.Kes.,Bdn
NPP. 2015171287058

Pembimbing Pendamping



Imas Mardinarsyah, S.ST.,M.Tr.,Keb,Bdn
NPP. 2008130568024

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA USIA MENARCHE DAN KEBIASAAN
OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN NYERI DISMENORE PADA
REMAJA PUTRI DI SMAN 1 CIPARAY KABUPATEN BANDUNG**

Disusun Oleh:

**FITRIYATUL ANWAROH
NIM. 502020001**

Telah disetujui dan dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Bandung, 22 Juli 2024

Penguji I



Inggriane Puspita Dewi, S.Kep., Ners., M.Kep

Penguji II



Hj. Asri Tresnaasih,
Amd.Keb., S.KM., M.KM

Pembimbing Utama



Nurhavati, S.ST., M.Kes., Bdn

Pembimbing Pendamping



Imas Masdinarsyah,
S.ST., M.Tr.Keb., Bdn

HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Fitriyatul Anwaroh

NIM : 502020001

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan skripsi yang berjudul :

“Hubungan antara Usia Menarche dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ciparay Kabupaten Bandung”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku diperguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas di institusi ini.

Bandung, 26 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Fitriyatul Anwaroh

SURAT PERNYATAAN
KETERSEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Fitriyatul Anwaroh

NIM : 502020001

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

"Hubungan antara Usia Menarche dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ciparay Kabupaten Bandung"

Hak bebas Royalti Noneksektif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 26 Juli 2024

Yang Menyatakan



Fitriyatul Anwaroh

Mengetahui,

Tim Pembimbing

- | | Nama | Tanda Tangan |
|----|---|---|
| 1. | Nurhayati, S.ST., M.Kes., Bdn |  |
| 2. | Imas Mardinarsyah, S.ST., M.Tr., Keb, Bdn |  |

MOTTO

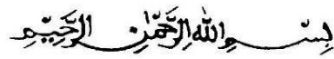
*“Memulai dengan penuh keyakinan
Menjalankan dengan penuh keikhlasan,
Menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan.”*

“Allah adalah Maha Pengasih dan Maha Penyayang, jangan sampai kita memiliki prasangka buruk terhadap Allah swt. Allah swt pasti akan mengampuni dosa-dosa hambanya yang serius bertaubat, dan akan membantu hambanya yang dengan sungguh-sungguh meminta pertolongan.” (Q.S. Yusuf ayat 87)

PERSEMBAHAN

Peneliti persembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa terbaik tiada hentinya, dukungan kepada peneliti, serta sebagai motivator pembangkit semangat selama menjalani perkuliahan. Senantiasa memberikan semangat, dorongan, dan dukungan baik moril maupun materil kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Teman-teman seperjuangan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu membuat saya terpacu untuk menyelesaikan skripsi ini dan almamater Universitas ‘Aisyiyah Bandung sebagai tempat saya menimba ilmu pengetahuan kebidanan.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman dan islam serta melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan antara Usia *Menarche* dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ciaparay Kabupaten Bandung” tepat pada waktunya. Dalam penyusunan proposal penelitian ini banyak pihak yang telah membantu, maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih yang ditujukan kepada :

1. Tia Setiawati, S. Kp., M.Kep., Ns. Sp. Kep. An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kep., Ms.Biomed. sebagai Wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Nandang Jamiat N, S.Kep.,Ners.,M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Wakil Rektor II Universitas ‘ Aisyiyah Bandung.
4. Poppy Siti Aisyah, S.Kep., Ners., M. Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
5. Anggriyana Tri Widiанти, S.Kep, Ners., M.Kep selaku Wakil Dekan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas “Aisyiyah bandung.
6. Hendra Gunawan, S.Pd., M.K.M selaku wakil dekan dua fakultas Ilmu Kesehatan Universitas “Aisyiyah bandung
7. Mulyanti, S.ST., M.Keb., Bdn selaku Kepala Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
8. Nurhayati, S.ST., M.Kes., Bdn selaku pembimbing utama yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

9. Imas Mardinarsyah, S.ST., M.Tr., Keb, Bdn selaku pembimbing Pendamping yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh dosen pengajar Sarjana Kebidanan yang telah memberikan pembelajaran sebagai bekal di profesi kebidanan maupun dalam penyusunan proposal ini.
11. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Ciparay yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Ciparay.
12. Guru – guru yang sudah memberikan waktu untuk penelitian
13. Kepada kedua orang tua yang selalu memberikan do'a dan dukungan serta memberikan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan dengan tepat waktu.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proposal ini. Semoga Allah SWT membalaskan kebaikan orang-orang yang telah berbuat baik.

Penulis telah berupaya untuk menyempurnakan penyusunan skripsi penelitian ini sesuai dengan pedoman penulisan yang telah ditentukan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan juga saran untuk kesempurnaan skripsi penelitian ini. Harapan penulis semoga skripsi penelitian ini bermanfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua yang membacanya.

ABSTRAK

Fitriyatul Anwaroh

502020001

HUBUNGAN USIA *MENARCHE* DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI

Remaja yang mengalami *Dismenore* sering kali membatasi aktivitas seperti aktivitas belajar di sekolah terganggu, konsentrasi menurun, ketidakhadiran berulang, bolos, malas, lemas serta hilang semangat. faktor yang penyebab *Dismenore* ialah *Menarche*, gaya hidup, dan siklus haid. Individu dengan riwayat siklus menstruasi panjang, riwayat alkohol, dan riwayat keluarga. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan usia *Menarche* dan kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri *Dismenore* pada remaja putri. Penelitian ini bermanfaat untuk menambah keilmuan kebidanan dalam kesehatan reproduksi remaja. Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan sampel dihitung menggunakan rumus slovin dan didapatkan 82 sampel. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Ciparay Kabupaten Bandung pada bulan April-Juni 2024. Data menggunakan Kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS), usia *Menarche*, dan Kuissoner kebiasaan olahraga yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Safitri S. Analisis Data dilakukan dengan analisis univariat, uji normalitas, dan analisis bivariat. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga uji bivariat dilakukan menggunakan *Spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami nyeri *Dismenore* dengan kategori sedang sebanyak 39 orang (47,6%), Terdapat hubungan antara usia *Menarche* ($p\text{-value}$ 0,000), kebiasaan olahraga ($p\text{-value}$ 0,000) dengan kejadian nyeri *Dismenore*. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai faktor - faktor yang berkaitan dengan kejadian *Dismenore* pada remaja, melengkapi literatur ilmiah, dan memberikan kontribusi tambahan mengenai aspek yang memengaruhi *Dismenore*

Kata kunci : *Dismenore*, *Menarche*, Kebiasaan Olahraga

ABSTRACT

Fitriyatul Anwaroh

502020001

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENARCHE AGE AND EXERCISE HABITS WITH THE INCIDENCE OF DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENT GIRLS

Adolescents who experience Dysmenorrhea often limit activities such as disrupted learning activities at school, decreased concentration, repeated absences, skipping classes, laziness, weakness and loss of spirit. factors that cause Dysmenorrhea are Menarche, lifestyle, and menstrual cycle. Individuals with a history of long menstrual cycles, alcohol history, and family history. The purpose of the study was to determine the relationship between Menarche age and exercise habits with the incidence of Dysmenorrhea pain in adolescent girls. This research is useful for adding midwifery knowledge in adolescent reproductive health. This study uses quantitative correlation with a cross sectional approach. Sampling using purposive sampling. Sampling was calculated using the slovin formula and obtained 82 samples. This research was conducted at SMA Negeri 1 Ciparay Bandung Regency in April-June 2024. Data using the Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire, Menarche age, and exercise habits questionnaire adapted from research conducted by Safitri S. Data analysis was carried out by univariate analysis, normality test, and bivariate analysis. The results of the normality test showed that the data were not normally distributed, so the bivariate test was carried out using the Spearman rank. The results showed that the respondents who experienced dysmenorrhea pain in the moderate category were 39 people (47.6%), there was a relationship between Menarche age (p-value 0.000), exercise habits (p-value 0.000) with the incidence of dysmenorrhea pain. It is hoped that this study can provide greater insight into the factors associated with the incidence of dysmenorrhea in adolescents, complement the scientific literature, and make additional contributions regarding aspects that affect dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea, Menarche, Exercise Habits

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS	iii
SURAT PERNYATAAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Sistematika Penulisan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Metode Penelitian	34
B. Variabel Penelitian	34
C. Populasi dan sampel	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Instrumen Penelitian	39
F. Validitas dan Realibitas.....	40
G. Pengolahan Data	41
H. Analisis Data.....	42
I. Teknik Analisis Data.....	42

J. Prosedur Penelitian.....	42
K. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
L. Etika Penelitian.....	43
MANUSKRIP	45
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Penelitian Yang Relevan	28
Tabel 2. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
Tabel 3. Kisi Kisi Kuesioner	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gambar Skala Nyeri VAS.....	17
Gambar 2. Gambar Skala Nyeri VRS	17
Gambar 3. Gambar Skala Nyeri NRS	18
Gambar 4. Gambar Skala Nyeri Wong-Baker Pain.....	18
Gambar 5. Kerangka Teori.....	32
Gambar 6. Kerangka Konsep	32
Gambar 7. Skala Nyeri Dismenore	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Matriks Perbaikan Skripsi.....	61
Lampiran 2 Lembar Pengantar	64
Lampiran 3 Lembar Informasi	65
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	68
Lampiran 5 Lembar Instrumen penelitian	69
Lampiran 6 Surat Etik Penelitian	72
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian	74
Lampiran 9 Data Hasil Olah Data Penelitian	75
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	78
Lampiran 11 CV Peneliti.....	79
Lampiran 12 Lembar Bimbingan	80
Lampiran 13 Hasil Turnitin Proposal	84
Lampiran 14 Hasil Turnitin Skripsi.....	85
Lampiran 15 Formulir Persetujuan Pengumpulan Skripsi	86

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiara, B. E. (2018). Hubungan Antara Usia *Menarche* Dengan Dysmenorrhea Primer. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2013–2015.
- Ahyani, L. N., & Astuti, R. D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. In *Universitas muria Kudus*. January 2019, 2–131.
- Akbar, H., Nurul, S., Saleh, H., & Dismenore, K. (2023). Paparan Asap Rokok Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Remaja Putri Kelas XII SMA Cigarette Smoke Exposure With Dysmenorrhea in Young Women. *MPPK: Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 6(1), 1–7.
- Andayani, R. (2016). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Menarche Di Smp Negeri Binamu Kabupaten Jeneponto*. 01, 1–23. <https://123dok.com/document/qmj9gen4-pengaruh-pendidikan-kesehatan-pengetahuan-mengenai-Menarche-kabupaten-jeneponto.html>
- Anita. (2015). Hubungan kecemasan dengan kejadian *Dismenorea* pada remaja di SMA Al Huda Jatimulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan 2014. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 9(3), 132–138. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/218/157>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Ariesthi, H. N. F. & K. D. (2020). Pengaruh *Dismenore* Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi di Program Studi DIII Kebidanan. *CHMK Midwaifery Scientific Journal*, 3(April), 159–164. <https://www.neliti.com/id/publications/316394/pengaruh-Dismenore-terhadap-aktivitas-belajar-mahasiswi-di-program-studi-diii-ke>
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia *Menarche* dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian *Dismenore* Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Azwar, A. (2019). *Perilaku remaja akibat penggunaan jaringan internet di Desa Durian Sebatang Kecamatan Kedurang Bengkulu Selatan*. 1–74. http://repository.iainbengkulu.ac.id/4869/1/SKRIPSI_ANGGI_AZWAR-dikonversi.pdf
- Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan *Dismenore* Di Sma Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Journal Of Midwifery and Nursing*, 3(2), 45.
- Fajaryati, N. (2012). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan *Dismenore* Primer Remaja Putri Di Smp N 2 Mirit Kebumen. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 3,

2–3. <http://e-journal.akbid-purworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62>

Faoz Mustopa, F., & Fatimah, J. (2023). *Hubungan Gaya Hidup, Tingkat Stress Dan Pola Menstruasi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri (Correlation between Lifestyle, Stress Levels and Menstrual Patterns on the Incidence of Dysmenorrhea in Young Women)*. 02(09), 816–824. <http://dohara.or.id/index.php/isjnm%7C>

Gillian A. Hawker, Samra Mian, Tetiana Kendzerska, M. F. (2011). Measures of Adult Pain. *American Collage of Rheumatology*, 63. <https://acrjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/acr.20543>

heni marliany, ima sukmawati, hani septiani, ade siti nurhidaya. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang *Dismenore* Terhadap tingkat pengetahuan remaja putri. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(1), 650–655.

Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>

Ida Herdiani, Sri Susilawati, & Kurniawati, A. (2021). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan *Dismenorea* Pada Mahasiswa Program Studi Diploma Iii Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *Bimtas*, 4(1), 27–33.

Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan *Dismenore* Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22895>

Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. [http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1)

Mar'atussholihah, A. (2013). *Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dengan Dismenorea Primer di Poli Obgyn Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul*. 24(1), 1689–1699. <https://jogjalib.jogjaprovo.go.id/file/93db85ed909c13838ff95ccfa94cebd9.pdf%5C>

Marlina, C., & Yulianti, F. (2020). Pengaruh Buklet Braile Menarce Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Disabilitas Netra Dalam Menghadapi *Menarche*. *Politeknik Kesehatan Bandung*, 1–35.

Nadhiroh, A. M., & Mufarrohah, T. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian *Dismenorhoe* Pada Remaja Putri Kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2), 2022.

Nur Hidayah, R. F. (2020). Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja. In *Yuma Pustaka* (Vol. 5, Issue 1). [https://repository.itspku.ac.id/315/1/buku MANAJEMEN NYERI HAID PADA REMAJA.pdf](https://repository.itspku.ac.id/315/1/buku%20MANAJEMEN%20NYERI%20HAID%20PADA%20REMAJA.pdf)

- Nuzula, F., & Oktaviana, M. N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian *Dismenore* Primer pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 6(1), 593–605. <https://doi.org/10.55500/jikr.v6i1.67>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Prakasiwi, S. I. (2020). Efektivitas langkah-langkah peregangan (stretching) untuk menurunkan nyeri *Dismenore* di wilayah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.1-6>
- Prawirohardjo. (2022). Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*. http://repository.unissula.ac.id/25233/%0Ahttp://repository.unissula.ac.id/25233/1/32101800051_fullpdf.pdf
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia *Menarche*, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 4(2), 30–38. <https://doi.org/10.54100/bemj.v4i2.53>
- Rakhmawati, D. (2023). *Hubungan antara status gizi dan usia Menarche*.
- Safitri, S. (2023). *Kebiasaan Olahraga Dengan Tingkat Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 10 Semarang Genuk Jawa Tengah*.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. [https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/16455/1/E-Book Metodologi Penelitian Syafri.pdf](https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/16455/1/E-Book%20Metodologi%20Penelitian%20Syafri.pdf)
- Sandi, I. N. (2019). Jenis Keterampilan dan Pengelompokkan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 64–73. <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/303>
- Setiawan, S. A., & Lestari, L. (2018). Hubungan Nyeri Haid (*Dismenore*) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. *Jurnal Delima Harapan*, 5(1), 24–31. <https://doi.org/10.31935/delima.v5i1.5>
- Sholicha, M. (2019). *Gambaran Karakteristik dan Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta tahun 2019*. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2344/1/Halaman Judul.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2344/1/Halaman%20Judul.pdf)
- Sugiharti, R. K., & Sumarni, T. (2019). Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada remaja. *Bidan Prada*, 9(1), 114–123.
- Suhartini. (2017). ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN USIA *MENARCHE* PADA SISWI KELAS VIII SMPN 2 DESA TAMBAK

- BAYA KECAMATAN CIBADAK KABUPATEN LEBAK TAHUN 2016.
Journal Medikes, 4.
<https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/Medikes/article/view/74/56>
- Sunarsi, S. P. & D. (2021). *Penelitian Kuntitatif*. <https://lemlit.unpas.ac.id/wp-content/uploads/2022/02/Metode-Penelitian-Kuantitatif.pdf>
- Temesvari, Nauri Adriani, & Adriani, L. (2018). Hubungan antara Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenor Primer pada Siswi Kelas X SMAN 78 Jakarta Barat Tahun 2018. *Digilib.Esaunggul.Ac.Id*, 1, 2–6.
- Temesvari, Nauri Anggita, Adriani, L., & Qomariana, W. Z. (2019). Effect Exercise on Primer Dysmenorrhea Among Student Class X SMA Negeri 78 West Jakarta. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 213–219. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i3.6125>
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia *Menarche* dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). *Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga*. In *Buku monograf Dismenore*. [http://repository.mercubaktijaya.ac.id/100/1/BUKU DESMINORE.pdf](http://repository.mercubaktijaya.ac.id/100/1/BUKU_DESMINORE.pdf) Monograf
- Yesuf, T. A., Eshete, N. A., & Sisay, E. A. (2018). Dysmenorrhea among University Health Science Students, Northern Ethiopia: Impact and Associated Factors. *International Journal of Reproductive Medicine*, 2018, 1–5. <https://doi.org/10.1155/2018/9730328>