

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI DISMENORE
PADA REMAJA DI SMPN 3 CIDAUN
KOTA CIANJUR**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

**RANI NURHAYATI
502021018**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2025**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI DISMENORE
PADA REMAJA DI SMPN 3 CIDAUN
KOTA CIANJUR**

SKRIPSI

“Diajukan Untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung”



Disusun Oleh :

**RANI NURHAYATI
502021018**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

RANI NURHAYATI
NIM. 502021018

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA
DI SMPN 3 CIDAUN KOTA CIANJUR**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Ujian Sidang Skripsi
Tanggal 5 Mei 2025


Oleh:

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



Maya Sukmayati, S.ST., M.KM., Bdn.
NPP. 2010021274035

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

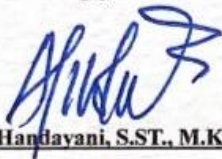
HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI SMPN 3 CIDAUN KOTA CIANJUR

Disusun oleh:
RANI NURHAYATI
NIM. 502021018

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, 05 Agustus 2025

Penguji I



Fatihah Handayani, S.ST., M.Keb

Pembimbing Utama



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

Penguji II



Nike Arta Puspitasari, M.Tr.Keb., Bdn.

Pembimbing Pendamping



Maya Sukmayati, S.ST., M.KM., Bdn

Diketahui oleh
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Mulyanti, S. ST., M.Keb., Bdn

HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rani Nurhayati

NIM : 502021018

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarism atau penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul:

"Hubungan Tingkat Kecemasan Akademik Dan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur"

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

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

Bandung, 30 Juli 2025

Yang membuat
pernyataan,



(Rani Nurhayati)

MOTTO

“Setetes Keringat Orangtuaku Yang Keluar, Ada Seribu Langkahku Untuk Maju”

~

“Doa Tanpa Usaha Adalah Bohong, Usaha Tanpa Doa Adalah Sombong, Jadilah Pribadi Yang Religius Sertakan Tuhan Yang Maha Esa Disetiap Perjalananmu Jangan Lupa Tersenyum Dan Jangan Lupa Bahagia”.

(Penulis)

“Allah Tidak Membebani Seseorang Melainkan Sesuai Dengan Kesanggupannya Dia Mendapat (Pahala) Dari (Kebijakan) Yang Dikerjakannya Dan Mendapat (Siksa) Dari (Kejahatan) Yang Diperbuatnya”.

(Q.S Al-Baqarah:286)

“Maka Sesungguhnya Bersama Kesulitan Itu Ada Kemudahan. Sesungguhnya Bersama Kesulitan Itu Ada Kemudahan”.

(Q.S Al-Inyirah:5-6)

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran, ketekunan, dan kerendahan hati. Penyelesaian skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan, dukungan, doa, dan motivasi dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi besar selama proses berlangsung. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan rasa terima kasih yang tulus, penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Teruntuk kedua orang tuaku tercinta. Bapak dan Mamah, Beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan tapi mampu mengantarkan anaknya. menyelesaikan pendidikannya. Terimah kasih tiada terhingga penulis sampaikan atas segala cinta kasih, arahan, dukungan dan apapun yang telah diberikan. Terimah kasih atas doa dan ridho yang selalu mengiringi langkah penulis dalam mewujudkan mimpi. Teruntuk laki-laki hebat sekaligus panutanku dalam menjalani hidup ini, terimah kasih atas segala usaha, dan keringatnya. Teruntuk wanita muliaku, pintu surga ku, terimah kasih atas doa mu yang selalu engkau panjatkan, sehingga selama proses hidup ini berlangsung, penulis selalu diiringi hal-hal baik. Terimah kasih untuk semua hal apapun itu Bapak, Mamah panjang umur.
2. Adik terkasih, yang memberikan semangat dan dukungannya walaupun melalui celotehannya, tetapi penulis yakin dan percaya itu adalah sebuah bentuk dukungan dan motivasi.
3. Teman-teman seperjuangan dan sahabat terdekat, baik dari kelompok bimbingan pertama maupun kedua, yang telah menjadi tempat berbagi keluh kesah, semangat, dan keceriaan selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas kebersamaan yang tulus dan kenangan berharga yang tidak terlupakan.

KATA PENGANTAR



Assalammu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena hanya dengan limpahan rahmat-Nyalah saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul pengajuan **“Hubungan Tingkat Kecemasan Akademik Dan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur”**. Sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, ada sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis lewati, namun penulis berusaha dan tetap bersyukur atas rahmat dan hidayah-Nya serta kesungguhan dalam mengerjakan skripsi ini penulis dapat menyelesaikannya tepat waktu. Penulis Menyadari mengenai penulisan ini tidak bisa terselesaikan tanpa pihak-pihak yang mendukung baik secara moral dan juga materi. Maka dari itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu penulis dan penyusunan skripsi ini, terutama kepada yang terhormat :

1. Tia Setiawati, S.Kp,M.Kep.,Ns.Sp.,An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Prof. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp., MS.Biomed selaku Wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

3. Nandang Jamiat N, S.Kp.,Ners.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku Wakil Rektor II Universitas 'Aisyiyah Bandung.
4. Dr. Ami Kamila, S.ST., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.
5. Anggriyana Tri Widianti, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.
6. Hendra Gunawan, S.Pd., M.K.M. selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.
7. Mulyanti, S.ST., M.Keb., Bdn, selaku Ketua Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung Mulyanti, S.ST., M.Keb., Bdn, selaku Ketua Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.
8. Maudy Lila Kartika, S.Tr.Keb., M.Keb, selaku Koordinator Mata Kuliah Skripsi Prodi Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Bandung.
9. Nurhayati, S.ST., M.Kes., Bdn selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran untuk memberikan bimbingan saran serta masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Maya Sukmayati, S.ST.,M.KM., Bdn. selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran untuk memberikan bimbingan saran serta masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh Dosen, Tenaga Kependidikan serta Staf Universitas 'Aisyiyah Bandung.

12. Orang tua, saudara, keluarga, dan teman dekat yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepada saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
13. Guru SMPN 3 Cidaun yang sudah bersedia membantu penelitian saya.
14. Diri saya sendiri Rani Nurhayati karena sudah bisa, kuat dan mampu untuk berjuang menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Bandung, 24 Februari 2025



Rani Nurhayati

ABSTRAK

Rani Nurhayati

502021018

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI SMPN 3 CIDAUN KOTA CIANJUR.

V; 2025; 150 halaman; 13 tabel; 14 lampiran

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi, dismenore, atau nyeri haid, merupakan kondisi yang ditandai dengan rasa sakit atau kram di perut bagian bawah saat menstruasi. Salah satu faktor yang berperan dalam kejadian dismenore adalah kecemasan akademik dan rendahnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan akademik dan aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada remaja di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur. Manfaat penelitian ini untuk menambah pengetahuan pada remaja. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII hingga IX di SMPN 3 Cidaun yang mengalami menstruasi, dengan jumlah sampel sebanyak 92 orang yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan akademik dengan nyeri dismenore ($p\ value = 0,224$), dan tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan nyeri dismenore ($p\ value = 0,483$) Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan akademik dan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan dengan nyeri dismenore. Peneliti merekomendasikan adanya edukasi kesehatan reproduksi dan promosi aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan dismenore di kalangan remaja, dengan perlunya edukasi untuk mencegah faktor-faktor yang berhubungan yang memicu dismenore.

Kata kunci: Aktivitas fisik, dismenore, kecemasan akademik, remaja.

Kepustakaan: 78 buah (2020-2025)

ABSTRACT

Rani Nurhayati

502021018

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC ANXIETY AND PHYSICAL ACTIVITY WITH DYSMENORRHEA AMONG ADOLESCENTS AT SMPN 3 CIDAUN, CIANJUR CITY.

V; 2025; 150 pages; 13 tables; 14 appendix

Dysmenorrhea is a reproductive health issue, dysmenorrhea, or menstrual pain, is a condition characterized by pain or cramps in the lower abdomen during menstruation. One of the factors contributing to the occurrence of dysmenorrhea is academic anxiety and low physical activity. This study aims to investigate the relationship between academic anxiety levels and physical activity with dysmenorrhea pain among adolescents at SMPN 3 Cidaun in Cianjur City. The benefits of this study are to enhance knowledge among adolescents. The research method used is quantitative with a cross-sectional approach. The population in this study consisted of all female students in grades VII to IX at SMPN 3 Cidaun who were menstruating, with a sample size of 92 participants selected using total sampling technique. Data were analyzed using Spearman's correlation test. The results showed no relationship between academic anxiety levels and dysmenorrhea pain (p -value = 0.224), and no significant relationship between physical activity and dysmenorrhea pain (p -value = 0.483). This study concluded that academic anxiety and physical activity are not associated with dysmenorrhea pain. The researchers recommend reproductive health education and promotion of physical activity as preventive measures for dysmenorrhea among adolescents, emphasizing the need for education to prevent factors associated with triggering dysmenorrhea.

Keywords: *Academic anxiety, adolescents, dysmenorrhea, physical activity.*

Bibliography: 78 pieces (2020-2025)

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang betandatangani di bawah ini :

Nama : Rani Nurhayati
NIM : 502021018
Program Studi : Sarjana Kebidanan

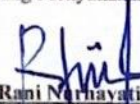
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Hubungan Tingkat Kecemasan Akademik Dan Aktivitas Fisik Dengan
Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur”**

Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya 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, 5 Agustus 2025
Yang Menyatakan,


Rani Nurhayati

Tandatangan

Mengetahui,
Tim Pembimbing

Nama

1. Nurhayati, S.ST., M.Kes., Bdn
2. Maya Sukmayati, S.ST., M.KM., Bdn



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS	iii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
SURAT PERNYATAAN	xi
KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	xi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Sistematika Penulisan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teoretis	10
1. Remaja	10
2. Dismenore	12
3. Kecemasan	25
4. Akvifitas Fisik.....	36
5. Hubungan Kecemasan Akademik Dengan Dismenore	41
6. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore	42

BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Metode Penelitian.....	47
B. Variabel Penelitian	47
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	50
D. Populasi dan Sampel	50
F. Instrumen Penelitian.....	53
G. Teknik Analisis Data	60
H. Prosedur Penelitian.....	62
I. Etika Penelitian	63
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Gambaran Umum Unit Observasi.....	65
B. Analisis dan Pembahasan.....	66
C. Pembahasan Hasil Penelitian	70
D. Keterbatasan Penelitian.....	80
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. Kempulan	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Yang Relevan	43
Tabel 2 Definisi Operasional.....	49
Tabel 3 Kisi-Kisi Kecemasan Akademik.....	55
Tabel 4 Skoring Penilaian Kuesioner.....	55
Tabel 5 Kisi-Kisi Aktivitas Fisik	57
Tabel 6 Skoring Penilaian Kuesioner	57
Tabel 7 Skoring Penilaian Kuesioner	58
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Karakteristik.....	66
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik	67
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	67
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Nyeri Dismenore	68
Tabel 12 Hubungan Tingkat Kecemasan Akademik Dengan Nyeri Dismenore..	69
Tabel 13 Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Dismenore.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kisi-Kisi Dismenore.....	58
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pendahuluan.....	49
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian.....	50
Lampiran 3 Lembar Bimbingan.....	51
Lampiran 4 Permohonan Menjadi Responden.....	55
Lampiran 5 Lembar Informasi Penelitian.....	56
Lampiran 6 Lembar Informed Consent.....	58
Lampiran 7 Lembar Kuesioner.....	59
Lampiran 8 Bukti <i>E-mail</i> dan WhatsApp.....	67
Lampiran 9 Hasil Turnitin.....	70
Lampiran 10 <i>Etical Approval</i>	77
Lampiran 11 Hasil <i>SPSS</i>	78
Lampiran 12 Dokumentasi.....	80
Lampiran 13 <i>Curriculum Vitae</i> Peneliti.....	81
Lampiran 14 Manuskrip.....	82

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahman, Ni Made Wirastika Sari, Fitriani, Mochamad Sugiarto, Sattar, Zainal Abidin, Irwanto, Nurjanna Ladjin, Ade Putra Ode Amane, Ahmadin, Amtai Alaslan, Anton Priyo Nugroho, Indriana, Eko Haryanto. 2022. *METODE PENELITIAN ILMU SOSIAL*. Penerbit Widina.
- Adinda Aprilia, Tazkyatunnisa, Tika Noor Prastia, and Ade Saputra Nasution. 2022. “Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor.” *Promotor* 5(3):296–309. doi: 10.32832/pro.v5i3.6171.
- Agus Surya Bakti, S.Kep, Ns, M.Kep, Ns. Remita Hutagalung, S. Kep., M.Kep, Ns. Dedi Irawan., S.Kep., M.Kep, Notesya A. Amanupunnyo, S.Kep., Ns., M.Kes, Teuku Jamni, SKM., M.Kes, Ns. Endah Panca Lydia Fatma., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.M.B, Moudy Lombogia, S.K, Sp. Kep. Ko. 2024. *Bunga Rampai Manajemen Nyeri Keperawatan*. Media Pustaka Indo.
- Andreyani, Linda, and Wida Kuswida Bhakti. 2023. “Validitas Skala Ukur Nyeri Visual Analog and Numerik Ranting Scales (Vanrs) Terhadap Penilaian Nyeri.” *Jambura Journal of Health Sciences and Research* 5(2):730–36. doi: 10.35971/jjhsr.v5i2.19140.
- Anisyah Wulandari, Dkk. 2023. *Statistika Pendidikan*. CV. Bintang Semesta Media.
- Arini Rahmawati. 2020. “Pengaruh Keteraturan Berobat Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Neuropati Diabetik Tipe 2 Influence the Regularity of Treatment and Physical Activity Againts the Occurance of Type 2 Diabetic Neuropathies Departemen Epidemiologi Fakultas.” *Jurnal Wiyata* 80–87.
- Artawan, I. Putu, IKetut Alit Adianta IKetut Alit Adianta, and Ida Ayu Manik Damayanti Ida Ayu Manik Damayanti. 2022. “Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itokes Bali Tahun 2022.” *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 6(2):94–99. doi: 10.37294/jrkn.v6i2.412.
- Assari, Dita, Fitri Dian Nila Sari, Siti Nurlani Harahap, and Chatrine Virginia Tamara. 2024. “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Dismenore Pada Siswi SMP Al-Farabi.” *Action Research Literate* 8(12):3413–20. doi: 10.46799/ar.v8i12.2538.
- Barcikowska, Zofia, Elżbieta Rajkowska-Labon, Magdalena Emilia Grzybowska, Rita Hansdorfer-Korzon, and Katarzyna Zorena. 2020. “Inflammatory Markers in Dysmenorrhea and Therapeutic Options.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(4):1–14. doi: 10.3390/ijerph17041191.

- BKKBN. 2019. “Perkembangan Pelaksanaan SDGs 2030 Program Kependudukan, KB Dan Pembangunan Keluarga.” *Agenda Pemaparan. Deputi ...* 65.
- Craig, Cora L., Alison L. Marshall, Michael Sjöström, Adrian E. Bauman, Michael L. Booth, Barbara E. Ainsworth, Michael Pratt, Ulf Ekelund, Agneta Yngve, James F. Sallis, and Pekka Oja. 2003. “International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity.” *Medicine and Science in Sports and Exercise* 35(8):1381–95. doi: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.
- Dewi, Dita Permata, Vira Sandayanti, and Nopi Sani. 2021. “Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dismenore Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Malahayati* 3(2):74–82. doi: 10.33024/jpm.v3i2.4068.
- Djailani, Yuliyanti Asda, Nasrianti, Hasnia, and Makmum Rosyidi. 2023. “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Upaya Penanganan Dismenore Di SMP IT Insan Cendekia Doyo Baru Kabupaten Jayapura.” *Jurnal Kesehatan* 11(1):140–49.
- Dr. Ahmad Susanto, M. Pd. 2018. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Kencana.
- Dr. Muhammad Ramdhan, S.Pd., M. M. 2021. *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara (CMN).
- Dr. Ratna Ekasari, S.E, M. .. 2023. *Metodologi Penelitian*. AE Publishing.
- Dr. Ratna Wijayanti Daniar Paramita, S.E., M. M., CFrA. Noviansyah Rizal, S.E., M.M., Ak, CA, and M. M. Riza Bahtiar Sulistyan, S.E. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Dr. Yeni Mahwati, S.K.M., M. Kes. 2021. *Biostatistik Untuk Kesehatan Masyarakat Jilid 1*. Deepublish.
- Drs. Bambang Suhartawan, M.MT, Dra. Daawia, M.Sc , Anggia Riani Nurmaningtyas, S.T., M.Sc, Dr. H. Asep Deni, M.M., CQM., CBA, Santje Magdalena Iriyanto, M.T , Siti Sopiah, S.S., M.Pd , Indah Naryanti, SKM., M.K.M , Antonius Rino Vanchapo, S.Kep., S.AP., M, M. .. 2024. *Metodologi Penelitian*. Cendekia Mulia Mandiri.
- Eliska Br Gurusinga, Santha, Austin Bertilova Carmelita, and Arif Rahman Jabal. 2021. “Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja.” *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya* 9(1):1266–74. doi: 10.37304/jkupr.v9i1.2866.
- Elsera, CChori. 2022. “Nyeri Haid Dan Kecemasan Remaja Putri.” *Jurnal Keperawatan* 14(4):1107–16.
- Fadli Agus Triansyah, S.Pd, Dr. Hj. Umalihayati, S.ST., Keb, S.KM., M.Pd, I Nyoman Tri Sutaguna, S.ST.Par., M.Par, Heri Irawan, S.Pd.I., M.E, Nurul Fadhilah, S.S.T., M.E, Herni Utami Rahmawati, S.Si., SE., M.Si, Rianto, S.Sos, M.A, Yuniar Sakinah Waliulu, M. P. 2023. *Memahami Metodologi*

Penelitian. Cendekia Mulia Mandiri.

- Farahdilla, Ratih Ayu, Danial Danial, Iskandar Muda, Muhammad Khairul Nuryanto, and Sri Hastati. 2021. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Kedokteran." *Jurnal Kedokteran Mulawarman* 8(2):44. doi: 10.30872/j.ked.mulawarman.v8i2.6368.
- Fathiyah, Nurul, Cityta Putri Kwarta, Rakhmalia Imeldawati, Ainun Ganisia, and Lentera Afrida Kusumawardani. 2024. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore Primer Terhadap Kualitas Hidup Wanita: Tinjauan Pustaka." *Indonesian Journal of Health Science* 4(6s):933–40. doi: 10.54957/ijhs.v4i6s.1277.
- Fatimah, Siti, Sri Mintasih, and Ruswanti Ruswanti. 2023. "Stres Akademik Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri." *Journal of Nursing Education and Practice* 2(2):201–8. doi: 10.53801/jnep.v2i2.111.
- Fauziah, Sinta, Eka Rokhmiati, Wahyu Purnamasari, and Siti Kamillah. 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.
- Fazila Farrasia, Dela Safira, Susmita Hairul, Sigi Pegi Ramadhani, and Zakiyya Asroh Yulandari. 2023. "Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender." *Educate: Journal Of Education and Learning* 1(2):49–57. doi: 10.61994/educate.v1i2.319.
- Fitriana, Nur Maftilah, and Ria Sulistiana. 2024. "Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Derajat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako." *Medika Tadulako (Jurnal Ilmiah Kedokteran)* 9(1):18–25.
- Haerani, Ningsih Sri, Dillah Ulfa, Hidayah Bohari Nurul, Ariani Nur Nita, and Mudyawati Kamaruddin. 2020. "Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Kabupaten Bulukumba." *Handayani* 2(2):76.
- Hearon, Bridget A., Paula A. Quatromoni, Joshua L. Mascoop, and Michael W. Otto. 2021. "The Role of Anxiety Sensitivity in Daily Physical Activity and Eating Behavior." *Eating Behaviors* 15(2):255–58. doi: 10.1016/j.eatbeh.2014.03.007.
- Hikmanti, Arlyana, Fauziah Hanum Nur Adriani, and Susilo Rini. 2022. "Pemberdayaan Remaja Berbasis Kultural Tentang Kesehatan Reproduksi." *Jurnal Pengabdian Masyarakat - PIMAS* 1(3):160–64. doi: 10.35960/pimas.v1i3.814.

- Indriyani, Yulis, Teguh Irawan, Sofa Fuadiya, Farah Angelina Pratiwi, and Devi Liani Putriandi. 2025. "Hubungan Antara Tingkat Depresi , Kecemasan , Stress Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri SMP Negeri 06 Kota Pekalongan." 4(2):88–94.
- Irawan, Robi, Mariani Santosa, and Edgina Liezandi. 2022. "Pengaruh Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Derajat Dismenorea Primer Pada Wanita Usia Dewasa Muda the Effect of Physical Activity Level on Primary Dysmenorrhea in Young Adult Women." *Damianus Journal of Medicine* 21(2):127.
- Jaya, Made Laut Mertha. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif: Anak Hebat Indonesia*.
- Ketut Swarjana, S.K.M., M.P.H., Dr. P. H. 2023. *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. Penerbit Andi.
- Khasanah, Nur. 2021. "Aktifitas Fisik, Peran Orang Tua, Sumber Informasi Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri." *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia* 1(1):23–34. doi: 10.53801/sjki.v1i1.3.
- Kinesti, Yuma, Yuma Kinesti, Stikes Notokusumo, Suyanto Stikes, and Notokusumo Yogyakarta. 2021. "Keluarga Yang Mengalami Dismenorea Pain Management in Families With Family Members With Dysmenorrhea." 3:34–42.
- Kojo, Nancy H., Theresia M. D. Kaunang, and Angelheart J. M. Rattu. 2021. "Hubungan Faktor-Faktor Yang Berperan Untuk Terjadinya Dismenore Pada Remaja Putri Di Era Normal Baru." *E-Clinic* 9(2):429. doi: 10.35790/ecl.v9i2.34433.
- Kurniawan, Yehezkiel Steven, Krisfian Tata Aneka Priyangga, Philip Anggo Krisbiantoro, and Arif Cahyo Imawan. 2021. "Efektifitas Acupressure Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja : Literature Review." *Journal of Multidisciplinary Applied Natural Science* 1(1):1–12.
- Kusuma, Tifany Aquilia, Arlyana Hikmanti, and Linda Yanti. 2023. "Penerapan Senam Dismenore Untuk Meringankan Nyeri Dismenore." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 6(9):3896–3909. doi: 10.33024/jkpm.v6i9.11447.
- Kusumo, Mahendro Prasetyo. 2020. *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo*.
- Laduniyyah, Mashudatul, and Suyanti Suyanti. 2022. "Hubungan Kecemasan Akademik Dan Efikasi Diri Dengan Keberhasilan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama." *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi* 2(1):33–39. doi: 10.35316/psycmedia.2022.v2i1.33-39.
- Lestari, Anisa Surya, Fatimah Fatimah, and Titi Indriyati. 2024. "Hubungan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri." *Menara Medika* 6(2):207–13. doi: 10.31869/mm.v6i2.4722.

- Lestari, Chintia Dwi Ayu, Nunung Mulyani, Bayu Irianti, and Neng Resi Fitriani. 2024. "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Perubahan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Jurusan Kebidanan Poltekkes Tasikmalaya." *Media Informasi* 20(1):29–34. doi: 10.37160/mijournal.v20i1.361.
- Lestari, Eko Dwi, Eka Afrika, and Eka Rahmawati. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Sari Kabupaten Banyuasin." *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6(1):681–88. doi: 10.31004/prepotif.v6i1.3212.
- Lestari, Putri Winda, Mia Srimiati, and Isti Istianah. 2021. "Peningkatan Pengetahuan Dosen Rumpun Ilmu Kesehatan Tentang Pengajuan Etik Penelitian Increasing Knowledge Of Health Sciences Cluster Lecturers About Submitting Research Ethics." *JPM Bakti Parahita* 2(2):160–66.
- Lili Fajria, Suci Ramadani, David Saputra. 2024. "Pendidikan Kesehatan Bagi Penderita Dismenore." Penerbit Adab.
- Lubis, Devi Sariyani, Oswati Hasanah, and Rismadefi Woferst. 2023. "Dismenore Adalah Kondisi Yang Terjadi Sewaktu Menstruasi Yang Ditandai Dengan Nyeri Atau Rasa Kram Di Daerah Perut Atau Panggul. Dismenore Adalah Kondisi Yang Terjadi Sewaktu Menstruasi Yang Ditandai Dengan Nyeri Atau Rasa Kram Di Daerah Perut Atau Panggul." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5(1):363–72.
- Lusi Andriani, Demsa Simbolon, Frensi Riastut. 2022. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Perencanaan Masa Depan*. Penerbit NEM.
- Maddison, Ralph, Cliona Ni Mhurchu, Yannan Jiang, Stephen Vander Hoorn, Anthony Rodgers, Carlene M. M. Lawes, and Elaine Rush. 2007. "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and New Zealand Physical Activity Questionnaire (NZPAQ): A Doubly Labelled Water Validation." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4:1–9. doi: 10.1186/1479-5868-4-62.
- Medika, Jurnal Masker, Program Studi, Keperawatan Sekolah, Tinggi Ilmu, and Kesehatan Bina. 2023. "Pengaruh Terapi Bacaan Al-Matsurat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Keperawatan the Influence of Al-Matsurat Reading Therapy on Dysmenorrhea Pain in Nursing Students." 71–79.
- Milawati, Malya, and Anwar Sutoyo. 2022. "Hubungan Ketaatan Beragama Dengan Kecemasan Akademik Santri Pondok Pesantren Al- Hadi Girikusumo." *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 6(2):272. doi: 10.21043/konseling.v6i2.16064.
- Nadhiroh, Afifah Pertiwi. Siti Rahayu. 2023. "HUBUNGAN TINGKAT ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS AIRLANGGA Afifah Pertiwi 1* Siti Rahayu Nadhiroh 2 Program Studi S1 Gizi Universitas Airlangga." *Healthy Tadulako*

Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako) 9(2):176–82.

- Nadila, Sheny Salsabila, and Nur Fajariyah. 2023. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Di SDI Teladan Al-Hidayah 1 Jakarta Selatan.” *MAHESA : Malahayati Health Student Journal* 3(2):380–99. doi: 10.33024/mahesa.v3i2.9419.
- Nora, Rista. 2020. “Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di Sdn 02 Lubuk Buaya Padang.” *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)* 9(1):27–35. doi: 10.35328/keperawatan.v9i1.560.
- Novitria, Felisca, and Riza Noviana Khoirunnisa. 2020. “Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 9(1):11–20.
- Ns. Ni Made Dwi Yunica Astriani, S. Kep., M. Kep., Ns. Putu Agus Ariana, S. Kep., MSi, CWCCA, C. HtN, Ns.Mochamad Heri, S.Kep., M.Kep, CH, CHt., Ns.Putu Indah Sintya Dewi, S. Kep., MSi., M. Kes., . 2022. *RELAKSASI PERNAFASAN BALLON BLOWING TINJAUAN PADA KASUS PPOK*. Penerbit Qiara Media.
- Nurrahimah, Chairunnisa, Ida Herdiani, and Rosy Rosnawanty. 2025. “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis.” 141–48. doi: 10.35568/7wam5433.
- Pakpour, Amir H., Farideh Kazemi, Zainab Alimoradi, and Mark D. Griffiths. 2020. “Depression, Anxiety, Stress, and Dysmenorrhea: A Protocol for a Systematic Review.” *Systematic Reviews* 9(1):1–6. doi: 10.1186/s13643-020-01319-4.
- Pokhrel, Sakinah. 2024. “SEDENTARY LIFESTYLE BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA.” *Journal of Telenursing (JOTING)* 15(1):37–48.
- Prasetyaningtyas, Wahyu Eka, Itsar Bolo Rangka, Sisca Folastris, and Afriyadi Sofyan. 2022. “Kecemasan Akademik Siswa Di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat.” *Journal of Learning and Instructional Studies* 2(3):107–14.
- Pratama, Denny, and Yanti Puspita Sari. 2021. “Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu.” *Edukasimu.Org* 1(3):1–9.
- Putri, Amallia. 2023. “Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Dengan Konseling Kelompok Teknik Restructuring Kognitif.” *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan* 15(2):189. doi: 10.26418/jvip.v15i2.67156.
- Putri, Iiq Widowati Suryaning, and Norman Wijaya Gati. 2023. “Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo.” *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 7(1):1–10. doi: 10.33366/nn.v7i1.2541.

- Ratag, Kevin Fernando, Lucky O. H. Dotulong, and Genita G. Lumintang. 2023. "Pengaruh Kepemimpinan Transformasional Dan Kualitas Kehidupan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (Ocb) Pada Anggota Kepolisian Di Satuan Reserse Kriminal Polresta Samarinda." *Jurnal EMBA : Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi* 11(3):1293–1304. doi: 10.35794/emba.v11i3.50699.
- Ratnasari, Febi, Dita Pratiwi Suprobowati, Eliska Tias, Fauzy Septian, Ghita Ramadhayanti, Ilfan Sarif Muhnandar, Kustini Rahayu, Said Qamrul, Siti Wahyu Ningsih, Sri Hartati, and Tika Nurpaidah. 2022. "Kupas Tuntas Gangguan Menstruasi Dismenore Pada Remaja." *Nusantara Hasana Journal* 1(12):1–6.
- Samudra Putri, Tesa, Menik Sri Daryanti, Fakultas Ilmu Kesehatan, and Aisyiyah Yogyakarta. 2023. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi S1 Kebidanan." *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* 1:22–2023.
- Sarah Ayu Larasati, Athaya Syahira Ramadhani, Neilil Muna Mufidana, Syafira Yasmine, and Lynda Rossyanti. 2021. "Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)* 6(2):220–26. doi: 10.36526/kejaora.v6i2.1392.
- Septianawati, Paramita, M. Hidayat Budi Kusumo, Tisna Sendy Pratama, and Andi Muh Maulana. 2023. "Uji Reliabilitas Dan Validitas Hras Dan Ndi Versi Indonesia Untuk Mengukur Kecemasan Dan Dispepsia Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama." *Psikologi Konseling* 15(2):347–57.
- Suryana, Dayat. 2024. "Terapi." Dayat Suryana.
- Suwarni, Suwarni, and Siti Aisyah. 2020. "Hubungan Kepercayaan Nasabah Dan Promosi Dengan Minat Menabung Pada Pt. Bank Bengkulu Kcp Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara." *EKOMBIS REVIEW: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis* 7(2):184–98. doi: 10.37676/ekombis.v7i2.829.
- Triyani, Ida., Ari. Andayani, Tria Alisa. Apriani, ayu nur Irama. Sari, Deda. Komala, and Maria Densiana Bolo. 2021. "Penyuluhan Tentang Cara Mengurangi Dismenore Pada Remaja Dengan Teknik Yoga." *Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan* 0(0):132–36.
- Wesiana Heris Santy, Yuni Sufyanti Arief. 2023. "Behavioral Intervention Berbasis FCE - Menurunkan Kecemasan Dan Nyeri Invasif Pada Toddler." Airlangga University Press.
- Widhawati, Riswahyuni, Vebry Haryati Lubis, and Oom Komalasari. 2024. "Jurnal Peduli Masyarakat." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion* 4(September):171–78.
- Yasinta Dewi Kristianti, S.Si.T., M.Kes., Masturoh, S.ST., MPH., Nur Cahyani Ari

Lestari, S.SiT., M.Kes., Husnul Khotimah, S.ST., M.KM., Dini Ariani, SST., M.Tr.Keb., Elizar, SST., MPH., Netti Herawati, S.SiT., M.Pd., Sarti Nofrianti Elbetan, S.ST., M.Kes, M. K. .. 2024. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Dan Prakonsepsi*. Mahakarya Citra Utama Group.