



**HUBUNGAN STATUS GIZI, RIWAYAT KELUARGA, USIA MENSTRUASI DAN LAMA MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN NYERI MENSTRUASI PADA SISWI SMAN 2 ACEH BARAT**

¹*Lara Marsela, ²Rinawati, ³Khairunnas, ³Sri Wahyu Muhsin

Universitas Teuku Umar, Indonesia

*Corresponding author E-mail: laramarsela2003@gmail.com

DOI : 10.30605/biogenerasi.v10i3.6721

Accepted : 3 Agustus 2025 Approved : 26 September 2025 Published : 29 September 2025

Abstract

The purpose of this research is to ascertain the association between the occurrence of menstrual discomfort in female students at SMAN 2 Aceh Barat and their nutritional state, family history, menstrual age, and monthly length. With a cross-sectional design and a quantitative analytical research methodology, the Lemeshow formula yielded a sample size of 156 individuals. A questionnaire including questions about family history, early menstrual age, monthly length, and numerical rating scale (NRS) assessment is the tool used. The Chi-Square test is the analysis that is used. The findings indicated that, among female students at SMAN 2 Aceh Barat, there was no significant correlation between the occurrence of menstrual discomfort and nutritional status ($p\text{-value} = 0.814 > 0.05$). The occurrence of menstruation discomfort among female students at SMAN 2 Aceh Barat was significantly correlated with family history ($p\text{-value} = 0.003 < 0.05$). The occurrence of menstrual discomfort among female students at SMAN 2 Aceh Barat was significantly correlated with menstrual age ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). A $p\text{-value}$ of $0.000 < 0.05$ indicated a correlation between the length of menstruation and the prevalence of menstrual discomfort among female students at SMAN 2 Aceh Barat. According to the researcher, teenage females should become more knowledgeable and conscious of reproductive health, particularly as it relates to monthly discomfort. Teenagers who go through menstruation and have a family history of menstrual discomfort should be especially watchful and take preventative action early on. This includes controlling stress, maintaining a healthy lifestyle, exercising often, and using painkillers when needed.

Keywords : *Menstrual Pain, Nutritional Status, Family History, Menstrual Age, Duration of*

PENDAHULUAN

Fase remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, ditandai dengan beberapa perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial (Syafriani, 2021). Menstruasi adalah salah satu perubahan biologis yang dialami remaja putri. Menstruasi adalah fenomena khas pada wanita yang ditandai dengan keluarnya cairan dari vagina akibat luruhnya lapisan rahim dan sel telur selama satu bulan (Meilan & Desi, 2019). Menstruasi dimulai dengan *menarche*, yaitu siklus menstruasi pertama yang dialami wanita sebagai tanda pubertas. Biasanya terjadi antara usia 12 dan 14 tahun, menstruasi menunjukkan kesehatan organ reproduksi (Selviyanti *et al.*, 2018). Menstruasi dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman dan cemas sering dikaitkan dengan nyeri di perut bagian bawah atau pinggang yang terjadi sebelum atau selama menstruasi dan disebut sebagai nyeri menstruasi atau *dismenore* (Mustika & Uswatun, 2023)..

Gejala menstruasi bisa berupa termasuk sakit kepala, kram, muntah, mual, diare, dan bahkan pingsan. Fenomena ini disebabkan oleh *prostaglandin*, yang meningkatkan kadar rahim (Sarbia *et al.*, 2022). Selain itu, ada dua jenis nyeri menstruasi yaitu nyeri menstruasi primer dan sekunder. Nyeri menstruasi primer adalah nyeri tanpa adanya kelainan organ reproduksi yang dialami pada perut bagian bawah yang terjadi selama dan atau sebelum menstruasi. Nyeri menstruasi sekunder mengacu pada aliran menstruasi tidak teratur yang disebabkan oleh penyakit organ reproduksi atau oleh penyakit tertentu, seperti mioma uteri, panggul, atau infeksi panggul. (Settiyana, 2023).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa peristiwa nyeri menstruasi mencapai 90% (1.769.425 jiwa). Di Indonesia prevalensi nyeri menstruasi mencapai 64,25% (107.673 jiwa), yang terdiri dari nyeri menstruasi primer 54,89% (59.671 jiwa) dan 9,36% (9.496 jiwa) menderita nyeri menstruasi sekunder (Oktorika *et al.*, 2020). Prevalensi nyeri menstruasi di Aceh mencapai 60% (Zuhkrina & Martina, 2023). Terdapat 70% menderita nyeri ringan, 20% menderita nyeri sedang dan 10% menderita nyeri berat (Kusumawardani *et al.*,

2019). Data sekunder Puskesmas Johan Pahlawan melaporkan wanita yang menderita nyeri menstruasi pada tahun 2017 sebanyak 87 kasus, pada tahun 2018 meningkat sebanyak 90 kasus dan pada tahun 2019 sebanyak 42 kasus. Prevalensi kejadian nyeri menstruasi di kawasan Puskesmas Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat pada tahun 2020 sebanyak 38% (Rahayu, 2020).

Dampak Kejadian nyeri menstruasi dapat mengganggu pada aktivitas sehari-hari, terutama aktivitas yang dilakukan oleh remaja di sekolah. Remaja yang beraktivitas di sekolah dan mengalami nyeri haid, dapat mengalami gangguan saat belajar dikarenakan melibatkan fisik seseorang. Perubahan tersebut memiliki potensi untuk mempengaruhi pencapaian prestasi akademik dan non-akademik siswi selama berada di lingkungan sekolah. Keluhan yang biasanya dialami oleh remaja putri ketika menderita nyeri menstruasi di sekolah, misalnya terganggunya aktivitas belajar, kurang konsentrasi, motivasi belajar berkurang sampai tidak hadir sekolah. Keluhan nyeri haid dapat bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat (Pangestu & Fatmarizka, 2023).

Nyeri menstruasi berat (*dismenore* berat), dampaknya lebih sering kali disertai perut bagian bawah kram atau menyakitkan, disertai gejala sistemik seperti mual, tidak nafsu makan, muntah, diare, sakit kepala, bahkan pingsan. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari, seperti tidak masuk sekolah, pekerjaan, atau aktivitas sosial, sehingga menurunkan produktivitas dan prestasi belajar. Selain itu, nyeri yang berat juga bisa menjadi tanda kondisi medis yang lebih serius seperti adanya gangguan atau kelainan pada organ reproduksi jaringan yang seharusnya hanya ada di lapisan dalam rahim (*endometrium*), tetapi tumbuh di tempat yang tidak semestinya seperti di ovarium, tuba falopi, atau dalam otot rahim (*endometriosis*). (Indah & Susilowati, 2022).

Nyeri menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain status gizi, pola makan, riwayat keluarga dengan keluhan nyeri haid, usia saat pertama menstruasi yang lebih awal, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, indeks massa tubuh (IMT) yang tidak normal, tingkat stres, tingkat aktivitas fisik, durasi pendarahan yang berlebihan selama

menstruasi, paparan asap rokok secara rutin, serta konsumsi kopi. (Kurniawati, 2022).

Status gizi mempengaruhi nyeri menstruasi pada remaja karena status gizi yang tidak normal akan memungkinkan Risiko menderita nyeri menstruasi meningkat sebesar 1,2 kali lebih besar pada individu dengan status gizi yang rendah (*underweight*), yang biasanya disebabkan oleh asupan makanan yang kurang memadai. Di sisi lain, status gizi berlebih (*overweight*) juga dapat memicu nyeri menstruasi karena kelebihan jaringan lemak yang dapat menyebabkan hiperplasia pembuluh darah atau tekanan pada pembuluh darah di organ reproduksi wanita. Kondisi ini mengganggu aliran darah yang seharusnya berjalan lancar selama proses menstruasi, sehingga menimbulkan rasa nyeri. (Aprilia, 2022).

Riwayat keluarga juga berkontribusi terhadap nyeri menstruasi karena faktor genetik yang mempengaruhi produksi prostaglandin dan sensitivitas otot rahim, yang mengakibatkan nyeri yang dapat diturunkan dari ibu atau kandung ke keturunannya. Meskipun ada riwayat keluarga dengan nyeri menstruasi, mereka mungkin masih memiliki pola hidup dan gaya hidup yang berbeda, yang mungkin dapat mengurangi risiko kejadian yang disebutkan di atas (Wiyatagati & Suprayogi, 2022).

Usia menstruasi adalah saat seorang perempuan menderita menstruasi untuk pertama kalinya. Usia menstruasi (*menarche*) yang terjadi terlalu dini (≤ 12 tahun) dapat memengaruhi timbulnya nyeri menstruasi karena pada usia tersebut organ reproduksi belum berkembang secara sempurna dan leher rahim masih mengalami penyempitan serta belum siap untuk mengalami perubahan menstruasi, sehingga menimbulkan rasa nyeri. Usia *menarche* bervariasi antara individu dan dipengaruhi oleh wilayah tempat tinggal. Umumnya, usia *menarche* yang dianggap normal terjadi antara 12 hingga 14 tahun. (Ketut *et. al* 2024).

Lama menstruasi (durasi menstruasi) juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri haid. Ketika menstruasi berlangsung lebih lama dari normal, rahim akan mengalami kontraksi lebih sering, disertai dengan peningkatan produksi prostaglandin. Lama menstruasi yang dianggap normal berkisar antara 4 hingga 7 hari, dan jika

melebihi rentang ini, risiko mengalami nyeri haid primer akan semakin tinggi. Semakin lama periode menstruasi berlangsung, produksi hormon *prostaglandin* pun semakin banyak, sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri selama menstruasi. (Salsabila *et al.*, 2023).

Menurut survei awal yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa di SMAN 1 Meureubo, terdapat 7 dari 10 responden yang menderita nyeri menstruasi, di SMKN 2 Meulaboh terdapat 6 responden yang mengalami nyeri menstruasi, di SMAN 3 Meulaboh hanya terdapat 4 responden yang menderita nyeri menstruasi dan di SMAN 2 Meulaboh, terdapat 9 dari 10 responden yang menderita nyeri menstruasi. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa siswi yang terdapat di SMAN 2 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat yang paling banyak menderita nyeri menstruasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait Hubungan Status Gizi, Riwayat Keluarga, Usia Menstruasi dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Nyeri Menstruasi pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif analitik dengan desain *cross sectional*. Metode survei *cross sectional* yaitu suatu metode pengumpulan data yang diambil pada waktu yang bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan kelas XI yang ada di SMAN 2 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat, yang berjumlah 263 siswi. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus Lemeshow dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh total sampel sebanyak 156 siswi dengan menggunakan teknik *stratified random sampling* dan *simple random sampling*. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu status gizi, riwayat keluarga, usia menstruasi dan lama menstruasi, dan variabel terikat pada penelitian ini yaitu nyeri menstruasi. Penelitian ini dilakukan di SMAN 2 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat pada bulan April hingga Mei 2025. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini ada lima yaitu status gizi diukur dengan menimbang berat badan dengan menggunakan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise*, kuesioner riwayat keluarga, kuesioner usia menstruasi, kuesioner lama

menstruasi dan NRS (*Numeric Rating Scale*). Pengolahan data dilakukan dengan 4 tahapan yaitu *editing*, *coding*, *entry* and *cleaning*. Analisis data dengan menggunakan uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Johan Pahlawan merupakan sebuah kecamatan yang terletak di Kabupaten Aceh Barat, Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam. Luas 44.91 kilometer persegi jumlah penduduk 63,975. Sekolah SMAN 2 Meulaboh terletak di Jl. Sisingamaraja Lapang, Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat. Penelitian ini dilakukan di SMAN 2 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat. SMAN 2 Meulaboh memiliki jumlah siswa dari kelas X-XII sebanyak 631 siswa dengan jumlah ruang kelas

1. Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik usia dan kelas responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Kelas Responden pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat

Usia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
15 Tahun	32	20,5
16 Tahun	80	51,3
17 Tahun	42	26,9
18 Tahun	2	1,3
Total	156	100
Kelas	Frekuensi (N)	Persentase (%)
X	77	49,4
XI	79	50,6
Total	156	100

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden pada tabel 1 memperlihatkan responden pada riset ini, sebagian besar berusia 16 tahun yakni berjumlah 80 responden (51,3 %), responden pada penelitian berusia 15-18 tahun. Berdasarkan kelas yang paling banyak terdapat pada kelas XI sebanyak 79 responden (50,6 %) dibandingkan dengan kelas X sebanyak 77 responden (49,4 %).

2. Status Gizi

Data status gizi responden didapatkan dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung pada saat penelitian dilaksanakan. Hal ini sebagaimana tertera pada tabel di bawah ini :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan status gizi pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat

Status Gizi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Kurus	57	36,5
Gemuk	32	20,5
Obesitas	7	4,5
Normal	60	38,5
Total	156	100

Berdasarkan hasil analisis univariat pada tabel 2 memperlihatkan pada responden yang mempunyai status gizi normal yaitu 60 responden (38,5%) lebih tinggi dibandingkan dengan

yaitu 12 ruang, selain itu sekolah ini juga memiliki berbagai ruang seperti ruang pimpinan (Kepala sekolah), ruang guru, ruang TU, ruang kurikulum, lap komputer, kamar mandi, dan didukung dengan tempat bermain/olahraga, kantin, gudang dan tempat ibadah.

b. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran umum mengenai karakteristik setiap variabel yang diteliti. Pada tahap ini, masing-masing variabel dianalisis secara terpisah untuk mengetahui distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata, standar deviasi, serta ukuran statistik lainnya yang relevan. Hasil dari analisis univariat ini menjadi dasar awal untuk memahami pola pengolahan data analisis Bivariat.

responden yang mempunyai status gizi kurus berjumlah 57 responden (36,5%), status gizi gemuk berjumlah 32 responden (20,5 %) dan obesitas berjumlah 7 responden (4,5%).

3. Riwayat Keluarga

Hasil analisis univariat riwayat keluarga dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat

Riwayat Keluarga	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Ada	145	92,9
Tidak Ada	11	7,1
Total	156	100

Berdasarkan hasil analisis univariat pada tabel 3 memperlihatkan pada responden yang mempunyai riwayat keluarga ada nyeri menstruasi yaitu berjumlah 145 responden (92,9%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang tidak ada memiliki riwayat keluarga nyeri menstruasi dengan persentase yaitu 7,1% (11 responden).

4. Usia Menstruasi

Hasil analisis univariat usia menstruasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menstruasi pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat

Usia Mesntruasi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	21	13,5
Tidak Normal	135	86,5
Total	156	100

Berdasarkan hasil analisis univariat pada tabel 4 memperlihatkan responden yang lebih banyak memiliki usia menstruasi tidak normal berjumlah 135 responden (86,5 %), sedangkan responden yang menderita usia menstruasi normal berjumlah 21 responden (13,5 %).

5. Lama Menstruasi

Hasil analisis univariat lama menstruasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat

Lama Mesntruasi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	58	37,2
Tidak Normal	98	62,8
Total	156	100

Berdasarkan hasil analisis univariat pada tabel 5 memperlihatkan pada responden dengan masa lama menstruasi tidak normal berjumlah 98 responden (62,8 %) sedangkan responden dengan masa lama menstruasi normal berjumlah 58 responden (37,2 %).

6. Nyeri Menstruasi

Hasil analisis univariat nyeri menstruasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Nyeri Menstruasi SMAN 2 Aceh Barat

Nyeri Menstruasi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Nyeri Berat	29	18,6
Nyeri Sedang	74	47,4

Nyeri Ringan	46	29,5
Tidak Nyeri	7	4,5
Total	156	100

Berdasarkan analisis univariat pada tabel 4.6 dapat diketahui bahwa siswi SMAN 2 Meulaboh yang mengalami nyeri menstruasi, lebih dominan pada tingkat nyeri sedang yaitu sejumlah 74 responden (47,4%), sedangkan siswi yang mengalami menstruasi pada kategori tidak nyeri paling sedikit hanya berjumlah 7 responden (4,5%).

c. Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini memakai Uji *Chi-Square* untuk memeriksa hubungan antara variabel independen dan dependen yang bersifat kategorikal. Uji *Chi-Square* digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen.

1. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Nyeri Menstruasi pada Siswi

Analisis bivariat dilaksanakan agar bisa mengamati apakah terdapat hubungan antara variabel independen (Status Gizi) dan variabel dependen (Nyeri Menstruasi). Hasil uji bivariat dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Nyeri Menstruasi pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat

Status Gizi	Nyeri Menstruasi										<i>P. Value</i>
	Nyeri Berat		Nyeri Sedang		Nyeri Ringan		Tidak Nyeri		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Kurus	13	22,8	24	42,1	17	29,8	3	5,3	57	100	0,814
Gemuk	8	25,0	16	50,0	7	21,9	1	3,1	32	100	
Obesitas	1	14,3	3	42,9	3	42,9	0	0,0	7	100	
Normal	7	11,7	31	51,7	19	31,7	3	5,0	60	100	

Berdasarkan analisis bivariat pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa siswi SMAN 2 Aceh Barat memiliki status gizi kurus, mereka lebih cenderung mengalami nyeri menstruasi pada tingkat nyeri berat, yaitu 13 responden (22,8%), dibandingkan dengan 8 responden (25,0%) yang memiliki status gizi gemuk. Responden dengan status gizi normal lebih cenderung mengalami gejala menstruasi pada tingkat nyeri sedang, yaitu 31 responden (51,7%), dibandingkan dengan 24 responden (42,1%) dengan status gizi kurus. Responden dengan status gizi normal lebih cenderung mengalami gejala menstruasi pada tingkat ringan, yaitu 19 responden (31,7%), dibandingkan dengan 17 responden dengan status gizi kurus (29,8%). Tiga responden (42,9%) memiliki status gizi obesitas, yang lebih mungkin mengindikasikan ketidakaturan menstruasi pada tingkat nyeri sedang dan ringan, sementara hanya tiga responden yang memiliki status gizi kurus dan normal, yang tidak mengalami nyeri. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis statistik menggunakan *Chi Square*, yang menunjukkan nilai p sebesar 0,814 > 0,05, yang mengindikasikan tidak ada perbedaan signifikan antara status gizi dan studi siklus menstruasi pada siswi SMAN 2 Aceh Barat. Nilai ini menunjukkan bahwa jika H_a ditolak dan H_0 diterima.

2. Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Nyeri Menstruasi pada Siswi

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel independen (Riwayat Keluarga) dan variabel dependen (Nyeri Menstruasi). Hasil uji bivariat dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8 Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Nyeri Menstruasi pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat

Riwayat Keluarga	Nyeri Menstruasi				Total	P. Value
	Nyeri Berat	Nyeri	Nyeri	Tidak Nyeri		

	Sedang				Ringan					
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Ada	29	20,0	72	49,7	39	26,9	5	3,4	145	100
Tidak Ada	0	0	2	18,2	7	63,6	5	18,2	11	100

0,003

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 8, memperlihatkan bahwa siswi SMAN 2 Aceh Barat yang memiliki riwayat keluarga ada nyeri menstruasi lebih banyak mengalami nyeri menstruasi dengan tingkat nyeri sedang berjumlah 72 responden (49,7%), pada tingkat nyeri ringan berjumlah 39 responden (26,9%), tingkat nyeri berat 29 responden (20,0%), dan tidak nyeri hanya 5 responden (3,4%), sedangkan siswi SMAN 2 Aceh Barat yang tidak memiliki riwayat keluarga ada nyeri menstruasi lebih banyak mengalami nyeri menstruasi dengan tingkat nyeri ringan sejumlah 7 responden (63,6%), pada tingkat nyeri sedang sejumlah 2 responden (18,2%), pada tingkat nyeri berat 0 (0%) dan tidak nyeri sebanyak 5 responden (18%). Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik memakai *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,003 < 0,05$ yang artinya ada ikatan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian nyeri menstruasi pada siswi SMAN 2 Aceh Barat. Nilai tersebut memperlihatkan kalau H_a diterima dan H_0 ditolak.

3. Hubungan Usia Menstruasi dengan Kejadian Nyeri Menstruasi pada Siswi

Analisis bivariat dilaksanakan agar dapat mengamati apakah terdapat hubungan antara variabel independen (Usia Menstruasi) dan variabel dependen (Nyeri Menstruasi). Hasil uji bivariat dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 9 Hubungan Usia Menstruasi dengan Kejadian Nyeri Menstruasi pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat

Usia Menstruasi	Nyeri Menstruasi									<i>P. Value</i>	
	Nyeri Berat		Nyeri Sedang		Nyeri Ringan		Tidak Nyeri		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	F		%
Normal	0	0	4	19,0	14	66,7	3	14,3	21	100	0,000
Tidak Normal	29	21,5	70	51,9	32	23,7	4	3,0	135	100	

0,000

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel diatas, memperlihatkan bahwa siswi SMAN 2 Aceh Barat yang memiliki usia menstruasi tidak normal lebih banyak menderita nyeri menstruasi dengan tingkat nyeri sedang yaitu sejumlah 70 responden (51,9%), pada tingkat nyeri ringan sejumlah 32 responden (23,7%), tingkat nyeri berat 29 responden (21,5%), dan tidak nyeri hanya 4 responden (3,0%), sedangkan siswi SMAN 2 Aceh Barat yang memiliki usia menstruasi normal lebih banyak menderita nyeri menstruasi dengan tingkat nyeri ringan sejumlah 14 responden (66,7%), pada tingkat nyeri sedang sejumlah 4 responden (19,0%), tingkat nyeri berat 0 (0%) dan tidak nyeri 3 responden (14,3%). Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik memakai *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada ikatan yang signifikan antara usia menstruasi dengan peristiwa nyeri menstruasi pada siswi SMAN 2 Aceh Barat. Nilai tersebut memperlihatkan kalau H_a diterima dan H_0 ditolak.

4. Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Nyeri pada Siswi

Analisis bivariat dilaksanakan agar dapat mengamati apakah terdapat ikatan antara variabel independen (Lama Menstruasi) dan variabel dependen (Nyeri Menstruasi). Hasil uji bivariat dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 10 Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Nyeri pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat

Lama Menstruasi	Nyeri Menstruasi				Total	P. Value
	Nyeri Berat	Nyeri Sedang	Nyeri Ringan	Tidak Nyeri		

	Sedang		Ringan		Nyeri						
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Normal	1	1,7	13	22,4	37	63,8	7	12,1	58	100	0,000
Tidak Normal	28	28,6	61	62,2	9	9,2	0	0	98	100	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel diatas, memperlihatkan bahwa siswi SMAN 2 Aceh Barat yang memiliki lama menstruasi tidak normal lebih banyak mengalami nyeri menstruasi dengan kategori tingkat nyeri sedang yaitu sejumlah 61 responden (62,2%), pada tingkat nyeri berat 28 responden (28,6%), nyeri ringan 9 responden (9,2%) dan tidak nyeri 0 responden (0%), sedangkan siswi SMAN 2 Aceh Barat yang memiliki lama menstruasi normal lebih banyak mengalami nyeri menstruasi dengan kategori tingkat nyeri ringan sejumlah 37 responden (63,8%), pada tingkat nyeri sedang sejumlah 13 responden (22,4), nyeri berat sebanyak 1 responden (1,7%) dan tidak nyeri sebanyak 7 responden (12,1%). Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik memakai *Chi Square* didapatkan nilai *p-value* berjumlah $0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan peristiwa nyeri menstruasi pada siswi SMAN 2 Aceh Barat. Nilai tersebut memperlihatkan kalau H_0 diterima dan H_0 ditolak.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Nyeri Menstruasi pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian nyeri menstruasi yaitu *P-value* $0,814 > 0,05$, dimana hasil penelitian menjelaskan bahwa responden dengan status gizi normal sebagian besar mengalami nyeri menstruasi yaitu sebanyak 60 responden (38,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Antika, dkk (2024) hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri *P-value* $0,993 > 0,05$ mencapai 43,3% (29 siswi). Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Hasanah (2018) hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat

hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri *P-value* $0,467 > 0,05$ mencapai 45,1% (51 responden).

Hasil penelitian ini menunjukkan temuan yang sama dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marleni (2021) hasil penelitian menjelaskan bahwa responden dengan status gizi normal sebagian besar mengalami *dismenore* yaitu sebanyak 50 orang (59,5%). Responden yang mempunyai status gizi tidak normal, sebagian besar mengalami *dismenore* yaitu sebanyak 15 orang (17,9%). Hasil analisis statistik membuktikan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri kelas X (*p-value* Fisher's exact= $0,562$). Hasil ini menunjukkan bahwa kejadian *dysmenorrhea* a pada remaja putri tidak berhubungan dengan status gizinya.

Berdasarkan data penelitian menunjukkan bahwa status gizi kurus lebih banyak ditemukan pada kasus nyeri menstruasi berat dan sedang karena kurang asupan nutrisi dapat menyebabkan defisiensi zat gizi. Zat gizi penting karena berpotensi mempengaruhi fungsi organ tubuh, termasuk fungsi reproduksi. Hal ini berdampak pada gangguan selama periode menstruasi sehingga terjadinya nyeri menstruasi (Beddu *et al.*, 2015).

Menurut asumsi peneliti status gizi tidak berhubungan dengan kejadian nyeri menstruasi karena intensitas nyeri yang dirasakan mungkin lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti riwayat keluarga, usia menstruasi dan lama menstruasi remaja selama ini.

2. Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Nyeri Menstruasi pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan

kejadian nyeri menstruasi yaitu $-value$ $0,003 < 0,05$ dimana mencapai 92,9% (145 responden) riwayat keluarga ada mengalami nyeri menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Septiani *et al.*, (2021) hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa riwayat keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *dismenore* primer dengan nilai $p-value$ $0,000 < 0,05$ dimana mencapai 58,8% (296 responden) ada riwayat keluarga *dismenore*.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Marleni (2021) hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian *dismenore* yaitu $P-value$ $0,000 < 0,05$ dimana mencapai 60,7% (51 responden) riwayat keluarga ada mengalami *dismenore*. Hasil penelitian ini menunjukkan temuan yang sama dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh penelitian Hayati *et al.*, (2020) bahwa dari 117 siswi, yang mengalami *dismenore* primer dan terdapat riwayat keluarga sebanyak 78 siswi. Hasil uji *Chi-square* diperoleh nilai $p-value$ 0,01 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian *dismenore* primer.

Genom anak yang berisi informasi genetik terkait dengan berbagai sifat dan karakteristik, termasuk produksi dan regulasi *prostaglandin*, gen yang terkait dengan *prostaglandin* dapat diwariskan secara autosomal dominan, artinya hanya salah satu salinan gen dari orang tuanya yang terkait dapat mempengaruhi produksi dan regulasi *prostaglandin* yaitu pada ibu, karena peran *prostaglandin* pada wanita yaitu salah satunya siklus menstruasi. Sari *et al.*, (2023) menyatakan bahwa Setelah diwariskan, gen-gen yang terkait dengan *prostaglandin* dapat diekspresikan pada anak, sehingga mempengaruhi produksi dan regulasi *prostaglandin*. Orang tua memiliki variasi genetik yang terkait dengan produksi *prostaglandin* yang tinggi atau regulasi *prostaglandin* yang tidak efektif, maka anak lebih beresiko mengalami nyeri. Hal ini karena *prostaglandin* yang tinggi dapat menyebabkan

kontraksi otot rahim yang kuat, sehingga menyebabkan nyeri menstruasi.

Berdasarkan pengamatan peneliti riwayat keluarga yang lebih banyak mengalami *dismenore* berat dan sedang bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah faktor genetik, di mana ada kemungkinan gen yang berperan dalam *dismenore* diturunkan dari orang tua atau kerabat dekat. sedangkan riwayat keluarga yang tidak ada nyeri menstruasi mungkin membuat seseorang memiliki resiko lebih kecil untuk mengalami nyeri menstruasi berat dan sedang.

Menurut asumsi peneliti riwayat keluarga dapat mempengaruhi faktor resiko terjadinya nyeri menstruasi disebabkan karena jika seorang ibu atau saudara perempuan mengalami nyeri menstruasi. Remaja tersebut cenderung lebih beresiko mengalami hal yang sama, ada kemungkinan bahwa faktor genetik dan kesamaan anatomi tubuh dalam keluarga dapat mempengaruhi kerentanan seseorang terhadap nyeri haid. Beberapa penelitian mengaitkan nyeri menstruasi dengan *endometriosis* (kondisi medis ketika jaringan yang seharusnya melapisi bagian dalam rahim (*endometrium*) tumbuh di luar rahim), dan jika ada riwayat *endometriosis* dalam keluarga, resiko nyeri menstruasi pada anggota keluarga lainnya bisa meningkat.

3. Hubungan Usia Menstruasi dengan Kejadian Nyeri Menstruasi pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia menstruasi dengan kejadian nyeri menstruasi yaitu $P-value$ $0,000 < 0,05$ dimana mencapai 86,5% yang memiliki usia menstruasi tidak normal mengalami nyeri menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wardani, dkk (2021) hasil penelitian diperoleh dari 106 responden diperoleh proporsi usia menarche < 12 tahun sebesar 64,2% (68 siswi). Hasil analisis hubungan *menarche* dengan *dismenore* primer diperoleh $p-value = 0,000$. Kesimpulannya yaitu ada hubungan antara usia

menarche dengan *dismenore* primer pada siswi kelas X.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Sari *et al.*, (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia menstruasi dengan kejadian *dismenore* yaitu P value ($p\text{ value} = 0,021 \leq \alpha 0,05$) dimana mencapai 60,7% yang memiliki usia menstruasi tidak normal mengalami *dismenore*.

Hal ini diperkuat oleh pendapat Manuaba (2020) usia saat mengalami menstruasi pertama kali (*menarche*) dapat mempengaruhi kejadian *dismenore*, yaitu nyeri saat menstruasi. Remaja putri yang mengalami *menarche* pada usia lebih dini (di bawah 12 tahun) cenderung lebih berisiko mengalami *dismenore* primer karena organ reproduksi belum sepenuhnya matang dan siap untuk perubahan hormonal yang terjadi selama siklus menstruasi.

Berdasarkan data penelitian menunjukkan bahwa usia menstruasi yang di bawah 12 tahun (*menarche* dini) lebih rentan mengalami nyeri menstruasi yang berat dan sedang karena alat-alat reproduksi belum berfungsi optimal dan belum siap mengalami perubahan. Hal ini menyebabkan produksi *prostaglandin*, zat kimia yang menyebabkan kontraksi otot rahim, lebih tinggi, sehingga menimbulkan rasa nyeri yang lebih kuat.

4. Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Nyeri Menstruasi Pada Siswi SMAN 2 Aceh Barat

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian nyeri menstruasi yaitu *P-value* $0,000 < 0,05$ dimana mencapai 62,8% yang memiliki lama menstruasi tidak normal mengalami nyeri menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari *et al.*, (2023) hasil dari analisis ditemukan ada hubungan bermakna antara lama menstruasi ($p\text{-value} = 0,029 \leq \alpha 0,05$) dengan kejadian *dismenore* dimana mencapai 28,6% yang memiliki lama menstruasi tidak normal mengalami *dismenore*. Penelitian ini diperkuat

oleh penelitian Indarna & Lediawati (2021) hasil penelitian didapatkan bahwa bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian *dismenore* yaitu 79,7% (59 orang) yang memiliki lama menstruasi tidak normal mengalami *dismenore*.

Hasil penelitian ini menunjukkan temuan yang sama dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh penelitian Mulyani *et al.*, (2022) ditemukan ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian *dismenore*, lama menstruasi berpengaruh terhadap rasa sakit saat menstruasi karena produksi *prostaglandin* yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan menyebabkan *dismenore*.

Berdasarkan data penelitian menunjukkan bahwa menstruasi yang berlangsung lama yaitu di atas 7 hari, bisa meningkatkan resiko *dismenore* berat dan sedang. Menstruasi dengan waktu yang lebih lama dari normal atau tidak teratur dapat menyebabkan adanya kontraksi otot rahim (uterus) lebih sering berkontraksi dan semakin banyak *prostaglandin* yang dikeluarkan. Produksi *prostaglandin* yang berlebihan dapat menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti sehingga menyebabkan *dismenore*, sedangkan menstruasi yang lebih singkat dari 7 hari dapat dikaitkan dengan *dismenore* (nyeri haid) yang lebih ringan atau sedang. Hal ini karena lama menstruasi yang lebih pendek dapat mengurangi waktu terjadinya kontraksi uterus dan pelepasan *prostaglandin* (Nyoman, 2019).

Menurut asumsi peneliti lama menstruasi yang berkepanjangan pada remaja dapat meningkatkan resiko nyeri menstruasi karena produksi *prostaglandin* yang berlebihan selama menstruasi yang lebih lama dapat menyebabkan kontraksi rahim yang lebih kuat dan nyeri. Selain itu, menstruasi yang lama juga dapat menyebabkan berkurangnya aliran

darah ke rahim, yang berpotensi memicu rasa nyeri. Selama menstruasi, tubuh melepaskan hormon *prostaglandin* yang menyebabkan kontraksi rahim untuk meluruhkan lapisan *endometrium* jika menstruasi berlangsung lebih lama, tubuh mungkin memproduksi *prostaglandin* dalam jumlah yang lebih banyak.

Prostaglandin yang berlebihan dapat menyebabkan kontraksi rahim yang kuat dan nyeri yang intens. Rahim berkontraksi untuk mengeluarkan darah menstruasi jika menstruasi berlangsung lebih lama, kontraksi rahim mungkin lebih sering dan kuat, sehingga meningkatkan rasa nyeri. Menstruasi yang berkepanjangan juga dapat mengurangi aliran darah ke rahim, yang dapat menyebabkan kurangnya oksigen dan memicu rasa nyeri. Beberapa remaja putri yang memiliki lama menstruasi normal tetapi mengalami menstruasi dikarenakan pola hidup yang tidak sehat seperti sering makan *junk food*, merokok, tidak pernah berolahraga, dll yang dapat memicu peningkatan rasa nyeri pada saat menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kejadian nyeri menstruasi, dengan nilai p sebesar 0,814 yang melebihi batas signifikansi 0,05. Terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dan kejadian nyeri menstruasi, ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,003 yang lebih kecil dari 0,05. Usia saat menstruasi pertama juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian nyeri menstruasi, dengan nilai p sebesar 0,000 < 0,05. Lama menstruasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian nyeri menstruasi, dengan nilai p sebesar 0,000 yang berada di bawah batas signifikansi 0,05.

Bagi Siswi (Remaja Putri) diharapkan remaja putri lebih meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan reproduksi, khususnya terkait nyeri menstruasi. Remaja yang mengalami usia menstruasi dini dan memiliki riwayat keluarga dengan kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) sebaiknya lebih

waspada dan melakukan upaya pencegahan atau pengelolaan dini terhadap nyeri menstruasi, seperti menerapkan gaya hidup sehat, olahraga teratur, dan manajemen stres. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terkait status gizi, riwayat keluarga, usia menstruasi dan lama menstruasi dengan kejadian nyeri menstruasi dengan metode, variabel, dan responden yang berbeda serta meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian nyeri menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada Bapak Dr T. Alamsyah, SKM., MPH selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ibu Itza Mulyani, SKM., MPH selaku ketua Program Studi Gizi, staff dan dosen Program Studi Gizi berserta seluruh responden yang telah membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Afiya, M. P., Muwakhidah, M., Hidayati, L., & Rakhma, L. R. (2023, January). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ushuludin Lampung Selatan. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 989-1000).
- Antika, Wanda Bayu. "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP 2 Playen Gunung Kidul." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 9.3 (2024).
- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296.
- Beddu, S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 1(1), 16–21.
- Diana, E. (2021). Aktivitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga Dan Kecemasan Dengan Dismenore Pada Remaja. *Simfisis Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 23–34.

- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di Sma Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 8(1), 132–142.
- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 1(6), 459–465.
- Indarna & Lediawati (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X Di Sma Swasta Muhammadiyah 10 Rantau Prapat Tahun 2021.
- Ketut, N., Rachma, A., Sapitri, N., Mardiah, A., Adipatria, A., Azhar, B., Ayu, I., & Mahayani, M. (2024). Usia Menarche, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Status Gizi, Stres Akademik dan Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 2 Mataram. *Action Research Literate*, 8(1), 42–59.
- Kurniawati, S. (2022) Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Mengonsumsi *Junk Food* dengan Kejadian *dismenore* pada Siswi SMA Al Amin Paciran. *Skripsi Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Kusumawardani, F., Fitria, & Inda, M. (2019). Hubungan Pijat Aromaterapi Lavender Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. 3(2), 101-107.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia *Menarche* Dengan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Smk K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenore pada Mahasiswi FK UPN "Veteran" Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48.
- Manuaba, I. (2020). Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga.
- Marleni. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 5(2), 86–94.
- Meilan N. & D. R. W. (2019). Pengetahuan Remaja Kelas VII Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMPN 31 Kota Bekasi Tahun 2018. *TRIK Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 9(3), 249-254.
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545-550.
- Mulyani, Nur, Sudaryanti, Lestari, Dwiningsih, & Ratna, S. (2022). Hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer. *Journal Of Health, Education and Literacy*, e-issn : 2621-9301, p-issn : 2714-7827, 4(2), 104–110.
- Mustika Dewi, I., & Uswatun Chasanah, S. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1646-1651.
- Ni Nyoman, S. D. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Denpasar Tahun 2019.
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Massa Tubuh (IMT) Dengan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*. 4(23), 122-129.
- Pangestu, R. T., & Fatmarizka, T. (2023). Dampak Dismenore Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri: *Literature Review*.
- Proverawati, A. (2019). Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspita, L., & Wardani, P. K. (2017). Hubungan usia pertama menstruasi (*menarche*) dan riwayat keluarga dengan kejadian dismenore pada remaja putri Kelas VIII di SMPN 1 Gadingrejo Kecamatan Gadingrejo Kab. Pringsewu Tahun 2016. *Kelitbangan Pengembangan dan Inovasi Iptek Kabupaten Pringsewu*, 2(1), 1–16.
- Racma M, Putri W, Siska F. (2024). Hubungan Antara Lama Menstruasi Dan Usia Menarche Terhadap Kejadian Dismenore. 2016;5(2):1–10.
- Rahayu, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore (Nyeri

- Haid) Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat. *Skripsi: Universitas Teuku Umar*.
- Salamah, U. (2019). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional Iwwash Global One.
- Salsabila Putri, J., Triana Nugraheni, W., & Tri Ningsih, W. (2025). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599.
- Sarbia, S., Ruwiah, R., & Meliahsari, R. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Sman 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(4), 151–155.
- Sari, T. M., Amalia, R., Yunola, S., Studi, P., & Bidan, P. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Menurut Survei Demografi Kesehatan Reproduksi Merupakan Indonesia (Sdki), Di Indonesia Remaja Putri Mendiskusikan Tentang Haid Dengan Teman Sebesar 58 %, Diskusi Bersama Ibunya Sebesar 45 %. Satu Dari Lima Remaja Putri. 8.
- Savitri, N. P. W. (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102.
- Selviyanti, et al. (2018). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Usia Pertama Kali Menstruasi (Menarche) Pada Remaja Di Smpn 2 Nekamese. *CHMK Health Journal*, 2(April), 1-23.
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2022). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Wanita. *Agrihealth: Journal Of Agri-Food, Nutrition And Public Health*, 2(2), 88.
- Settiyana. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Tentang Dismenore Pada Remaja Putri Di Smpn 8 Palangka Raya.
- Syafriani, S. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37.
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer Pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (Jiksi)*, 2(1), 1–10.
- Wiyatagati, A., & Suprayogi, A. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan STIKES Bethesda Yakkum*, Vo. 15(1).
- Zuhkrina Yuli, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123-130.