

**LITERATURE REVIEW TENTANG GAMBARAN  
KEJADIAN DISMENOREA PADA  
REMAJA PUTRI**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh:  
Putri Hanani Nazihah  
(1610104073)**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**LITERATURE REVIEW TENTANG GAMBARAN  
KEJADIAN DISMENOREA PADA  
REMAJA PUTRI**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun Oleh:  
Putri Hanani Nazihah  
(1610104073)**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

# HALAMAN PERSETUJUAN

## GAMBARAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI

### NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:**  
**PUTRI HANANI NAZIHAH**  
**1610104073**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk  
Dipublikasikan pada Program Studi Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : **ANDARI WURI ASTUTI, S.Si.T,MPH., Ph.D**  
24 September 2020 12:08:42



# GAMBARAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI

Putri Hanani Nazihah<sup>1</sup>, Andari Wuri Astuti<sup>2</sup>

## ABSTRAK

Masalah yang timbul pada menstruasi seperti dismenorea merupakan masalah ginekologi yang sering dialami remaja putri. Dismenorea merupakan rasa sakit dan nyeri pada bagian bawah perut yang menyertai menstruasi sehingga dapat menimbulkan gangguan kegiatan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kejadian dismenorea pada remaja putri. Literatur review dengan jenis *narrative review*. Hasil dari 10 literatur terdapat tiga tema muncul sebagai hasil dari *narrative review* yaitu kejadian dismenorea pada remaja putri, faktor-faktor penyebab dismenorea pada remaja putri dan intervensi penanganan dismenorea pada remaja putri. Prevalensi kejadian dismenorea pada remaja putri di beberapa negara berkembang relative tinggi. Dampak negatif dismenorea pada remaja putri yaitu mengganggu aktifitas sehari hari, mengganggu kegiatan pembelajaran sekolah hingga absen dalam pembelajaran atau kuliah yang selanjutnya menyebabkan menurunnya prestasi serta tekanan psikologis. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenorea pada remaja putri antara lain ketidak teraturan siklus, jumlah darah yang keluar, usia menarche, keturunan, aktifitas fisik, frekuensi konsumsi kopi dan pola diet. Sedangkan untuk intervensi penanganan dismenorea terdapat 2 cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi.

**Kata Kunci** : Remaja putri, *young women, female adolescent*, dismenorea, *dysmenorrhea, menstrual pain*

**Daftar Pustaka** : 29 Jurnal, 8 Skripsi, 4 Web, 3 Buku

**Jumlah Halaman** : xii Halaman Depan, 36 Halaman, 4 Tabel, 3 Gambar, 3 Lampiran

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Pembimbing Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE DESCRIPTION OF THE OCCURANCE OF DISMENOREA IN YOUNG WOMEN

Putri Hanani Nazihah<sup>1</sup>, Andari Wuri Astuti<sup>2</sup>

## ABSTRACT

Problems that arise in menstruation, such as dysmenorrhea, are gynecological problems that are often experienced by young women. Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen that accompanies menstruation so that it can cause disruption of daily activities. This study aims to determine the description of the incidence of dysmenorrhea in young women. This research used literature review with the type of narrative review. The results of the 10 reviews showed that three themes emerged as a result of the narrative review, namely the incidence of dysmenorrhea in young women, factors that cause dysmenorrhea in young women, and interventions for treating dysmenorrhea in young women. The prevalence of dysmenorrhea in young women in developing countries is relatively high. The negative impact of dysmenorrhea on young women were disrupting daily activities, disrupting school learning activities, being absent from learning or lectures which in turn caused decreased achievement and psychological pressure. Some of the factors that influence dysmenorrhea in young women included cycle irregularity, the amount of blood loss, age of menarche, heredity, physical activity, frequency of coffee consumption, and dietary patterns. Meanwhile, there were 2 ways to treat dysmenorrhea, namely pharmacology and non-pharmacology.

**Key words** : Young Women, Female Adolescent, Dysmenorrhea, Menstrual Pain

**References** :29 Journals, 8 Undergraduate Researches, 4 Websites, 3 Books

**Pages** : xii Front Pages, 36 Pages, 4 Tables, 3 Figures, 3 Appendices

---

<sup>1</sup> Title

<sup>2</sup> Student of Midwifery Program of Applied Science Bachelor, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer in Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dengan dewasa. Remaja pada tahap ini belum mencapai kematangan mental dan sosial sehingga remaja harus menghadapi banyak tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Remaja akan mengalami perubahan fisik yang cepat ketika remaja memasuki masa puber (Hurlock, 2009). Salah satu dari perubahan fisik tersebut yaitu kemampuan untuk melakukan proses reproduksi. Kasus seputar reproduksi remaja sekarang semakin meningkat, disebabkan ketidakpahaman remaja terhadap berbagai aspek reproduksi yang berhubungan dengan dirinya sendiri (Setianti & Komala, 2013).

Masalah yang terjadi pada kesehatan reproduksi salah satunya adalah sebagian remaja belum mengetahui dan memahami tentang kesehatan reproduksi, misalnya tentang terjadinya kehamilan atau menstruasi serta keluhan yang menyertai (Mawaddah, et all, 2018). Menurut Maylina (2010), menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa usia subur. Menurut Anurogo & Wulandari (2011), menstruasi terkadang disertai keluhan seperti rasa sakit dan nyeri di daerah abdomen (dismenorea).

Kewenangan bidan pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomer 28 Tahun 2017 Tentang Izin Dan Penyelenggaraan Praktik klinik Bidan Pasal 18, mencantumkan kesehatan reproduksi pada bagian pasal 18 dan pasal 24 bahwa dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan tenaga kesehatan khususnya bidan berwenang memberikan penyuluhan dan konseling kesehatan reproduksi perempuan (Kemenkes RI, 2017). Peran bidan dalam menghadapi

masalah dismenorea ini dengan memberikan pelayanan kesehatan reproduksi remaja yang meliputi peningkatan promosi kesehatan atau penyuluhan reproduksi remaja, dan meningkatkan dukungan kegiatan remaja yang positif. Bidan terjun langsung dengan melakukan penyuluhan ke sekolah-sekolah dan kelompok remaja lainnya (Kemenkes, 2015). Bidan juga dapat memberikan promosi kesehatan secara langsung ke remaja melalui posyandu remaja terkait dengan menstruasi dan gangguan-gangguan menstruasi, salah satunya dismenorea.

Menurut (Anurogo & Wulandari, 2011), salah satu penyebab dismenorea yaitu anemia. Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal, beberapa faktor yang melatar belakangi tingginya prevalensi anemia gizi besi di negara berkembang adalah keadaan sosial ekonomi yang rendah meliputi pendidikan orang tua, penghasilan yang rendah, serta kesehatan pribadi di lingkungan yang buruk. Selain itu penyebab anemia dipengaruhi oleh kebutuhan tubuh yang meningkat, akibat kehilangan darah karena menstruasi (Proverawati, 2011).

Masyarakat memandang nyeri haid hanya dianggap sebagai penyakit yang melibatkan pikiran dan tubuh (psikosomatis), dimana pikiran mempengaruhi tubuh hingga timbul rasa nyeri haid (dismenorea) muncul atau bertambah parah (Sarwinanti et all, 2015). Mereka lebih banyak mengatasinya dengan mengonsumsi obat penghilang rasa nyeri yang beredar dipasaran dan diperoleh tanpa resep dokter. Sebagian masyarakat juga beranggapan bahwa nyeri haid yang dirasakan akan hilang setelah wanita menikah, sehingga mereka membiarkan rasa nyeri tersebut tanpa adanya penanganan serius (Wahyuningsih & Sari, 2014).

## **METODE LITERATURE REVIEW**

Literatur review merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya (Denney, A. S., & Tewksbury, 2013). Literatur review adalah sintesis tematik disusun dari sumber-sumber yang dapat digunakan oleh pembacanya untuk mendapatkan ringkasan teori dan temuan-temuan empiris yang terbaru dengan sesuai dengan topiknya (Cisco, 2014).

Jenis literatur review yang digunakan dalam penelitian ini adalah narrative review. Narrative review sistematis disusun dari sumber-sumber yang dapat digunakan oleh pembacanya untuk mendapatkan ringkasan teori dan temuan-temuan empiris yang terbaru dengan sesuai dengan topiknya (Cisco, 2014).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Kejadian dismenorea pada remaja putri**

a. Dampak

Dampak yang dialami remaja putri rata-rata sama, dalam penelitian yang dilakukan (Ameade et al., 2018), menyatakan dampak dismenorea yang paling dirasakan oleh remaja putri yaitu pada saat menghadiri kuliah. Dismenorea menyebabkan terganggunya konsentrasi pada saat kuliah. Gejala dismenorea seperti diare, sakit kepala, lesu, kehilangan nafsu makan, mual, muntah nyeri sendi dan tubuh dan yang paling sering dirasakan yaitu perubahan payudara yang dirasa membuat

tidak nyaman serta yang jelas rasa nyeri yang dirasakan membuat terganggunya konsentrasi belajar ketika kuliah.

Sama halnya dengan hasil penelitian dari (Salsabilla, 2017), nyeri haid (dismenorea) memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenorea) pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah. Remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid (dismenorea) sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat menyebabkan terganggunya aktifitas pembelajarannya, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah. Menurut (Asma'ulludin, 2015)

Menurut (Khotimah, 2014), dismenorea dapat menyebabkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, sehingga berdampak negatif pada kegiatannya sehari-hari dan secara psikologi akan sangat mengganggu, bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak melakukan aktifitas (sekolah, kerja, dan lain-lain). Dismenorea cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan.

Rasa nyeri dismenorea memberikan dampak negatif pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri sendiri penderita dan keluarganya, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, endometriosis, gangguan psikologis.

## 2. Faktor-faktor dismenorea pada remaja putri

### a. Faktor Ketidakteraturan Siklus Menstruasi

Salah satu predictor signifikan dari dismenorea menurut (Doaa, 2018) adalah ketidakteraturan siklus menstruasi. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Abu Helwa et al., 2018) yang mengatakan remaja putri dengan siklus menstruasi yang tidak teratur lebih beresiko mengalami dismenorea parah atau berat dibandingkan dengan mereka yang memiliki siklus menstruasi yang normal. Menurut (Indah, 2019), juga mengatakan terdapat hubungan ketidakteraturan siklus menstruasi terhadap dismenorea. Siklus menstruasi yang tidak teratur sering menyebabkan aliran haid yang jauh lebih berat atau lebih ringan dan biasanya. Kondisi ini dapat membuat wanita mengalami nyeri, kram perut, mual bahkan muntah, yang itu semua merupakan gejala terjadinya dismenorea.

### b. Faktor Jumlah Darah Yang Hilang

Jumlah darah yang hilang ketika menstruasi dan dismenorea dianggap ditentukan oleh prostaglandin. Prostaglandin dapat mengganggu mekanisme hemostasis endometrium yang

menyebabkan meningkatkan aliran darah. Selain itu, penyatuan trombosit dan/atau berbagai faktor koagulasi dipengaruhi oleh prostaglandin yang mengarah pada peningkatan aliran darah menstruasi (Al-Matouq et al., 2019).

### c. Faktor Frekuensi Mengonsumsi Kopi

Mengonsumsi atau meminum kopi 4 kali atau lebih perminggu dapat menyebabkan dismenorea karena asupan kafein yang dikonsumsi. Kafein merupakan bahan utama dalam kopi yang dapat memicu reseptor adenosin, reseptor yang dapat menyebabkan vasokonstriksi yang akan mengurangi aliran darah ke rahim dan menyebabkan peningkatan derajat nyeri haid (Al-Matouq et al., 2019).

### d. Faktor Menarche

Menarche pada remaja putri sangat bervariasi, yaitu antara usia 10-16 tahun, tetapi umumnya terjadi pada usia 11 – 12 tahun (Ammar, 2016). Menurut (Rohmawati & Wulandari, 2019), apabila menarche terjadi pada usia yang lebih awal dari normal, dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi.

### e. Faktor Keturunan

Riwayat keluarga merupakan faktor resiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenorea. Dua dari tiga wanita menderita dismenorea mempunyai riwayat dismenorea pada keluarga

(Dhewi, 2019). Terdapat korelasi yang kuat antara predisposisi familial dengan dismenorea. Hal ini disebabkan adanya faktor genetic yang mempengaruhi sehingga apabila ada keluarga yang mengalami dismenorea cenderung mempengaruhi psikis remaja putri tersebut (Larasati, 2013). Hubungan yang signifikan pada riwayat dismenorea keluarga diperkuat oleh teori bahwa kondisi anatomi dan fisiologi seseorang hamper sama dengan orang tua dan saudara-saudaranya dengan resiko mengalami dismenorea primer 3 kali lebih tinggi dibandingkan yang tidak memiliki riwayat dismenorea (Angelia, 2017).

f. Faktor Aktifitas Fisik

Kurangnya aktifitas fisik atau tidak berolahraga dapat disebabkan karena oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriks yang menyebabkan meningkatnya derajat nyeri (dismenorea) saat remaja putri/wanita sedang menstruasi (Andriani, 2015). Menurut (Komang, 2015), kejadian dismenorea akan meningkat dengan kurangnya aktivitas fisik selama menstruasi, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri. Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri.

g. Faktor Pola Diet

Pola Diet juga dapat menjadi faktor penyebab terjadinya dismenorea pada remaja putri (Najafi et al., 2018). Sesudah masa pertumbuhan biasanya remaja putri akan lebih memperhatikan penampilannya. Sering kali untuk mendapatkan tubuh yang ideal mereka terlalu ketat dalam mengatur pola makan untuk diet sehingga sering mengalami kekurangan gizi. Pola makan tidak teratur ditambah konsumsi makan-makanan siap saji atau fast food atau makan makanan kurang bergizi seperti coklat, goreng-gorengan, permen, dan es yang umumnya dikonsumsi remaja putri bersama teman-temannya. Atau terkadang remaja putri memakan makanan yang sedang ramai-ramainya diburu atau yang sedang trending. Hal tersebut akan berdampak pada gangguan menstruasi seperti nyeri haid, tetapi akan membaik apabila asupan nutrisinya membaik. Pada saat menstruasi di fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi, apabila hal tersebut diabaikan maka dampaknya akan menyebabkan nyeri dan kram perut (dismenorea) (Fauridha, 2010).

### 3. Intervensi penanganan dismenorea pada remaja putri

a. Farmakologi

Managemen farmatologis termasuk analgesic ortodoks dan obat herbal. Salah satunya dengan novafen. Novafen adalah analgesic yang kuat dan obat yang biasa digunakan untuk mengobati nyeri haid (Samy et all., 2019). Selain managemen dari yang dilakukan peneliti atau

penderita itu sendiri, alangkah pentingnya juga perawatan yang disediakan oleh pihak sekolah. Klinik sekolah yang harus memadai dan kebijakan sekolah yang tidak terlalu ketat sehingga menguntungkan untuk manajemen dismenorea yang efektif. Tidak hanya itu, pentingnya sikap atau penatalaksanaan yang dilakukan oleh perawat RS yang kadang menganggap dismenorea hanya disebabkan oleh terlalu banyak mengonsumsi permen. Tidak lupa juga keterlibatan anggota keluarga dalam pengelolaan dismenorea menunjukkan bahwa pendidikan manajemen yang efektif harus mencakup keluarga dan orang umum (Aziato et al., 2015)

b. Non Farmakologi

Manajemen perawatan atau penanganan dismenorea dapat juga dilakukan dengan non farmakologi seperti intervensi jahe dan dengan olahraga dengan jenis latihan Zumba. Menurut (Adib Rad et al., 2018), jahe efektif dalam menghilangkan rasa sakit pada anak perempuan yang mengalami dismenorea primer. Jahe merupakan obat herbal yang aman dengan minim efek samping. Sedangkan untuk olahraga menurut (Manurung et al., 2015), olahraga dapat menjadi pilihan intervensi untuk penanganan dismenorea karena dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin dalam tubuh. Hormon endorfin merupakan pembunuh nyeri alami tubuh, sedangkan hormone 4 serotonin dapat berguna dalam meningkatkan rasa rileks dan nyaman untuk

tubuh. Latihan olahraga secara teratur ketika sebelum atau selama haid dapat membuat aliran darah pada otot rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat berkurang atau teratasi.

## KESIMPULAN

Prevalensi atau angka kejadian dismenorea pada remaja putri dari di beberapa negara berkembang relative tinggi. Dampak negative dismenorea pada remaja putri umumnya terganggunya aktifitas sehari-hari yang termasuk terganggunya kegiatan pembelajaran di sekolah yang dapat berimbas pada menurunnya prestasi dan menyebabkan remaja putri mengalami tekanan psikologis atau stres. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenorea pada remaja putri antara lain ketidak teraturan siklus, jumlah darah yang keluar, usia menarche, keturunan, aktifitas fisik, frekuensi konsumsi kopi dan pola diet.

## REKOMENDASI

1. Bagi Pemerintah

Perlu diberlakukan adanya kebijakan dalam mengurangi prevalensi dismenorea pada remaja putri seperti menyediakan pendidikan/informasi kesehatan remaja secara komprehensif khususnya pendidikan reproduksi

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi seluruh tenaga kesehatan, khususnya bidang yang berada di komunitas diharapkan untuk dapat menerapkan program-program yang telah dianjurkan pemerintah seperti memberikan sosialisasi atau pendidikan kepada remaja putri mengenai kesehatan reproduksi khususnya mengenai dismenorea yang sering di alami oleh remaja putri, dengan materi dari apa itu dismenorea, faktor-faktor yang

- menyebabkan hingga ke penanganannya dengan farmakologi atau non farmakologi.
3. Bagi peneliti selanjutnya Adanya hasil penelitian ini maka peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih mengembangkan variabel tentang sumber informasi, pengalaman pribadi dan emosi yang berhubungan dengan gambaran kejadian dismenorea pada remaja putri

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Setianti, Y., & Komala, L. (2013). Komunikasi Kesehatan Reproduksi Remaja di Pedesaan. *Edutech*, 1(3).
- Mawaddah, S., Pratiwi, I. M., Kesehatan, P., Kesehatan, K., Raya, P., & Tengah, K. (n.d.). (2018). *Dismenorea Pada Remaja*. 00, 61–64
- Maylina, L. . (2010). *Hubungan Antara Konsumsi Pangan Sumber Protein, Zat Besi, dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia Siswa Sekolah Dasar*.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Hain*. Yogyakarta: ANDI.
- Kemenkes RI. (2017). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2017 Tentang Keselamatan Pasien*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2015). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Proverawati. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sarwinanti, et all. (2015). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi Thesis, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Wahyuningsih, E., & Sari, P. . (2014). Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Disminore Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Wonosari Klaten. *Jurnla Involusi Kebidanan*, 4(7), 67–68.
- Cisco, J. (2014). *Teaching the literature review: A practical approach for college instructors*. 2(2), 41–57.
- Denney, A. S., & Tewksbury, R. (2013). How to write a literature review. *Journal of Criminal Justice Education*, 24(2), 218–234.
- Ameade, E. P. K., Amalba, A., & Mohammed, B. S. (2018). Prevalence of dysmenorrhea among University students in Northern Ghana; its impact and management strategies. *BMC Women's Health*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0532-1>
- Salsabilla, et all. (2017). *Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 52 Jakarta*. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/preventia/article/view/10013/4756>
- Asma'ulludin, A. K. (2015). Kejadian dismenore berdasarkan karakteristik orang dan waktu serta dampaknya pada remaja putri SMA dan sederajat di Jakarta

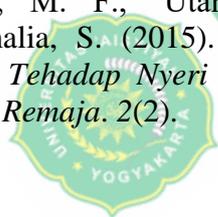
- Barat tahun 2015. *Institutional Repository*. Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id>
- Khotimah, H. & K. (2014). *Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. 2(3), 136–140.
- oaa, et all. (2018). *Epidemiological aspects of dysmenorrhea among female students at Jouf University, Saudi Arabia*. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.mefs.2018.08.001>
- Abu Helwa, H. A., Mitaeb, A. A., Al-Hamshri, S., & Sweileh, W. M. (2018). Prevalence of dysmenorrhea and predictors of its pain intensity among Palestinian female university students. *BMC Women's Health*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0516-1>
- Indah, et all. (2019). HUBUNGAN DISMENORE DENGAN GANGGUAN SIKLUS HAID PADA REMAJA DI SMA N 1 MANADO. *Ejournal Keperawatan*, 7(1).
- Al-Matouq, S., Al-Mutairi, H., Al-Mutairi, O., Abdulaziz, F., Al-Basri, D., Al-Enzi, M., & Al-Taiar, A. (2019). Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait. *BMC Pediatrics*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1442-6>
- Rohmawati, W., & Wulandari, A. . (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(2).
- Ammar, R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37–49.
- Dhewi, S. (2019). Hubungan stress dan riwayat keluarga dengan kejadian dismenore pada mahasiswa di akademi kebidanan bina banua husada banjarbaru tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 6(3).
- Larasati, T. (2013). Dismenore Pimer Dan Faktor Resiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Majority*, 5(3).
- Angelia, L. . (2017). Model prediksi kejadian dismenore primer pada siswi SMA Negeri di Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8, 10–18.
- Andriani, Y. (2015). *Hubungan Indeks Massa Tubuh, Tingkat Stress, Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa Diii Kebidanan Semester Ii Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*. Yogyakarta: Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Komang, et all. (2015). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Umur 13-15 Tahun Di Smp. K. Harapan Denpasar*. Bali: Universitas Udayana.
- Najafi, N., Khalkhali, H., Moghaddam Tabrizi, F., & Zarrin, R. (2018). Major dietary patterns in relation to menstrual pain: A nested case control study. *BMC Women's Health*, 18(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0558-4>
- Fauridha, F. (2010). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian*

*Dismenorea Pada Siswi Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun 2010.* Yogyakarta: Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Aziato, L., Dedey, F., & Clegg-Lampsey, J. N. A. (2015). Dysmenorrhea Management and Coping among Students in Ghana: A Qualitative Exploration. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28(3), 163–169.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpag.2014.07.002>

Adib Rad, H., Basirat, Z., Bakouei, F., Moghadamnia, A. A., Khafri, S., Farhadi Kotenaei, Z., ... Kazemi, S. (2018). Effect of Ginger and Novafen on menstrual pain: A cross-over trial. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, 57(6), 806–809.  
<https://doi.org/10.1016/j.tjog.2018.10.006>

Manurung, M. F., 'Utami, S., & Rahmalia, S. (2015). *Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja*. 2(2).



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta