

## ARTIKEL PENELITIAN

# Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur dan Status Gizi terhadap Disminore Primer pada Remaja Putri

Milka Anggreni K<sup>1</sup>, Wilantika,<sup>2</sup> Astrid Novita<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju

<sup>3</sup>Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Maju

Jln. Harapan no.50, Lenteng Agung Jakarta Selatan 12610

Telp: (021) 78894043 Email : [milkaemail01@gmail.com](mailto:milkaemail01@gmail.com), [wilantika3010@gmail.com](mailto:wilantika3010@gmail.com),

[astridnh.by28@gmail.com](mailto:astridnh.by28@gmail.com)

### Abstrak

Disminore primer sering terjadi pada remaja usia kurang dari 25 tahun. Disminore yang dialami oleh remaja seringkali menyebabkan gangguan aktivitas mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur dan Status Gizi terhadap Disminore Primer pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 105 Jakarta. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *cross sectional*. Populasi penelitian sekitar 58 siswi kelas X dengan penentuan sampel yaitu random sampling, instrumen penelitian dengan kuesioner. Peneliti menggunakan uji *chi square*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui distribusi frekuensi disminore primer dominan mengalami disminore sebanyak 34 siswi (58,5%), di ketahui data distribusi frekuensi siklus menstruasi yang dominan mengalami siklus teratur sebanyak 30 siswi (51,7%), dan mayoritas yang mengalami siklus tidur yang baik sebanyak 35 siswi (60,3%). Secara uji statistic ada hubungan antara siklus menstruasi dengan disminore ( $P=0,002$ );( $OR=7200$ ), tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan disminore primer ( $P=0,993$ );( $OR=0,857$ ), dan terdapat hubungan antara status gizi dengan disminore primer ( $P=0,000$ );( $OR=52,500$ ). Kesimpulannya adalah ada hubungan antara siklus menstruasi, status gizi terhadap disminore primer pada remaja di SMAN 105 Jakarta tahun 2022. Dan tidak ada hubungan antara kualitas tidur terhadap disminore primer pada remaja di SMAN 105 Jakarta tahun 2022. Saran bagi tempat peneliti supaya bisa menjadi bahan bacaan untuk guru, siswa-siwi dan untuk peneliti berikutnya semoga bsia menjadi bahan literur dan supaya bisa di kembangkan untuk penelitian berikutnya.

**Kata Kunci** : disminore, siklus menstruasi, kualitas tidur, status gizi.

### Abstract

*Primary dysmenorrhea often occurs in adolescents aged less than 25 years. Dysmenorrhea experienced by teenagers often causes disruption to their activities. This study aims to determine the relationship between the menstrual cycle, sleep quality and nutritional status on primary dysmenorrhea in class X teenage girls at SMA Negeri 105 Jakarta. The design used in this research is cross sectional. The research population was around 58 class X female students with sample determination, namely random sampling, research instruments using questionnaires. Researchers used the chi square test. Based on the research results, it is known that the frequency distribution of primary dysmenorrhea is dominant, 34 female students (58.5%) experience dysmenorrhea. well as many as 35 female students (60.3%). Statistically, there is a relationship between the menstrual cycle and dysmenorrhea ( $P=0.002$ ); ( $OR=7200$ ), there is no relationship between sleep quality and primary dysmenorrhea ( $P=0.993$ ); ( $OR=0.857$ ), and there is a relationship between nutritional status and primary dysmenorrhea ( $P=0.000$ ); ( $OR=52.500$ ). The conclusion is that there is a relationship between the menstrual cycle, nutritional status and primary dysmenorrhea in adolescents at SMAN 105 Jakarta in 2022. And there is no relationship between sleep quality and primary dysmenorrhea in adolescents at SMAN 105 Jakarta in 2022. Suggestions for researchers so that it can be used as reading material for teachers, students and for future researchers, hopefully it can become material for literature and so that it can be developed for future research.*

**Keywords** : dysmenorrhea, menstrual cycle, sleep quality, nutritional status

## Pendahuluan

Keberhasilan suatu negara salah satunya ditentukan dari kualitas generasi muda yang dimiliki. Pemerintah Indonesia telah mengupayakan berbagai program baik dibidang pendidikan maupun kesehatan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya pada remaja. Namun demikian, hambatan-hambatan selalu ada seperti masalah kesehatan yang berakibat mengganggu aktivitas fisik remaja (1) Populasi remaja di dunia diperkirakan sebanyak 1,2 milyar atau sekitar 18% dari total penduduk dunia. Di Indonesia sendiri, jumlah remaja usia 10-19 tahun sebanyak 44,5 juta atau sekitar 17% dari total jumlah penduduk (1).

Remaja menurut WHO yaitu yang berusia 12-24 tahun dan menurut Kemenkes RI, usia remaja antara 10-19 tahun. Pada seorang remaja putri, salah satu tanda bahwa dirinya telah memasuki masa pubertas adalah dengan terjadinya menstruasi. Dimana menstruasi merupakan perdarahan akibat proses meluruhnya dinding endometrium. Menstruasi terjadi secara periodik karena adanya perubahan hormon estrogen dan proesteron (1). Dismenore primer sering terjadi pada remaja usia kurang dari 25 tahun. Sampai dengan saat ini belum pernah dilaporkan bahwa dismenore primer menyebabkan masalah yang dapat mengancam jiwa, tetapi dismenore yang dialami oleh remaja seringkali menyebabkan gangguan aktivitas mereka. Ada banyak penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa dismenore primer dapat mengganggu aktivitas hingga menyebabkan menurunnya prestasi belajar remaja putri. Remaja yang mengalami dismenore terkadang sering absen pada kegiatan sekolah dan mengalami kesulitan dalam belajar (1).

Dismenore termasuk satu dari jenis keluhan yang sering dirasakan saat menstruasi oleh perempuan khususnya remaja. Keluhan ini biasanya terjadi pada bagian bawah perut. Dismenore terjadi karena dinding rahim berkontraksi ketika meningkatnya hormon prostaglandin, proses pelepasan dinding rahim ini dibantu oleh hormon tersebut yang akhirnya menyebabkan nyeri (2). Sekitar 55% perempuan di Indonesia pada usia produktif merasakan nyeri selama menstruasi. Prevalensi

keluhan nyeri pada saat haid berkisar 45-95% pada perempuan dalam usia produktif (2).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer. Prevalensi dismenore di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%.<sup>4</sup> Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54, 89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (3). Angka keluhan dismenore berbeda-beda di setiap negara. Di dunia angka keluhan dismenore sangat tinggi, perempuan lebih dari 50% mengalami dismenore primer. Di Amerika Serikat sebanyak 85%, di Italia sebanyak 84,1% dan di Australia sebanyak 80%. Rata-rata prevalensi dismenore di Asia kurang lebih sekitar 84,2%, di Asia Timur laut sebanyak 68,7%, di Asia Timur Tengah sebanyak 74,8%, dan di Asia Barat laut sebanyak 54%. Pada negara-negara Asia Tenggara prevalensinya juga berbeda, angka keluhan di Malaysia mencapai 69,4%, di Thailand sebanyak 84,2% dan di Indonesia angka keluhan dismenore sebanyak 64,25% terdiri dari 54, 89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (2).

Di dapatkan angka kejadian dismenore primer pada remaja di SMK PGRI 1 Jakarta Timur sebanyak 201 sampel di dapatkan sebanyak 115 siswi (57,2%) mengalami nyeri haid (dismenore primer) dan sebanyak 86 siswi (42,8%) tidak mengalami nyeri haid (4). Pada usia remaja sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi dan mempengaruhi aktifitas akademis, sosial dan olahraganya. Banyaknya remaja putri yang sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari sekitar 14% disebabkan oleh kejadian dismenorea (5). Selain itu, dismenorea menyebabkan penurunan kualitas hidup remaja putri sehingga berdampak negatif pada segala aspek kehidupan, seperti penurunan nafsu makan,

gangguan tidur, penurunan prestasi sekolah atau produktivitas kerja, gangguan interaksi sosial, dan depresi atau gangguan suasana hati dan emosi (6).

Berdasarkan penelitian dari (7) menunjukkan bahwa Ada Hubungan Antara Status Gizi dengan Dismenorea pada Remaja Putri. Dan di ketahui bahwa remaja putri dengan ststus gizi tidak normal mempunyai peluang untuk mengalami Dismenorea 10.500 kali lebih besar di dibandingkan remaja putri dengan status gizi normal. Status Gizi adalah merupakan keadaan kesehatan akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia dan lingkungan hidup manusia. Selanjutnya, Mc, Laren menyatakan bahwa status gizi merupakan hasil keseimbangan antara zat-zat yang masuk dalam tubuh manusia dan penggunaannya.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan pada tanggal 22 April 2022. terhadap 30 Remaja kelas IX di SMAN 105 Jakarta. 20 orang remaja mengatakan merasakan nyeri di bagian perut bawah, susah tidur dan nafsu makan menurun, 10 orang sisanya mengatakan pada saat menstruasi rasanya hanya biasa saja dan hanya sedikit kurang enak badan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengetahui Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur dan Status Gizi terhadap Disminore Primer pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 105 Jakarta, karena remaja adalah penerus generasi bangsa.

### Metode

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *cross sectional*. Populasi penelitian sekitar 58 siswi kelas X dengan penentuan sampel yaitu random sampling, intrumen penelitian dengan kuesioner. Peneliti menggunakan uji *chi square*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kesioner atau angket yang di dalamnya terdapat seperangkat daftar pertanyaan yang telah disusun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa lembar kesioner berskala Guttman, agar mendapatkan jawaban tegas dari responden “ya” atau “tidak”.

### Hasil

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi di SMAN 105 Jakarta Tahun 2022

Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Teratur	30	51,7
Tidak Teratur	28	48,3
Total	58	100,0

Sumber : Hasil Olah data SPSS 25

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur di SMAN 105 Jakarta tahun 2022

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Baik (6-7 JAM)	35	60,3
Buruk (<7 JAM)	23	39,7
Total	58	100,0

Sumber : Hasil Olah data SPSS 25

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Status Gizi di SMAN 105 Jakarta tahun 2022

Status Gizi	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Baik	33	56,9
Buruk	25	43,1
Total	58	100,0

Sumber : Hasil Olah data SPSS 25

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Disminore pada Remaja Putri di SMAN 105 Jakarta tahun 2022

Disminore	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Disminore	34	58,5
Tidak Disminore	24	41,4
Total	58	100,0

Sumber : Hasil Olah data SPSS 25

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Remaja di SMAN 105 Jakarta di ketahui bahwa kategori teratur lebih dominan yaitu 51,7%. Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa distribusi Frekuensi Kualitas tidur pada Remaja di SMAN 105 Jakarta di ketahui bahwa kategori baik lebih dominan yaitu 60,3%. Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa distribusi Frekuensi Status Gizi pada Remaja di SMAN 105 Jakarta di ketahui bahwa kategori baik lebih dominan yaitu 56,9 %. Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa distribusi Frekuensi disminore pada Remaja di SMAN 105 Jakarta di ketahui bahwa kategori teratur lebih dominan yaitu 51,7%.

**Tabel 5.** Hubungan Siklus Menstruasi dengan Disminore Primer pada Remaja Putri di SMAN 105 Jakarta Tahun 2022

Variabel	DISMINORE				Total		P-Value	OR
	Tidak		Ya		f	%		
Siklus Menstruasi	f	%	f	%			f	%
Tidak Teratur	18	31,0%	10	17,2%	28	48,3%		
Teratur	6	10,3%	24	41,4%	30	51,7%		
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>41,3%</b>	<b>34</b>	<b>58,6%</b>	<b>58</b>	<b>100%</b>		

Sumber : Pengolahan SPSS 25

**Tabel 5.** Hubungan Kualitas Tidur dengan Disminore Primer pada Remaja Putri di SMAN 105 Jakarta Tahun 2022

Variabel	Disminore				Total		P-Value	OR
	Tidak		Ya		F	%		
Kualitas Tidur	f	%	f	%			58	100%
Buruk	9	15,5%	14	24,1%				
Baik	15	25,9%	20	34,5%				
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>41,4%</b>	<b>34</b>	<b>58,6%</b>				

**Tabel 6.** Hubungan Status Gizi dengan Disminore Primer pada Remaja Putri di SMAN 105 Jakarta Tahun 2022

Variabel	Disminore				Total		P-Value	OR
	Tidak		YA		F	%		
Status Gizi	f	%	f	%			58	100%
Buruk	21	36,2%	4	6,9%				
Baik	3	5,2%	30	51,7%				
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>41,4%</b>	<b>34</b>	<b>58,6%</b>				

Dari tabel 5 dapat di ketahui bahwa total 58 responden, yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur 48,3% dan yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 51,7%. Berdasarkan hasil dari uji statistic chi-square didapatkan nilai P-value = 0,002 <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan siklus menstruasi dengan kejadian disminore pada remaja di SMAN 105 Jakarta tahun 2022. Dari uji Odds Ratio didapatkan nilai (OR = 7,200). Nilai OR menunjukkan bahwa responden yang tidak sesuai teratur siklus menstruasinya mengalami risiko 7,200 kali lebih besar mengalami disminore dari pada responden yang siklus menstruasinya teratur. Dari Tabel 6 dapat di ketahui bahwa total 58 responden, yang mengalami kualitas tidur

buruk 39,7% dan yang kualitas tidur baik 60,3%. Berdasarkan hasil dari uji statistic *chi-square* didapatkan nilai P-value = 0,993 >  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian disminore pada remaja di SMAN 105 Jakarta tahun 2022. Dari tabel 7 dapat di ketahui bahwa total 58 responden, yang mengalami status Gizi buruk 43,1% dan yang mengalami status gizi baik sebanyak 56,9%. Berdasarkan hasil dari uji statistic *chi-square* didapatkan nilai P-value = 0,000 <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian disminore pada remaja di SMAN 105 Jakarta tahun 2022. Dari uji Odds Ratio didapatkan nilai (OR = 52,500). Nilai OR menunjukkan bahwa responden dengan

gizi buruk mempunyai risiko 52,500 kali lebih besar mengalami disminore dari pada responden dengan gizi baik.

### Pembahasan

#### Hubungan Siklus Menstruasi Terhadap Disminore Primer pada Remaja di SMAN 105 Jakarta Tahun 2022

Dari tabel 5. dapat di ketahui bahwa total 58 responden, yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur 48,3% dan yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 51,7%. Berdasarkan hasil dari uji statistic *chi-square* didapatkan nilai P-value =  $0,002 < \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan siklus menstruasi dengan kejadian disminore pada remaja di SMAN 105 Jakarta tahun 2022. Dari uji Odds Ratio didapatkan nilai (OR = 7,200). Nilai OR menunjukkan bahwa responden yang tidak sesuai teratur siklus menstruasinya mengalami risiko 7,200 kali lebih besar mengalami disminore dari pada responden yang siklus menstruasinya teratur.

Sejalan dengan penelitian indah Juliana (2019) . Hasil uji statistic menggunakan uji Chi Square dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha \leq 0.05$ ), di dapati nilai  $p=0.023$ , yang berarti  $p < \alpha=0.05$ . Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan adanya, hubungan yang signifikan antara dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja.

Berdasarkan teori Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Gangguan siklus haid merupakan masalah yang terjadi pada pola siklus menstruasi wanita yang meliputi polimenore (35 hari), dan amenore (>3 bulan) (8)

Menurut asumsi peneliti bahwa remaja dengan siklus menstruasi yang tidak teratur akan berpotensi mengalami nyeri haid atau disminore sedangkan remaja dengan siklus menstruasi teratur akan kecil kemungkinan mengalami disminore.

#### Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Disminore Primer pada Remaja di SMAN 105 Jakarta tahun 2022

Dari tabel 6 dapat di ketahui bahwa total 58 responden, yang mengalami kualitas tidur buruk 39,7% dan yang kualitas tidur baik 60,3%. Berdasarkan hasil dari uji statistic *chi-square* didapatkan nilai P-value =  $0,993 > \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan tidak ada

hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian disminore pada remaja di SMAN 105 Jakarta tahun 2022.

Sejalan dengan penelitian lidya veronika (2022) Penelitian ini menggunakan metode *Chi Square* dan diperoleh P value sebesar 0,296 antara kualitas tidur dan disminore. Kesimpulan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja.(17)

#### Hubungan Status Gizi Terhadap Disminore Primer pada Remaja di SMAN 105 Jakarta tahun 2022

Dari tabel 7 dapat di ketahui bahwa total 58 responden, yang mengalami status Gizi buruk 43,1% dan yang mengalami status gizi baik sebanyak 56,9%. Berdasarkan hasil dari uji statistic *chi-square* didapatkan nilai P-value =  $0,000 < \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian disminore pada remaja di SMAN 105 Jakarta tahun 2022. Dari uji Odds Ratio didapatkan nilai (OR = 52,500). Nilai OR menunjukkan bahwa responden dengan gizi buruk mempunyai risiko 52,500 kali lebih besar mengalami disminore dari pada responden dengan gizi baik.

Sejalan dengan penelitian jusni (2022). Dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian disminore pada remaja dengan ( $p=0,001$ ) (18)

Menurut teori Status gizi merupakan keadaan yang menyeimbangkan pada wujud *nutriture* pada bentuk variabel. Banyak faktor yang mempengaruhi dan berinteraksi dengan gangguan gizi. Di antaranya adalah elemen genetik orang tua, khususnya tinggi badan serta berat badan mereka. Selain daripada itu, faktor seperti pendidikan, pola konsumsi makanan orang tua, ketersediaan pangan di tingkat rumah, kepercayaan, tradisi, atau budaya, perilaku makan, dan latihan fisik semuanya memiliki peran(19). Status gizi pada remaja ditentukan dengan menggunakan indeks BB/TB2, juga dikenal sebagai BMI/U, yang diukur dengan menggunakan ambang batas (Z-score) (20)

Menurut asumsi peneliti bahwa jika remaja mempunyai status gizi yang baik akan kecil kemungkinan remaja tersebut mengalami disminore, dan sebaliknya jika remaja kurang di status gizinya akan rentang mengalmi disminore.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan tentang hubungan siklus menstruasi, kualitas tidur, status gizi terhadap disminore primer pada remaja di SMAN 105 Jakarta tahun 2022, sesuai dengan pelaksanaan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Diketahui distribusi frekuensi disminore primer dominan mengalami disminore sebanyak 34 siswi (58,5%), di ketahui data distribusi frekuensi siklus menstruasi yang dominan mengalami siklus teratur sebanyak 30 siswi (51,7%), dan mayoritas yang mengalami siklus tidur yang baik sebanyak 35 siswi (60,3%).
- 2) Diketahui ada hubungan antara siklus menstruasi dengan disminore primer pada remaja di SMAN 105 Jakarta Tahun 2022 dengan nilai P-value = 0,002;(OR = 7,200).
- 3) Diketahui tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan disminore primer pada remaja di SMAN 105 Jakarta Tahun 2022 dengan nilai P-value =0,079;OR=0,857
- 4) Diketahui ada hubungan antara status gizi dengan disminore primer pada remaja di SMAN 105 Jakarta Tahun 2022 dengan nilai P-value = 0,000;(OR = 52,500).

## Saran

Saran untuk remaja putri di SMAN 105 Jakarta untuk mencegah disminore adalah diberikan edukasi tentang gizi dan kualitas tidur yang baik. Serta dibuatkan program kerjasama dengan PKPR (Peduli Kesehatan Pelayanan Remaja) dari puskesmas agar remaja di SMAN 105 Jakarta mempunyai status gizi baik. Sehingga dengan gizi yang baik diharapkan siklus menstruasinya akan berjalan dengan lancar.

## Daftar Pustaka

1. Safriana RE, Sitaresmi SD. Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore. 2022;1(2):13–9.
2. Manorek R, Purba RB, Malonda NSH, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S, et al. HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI KELAS XI SMA NEGERI 1 KAWANGKOAN. *J Kesehat.* 2012; 2021;4(1):10–21.
4. Komunitas JK, Pgri SMK, Timur J. SMK PGRI 1 Jakarta Timur Risk Factors of Primary Dysmenorrhea in Students of. 2022;8(1):97–101.
5. No Title. 2020;3(2017):65–92.
6. Hikma YA, Yunus M, Hapsari A. Hubungan Siklus Menstruasi , Kualitas Tidur , dan Status Gizi , Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. 2021;3(8):630–41.
7. Gizi HS, Menarche U, Di P, Tahun SMKK. Artikel penelitian. 2017;88–95.
8. Juliana I. SIKLUS HAID PADA REMAJA DI SMA N 1 MANADO. 2019;7:1–8.
9. Skripsi Cinta Nabila.pdf.
10. Y RD, Irasanti SN, Ferri AFM, Ibnusantosa RG, Sukarya WS. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Relation Between Sleep Quality and Primarry Dysmenorrhea on Medical Students of Bandung Islamic University. 2019;1(20):134–8.
11. Tinggi T. Faktor yang memengaruhi dismenorea pada remaja putri di smp negeri 3 tebing tinggi tahun 2019. 2019;
12. Studi P, Tahap N, Tinggi S, Santa K. No Title. 2021;
13. Lemak A, Dan K, Tidur K, Dengan K. Asupan lemak, serat, kalsium dan kualitas tidur kaitannya dengan siklus menstruasi pada remaja putri. 2022;11(April):163–70.
14. No Title. 2022.
15. No Title. 2022;
16. Kuantitatif MP. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. 2022.
17. Hikma YA, Hapsari A, Yunus M. Hubungan Kualitas Tidur dengan Dismenore Primer pada Santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang di Masa Pandemi Covid-19. 2021;(April):134–8.
18. Dismenorea K, Kabupaten DI. Hubungan indeks massa tubuh (imt) dengan kejadian dismenorea di kabupaten bulukumba. 2022;4(1):1–7.
19. Azrimaidaliza, Khairany Y, Putri R. Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Keluarga dalam Meningkatkan Imunitas Selama Pandemi COVID-19. 2021;20(1):40–4.
20. Harianti F, Ginting BR. Hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan keluhan dismenore pada remaja putri skripsi. 2021;