

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN *DISMINORE*

Oleh

Sayekti Nur Lail¹, Arifah Kaharina¹

¹Universitas Negeri Surabaya

Email: sayekti.21008@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Disminore merupakan rasa nyeri pada bagian perut bawah ketika memasuki fase sebelum atau saat menstruasi. Intensitas *disminore* pada remaja putri bisa dikurangi atau dicegah dengan menerapkan pola makan serta aktivitas fisik yang mencukupi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan *disminore*, mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian *disminore* pada siswi kelas XI SMKN 1 Sooko Kabupaten Mojokerto. Subyek pada penelitian ini seluruh siswi kelas XI dengan sampel yang didapat 133 siswi, metode yang digunakan yakni penelitian deskriptif korelasional yang memanfaatkan desain penelitian cross sectional. Kuisioner PAQ-A ((The Physical Activity Questionnaire Adolescents) digunakan sebagai instrumen penelitian ini dalam rangka mengetahui aktivitas fisik, serta Food Recall 24 jam untuk mengetahui konsumsi harian, dan NRS (Numeric Rating Scale) dalam rangka mengetahui tingkat nyeri *disminore* yang dirasakan. Analisis data menggunakan Uji deksripsi dan Uji korelasi Gamma. Hasil yang diperoleh, yaitu: 1) siswi kelas XI SMKN 1 Sooko Kabupaten Mojokerto memiliki tingkat aktivitas fisik sebesar $1,46 \pm 3,81$ dengan presentase sebesar 0,36%, 2) siswi kelas XI SMKN 1 Sooko Kabupaten Mojokerto memiliki pola makan harian sebesar $500,00 \pm 5603,00$ dengan presentase sebesar 811,33%, 3) siswi kelas XI SMKN 1 Sooko Kabupaten Mojokerto memiliki tingkat *disminore* sebesar $1,00 \pm 4,00$ dengan presentase sebesar 0,80%. Hasil korelasi menunjukkan Nilai p ($0,11 > 0,05$) memiliki arti antara aktifitas fisik tidak berhubungan signifikan dengan kejadian *disminore*, serta korelasi nilai p ($0,98 > 0,05$) memiliki arti pola makan tidak berhubungan signifikan dengan kejadian *disminore* pada siswi kelas XI SMKN 1 Sooko Kabupaten Mojokerto.

Kata kunci : Aktivitas fisik, Pola makan, *Disminore*, Siswi, SMK

A. PENDAHULUAN

Fase remaja bisa disebut sebagai fase kehidupan antara masa anak-anak ke masa dewasa dengan rentang usia berkisar 10-19 tahun dan diasosiasikan dengan masa transisi (Nur Khotimah et al., 2021). BKKBN (2023) memberikan penjelasan bahwa remaja adalah mereka yang memiliki usia sekitar 10-24 tahun dan belum melangsungkan pernikahan. Pengertian ini menjelaskan bahwasannya batasan pada usia kelompok remaja belum ada kesepakatan secara umum. Masa remaja merupakan masa terjadinya pertumbuhan yang termasuk fungsi reproduksi yang berdampak pada perkembangan dan pertumbuhan mental, fisik dan peran sosial (Astuti et al., 2021). Berkembangnya fungsi

reproduksi remaja putri ditunjukkan dengan menarche atau disebut sebagai menstruasi pertama. Menstruasi atau biasa kita kenal dengan nama datang bulan atau haid adalah perubahan secara fisiologis yang perempuan alami dalam waktu berkala serta dipengaruhi hormon reproduksi dan diakhiri dengan terjadinya menopause (Aisyaroh et al., 2022). Banyak gangguan menstruasi yang sering terjadi, gangguan menstruasi yang dapat terjadi pada remaja yakni salah satunya disminore. Disminore merupakan kondisi rasa nyeri yang dirasakan ketika menstruasi, yang dikelompokkan ke dalam disminore primer dan sekunder. Kata disminore sendiri memiliki asal kata dari “dysmenorrhea” (bahasa Yunani) atau dari kata “dys” yang memiliki arti tidak normal, gangguan, atau nyeri hebat. Sementara kata “meno” berarti bulan serta “rrhea” bermakna aliran atau arus. Oleh karena itu nyeri di daerah sekitar panggul yang disebabkan oleh prostaglandin disebut disminore (Azzahra et al., 2023).

Ketika seorang mengalami disminore, hal yang dirasakan seperti mengalami rasa sakit semacam nyeri berlebih, sakit teramat, sangat mual, hingga berdenyut. Disminore dapat muncul beberapa hari sebelum terjadinya atau bahkan ketika menstruasi serta biasanya berkurang sampai dengan akhir menstruasi. Wanita yang mengalami nyeri haid sebatas merasakan ketidaknyamanan dan rasa sakit dalam kondisi normal, namun dalam kasus parah, bisa menyebabkan harus beristirahat dan tidak bisa bekerja. Nyeri ini juga diikuti dengan sakit kepala, cepat marah, rasa mual, hingga perasaan ingin pingsan (Wulandari & Kustriyani, 2020). Jumlah kejadian disminore yang tinggi pada remaja disebabkan bahwa mereka menerima rasa nyeri sebagai hal yang wajar dan kurang memberikan perhatian kepada diri mereka sendiri. Meskipun demikian kondisi tersebut dapat membuat seseorang lemas, pucat dan tidak fokus. Sehingga dapat mengganggu keseharian dan bahkan menjadi salah satu alasan utama wanita tidak melakukan aktivitas (Khasanah, 2021). Di Indonesia kejadian disminore menunjukkan nilai mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian disminore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Mayestika & Hasmira, 2021).

Faktor yang mengakibatkan kejadian disminore yakni faktor internal, seperti umur menarche, kebiasaan olahraga, genetik, dan lama menstruasi, sementara faktor eksternal, seperti status gizi, stres, serta konsumsi makanan saji, dapat memicu disminore (Aisyaroh et al., 2022). Banyak faktor pemicu disminore seperti aktivitas fisik dan pola makan. Gerak merupakan melakukan aktivitas yang disesuaikan dengan kebutuhannya. Aktivitas

tersebut dimulai dari gerak sederhana sampai dengan gerakan yang kompleks (Yudaparmita, 2022). Aktivitas gerak atau aktivitas fisik tidak pernah jauh dari kita baik aktivitas yang membutuhkan banyak energi maupun dengan sedikit energi. Kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat memicu nyeri saat haid. Langkah menekan intensitas nyeri ketika haid yakni berkegiatan fisik, karena saat berolahraga atau berkegiatan fisik maka tubuh mengurangi keluarnya hormon prostaglandin yang merupakan pemicu *disminore* atau nyeri menstruasi (Fadjriyaty & Samaria, 2021).

Pola makan merupakan faktor lainnya yang dapat memicu nyeri haid. Saat menstruasi wanita memerlukan makanan yang seimbang karena dibutuhkan selama fase menstruasi. Terutama pada fase luteal yang merupakan fase terakhir dalam siklus menstruasi wanita sebelum menstruasi berikutnya. Umumnya pada fase ini wanita akan lebih sensitif atau mengalami Pre Menstrual Syndrome (PMS) apabila kondisi ini diabaikan maka akan muncul beberapa keluhan berupa rasa tidak nyaman ketika siklus menstruasi (Adilah, 2023). Biasanya pola makan ini ditunjukkan dengan konsumsi minuman yang sifatnya manis seperti soda, minuman kemasan, boba dan sebagainya, dan peningkatan konsumsi makanan pedas, gorengan, makanan junkfood, daripada mengonsumsi makanan yang bergizi, sehingga cenderung mudah untuk memicu nyeri haid (Azzahra et al., 2023). Mengonsumsi makanan mengandung lemak secara berlebihan dapat memicu peningkatan prostaglandin, prostaglandin adalah senyawa yang memiliki fungsi yang merangsang kontraksi otot rahim sehingga menyebabkan nyeri haid yang berlebihan (*disminore*). Prostaglandin juga dapat membantu pengeluaran darah haid, jika beberapa nutrisi penting yang harus dikonsumsi untuk membantu dalam reproduksi remaja, contohnya adalah kalsium dan zat besi seperti; susu, daging, ikan, sayuran hijau, tempe, dan sebagainya. (Damayanti et al., 2022).

SMKN 1 Sooko Kabupaten Mojokerto merupakan sekolah menengah kejuruan yang berada di alamat di Jl. R.A Basuni No.5, Mergelo, Sooko, Kec. Sooko, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur 61361. Sekolah tersebut memiliki enam jurusan yakni; akuntansi, manajemen perkantoran, bisnis digital, tata busana, kecantikan kulit rambut dan desain komunikasi visual. Jurusan yang dimiliki rata-rata untuk siswi sehingga mayoritas siswi di sekolahan ini adalah perempuan.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif korelasional, dengan penjelasan yang terukur, dan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian yang dilakukan pada November 2024 yang berlokasi SMKN 1 Sooko Mojokerto, dengan subyek penelitian berjumlah 204 siswa kelas XI.

Instrumen pengukuran aktivitas fisik penelitian ini yaitu PAQ-A (Physical Activity Questionnaire Adolescents). Donen. (2005) PAQ-A (versi modifikasi PAQ-C) dikembangkan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik umum remaja. Pada pengisian kuisisioner responden diminta mengisi pernyataan yang menyangkut aktivitas fisik dalam keseharian dengan waktu seminggu terakhir atau tujuh hari yang lalu. Instrumen penelitian pola makan yang digunakan adalah Metode Food Recall 24 jam. Perhitungan menggunakan aplikasi nutrisurvey untuk mengetahui cukup atau tidaknya kebutuhan konsumsi harian pada setiap siswi. Instrumen pengukuran *disminore* menggunakan kuisisioner Numeric Rating Scale (NRS). Pada penelitian ini data *disminore* akan diambil ketika subjek sedang mengalami menstruasi atau pramenstruasi. Analisis data yang digunakan adalah uji deskriptif dan uji korelasi

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Deskripsi subjek yakni rentang usia responden berumur 16 - 18 tahun dengan tinggi badan berkisar dari 144 - 170cm, dengan memiliki berat badan mulai 35 – 90 kg. Hasil perhitungan IMT didapatkan nilai rata-rata 20,41, menurut klasifikasi Nasional nilai tersebut memasuki kategori normal.

Tabel 1
Deskripsi Variabel Aktivitas Fisik

Variabel	N	Min	Maks	Rata-rata	Std Dev
Aktivitas Fisik	133	1,46	3,81	2,12	0,36

Data mengenai hasil aktivitas fisik responden memiliki aktivitas rendah dengan nilai 1,46 dengan dan memiliki aktivitas tinggi dengan nilai 3,81 dengan standar deviasi 0,36. Berikut ini merupakan distribusi dan kategori hasil penelitian aktivitas fisik. Hasil distribusi data sebanyak 68 siswi memiliki aktivitas rendah dengan presentase 50,7%,

kemudian 64 siswi memiliki aktivitas sedang dengan presentase 47,8%, dan hanya 1 siswi yang memiliki aktivitas tinggi dengan presentase 0,8%.

Tabel 2
Deskripsi Variabel Pola Makan

Variabel	N	Min	Maks	Rata-rata	Std Dev
Rekomendasi Pola Makan Harian	133	1686	2828	2055	192,86
Pola Makan Harian	133	500	5603	1843	811,33

Distribusi data rekomendasi pola makan harian 1686,00 minimum, dengan maksimum 2828,00, dengan nilai 2055,40 untuk mean dan sejumlah 192,86 untuk standar deviasi, sedangkan hasil distribusi data yang didapat dari pola makan harian siswi dengan minimum 500,00, dengan maksimum 5603,00, memiliki mean 1843,06 serta nilai standar deviasi yaitu sejumlah 811,33. Hasil distribusi data sebanyak 119 siswi memasuki kategori tidak memenuhi dengan presentase 89,5%, kondisi tersebut karena adanya siswi yang mengalami kekurangan pola makan dengan jumlah 77 orang dan 22 orang dengan pola makan berlebih. Siswi dengan pola makan yang memenuhi 14 siswi atau 10,5%.

Tabel 3
Deskripsi Variabel Aktivitas Fisik

Variabel	N	Min	Maks	Rata-rata	Std Dev
Disminore	133	1,00	4,00	2,34	0,80

Deskripsi mengenai hasil disminore memiliki mean 2,34 serta nilai standar deviasi yaitu sejumlah 0,80. hasil nyeri ringan menempati posisi pertama dengan nyeri yang banyak dirasakan sebanyak 61 siswi dengan presentase 45%, nyeri sedang menempati posisi kedua dengan sebanyak 44 siswi yang mengalaminya dengan presentase 33,1%, kondisi tidak nyeri menempati posisi ketiga dengan jumlah 18 siswi yang mengalaminya dengan presentase 13,5%, nyeri berat menempati posisi paling akhir karena sedikit siswi yang mengalami nyeri tersebut sebanyak 10 orang dengan presentase 7,5%.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Disminore

Tabel 4
Uji Korelasi antara Aktivitas Fisik dan Kejadian Disminore

Variabel	Nilai p	Keterangan
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Disminore	0,111	Tidak ada hubungan signifikan

Berdasarkan diatas mengenai uji korelasi menggunakan uji korelasi Gamma ditemukan hasil aktivitas fisik tidak berhubungan signifikan dengan kejadian *disminore* dengan $P > 0,111$ yang artinya lebih dari $P > 0,05$. Distribusi dan Kategori Data Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Disminore*.

Kondisi nyeri *disminore* yang dialami siswi dengan kondisi aktivitas fisiknya. Dengan kondisi siswi yang tidak mengalami nyeri berjumlah 18 orang, terdapat 10 orang dengan aktivitas rendah, aktivitas sedang ada sejumlah 8 orang serta dengan aktivitas tinggi ada 0 orang. Kondisi siswi yang mengalami nyeri ringan terdapat 61 orang, 34 dengan aktivitas rendah, 27 yang memiliki aktivitas sedang serta aktivitas tinggi ada sejumlah 0 orang. Kondisi siswi yang mengalami nyeri sedang terdapat 44 orang, 22 orang yang memiliki aktivitas rendah, aktivitas sedang ada sejumlah 22 orang serta aktivitas tinggi ada 0 orang. Sedangkan siswi yang mengalami nyeri berat terdapat 10 orang, aktivitas rendah ada sejumlah 2 orang, aktivitas sedang ada sejumlah 3 orang serta aktivitas tinggi ada 1 orang.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian *Disminore*

Tabel 5
Uji Korelasi antara Aktivitas Fisik dan Kejadian *Disminore*

Variabel	Nilai p	Keterangan
Hubungan Pola Makan dengan Kejadian <i>Disminore</i>	0,986	Tidak ada hubungan signifikan

Berdasarkan tabel diatas mengenai uji korelasi menggunakan uji korelasi Gamma ditemukan nilai $p > 0,986$ lebih dari $p > 0,05$ atau tidak memiliki hubungan signifikan pola makan dengan kejadian *disminore*. Distribusi dan Kategori Data Hubungan Pola Makan dengan Kejadian *Disminore*.

Sebanyak 53 siswi mengalami nyeri ringan dengan kondisi pola makan yang tidak memenuhi dan 8 siswi yang pola makannya memenuhi , lalu 40 siswi mengalami nyeri sedang dengan kondisi pola makan tidak memenuhi dan 4 siswi yang pola makannya memenuhi, yang mengalami kondisi tidak nyeri dengan pola makan tidak memenuhi yaitu ada sejumlah 17 siswi serta 1 siswi yang memiliki pola makan memenuhi, justru siswi yang mengalami nyeri berat disini lebih sedikit daripada nyeri lainnya dengan jumlah 9 siswi dengan pola makan tidak memenuhi dan 1 siswi yang pola makan memenuhi. Hal ini dapat dilihat bahwa kondisi yang merasakan *disminore* lebih banyak dari siswi yang pola makannya tidak memenuhi daripada siswi yang pola makannya memenuhi.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Disminore* pada Siswi Kelas IX SMKN 1 Sooko Mojokerto

Hasil uji korelasi yang didapatkan dengan menggunakan uji korelasi gamma diperoleh ($0,11 > 0,05$) atau memiliki arti aktivitas fisik dengan kejadian *disminore* pada siswi kelas IX SMKN 1 Sooko tidak ditemukan hubungan signifikan. Temuan penelitian ini menguatkan pada temuan penelitian (Rosvita et al., 2018) bahwasannya aktivitas fisik dengan kram perut saat menstruasi tidak berhubungan dengan nilai p ($1,00 > 0,05$) pada remaja putri. Selanjutnya, hasil ini selaras akan penelitian dari (Tania et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan fisik dan kejadian *disminore* tidak berhubungan dimana $p = 0,724$ pada siswi MAN 01 Kota Bengkulu. Terdapat faktor lain yang mempengaruhi tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dan *disminore* seperti faktor internal yakni hormon bawaan dari lahir yang tidak seimbang, usia menarche lebih awal (<12 tahun), produksi prostaglandin yang tinggi (senyawa lemak yang kuat dan memiliki banyak fungsi dalam tubuh), durasi pendarahan saat haid, selain itu terdapat faktor eksternal yakni seperti merokok, konsumsi alkohol, adanya riwayat keluarga dengan keluhan *disminore*, stres sehingga menyebabkan nyeri (Famimah et al., 2017). Sebab masing-masing individu mempunyai perbedaan kadar hormon sehingga dapat berdampak pada persepsi nyeri *disminore* yang dirasakan, hal tersebut dapat menimbulkan respon berbeda setiap individu terhadap nyeri yang dirasakan. Karena persepsi setiap responden terhadap rasa nyeri bersifat subjektif (Fasya et al., 2022).

Nyeri menstruasi tidak selalu menjadi penghalang bagi remaja putri untuk melakukan aktivitas fisik. Nyeri menstruasi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor sosiologis, psikologis, dan perbedaan keadaan fisiologis. Namun menstruasi juga dapat menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani wanita pada saat menstruasi. Karena beberapa orang menganggap menstruasi merupakan suatu hal yang biasa-biasa saja, sehingga tidak ada perubahan besar dengan hari-hari tanpa menstruasi. Namun bagi sebagian wanita yang mengalami gangguan saat akan mengalami menstruasi maupun saat menstruasi gangguan tersebut seperti sakit perut, mual dan sebagainya (Ummah, 2019). Namun hasil ini berbeda dari penelitian sebelumnya yaitu aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian *disminore* seperti pada penelitian (Dwiasrini et al., 2023) dimana hasil uji statistik didapatkan hasil ($0,001 < 0,05$) atau berarti Aktivitas fisik dengan *disminore*

pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta tahun 2023 memiliki hubungan. Secara umum terdapat penelitian aktivitas fisik adanya hubungan terhadap *disminore*, akan tetapi hasil ini tidak menunjukkan hubungan signifikan di antara keduanya. Hal tersebut adanya perbedaan dengan penelitian yang lain dikarenakan adanya perbedaan situasi kondisi pada saat pengambilan data, jumlah responden, kejujuran responden pada saat mengisi kuisioner.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian *Disminore* pada Siswi Kelas IX SMKN 1 Sooko Mojokerto

Hasil statistik dengan menggunakan uji korelasi Gamma diperoleh ($0,98 > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *disminore* pada siswi kelas IX di SMKN 1 Sooko. Hal ini sejalan dengan penelitian (Assari et al., 2024), dimana uji exact fisher didapatkan hasil statistik senilai ($0,611 > 0,05$ atau memiliki arti pola makan tidak berhubungan signifikan dengan keluhan *disminore* pada remaja putri di SMP Al-Farabi. Selanjutnya pada penelitian (Puspitasari et al., 2021) didapatkan hasil yaitu pola makan dengan *disminore* tidak memiliki hubungan signifikan, dimana ini bisa dilihat melalui $p = 0.113$ pada remaja putri di Kabupaten Bandung. Ada faktor lainnya yang dapat terjadi *disminore* pada remaja secara umum ditentukan faktor hormonal, pemilihan gaya hidup, riwayat siklus menstruasi, genetik, tingkat stress, serta sebagainya (Sari et al., 2023). Data didapat siswi dengan pola makan mencukupi sedikit mengalami *disminore* daripada siswi yang memiliki yang kurang mencukupi. Sehingga perlu diperhatikan pola makan mencukupi tetap harus disertai dengan konsumsi makanan yang bernutrisi, apabila pola makan mencukupi tetapi tidak cukup nutrisi berdampak kurang baik pada kondisi tubuh. Konsumsi sayur dan buah bisa memenuhi kebutuhan serat, vitamin, mineral serta zat non-gizi yang tubuh perlukan. Oleh karena itu, asupan sayur dan buah yang bisa memberikan dampak yang baik pada kesehatan tubuh (Septiyani & Simamora, 2022). Mengurangi konsumsi makanan saji juga disarankan karena makanan saji mengandung asam lemak yang menjadikan metabolisme progesterone pada fase luteal siklus menstruasi menjadi terganggu, dimana ini bisa menambah prostaglandin yang memicu *disminore*. Makanan saji juga memiliki kandungan kalori tinggi, gula, serat, serta lemak tidak seimbang. (Ida Kusumawati & Umi Aniroh, 2021). Namun hasil ini berlawanan dari penelitian (Fauziyah et al., 2024) yang menjelaskan Hasil penelitiannya yaitu pola makan penderita *disminore* primer didapatkan

signifikansi dengan nilai $0,002 < 0,005$, oleh karena itu dinyatakan pola makan dengan disminore primer pada remaja putri di SMK Kesehatan Annisa 3 Citeureup tahun 2023 memiliki hubungan. Meskipun secara umum ada penelitian bahwa pola makan dapat berkontribusi terhadap disminore, akan tetapi hasil ini tidak menunjukkan korelasi signifikan di antara keduanya.

D. KESIMPULAN

Hasil menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan pada variabel aktifitas fisik dengan kejadian disminore pada siswi kelas XI SMKN 1 Sooko Mojokerto, dimana $p (0,11 > 0,05)$. Hasil menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan pada variabel pola makan dengan kejadian disminore pada siswi kelas XI SMKN 1 Sooko Mojokerto, dimana $p (0,98 > 0,05)$. Hasil dari penelitian diharapkan bisa menjadi media informasi bagi pihak sekolah terutama guru PJOK mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola makan untuk mencegah atau mengurangi kondisi disminore pada siswi. Selain itu, sebagai media informasi bagi siswa terutama siswa perempuan sehingga bisa memperhatikan pentingnya aktivitas fisik yang dilakukan, serta pentingnya pemilihan konsumsi pada pola makan yang baik dan mencukupi untuk mencegah atau mengurangi kondisi disminore.

Daftar Pustaka

- Adilah, S. (2023). Hubungan Antara Pola Makan dengan Derajat Keparahan Disminore pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *JK: Jurnal Kesehatan*, 1(2), 425–429.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
- Assari, D., Dian, F., Sari, N., Harahap, S. N., Tamara, C. V., Nahdlatul, U., Sumatera, U., & Medan, U. (2024). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DISMENORE PADA SISWI SMP AL-FARABI. 8(12).
- Azzahra, F., Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2023). Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 87–95. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18722>
- Damayanti, A. N., Setyoboedi, B., & Fatmaningrum, W. (2022). Correlation Between Dietary Habbits With Severity of Dysmenorrhea Among Adolescent Girl. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 83–95. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.83-95>
- Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore

- Pada Siswi Kelas Xii Di Sma Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1254–1264. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.743>
- Fadjriyaty, T., & Samaria, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Dismenorea Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 208. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.551>
- Fasya, A., Arjita, I. P. D., Pratiwi, M. R. A., & Andika, I. B. Y. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 511–526.
- Fauziyah, S., Jaya, D., Wahyu, E. R., & Purnamasari. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smk Kesehatan Annisa 3 Citeureup Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(4), 25–34.
- Ida Kusumawati, & Umi Aniroh. (2021). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. *Journal of Holistics and Health Science*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v2i2.53>
- Khasanah, N. (2021). Aktifitas Fisik, Peran Orang Tua, Sumber Informasi terhadap Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 23–34. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.3>
- Mayestika, P., & Hasmira, M. H. (2021). Artikel Penelitian. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 519. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466>
- Nur Khotimah, R., Masitha Arsyati, A., & Saputra Nasution, A. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Mengenai Seksual Pranikah Di Sma "X" Kota Bogor Tahun 2021. *Promotor*, 5(1), 22–31. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i1.6125>
- Puspitasari, I. A., Ugelta, S., & Ray, H. R. D. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Dismenore. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*, 4(2), 7–14.
- Sari, D. N., Azijah, I., & Herlina, L. (2023). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMK PGRI 16 Jakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 13(1), 71–78. <https://doi.org/10.52643/jbik.v13i1.2822>
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2022). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 88. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54327>
- Tania, R. D., Rohani, T., Tranado, H., Kesehatan, I., & Bengkulu, U. D. (2024). TERHADAP KEJADIAN DISMINORE PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 KOTA BENGKULU. 1(November).
- WHO. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. *World Health Organization*, 535. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf>
- Yudaparmita, G. N. A. (2022). Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini Dalam Pendidikan Jasmani Berdasarkan Sudut Pandang Merdeka Belajar. *Widya Kumara: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 21. <https://doi.org/10.55115/widyakumara.v3i1.2069>