

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN CIGANJUR JAKARTA

Anindya Salsabila^{1*}, Diah Argarini², Susanti Widiastuti³

¹⁻³Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

Email Korespondensi: diah.argarini@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 03 Februari 2024

Diterima: 12 Maret 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i4.14133>

ABSTRACT

Teenagers generally menstruate (menarche) at the age of 12 to 16 years. Dysmenorrhea can severely interfere with daily activities and activities. Most women experience discomfort in the lower abdomen during menstruation. Stress is a psychological condition caused by various factors. The level of physical activity can affect the risk of menstrual pain. This study aims to determine the relationship between stress levels and physical activity with menstrual pain in adolescent girls in Ciganjur Village, Jakarta. This study applies non-experimental quantitative research methods. This study used a cross-sectional research design. The sampling technique uses total sampling with a total of 61 respondents. The instruments of this study consisted of stress questionnaire (DASS 42), physical activity questionnaire (IPAQ), menstrual pain questionnaire (NRS). Data analysis uses Chi-Square to determine the relationship between variables. The results showed a significant relationship between stress levels and physical activity with menstrual pain with a variable value of P Value < 0.05. Stress Levels and Physical Activity Have a Significant Association with Menstrual Pain.

Keywords: Physical Activity, Menstrual Pain, Stress

ABSTRAK

Remaja umumnya akan mengalami menstruasi (menarche) pada usia 12 sampai 16 tahun. *Dysmenorrhea* dapat sangat mengganggu kegiatan dan aktivitas sehari-hari. Sebagian besar perempuan mengalami ketidaknyamanan di bagian bawah perut selama menstruasi. Stres merupakan kondisi psikologis yang disebabkan oleh berbagai faktor. Tingkatan aktivitas fisik dapat mempengaruhi risiko nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan nyeri menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Ciganjur Jakarta. Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif non eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 61 responden. Instrumen penelitian ini terdiri dari kuesioner stres (DASS 42), kuesioner aktivitas fisik (IPAQ), kuesioner nyeri menstruasi (NRS). Data analisis menggunakan *Chi-Square* untuk mengetahui adanya hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan nyeri menstruasi dengan nilai variabel *P Value* < 0,05. Tingkat stres dan aktivitas fisik memiliki hubungan

yang signifikan dengan nyeri menstruasi. Diharapkan dapat menjaga kesehatan fisik dan mental. Sehingga dapat mengurangi stres dan memastikan tidak ada aktivitas fisik yang terlalu berat yang menyebabkan nyeri menstruasi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Nyeri Menstruasi, Stres

PENDAHULUAN

Fase remaja mencakup segala perubahan yang terjadi ketika seseorang mengalami transisi menuju dewasa. Menurut SKRRI (Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia), remaja merupakan individu yang berusia antara 15 hingga 24 tahun, baik laki-laki, maupun perempuan (Delvia et al., 2020)

Stres adalah respons fisik terhadap perubahan lingkungan yang mengharuskan adaptasi dan dapat melibatkan aspek fisik dan mental. Stres juga merupakan reaksi alami terhadap ancaman yang melebihi kapasitas kompensasi untuk menjaga homeostatis (Rumahorbo, 2021).

Gerakan yang menggunakan energi dan melibatkan otot rangka disebut dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik mencakup berbagai kegiatan harian seperti berjalan, melakukan pekerjaan rumah, berkebun, mengemudi, belajar, mandi, dan lainnya.

Dysmenorrhea adalah merasakan sakit di bagian perut bagian bawah pada waktu mengalami menstruasi. Menstruasi terjadi setiap bulan. Perempuan yang mengalami dysmenorrhea ringan hanya terjadi di hari pertama, selanjutnya sakitnya hilang. Namun, yang mengalami dysmenorrhea berat, bisa terjadi kram, mual, keringat dingin keluar (Yunida, 2022)

Menurut (Ratna Wati et al., 2017) Metodologi observasional analitis dan prospektif digunakan dalam penelitian ini. Untuk penelitian ini dipilih 52 sampel dengan menggunakan pendekatan purposive sampling. Studi ini

dilakukan selama dua kali siklus menstruasi. Hasil analisis Chi-square menunjukkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dan derajat nyeri dysmenorrhea primer dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,005$).

Hasil penelitian (Achyar & Rofiqoch, 2020) berjudul "Hubungan Stres, Lama Tidur, Lama Penggunaan HP Dengan Dimensore" menunjukkan bahwa dari 55 responden, 32 (58,2%) menunjukkan nyeri menstruasi, 23 (41,8 %) menunjukkan tidak nyeri menstruasi, dan 23 (41,8%) menunjukkan stres yang tinggi dengan nyeri menstruasi.

KAJIAN PUSTAKA

Stres tidak bisa dihindari, dan setiap orang bisa mengalaminya. Stres adalah respon fisik dalam menghadapi tekanan, bahaya, atau perubahan situasi, baik yang berasal dari dalam maupun luar. Stres merupakan kondisi psikologis yang disebabkan oleh berbagai faktor. Terdapat tiga jenis klasifikasi stres yaitu, stres ringan, sedang, dan berat. Stressor dapat dianggap sebagai sumber stres atau sebagai faktor penentu. Dalam hal ini, stres mengacu pada situasi yang disebabkan oleh suatu stressor. Situasi yang tidak menyenangkan mencakup berbagai situasi yang dapat menyebabkan respons stres : fisik (seperti trauma, pembedahan, kepanasan atau kedinginan), kimia (seperti hipoksia, ketidaksetaraan asam-basa), kondisi fisiologis (seperti olahraga berat, kejadian syok hemoragik, rasa nyeri), faktor menular (seperti invasi bakteri),

faktor psikologis (seperti kecemasan, ketakutan, kesedihan) dan aspek sosial (seperti masalah pribadi atau perubahan gaya hidup) (Willibrordus, 2021). Faktor penyebab stres menurut Yunita (2020) adalah frustrasi, konflik mental, tekanan mental, krisis mental, dan sifat stres.

Melibatkan diri dalam aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan pengeluaran energi, sehingga menjaga keseimbangan antara pengeluaran energi dan asupan energi untuk menghindari konsumsi makanan berlebihan dan obesitas (Fitriani & Purwaningtyas, 2021). . Aktivitas fisik mencakup berbagai kegiatan harian seperti berjalan, melakukan pekerjaan rumah, berkebun, mengemudi, belajar, mandi, dan lainnya. Terdapat dua kategori klasifikasi aktivitas fisik yaitu, internal dan eksternal. Semakin tinggi intensitas aktivitas fisik, semakin tinggi juga kemungkinan frekuensi dan intensitas siklus menstruasi (Tristiana, 2019).

Nyeri selama menstruasi yang umumnya bersifat nyeri dan terlokalisasi di bagian bawah perut

disebut menstruasi. Nyeri haid dapat ringan hingga berat (Ariesthi, et al., 2020). Kekurangan hemoglobin juga akan menyebabkan nyeri pada otot-otot rahim. Sensasi nyeri tidak terlokalisasi di dalam rahim, tetapi juga mungkin terasa di area bagian tubuh yang berbeda yang memiliki persarafan serupa dengan rahim (Endris, 2020).

Peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan nyeri dan siklus menstruasi pada remaja di RT 003 Kelurahan Ciganjur.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 61 responden. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total *sampling*.

Penelitian ini dilakukan pada bulan desember 2023 di RT 003 Kelurahan Ciganjur. Alat Ukur yang digunakan berupa kuesioner penelitian.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Analisa Univariat

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
12-15 tahun	3	4,9
16-18 tahun	12	19,7
19-21 tahun	46	75,4
Faktor Stres		
Normal	23	37,7
Stres Ringan	28	45,9
Stres Sedang	5	8,2
Stres Berat	2	3,3
Sangat Berat	3	4,9
Aktivitas Fisik		
Aktivitas Ringan	10	16,4
Aktivitas Sedang	23	37,7

Aktivitas Berat	28	45,9
Nyeri Menstruasi		
Ringan	21	34,4
Sedang	27	44,3
Berat	13	21,3

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik usia pada remaja putri di RT 003 Kelurahan Ciganjur didapatkan responden pada penelitian ini paling banyak remaja perempuan berumur 19 sampai 21 tahun dengan jumlah 46 responden (75,4%), dan responden berusia 16 sampai 18 tahun dengan jumlah 12 responden (19,7%), sedangkan remaja perempuan berumur 12 sampai 15 tahun berjumlah 3 responden (4,9%).

Distribusi frekuensi tingkat stres didapatkan responden yang mengalami tingkat stres normal berjumlah 23 responden (37,7%), responden yang memiliki tingkat stres ringan berjumlah 28 responden (45,9%), responden yang mengalami tingkat stres sedang berjumlah 5 responden (8,2%), responden yang mengalami stres berat berjumlah 2

responden (3,3%), dan responden yang mengalami stres sangat berat berjumlah 3 responden (4,9%).

Distribusi frekuensi aktivitas fisik responden yang mengalami aktivitas fisik ringan berjumlah 10 responden (16,4%), responden yang mengalami aktivitas sedang berjumlah 23 responden (37,7%), dan responden yang mengalami aktivitas berat berjumlah 28 responden (45,9%).

Distribusi frekuensi nyeri menstruasi didapatkan responden yang mengalami nyeri menstruasi ringan berjumlah 21 responden (34,4%), responden yang mengalami nyeri menstruasi sedang berjumlah 27 responden (44,3%), dan responden yang mengalami nyeri menstruasi berat berjumlah 13 responden (21,3%).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Ciganjur Jakarta

Tingkat Stres	Nyeri Menstruasi						Total	P Value
	Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	n	%	N	%
Normal	14	60,9	6	26,1	3	13,0	23	100
Stres Ringan	6	21,4	17	60,7	5	17,9	28	100
Stres Sedang	0	0,0	2	40,0	3	60,0	5	100
Stres Berat	0	0,0	2	100,0	0	0,0	2	100
Sangat Berat	1	33,3	0	0,0	2	66,7	3	100
Total	21	34,4	27	44,3	13	21,3	61	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan responden responden dengan tingkat stres ringan sebagian besar mengalami nyeri menstruasi

sedang sebanyak 17 responden (60,7%), sedangkan responden yang memiliki tingkat stres sangat berat sebagian besar

mengalami nyeri menstruasi berat
sebanyak 2 responden (66,7%)

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Ciganjur Jakarta

Aktivitas Fisik	Nyeri Menstruasi								P Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Aktivitas Ringan	2	20,0	8	80,0	0	0,0	10	100	0,008
Aktivitas Sedang	13	56,5	5	21,7	5	21,7	23	100	
Aktivitas Berat	6	21,4	14	50,0	8	28,6	28	100	
Total	21	34,4	27	44,3	13	21,3	61	100	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil responden aktivitas fisik berat sebagian besar mengalami nyeri menstruasi sedang sebanyak 14

responden (50,0%), sedangkan responden yang memiliki aktivitas ringan dengan nyeri menstruasi sedang sebanyak 8 responden (80,0).

PEMBAHASAN

Hasil Uji Univariat

1. Tingkat Stres

Dari hasil penelitian ini terdapat responden pada remaja di RT 003 Kelurahan Ciganjur memiliki tingkat stres normal berjumlah 23 responden (37,7%), responden yang memiliki tingkat stres ringan berjumlah 28 responden (45,9%), responden yang mengalami tingkat stres sedang berjumlah 5 responden (8,2%), responden yang mengalami stres berat berjumlah 2 responden (3,3%), dan responden yang mengalami stres sangat berat berjumlah 3 responden (4,9%).

Penelitian ini konsisten dengan Nova Rita (2021) tentang hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres normal sebanyak 6 responden (7,6%), responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 51

responden (64,6%), responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 19 responden (24,0%), responden dengan tingkat stres berat sebanyak 3 responden (3,8%), dan responden dengan tingkat stres sangat berat sebanyak 0 responden (0,0%). Dengan demikian, penelitian ini dianggap sesuai karena jumlah responden yang masih besar mengalami tingkat stres ringan terhadap nyeri menstruasi.

Penelitian ini tidak sejalan dengan (Amalia et al., 2023) tentang hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres normal sebanyak 97 responden (54,5%), responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 44 responden (24,7%), responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 31 responden (17,4%), responden dengan tingkat stres

berat sebanyak 5 responden (2,8%), dan responden dengan tingkat stres sangat berat sebanyak 1 responden (0,6%) dan dapat disimpulkan bahwa studi ini tidak sesuai karena remaja sudah memiliki tingkat stres normal.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang. Faktor yang mempengaruhi stres pada remaja adalah pemenuhan tugas dan keadaan lingkungan tempat tinggal. Stres adalah respons tubuh yang bersifat umum terhadap tekanan. Manusia beradaptasi secara fisik, mental, dan perilaku dengan mengendalikan stres internal dan eksternalnya.

2. Aktivitas Fisik

Dari hasil penelitian didapatkan responden yang mengalami aktivitas fisik ringan berjumlah 2 responden (3,3%), responden yang mengalami aktivitas sedang berjumlah 27 responden (44,3%), dan responden yang mengalami aktivitas berat berjumlah 32 responden (52,5%).

Hasil penelitian sesuai dengan Hanina Salsabila (2021) tentang tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan berjumlah 18 responden (22,2%), responden yang mengalami aktivitas fisik sedang sebanyak 31 responden (38,3%), responden dengan aktivitas fisik berat sebanyak 32 responden (39,5%), dan dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dianggap sesuai karena banyak responden yang mengalami aktivitas fisik yang berat.

Hasil penelitian tidak sesuai dengan Musdalifa (2022) tentang

aktivitas fisik dan nyeri menstruasi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan sebanyak 14 responden (27,5%), dan responden yang mengalami aktivitas fisik sedang sebanyak 20 responden (39,2%), responden dengan aktivitas fisik berat sebanyak 10 responden (19,6%), dan dapat disimpulkan bahwa studi ini tidak sesuai karena cukup banyak remaja yang mengalami aktivitas fisik sedang terhadap nyeri menstruasi.

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mengalami aktivitas fisik berat. Remaja yang mengalami aktivitas fisik berat seperti bermain lompat tali, lamanya duduk dan aktivitas lain yang membuat aktivitas menjadi berat akan memicu terjadinya siklus menstruasi tidak normal. Aktivitas fisik terjadi karena adanya kontraksi otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi sehingga adanya pergerakan tubuh.

3. Nyeri Menstruasi

Dari hasil penelitian ini sebagian besar responden remaja di RT 003 Kelurahan Ciganjur terdapat responden yang memiliki nyeri menstruasi ringan berjumlah 21 responden (34,4%), responden yang mengalami nyeri menstruasi sedang berjumlah 27 responden (44,3%), dan responden yang mengalami nyeri menstruasi berat berjumlah 13 responden (21,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Sari & Hayati, 2020) tentang gambaran tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri. Penelitian ini terdapat responden yang mengalami nyeri ringan berjumlah 9 responden (36%), reponden yang memiliki nyeri

menstruasi sedang berjumlah 12 responden (48%), dan responden yang memiliki nyeri menstruasi berat sebanyak 4 responden (16%), dapat diinterpretasikan bahwa penelitian ini dianggap relevan karena mayoritas responden mengalami nyeri menstruasi sedang.

Hasil studi ini tidak sejalan dengan (Mau et al., 2020) tentang hubungan siklus dan lama menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran ukrida dengan nyeri menstruasi. Penelitian ini terdapat responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 29 responden (40,30%), responden yang mengalami nyeri sedang 15 responden (20,80%) dan responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 28 responden (38,90%). Sehingga bisa disimpulkan bahwa penelitian ini tidak sejalan karena mayoritas responden lebih banyak yang mengalami nyeri ringan.

Berdasarkan dari hasil penelitian bisa disimpulkan bahwa responden mengalami nyeri menstruasi sedang. Nyeri menstruasi yang disebabkan pada remaja terdapat tingginya kadar prostaglandin. Nyeri menstruasi tidak hanya menghambat aktivitas penderitanya, tetapi juga menyebabkan rasa nyeri yang intens, seperti sakit kepala, payudara bebngkak, mual, muntah, nyeri otot, yang sering dialami oleh penderita *dysmenorrhea*.

Hasil Uji Bivariat

1. Hubungan Tingkat Stres dengan Nyeri Menstruasi

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari analisa hubungan menggunakan *Uji Chi Square* dengan level signifikan (α 0,05). Hal ini dapat menggambarkan bahwa faktor

stres dapat berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan hasil *Uji Pearson Chi Square* di dapatkan hasil *P Value* = 0,004 < 0,05 mengindikasikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan nyeri menstruasi.

Stres mampu menyebabkan ketidakseimbangan hormon. Dismenore dapat terjadi akibat peningkatan hormon prostaglandin yang timbul akibat stres. Ketika seseorang stres, hormon adrenalin, estrogen dan progesteron memproduksi lebih banyak hormon (Ade Marlanti & Safagiana, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Prahadian Putri (2021) tentang hubungan tingkat stres dengan nyeri menstruasi dimana terdapat nilai sesuai dalam hasil penelitian *P Value* = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat stres dengan nyeri menstruasi.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Ade Marlanti & Safagiana (2021) tentang hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri dimana terdapat nilai sesuai dalam hasil penelitian dengan nilai *P Value* = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore.

Berdasarkan asumsi dari penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres ringan dengan nyeri menstruasi sedang. Stres yang berpusat pada proses belajar misalnya, mencontek, lamanya belajar, banyaknya tugas dan sebagainya dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kesehatan. Dari adanya

stres yang berperan cukup besar dapat menyebabkan terjadinya dismenore atau nyeri menstruasi.

2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Menstruasi

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari analisa hubungan menggunakan *Uji Chi Square* dengan level signifikan (α 0,05). Hal ini dapat menggambarkan bahwa faktor stres dapat berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan hasil *Uji Pearson Chi Square* di dapatkan hasil *P Value* = 0,008 < 0,05, terdapat hubungan antara aktivitas fisik ringan dan aktivitas fisik berat dengan nyeri menstruasi.

Olahraga yang teratur dapat mengurangi prevalensi dismenore. Olahraga penting untuk remaja putri yang menderita dismenore karena latihan yang rutin dan teratur dapat meningkatkan pelepasan endorfin (penghilang nyeri alami), ke dalam sirkulasi darah yang kemudian menurunkan rasa nyeri (Ariesthi et al., 2020)

Penelitian ini konsisten dengan penelitian Kadek Dwi (2020) tentang pengaruh aktivitas fisik dengan kejadian dismenore dimana terdapat nilai sesuai dalam hasil penelitian *P Value* = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan nyeri menstruasi.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Musdalifah (2022) tentang hubungan aktivitas fisik dengan nyeri menstruasi pada remaja putri dimana terdapat nilai sesuai dalam hasil penelitian dengan nilai *P Value* = 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan nyeri menstruasi.

Asumsi dari peneliti terdapat lebih banyak responden dengan aktivitas fisik ringan dengan nyeri menstruasi sedang. Dismenore pada usia remaja sangat mempengaruhi oleh aktivitas fisik. Remaja yang melakukan olahraga yang teratur dapat mengurangi prevalensi dismenore.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan nyeri menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Ciganjur Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Marlanti, S., & Haniyah, S. (2021). *Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa*.
- Ariesthi, K. D., Fitri, H. N., & Paulus, A. Y. (2020). *Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kota Kupang* (Vol. 4).
- Delvia, S., Hasan Azhari, M., Studi Kebidanan, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Ma, S., Baturaja, Arif, Mohammad Hatta No, J., Sukaraya, -B, Selatan, S., Ogan Komerling Ulu, K., & Keperawatan, A. (2020). *Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Di Asrama Putri Akper Almaarif Relationship Stress Level Against The Menstrual Cycle In The*

*Religion Of Al Ma'arif
Nursing Academy.*

- Putri, P., Mediarti, D., & Noprika, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (Jkm)* (Vol. 1, Issue 1).
- Ratna Wati, L., Arifiandi, M. D., & Prastiwi, F. (2017). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Derajat Dysmenorrhea Primer Pada Remaja.*
- Riyanto. (2017). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause.* Gosyen Publishing. Yogyakarta.
- Rumahorbo, D. B. (2021). Hubungan Stres Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hkbp Nommensen Medan. *Universitas Hkbp Nommensen Medan, Hubungan Stres Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hkbp Nommensen Medan, 24.*
- Tristiana, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor. *Skripsi.*
- Tristiana, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor. *Skripsi.*