



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE PRIMER
PADA REMAJA PUTRI DI DESA LEREP
KECAMATAN UNGARAN BARAT**

SKRIPSI

**Oleh
BUNGA PRISKA KUSUMA
NIM. 010115A024**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2019**

LEMBAR PENGESAHAN

Artikel Berjudul :

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE PRIMER PADA
REMAJA PUTRI DI DESA LEREP KECAMATAN UNGARAN BARAT**

Disusun oleh :
BUNGA PRISKA KUSUMA
010115A024

Telah diperiksa dan disetujui oleh Pembimbing Skripsi Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo



Ungaran, Juli 2019
Pembimbing Utama

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Puji Lestari'.

Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes.(Epid)
NIDN. 0022038101

**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa
Lerep Kecamatan Ungaran Barat**

Oleh :

Bunga Priska Kusuma

Universitas Ngudi Waluyo

Fakultas Keperawatan, Program studi S1 Keperawatan

bungapriska6@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore primer menjadi salah satu masalah menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri yang dapat mengakibatkan menurunnya kinerja dalam aktivitas sehari-hari. Salah satu cara efektif untuk mencegah dismenore primer yaitu dengan melakukan aktivitas fisik.

Tujuan : untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat.

Metode : Desain pada penelitian ini adalah *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 10-19 tahun di desa Lerep sejumlah 857 dengan sampel 89 orang. Teknik sampling menggunakan *proportional random sampling* dan pengambilan data menggunakan kuesioner. analisis data menggunakan *Kendal Tau*.

Hasil : dalam penelitian sebagian besar remaja putri melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 44 orang (49,4%) dan remaja putri yang mengalami dismenore primer sebanyak 54 orang (60,7%).. Hasil uji *Kendal Tau* diperoleh *p-value* $0,001 < \alpha (0,05)$ *correlation coefficient* -0.291 dimana korelasi berarah negatif yang artinya semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan maka akan lebih rentan mengalami dismenore primer. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat.

Saran : bagi remaja putri diharapkan tetap melakukan aktivitas fisik dengan rutin agar memiliki kecenderungan mengalami dismenore primer lebih kecil.

Kata Kunci : aktivitas fisik, dismenore primer, remaja putri

Kepustakaan : 30 (2009-2018)

Ngudi Waluyo University
Nursing Faculty
Final Assignment, July 2019
Bunga Priska Kusuma
010115A024

**“THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND PRIMARY
DYSMENORRHEA IN FEMALE ADOLESCENTS AT LEREP VILLAGE WEST
UNGERAN”**

xvi + 70 pages + 1 Picture + 2 Charts + 6 tables + 10 attachments

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is one of the menstrual problems that is often experienced by female adolescents who can lead to decrease performance in daily activities. One effective way to prevent primary dysmenorrhea is by doing physical activity. The purpose of this study is to determine the correlation of physical activity with primary dysmenorrhea in female adolescents at Lerep Village, West Ungaran.

This study used descriptive correlative with cross sectional approach. The study population were 857 female adolescents aged 10-19 at Lerep village with sample of 89 people. The sampling technique used proportional random sampling and data collection used a questionnaire. Data analysis used Kendal Tau.

The results show that most of the female adolescents have liight physical activities of 44 (49.4%) and 54 female adolescents have primary dysmenorrhea (60,7%). The Kendal Tau test results obtain p-value $0.001 < \alpha (0.05) 0.291$ coefficient correlation with negative correlation which means that female adolescents lighter physical activity will be more susceptible to primary dysmenorrhea. This shows that there is a significant correlation between physical activity and primary dysmenorrhea in female adolescents at Lerep Village, West Ungaran.

Female adolescents are expected to continue carrying out regular physical activity in order to have a tendency to experience smaller primary dysmenorrhea.

Keywords: physical activity, primary dysmenorrhea, female adolescents

Literature: 30 (2009-2018)

PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*), remaja (*adolescence*) adalah mereka yang berusia antara 10-19 tahun. Dalam terminologi lain PBB menyebutkan anak muda untuk mereka yang berusia 15-24 tahun yang kemudian disatukan dalam sebuah terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup 10-24 tahun. Sementara itu, program BKKBN disebutkan bahwa remaja adalah mereka yang berusia antara 10-24 tahun.

Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk (WHO, 2014). Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk 2016 sebanyak 43 juta atau 16,9% jiwa dari jumlah penduduk. Jumlah kelompok usia 15-64 di provinsi Jawa Tengah sebanyak 23 juta atau 67,6% dari jumlah penduduk. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Kabupaten Semarang sebanyak 152 ribu atau 15% dari jumlah penduduk. Jumlah kelompok remaja putra usia 10-24 tahun di Indonesia berjumlah 33 juta atau 51% sedangkan untuk jumlah remaja putri 32 juta atau 49%. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2016).

Masa pubertas adalah tahap perkembangan fisik, salah satunya kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi, yang ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama (*menarche*). Menstruasi menjadi salah satu tanda pencapaian kematangan organ pada remaja. Proses kematangan ini berpengaruh pada kondisi fisik, psikis, aktivitas pekerjaan, dan relasi sosial pada remaja putri. Karena itu menstruasi harus dipahami dan diperhatikan secara serius (Proverawati, 2009).

Gangguan menstruasi yang sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum dan sesudah menstruasi. Nyeri pada saat menstruasi sering disebut dengan *Disminore*. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat uterus berkontraksi (Marmi, 2015). Prostaglandin dibuat oleh lapisan dalam dari rahim yang sebelum menstruasi terjadi, zat ini meningkat (Proverawati, 2009).

Tjokronegoro (2004) dalam Septyanti (2012) bahwa kejadian *dismenore* akan meningkat dengan kurangnya aktivitas fisik, sehingga ketika terjadi *dismenore* oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat ini terjadi *vasokonstriksi* sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri tetapi bila seseorang teratur melakukan aktivitas, maka dia dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami *vasokonstriksi*.

Pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat, peneliti melakukan wawancara pada 10 responden, hasilnya didapatkan 3 remaja putri mengalami *dismenore* primer berat, 2 remaja mengalami *dismenore* primer berat dengan skala nyeri 7 padahal selama tujuh hari terakhir mereka melakukan aktivitas fisik berat, sedangkan 1 remaja mengalami *dismenore* berat, hanya melakukan aktivitas fisik ringan seperti mencuci piring dan memasak. 4 remaja putri mengalami *dismenore* primer sedang dengan skala nyeri 5, selama tujuh hari terakhir melakukan aktivitas fisik sedang seperti bersepeda dan bermain voli, sedangkan 3 remaja putri mengalami *dismenore* ringan dengan skala nyeri 2, 2 remaja putri yang

mengalami dismenore ringan ini mengatakan bahwa mereka tidak melakukan aktivitas fisik berat selama tujuh hari terakhir, sedangkan 1 remaja mengalami dismenore primer ringan, mereka mengikuti ekstrakurikuler karate dan silat di sekolahnya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian adalah **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Lerep Ungaran Barat”**

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Adakah “hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di Desa Lerep kecamatan Ungaran Barat”.

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui Gambaran aktivitas fisik remaja putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat.
2. Untuk mengetahui gambaran dismenore primer remaja putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat.
3. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat.

Manfaat Penelitian

1. Diharapkan bagi institusi Pendidikan keperawatan hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi tentang alternatif penatalaksanaan dismenore primer remaja putri
2. Diharapkan bagi penelitian selanjutnya Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti sendiri sebagai peneliti pemula mengenai hubungan aktivitas fisik dengan dismenore dan memberikan pengalaman yang nyata dalam penelitian.
3. Diharapkan bagi responden hasil penelitian dapat memberikan informasi pada remaja putri bahwa jika melakukan

aktivitas fisik dengan rutin akan memiliki kecenderungan mengalami dismenore primer lebih kecil.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April 2019. Penelitian ini dilakukan di Desa Lerep, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri Desa Lerep usia 10-19 tahun sejumlah 857 remaja. Sampel dalam penelitian ini adalah 89 remaja dengan menggunakan teknik sampling yaitu *proporsional random sampling*.

Pengumpulan Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer. Peneliti melakukan pengambilan data dengan cara memberikan kuesioner dismenore dan aktivitas fisik.

Analisis Data

1. Analisis Univariat

Dalam analisis data ini peneliti menggunakan analisis univariat yaitu analisis yang bertujuan untuk mendeskripsikan setiap variabel penelitian dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Remaja Putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat

Aktivitas fisik	Frekuensi	Persentase (%)
ringan	44	49.4
sedang	14	15.7
Berat	31	34.8
Total	89	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 44 orang (49,4%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore Primer Remaja Putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat

Dismenore primer	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	35	39.3
Tidak	54	60.7
Jumlah	89	100.0

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di Desa Lerep tidak mengalami dismenore primer sebanyak 54 orang (60,7%).

Analisa Bivariat

Tabel 3 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat

Aktivitas Fisik	Dismenore Primer				Total		Koefisien Korelasi	P-value
	Ya		Tidak		N	%		
Ringan	24	54,5	2	45,5	44	10	-	0,00
Sedang	4	28,6	1	71,4	14	10	0,29	4
Berat	7	22,6	2	77,4	31	10	1	
Total	35	39,3	54	60,7	89	100		

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat. Aktivitas fisik yang sering dilakukan remaja putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat yaitu aktivitas fisik ringan sebanyak 44 orang, diantaranya yang mengalami dismenore sebanyak 24 orang (54,5%) dan tidak mengalami dismenore sebanyak 20 orang (45,5%).

Hasil dari uji *Kendall-tau* didapatkan *p-value* sebesar $0,004 < \alpha$ (0,05), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat dengan koefisien korelasi sebesar -0.291 dimana korelasi berarah negative yang

artinya korelasi antara dua variabel penelitian berlawanan arah yaitu semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan maka akan lebih rentan mengalami dismenore dan tingkat keamatan hubungan lemah.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat

Hasil penelitian didapatkan sebagian remaja putri yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 44 orang (49,4%), aktivitas fisik sedang sebanyak 14 orang (15,7%) dan yang melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 31 orang (34,8%). Tingkatan aktivitas fisik dalam penelitian ini dapat dinilai dalam bentuk total volume aktivitas fisik yaitu dengan menggunakan kuesioner IPAQ.

Hasil penelitian ini remaja putri sebagian besar remaja melakukan aktivitas fisik ringan. Pada aktivitas fisik yang dilakukan di sekolah 52% remaja putri hanya melakukan olahraga satu kali dalam seminggu dengan rata-rata waktu 60 menit, sedangkan aktivitas fisik dalam transportasi 88% remaja lebih memilih berpergian dengan menggunakan kendaraan bermotor dibanding dengan berjalan kaki. Pada aktivitas fisik yang dilakukan dirumah 85% remaja putri hanya melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengelap jendela dan menyapu halaman rumah, dan untuk aktivitas fisik di waktu santai 67% remaja putri di desa Lerep hanya melakukan aktivitas fisik berat seperti aerobic, berlari, berenang rata-rata hanya 1 atau 2 hari selama 30 menit dalam satu minggu. Penelitian ini selaras dengan penelitian Lussi Wahyu (2016) yang mengatakan bahwa remaja di SMAN 15 Semarang kurang beraktivitas fisik karena minimnya aktivitas outdoor selama di sekolah dan setelah pulang sekolah siswa jarang sekali melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan berjalan, sebagian besar dari mereka lebih suka melakukan aktivitas fisik pasif

seperti duduk, menonton tv, komputer, dan menggunakan handphone.

Gambaran Kejadian Dismenore Primer Remaja Putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian remaja putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat yang mengalami dismenore sebanyak 35 orang (39,3%), dismenore primer ini terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin yang berlebih sehingga menyebabkan nyeri. Sedangkan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 54 orang (60,7%).

Dari hasil kuesioner dismenore pada penelitian ini didapatkan berbagai macam tanda dan gejala yang dialami para remaja putri saat merasakan dismenore, 58% remaja putri mengalami nyeri perut bagian bawah, 28% dismenore terjadi pada saat hari pertama dan kedua menstruasi, emosi, nyeri pinggang, pusing, sedangkan yang merasakan gejala mual dan muntah hanya 5% dari remaja putri tersebut. Penelitian Hesti Lestari dkk (2010) mengatakan bahwa hampir dua pertiga (59,4%) responden mengalami dismenorea tidak disertai gejala penyerta dan 40,6% disertai gejala penyerta. Gejala penyerta yang dilaporkan yaitu mual muntah (10,1%), nyeri kepala (14,1%), kecenderungan mudah marah atau gangguan emosi (33,7%), dan pingsan (1%).

Hasil penelitian ini bisa didapatkan sebagian remaja putri mengatakan bahwa saat merasakan dismenore mereka hanya bisa berbaring di tempat tidur dan tidak dapat melakukan aktivitas apa-apa, tetapi ada juga remaja yang masih dapat melakukan kegiatan sehari-hari seperti biasa. Hal tersebut dikarenakan dari masing-masing individu pasti akan bereaksi berbeda saat sedang mengalami dismenore. Astrida Rakhma (2012) mengatakan bahwa hampir 10% remaja yang dismenore mengalami *absence rate* satu sampai tiga hari perbulan atau ketidakmampuan remaja dalam melakukan tugasnya sehari-hari akibat nyeri hebat.

Analisis Bivariat

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat

Hasil penelitian menggunakan uji *Kendal Tau* diperoleh *p*-value sebesar 0,004 < α (0,05) dengan *correlation coefficient* - 0.291. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat. Hasil penelitian ini sejalan dengan Mahvash *et al* (2012) melakukan penelitian eksperimental dengan memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen sebanyak 25 siswa yang mengalami *dysmenorrhea* primer berat untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur selama 8 minggu. Setelah 8 minggu dibandingkan dengan kelompok kontrol sebanyak 25 siswa tanpa perlakuan. Hasilnya menunjukkan pengurangan rasa sakit yang signifikan dengan nilai $p = 0,001$.

aktivitas fisik dapat merangsang pengeluaran endorfin sehingga dapat memberi rasa nyaman serta menghasilkan analgesik non spesifik jangka pendek untuk mengurangi rasa nyeri. (Gudmundsdottir SL and Flanders, 2011). Aktivitas fisik juga dapat mengurangi nyeri melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah di organ reproduksi sehingga tidak terjadinya iskemia dan mencegah terjadinya dismenore (Siswantoyo & Aman, 2014).

Seseorang yang melakukan aktivitas fisik akan merangsang sekresi substansi yang dapat meningkatkan perasaan senang dalam otak, yang disebut endorfin diproduksi oleh kelenjar hipofisis dan hipotalamus. Endorfin atau "morfin endogen" (morfin yang diproduksi dalam tubuh) dapat meningkatkan ambang nyeri. Endorfin juga meningkatkan mood dan memberi rasa senang serta menghasilkan analgesik dan membantu untuk menurunkan efek prostaglandin sehingga dapat

mencegah nyeri saat menstruasi (Dietrich & McDaniel, 2014).

Dalam penelitian ini terdapat 24 responden (77,4%) melakukan aktivitas fisik tetapi mengalami dismenore. Hal ini dapat disebabkan karena aktivitas fisik yang terlalu berat memicu terjadinya disfungsi hipotalamus yang mengakibatkan gangguan pada sekresi *Gonadotrophin Releasing Hormone* (GnRH). Kekurangan GnRH dapat menurunkan level estrogen yang akan menimbulkan gangguan saat menstruasi (Ganong, 2009). Sedangkan 20 responden (45,5%) melakukan aktivitas fisik ringan tetapi tidak mengalami dismenore. Hal ini dapat disebabkan karena faktor-faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap terjadinya dismenore. Hal ini ditunjukkan dalam penelitian Pundati dan Haryadi (2016) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswa semester VII Universitas Jendral Soedirman. Variabel yang diteliti adalah dismenore, usia *menarche*, riwayat keluarga, lama menstruasi, stres, dan aktivitas fisik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan variabel lama menstruasi, stres, dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan dismenore.

KESIMPULAN

Remaja putri di desa Lerep sebagian besar melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 44 orang (49,4%) dan sebagian besar remaja putri tidak mengalami dismenore primer sebanyak 54 remaja putri (60,7%). Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat dengan *correlation coefficient* -0.291 dan berarah negative yang artinya semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan maka akan lebih rentan mengalami dismenore primer dengan tingkat keeratan hubungan lemah.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai ilmu mengenai aktivitas fisik dalam pencegahan dismenore primer.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kelemahan penelitian saya adalah tidak membahas mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi dismenore primer, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini mengenai dismenore primer pada remaja putri terkait ruang lingkup penelitian yang lebih luas.

3. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri tetap melakukan aktivitas fisik dengan rutin seperti olahraga teratur agar kecenderungan mengalami dismenore primer lebih kecil.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, Dita. 2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jogjakarta: Aplus Books.
- Andriani, Durri. Dkk. (2013). *Metode Penelitian*. Universitas Terbuka.
- Bahri, Ayuanisa Dkk. 2015. *Hubungan Antara Kebiasaan Olah Raga Dengan Dismenore Pada Mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012-2013*. Diakses Pada : 10 Oktober 2018 Jam 12.30. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/articles/view/369>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2016. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016*.
- Etnier, Jennifer. 2018. Beneficial Effects Of Acute Exercise On Executive Function In Adolescents. *Journal Of Physical Activity And Health*. Vol.16,No.6 : 423-429.
- Gibney, Michael J., et.all. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. EGC Kedokteran. Jakarta.

- Gudmundsdottir SL, Flanders WD, and Augestad LB. 2011. *A longitudinal study of physical activity and menstrual cycle characteristics in healthy norwegian women— The nortronderlag health study*. Norsk Epidemiology. Vol.20,No.2:163-71.
- IPAQ. 2005. *Guidelines For Data Processing and Analysis of the International Pshycal Activity Questionnaire*. www.ipaq .ki.se (24 november 2018).
- Judha, Muhammad. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lestari, Hesti. 2010. *Gambaran dismenoreia pada remaja putri di Manado*. Manado : sari pediatric. Vol.12,No.2 : 99-102.
- Linda R, Maya D dan Fatma P. 2017. *Hubungan Aktivitas fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer pada Remaja*. Journal of issues in Midwifery. Vol.1,no.2 : 1-18.
- Lussi dan Fillah. 2016. *Hubungan aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, screen time, dan durasi tidur dengan kejadian sindrom metabolic pada remaja*. Semarang : Journal of nutrition college. Vol.14,No.3 : 106-113.
- Mahvash, et al. 2012. *The Effect of Physical on Primary Dysmenorrheal of Female University Students*. World Applied Sciences Journal 17(10) : 1246-1252.
- Manuaba I.B.G. 2009. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Marmi. 2015. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugraha, Boyke Dian. 2010. *It's All About Sex A-Z Tentang Seks*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Potter And Perry. 2010. *Fundamental Keperawatan, Buku 1 . Edisi 7*. Jakarta : Salemba Medika
- Proverawati, Atikah Dan Siti Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rakhma, Astrida. 2012. *Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganannya Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta : skripsi tidak dipublikasikan.
- Shinta, Deby. 2014. *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Sma Negeri 2 Medan*. Vol.14,no.4.
- Sianipar O, Bunawan NC, Almazini P, Calista N, Wulandari P, Rovenska N, *Et Al*. 2009. *Prevalensi Gangguan Menstruasi Dan Faktor-Faktor Yang Berhubungan Pada Siswi SMU Di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur*. Kedokteran Indonesia. Diunduh Pada Tanggal 10 Oktober 2018.
- Suparto, Achmad. 2011. *Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri*. Phederal. Vol.4, No.1: 7.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R& G*. Bandung: Alfabeta.
- Utari, Fitri. 2017. *Hubungan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi PPKU IPB*. Institut Pertanian Bogor : Skripsi tidak dipublikasikan.

- WHO. 2010. *Physical Activity. In Guide To Community Preventive Service*(Diakses Pada 15 November 2018).
- Wijayanti, Daru. 2009. *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Diglossia Printika
- Wiknjosastro,H., 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Zegeye D, Megabiaw B and Mulu A. 2009. *Age at Menarche and The Menstrual Pattern of Secondary School Adolescent in Northwest Ethiopia*. BMC Woman,Health(29):1-8.
- Zukri, S.M et al. (2009). *Primary Dysmenorrhea among medical and dental University Student in Kelantan : prevalence and associated factors*. International Medical Journal. Vol.16,No.2.