

july

by Eca Ecoll

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Submission date: 15-Jul-2025 10:59AM (UTC+0700)

Submission ID: 2715244448

File name: elza_skripsi_julii_1_1.docx (447.93K)

Word count: 7352

Character count: 46052

**GAMBARAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMA 1 KASIHAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

ELZA SABRINA NUGROHO

212201039

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

2025

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja didefinisikan sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan rentang usia 10-19 tahun (Sawyer *et al.*, 2018). Masa remaja ditandai dengan perubahan secara fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan secara fisik pada remaja putra dan putri terjadi pada perkembangan atau kematangan organ reproduksi. Kematangan organ reproduksi pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi (Wirenviona, 2020).

Menstruasi merupakan kondisi fisiologis dimana dinding mukosa uterus mengeluarkan produk darah, mukus, dan sisa sel secara periodik dan regular dari menarche sampai menopause, kecuali pada masa kehamilan atau menyusui (Andini, 2023). Menstruasi disebabkan oleh reduksi hormon progesteron dan estrogen dengan mendadak di akhir siklus ovarium setiap bulan. Lapisan endometrium yang mengalami nekrotik dibantu dengan kerja 2 hormon tersebut mengakibatkan jaringan nekrotik dapat meluruh keluar bersamaan dengan perdarahan yang normal. Menstruasi biasanya berlangsung selama 2-9 hari, tetapi secara umum terjadi selama 4-6 hari (Critchley *et al.*, 2020). Gangguan yang sering dialami remaja saat menstruasi yaitu dismenore, siklus menstruasi yang tidak teratur, dan durasi menstruasi yang memanjang (Sari & Ediyono, 2024).

Dismenore didefinisikan sebagai nyeri saat menstruasi berlangsung, biasanya nyeri pada area perut bagian bawah dan dapat menjalar ke punggung (Remya & Edwin, 2023). Dismenore merupakan keadaan yang sering dikeluhkan ketika menstruasi berlangsung dengan rata-rata terjadi pada usia remaja dan dewasa muda. Dismenore dibagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer disebabkan karena prostaglandin yang meningkat di aliran darah menstruasi dan jaringan endometrium (Proctor & Farquhar, 2020). Dismenore sekunder disebabkan karena kondisi penyakit, gangguan dan keabnormalan struktur. Dismenore primer lebih banyak diderita daripada dismenore sekunder (Sacchedina & Todd, 2020).

Dismenore primer umumnya terjadi mulai 2 tahun menarche dan siklus ovarium terjadi (Ferries-Rowe, Corey, & Archer, 2020). Siklus nyeri muncul beberapa jam setelah onset menstruasi dan akan mereda dengan bantuan analgesic atau hilang secara alamiah dalam durasi 3 hari. Karakteristik nyeri dismenore yaitu nyeri pada area panggul yang disertai kram perut secara episodik. Keluhan lain berupa sakit kepala, mual, muntah, sulit tidur, dan kelelahan (Remya & Edwin, 2023). Hal ini dapat muncul karena berbagai faktor yang menimbulkan dismenore saat menstruasi. Faktor-faktor yang berkontribusi dengan kejadian dismenore antara lain penyakit penyerta, kurangnya aktivitas fisik, dan asupan makanan (Siregar, *et al* 2023). Lebih lanjut, riwayat keluarga memiliki pengalaman dismenore, kebiasaan merokok, stres dan depresi dapat menjadi faktor penyebab terjadinya dismenore (Qin *et al.*, 2020).

Secara global, pada tahun 2020 prevalensi dismenore primer mencapai 60-90% perempuan khususnya usia remaja dan dewasa muda yang mengalami menstruasi (Mariappen *et al.*, 2022). Hal ini terjadi pada semua jenis ras, status sosial ekonomi, dan kebangsaan. Di negara USA (*United State America*), dismenore primer menjadi penyebab keabsenan sekolah dan kerja. Keabsenan ini karena berkurangnya konsentrasi, performa dalam belajar dan bekerja (Lacroix, Gondal, Shumway, & Langaker, 2024). Prevalensi dismenore di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 45-95% perempuan mengalami dismenore dengan 64% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Salamah & Zaitun, 2022). Sementara itu, di Daerah Istimewa Yogyakarta prevalensi dismenore pada tahun 2021 mencapai 52% dengan berbagai tingkat nyeri yang dikeluhkan saat menstruasi (Widarti, 2024).

Nyeri pada dismenore merupakan keluhan yang paling sering dirasakan pada remaja dengan intensitas nyeri yang berbeda-beda. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti *et al.*, (2021) menyatakan bahwa 49,4% pada siswi SMK Negeri 2 Lumajang mengalami dismenore dengan nyeri yang ringan hingga berat (Damayanti *et al.*, 2021). Sejumlah 28 (45,9%) remaja putri mengalami skala nyeri sedang di desa Tanjungrejo, Kabupaten Sukoharjo (Putri & Gati, 2023). Lebih lanjut, sejumlah 72% siswi di SMAN 8 Banda Aceh mengalami nyeri dismenore

tingkat ringan (Izza, Ardhia, & Rizkia, 2023).

Dampak yang ditunjukkan dari dismenore ini bervariasi pada setiap wanita, tergantung dari faktor resiko dan skala nyeri dari dismenore. Dismenore primer berdampak pada aspek emosi seseorang, seperti stres, kecemasan, dan gangguan tidur (Türkmen, 2019). Seseorang yang mengalami dismenore primer akan berdampak pada ketegangan hubungan keluarga ataupun lingkungan sekitar. Selain itu, dismenore primer mempengaruhi kemampuan aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup (Hu, Tang, Chen, Kaminga, & Xu, 2020). USA (United State America), dismenore primer menjadi penyebab keabsenan sekolah dan kerja. Keabsenan ini karena berkurangnya konsentrasi, performa dalam belajar dan bekerja (Lacroix, Gondal, Shumway, & Langaker, 2024). Lebih lanjut, dismenore sering dihubungkan dengan peningkatan perilaku impulsif seseorang, seperti kejadian non-suicidal resiko self-harm (Liu *et al.*, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMAN 1 Kasihan, Bantul, Yogyakarta dengan metode wawancara didapatkan data bahwa 9 dari 10 siswi kelas XI mengalami permasalahan dismenore primer seperti mual, pusing, nyeri panggul dan perut. Dari penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 Kasihan Bantul, Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah adalah “apakah terdapat gambaran kejadian dismenore primer pada remaja putri kelas XI di SMA 1 Kasihan Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana gambaran kejadian dismenore primer pada remaja putri SMAN 1 Kasihan Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- Mengetahui karakteristik responden (Usia *menarche*, IMT, riwayat keluarga, lama menstruasi, kebiasaan olahraga).
- Mengetahui rata-rata skala nyeri dismenore yang dialami remaja putri dan cara

penanganan dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 Kasihan Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu mempersembahkan kontribusi signifikan terhadap pemahaman yang lebih mendalam mengenai profil kejadian dismenore primer, khususnya dalam menyoroti manifestasinya di kalangan remaja putri yang menimba ilmu di SMAN 1 Kasihan Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Studi ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan wawasan berharga untuk mengidentifikasi gambaran kejadian dismenore primer di kalangan remaja putri di SMAN 1 Kasihan Yogyakarta.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi esensial, memungkinkan pengenalan dan pemahaman yang lebih baik mengenai dismenore primer beserta penanganannya. Dengan demikian, diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas dan produktivitas pendidikan.

c. Bagi Perawat

Dapat dijadikan tambahan informasi tentang gambaran kejadian dismenore terhadap remaja, sehingga perawat bisa menjalankan perannya sebagai penasehat, pendidik dan terutama bagi profesi keperawatan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya terutama dengan judul Gambaran kejadian dismenore primer pada remaja di SMAN 1 Kasihan Yogyakarta.

METODE PENELITIAN**A. Desain Penelitian**

Studi ini dirancang sebagai investigasi kuantitatif dengan landasan deskriptif, sebuah pendekatan yang fundamental dalam menghasilkan potret objektif suatu fenomena (Natmojo, 2010). Inti dari penelitian ini adalah untuk menyajikan profil komprehensif mengenai dismenore primer sebagaimana termanifestasi di kalangan remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta.

B. Lokasi Dan Waktu Kejadian**1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA 1 Kasihan Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA 1 Kasihan Yogyakarta pada bulan april 2025 sedangkan untuk pengambilan data pada bulan mei 2025.

C. Populasi Dan Sampel**1. Populasi**

Populasi untuk penelitian didefinisikan sebagai seluruh kelompok objek yang diteliti Natmojo (2010). Dalam hal ini, populasi sumber meliputi seluruh siswi kelas XI SMA 1 Kasihan Yogyakarta tahun 2025. Kelompok ini, yang terdiri dari 133 siswi, dan hanya mereka yang setuju untuk berpartisipasi yang akan diikutsertakan dalam penelitian.

2. Sampel

Sampel didefinisikan sebagai bagian representatif dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu, yang kemudian diinvestigasi secara langsung untuk menarik kesimpulan yang valid. (Masturoh & Anggita T, 2018), Pengambilan sampel melibatkan pemilihan individu dari populasi dengan cara yang secara akurat mewakili kelompok yang lebih besar. Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh 133 siswi kelas XI di SMA 1 Kasihan Yogyakarta.

D. Variabel

Variabel merupakan entitas dinamis yang berfungsi sebagai penanda, kualifikasi, atau dimensi terukur yang inheren pada setiap unit observasi dalam suatu studi, merepresentasikan suatu konstruksi konseptual. Ini dapat mencakup spektrum atribut seperti usia, gender, tingkat edukasi, status pernikahan, profesi, kapasitas kognitif, atau kondisi patologis (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini, fokusnya tunggal; hanya menyoroti gambaran kejadian dismenore primer yang terjadi di SMA 1 Kasihan Yogyakarta.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional memiliki peran krusial dalam memandu proses pengukuran atau pengamatan variabel terkait, sekaligus memfasilitasi pengembangan instrumen penelitian yang relevan (Notoatmodjo, 2012). Definisi operasional dirumuskan untuk memfasilitasi kelancaran proses pengumpulan data, pengolahan, dan analisis. Secara spesifik, definisi ini memberikan panduan esensial dalam merancang dan mengembangkan instrumen penelitian saat akan memulai pengumpulan data. Sementara itu, dalam fase pengolahan dan analisis data, definisi operasional sangat mempermudah proses karena data yang telah dikumpulkan menjadi lebih terstruktur. Dengan demikian, adanya definisi operasional yang akurat akan memfokuskan batasan ruang lingkup penelitian serta memperjelas pengertian variabel-variabel yang sedang diselidiki (Masturoh & Anggita T, 2018). Guna meminimalisir potensi perbedaan persepsi, penyusunan definisi operasional yang merupakan elaborasi lebih lanjut dari variabel penelitian, menjadi krusial.

22

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil

1. Gambaran Kejadian Dismenore	Gambaran kejadian dismenore primer adalah suatu kondisi yang menggambarkan sebuah nyeri yang di alami oleh remaja putr terkait nyeri yang di rasakan oleh siswi SMAN 1 Kasihan Yogyakarta.	Kuesioner Pengukuran Skala nyeri n ⁴¹ gunakan n Skala Nyeri numerik rating scale (NRS)	Numerik	Data skala nyeri numerik rating scale (NRS) dengan 20]: 1. 0 tidak nyeri 2. 1-3=nyeri ringan 3. 4-6=nyeri sedang 4. 7-9=nyeri berat 5. 10=nyeri sangat berat
--------------------------------	--	---	---------	---

F. Alat Dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat Ukur/Instrumen

Instrumen penelitian yang telah tervalidasi reliabilitas dan validitasnya (Sugiyono, 2020) akan digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang berisi serangkaian pertanyaan spesifik, dirancang untuk memperoleh informasi relevan dari para responden.

Peneliti memanfaatkan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Kuesioner ini tersusun atas serangkaian pertanyaan yang diformulasikan secara khusus untuk mendapatkan informasi terkait komponen-komponen intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Adapun konten kuesioner meliputi penggolongan usia menjadi tiga kategori: 15, 16, dan 17 tahun. Kuesioner ini mengadopsi instrumen Numerical Rating Scale (NRS) dengan rentang 0 hingga 10 untuk mengukur intensitas nyeri. Skala nyeri tersebut dikategorikan sebagai berikut: 0 untuk tidak nyeri, 1-3 untuk nyeri ringan, 4-6 untuk nyeri sedang, 7-9 untuk nyeri berat terkontrol, dan 10 untuk nyeri berat tidak terkontrol. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adopsi dari instrumen yang dikembangkan secara mandiri oleh "Nyi Kadek Moni Armini". Instrumen ini telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas menggunakan analisis komputasi sebelum diaplikasikan dalam studi ini.

G. Validitas Dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merepresentasikan sejauh mana suatu eksperimen akurat dan sahih. Sebuah percobaan dianggap valid apabila mampu secara presisi mengukur apa yang seharusnya diukur, apa yang dimaksudkan, dan dapat dengan cepat menarik kesimpulan dari data (Arikunto, 2010). Kuesioner diadopsi dari “Nyi Kadek Moni Armini” Uji coba instrumen dilaksanakan pada 40 siswi kelas X MIPA di SMA (SLUA) Saraswati Selat. Siswi-siswi ini dipilih karena memiliki karakteristik yang sangat menyerupai sampel penelitian sesungguhnya. Berdasarkan hasil uji validasi dengan menggunakan SPSS *Statistic* 25 hasil uji 10 item kuesioner didapatkan semua nilai r hitung $>$ r tabel (r hitung $>$ 0,361) sehingga dapat disimpulkan bahwa masing-masing item pertanyaan adalah valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah indikator yang mencerminkan sejauh mana suatu instrumen dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data yang konsisten dan berfungsi dengan baik (Arikunto, 2010). Uji coba instrumen dilaksanakan pada 40 siswi kelas X MIPA di SMA (SLUA) Saraswati Selat. Siswi-siswi ini dipilih karena karakteristiknya sangat menyerupai sampel penelitian sesungguhnya. Berdasarkan analisis reliabilitas menggunakan SPSS *Statistics* 25, 10 item kuesioner yang diuji menghasilkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,790. Karena nilai ini lebih besar dari 0,60, dapat disimpulkan bahwa kesepuluh item pertanyaan tersebut bersifat reliabel.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Data Primer

Dalam studi ini, peneliti mengandalkan data primer yang digali langsung dari partisipasi remaja putri. Kuesioner menjadi sarana utama untuk mengumpulkan informasi krusial seperti usia saat menarche, durasi menstruasi, Indeks Massa Tubuh (IMT), diagnosis dismenore, dan riwayat dismenore dalam silsilah keluarga..

b. Data Sekunder

Dalam penelitian ini, data sekunder merujuk pada informasi yang bersumber dari siswi kelas XI SMA 1 Kasihan Yogyakarta.

2. Pengolahan Data

a. Editing

Pengolahan dilakukan dalam rangka memverifikasi keakuratan data yang telah dikumpulkan dan dianalisis. Pemrosesan dapat terjadi pada saat proses pengumpulan data atau setelah pengumpulan data.

b. Coding

Memberikan kode numerik (angka) untuk data yang terdiri dari beberapa kategori untuk memudahkan identifikasi artefak variabel.

Tabel 3.2 Coding

Variabel	Coding	Keterangan
Usia	1	16 tahun
	2	17 tahun
	3	18 tahun
	4	19 tahun
Nyeri haid/ Dismenore	1	Ya
	2	Tidak
Lama waktu menstruasi	1	< 1
	2	1
	3	2
	4	3
Olahraga	1	Ya
	2	Tidak
Jenis olahraga	1	Lari
	2	Bersepeda
	3	10 ga
Skala nyeri	1	0= tidak nyeri
	2	1-3= nyeri ringan
	3	4-6= nyeri sedang
	4	7-9= nyeri berat terkontrol
	5	10= nyeri berat tidak terkontrol
IMT	1	Underweight (>18,5)
	2	Normal (18,5-22,9)
	3	Overweight (23,0-24,9)
	4	Obess (>25,0)

Cara penanganan nyeri	1	Farmakologis
haid/dismenore	2	Non farmakologis
Riwayat keluarga	1	Ya
	2	Tidak

c. *Entry*

Merupakan langkah entri data ketika data dimasukkan dan kemudian diproses oleh komputer. Penulis mengirimkan data respon sesuai dengan kode yang ditentukan.

d. Tahap *Cleaning*

Analisis data yang sudah dimasukkan ke dalam program SPSS untuk melihat apakah ada data yang hilang atau tidak lengkap dengan membuat daftar, dan data yang sudah dimasukkan secara akurat atau sebagian dengan melihat variasi data atau kode yang digunakan.

I. Etika Penelitian

Penelitian ini mengutamakan pertimbangan etika dan hukum untuk melindungi responden dari bahaya atau ketidaknyamanan fisik maupun psikologis. Persetujuan etik telah di setujui oleh komite etik dengan nomor No.Skep/054/KEP/II/2025.

1. *Self Determinan*

Peserta akan mempunyai kebebasan memilih apakah akan berpartisipasi dalam penelitian atau tidak tanpa paksaan apapun.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Nama responden tidak akan dicantumkan pada formulir observasi. Anonimitas akan dijaga dengan menggunakan kode pada formulir dan mengharuskan responden untuk menandatangani formulir persetujuan.

3. Kerahasiaan (*confidentialy*)

Informasi yang diterima dari responden akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dibagikan kepada peneliti. Kode pada formulir survei akan digunakan sebagai pengganti identitas responden.

4. Keadilan (*justice*)

Prinsip kejujuran, transparansi, dan kehati-hatian akan dipatuhi. Responden akan diperlakukan secara adil tanpa diskriminasi selama proses penelitian, dan mereka yang menolak berpartisipasi akan dikecualikan. Pengakuan akan diberikan kepada semua responden yang memberikan kontribusi positif terhadap penelitian.

5. Asas kemanfaatan (*beneficiency*)

Prinsip manfaat akan mencakup tiga elemen kunci: tidak ada kerugian, tidak ada eksploitasi, dan tidak ada risiko. Jika ada ketidaknyamanan yang timbul bagi responden, ketidaknyamanan tersebut akan diminimalkan. Penyediaan informasi atau pengetahuan tidak akan disalahgunakan dan hanya akan dibagikan jika memberikan manfaat yang jelas bagi partisipan. Peneliti akan melindungi responden dari potensi kerugian atau risiko di masa mendatang.

6. *Malbeneficence*

Penelitian akan memastikan bahwa responden tidak mengalami ketidaknyamanan, bahaya, atau risiko apa pun, baik secara fisik maupun psikologis.

J. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan

Pada studi ini, informasi yang dijadikan data sekunder berasal dari siswi-siswi kelas XI SMA 1 Kasihan Yogyakarta:

- a) Perumusan masalah diperoleh melalui kajian pustaka yang menjadi pijakan awal penelitian, dengan merujuk pada berbagai sumber seperti buku, isu-isu relevan, jurnal ilmiah, serta informasi daring.
- b) Melakukan pengajuan judul sebagai bentuk awal rancangan penelitian.
- c) Mengadakan sesi konsultasi bersama dosen pembimbing untuk membahas kelayakan judul serta merancang tahapan penyusunan proposal penelitian.
- d) Mengajukan permohonan surat izin studi pendahuluan, dan setelah surat diterbitkan, peneliti menyerahkannya kepada walisiswa SMAN 1 Kasihan Yogyakarta sebagai bagian dari prosedur perizinan.
- e) Melaksanakan studi pendahuluan di lingkungan SMAN 1 Kasihan Yogyakarta.
- f) Mempersiapkan segala keperluan yang berkaitan dengan pelaksanaan seminar proposal.
- g) Melakukan penyempurnaan terhadap proposal berdasarkan masukan yang

diperoleh dari seminar.

- h) Mengurus kembali surat izin untuk tahap berikutnya dalam proses penelitian.
 - i) Mengajukan permohonan ethical clearance kepada pihak SMAN 1 Kasihan Yogyakarta.
 - j) Menetapkan empat orang asisten penelitian yang berasal dari mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
 - k) Sebelum proses pengambilan data berlangsung, peneliti bersama para asisten melangsungkan diskusi terkait teknis pelaksanaan lapangan, termasuk cara pengisian kuesioner serta interpretasi masing-masing butir pertanyaan dalam instrumen penelitian.
2. Proses Pengambilan Data
- a. Mengajukan surat permohonan ijin penelitian dari Jurusan Keperawatan.
 - b. Menyerahkan surat pengantar dari kampus ke sekolah SMA 1 Kasihan Yogyakarta.
 - c. Peneliti datang ke SMA 1 Kasihan Yogyakarta untuk melakukan observasi dan menentukan sampel sesuai dengan kriteria dalam penelitian dan sesuai dengan teknik sampling pada penelitian.
 - d. Melakukan perkenalan diri dengan responden.
 - e. Kami meminta kesediaan siswi SMAN 1 Kasihan Yogyakarta untuk berpartisipasi sebagai responden. Prosesnya meliputi pengisian informed consent dan data diri, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner, semuanya akan dilakukan dengan pendampingan penuh selama kegiatan berlangsung.
 - f. Penelitian ini dilaksanakan secara mandiri oleh peneliti, dengan mendapatkan nomor telepon partisipan dari bagian kesiswaan dan wali kelas yang telah ditunjuk.
 - g. Peneliti dan asisten peneliti bertanggung jawab untuk mendampingi dan memastikan responden mengisi kuesioner sesuai dengan petunjuk yang tercantum.
 - h. Pre-uji dilaksanakan untuk mengukur pengetahuan responden mengenai faktor-faktor terkait menstruasi sebelum intervensi diterapkan. Responden diberikan waktu 30 menit untuk melengkapi kuesioner..
 - i. Setelah responden merampungkan kuesioner, seluruh lembar dikumpulkan. Kelengkapan data kemudian diperiksa secara cermat; apabila ditemukan isian yang kurang, responden diminta untuk melengkapinya. Setelah data terkumpul

secara komprehensif, tahap selanjutnya adalah pengumpulan dan analisis.

j. Data yang terkumpul kemudian akan melalui proses pengkodean, penilaian (scoring), dan analisis.

3. Penyusunan Laporan Penelitian

- a. Setelah proses pengumpulan data rampung, seluruh data yang diperoleh akan diinput ke dalam perangkat lunak SPSS untuk tahapan pengolahan data.
- b. Peneliti bertanggung jawab atas penyusunan Bab IV dan Bab V dari laporan penelitian yang kemudian akan dikonsultasikan dengan dosen pembimbing.
- c. Setelah penulisan skripsi dari Bab I hingga Bab V selesai, tahap selanjutnya adalah pelaksanaan seminar hasil.
- d. Setelah seminar hasil, peneliti melanjutkan dengan bimbingan revisi untuk laporan skripsi, dan kemudian dilanjutkan dengan pengesahan laporan skripsi tersebut.

1 BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa di SMAN 1 Kasihan Yogyakarta. SMAN 1 Kasihan Yogyakarta ini beralamat di Jl. Tegal Senggotan, Tirtonirmolo, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini mempunyai 24 ruang kelas yang layak digunakan, sekolah ini juga memiliki 5 laboratorium dan 1 perpustakaan, 2 ruang sanitasi siswa, 1 UKS, 4 ruang laboratorium komputer, lapangan olahraga, taman sekolah dan kantin. Fasilitas pendukung kegiatan belajar mengajar (KBM) yang tersedia meliputi meja, kursi, kipas angin, AC, dan papan tulis. Sementara itu, media pengajaran yang digunakan mencakup alat tulis, penghapus, whiteboard, laptop, dan proyektor LCD.

SMAN 1 Kasihan Yogyakarta menaungi populasi 858 peserta didik, yang terdistribusi ke dalam 287 siswa kelas X, 255 siswa kelas XI, dan 256 siswa kelas XII. Institusi ini diperkuat oleh 54 pendidik dan 24 staf kependidikan. Setiap individu dalam tim pengajar dan karyawan menjalankan peran, tugas, serta tanggung jawab yang telah didefinisikan secara spesifik sesuai dengan kompetensi dan bidang keahliannya.



Gambar 4.1 Lokasi Penelitian SMAN 1 Kasihan
Sumber: Google Maps, 2025

2. Gambaran Karakteristik Responden Penelitian

Gambaran karakteristik responden pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta dapat dilihat pada tabel, yaitu:

1) Karakteristik Responden

Berikut tabel yang menyajikan data karakteristik responden pada remaja putri yang dilakukan di SMA 1 Kasihan Yogyakarta:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden pada Remaja Putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta (n=133)

No.	Karakteristik Responden	Jumlah (f)	(%)
1.	Usia		
	16 tahun	24	18
	17 tahun	90	67,7
	18 tahun	16	12
	19 tahun	3	2,3
	Total	133	100
2.	Lama waktu menstruasi		
	0	7	5,3
	<1	16	12
	1	32	24,1
	2	64	48,1
	3	14	10,5
	Total	133	100
3.	Olahraga		
	Ya	75	56,4
	Tidak	58	43,6
	Total	133	100
4.	Jenis olahraga		
	Lari	60	45,1
	Bersepeda	38	28,6
	Yoga	10	7,5
	Lainnya	25	18,8
	Total	133	100
5.	IMT		
	Underweight (>18,5)	48	36,1
	Normal (18,5-22,9)	70	52,6
	Overweight (23,0-24,9)	13	9,8
	Obess (>25,0)	2	1,5
	Total	133	100
6.	Riwayat keluarga		
	Ya	95	71,4
	Tidak	38	28,6
	Total	133	100
7.	Cara penanganan nyeri haid/dismenore		
	Farmakologis	24	18
	Non farmakologis	104	78,2
	Lainnya	5	3,8
	Total	133	100

Sumber: Data Primer, 2025

Dari tabel diatas terlihat bahwa mayoritas usia pada remaja putri di

SMA 1 Kasihan Yogyakarta berusia 17 tahun sebanyak 90 orang (67,7%). Mayoritas lama waktu menstruasi pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta adalah selama 2 sebanyak 64 orang (48,1%). Mayoritas remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta melakukan olahraga sebanyak 75 orang (56,4%). Jenis olahraga paling banyak dilakukan pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta adalah lari sebanyak 60 orang (45,1%).

Mayoritas IMT pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta termasuk dalam Normal (18,5-22,9) sebanyak 70 orang (52,6%). Mayoritas remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta mempunyai riwayat keluarga mengalami kejadian dismenore primer sebanyak 95 orang (71,4%). Cara penanganan nyeri haid/dismenore paling banyak dilakukan pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta adalah dengan non farmakologis sebanyak 104 orang (78,2%).

2) Gambaran Kejadian Dismenore Primer

Berikut data yang menunjukkan gambaran kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta.

Tabel 4.2 Gambaran Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta (n=133)

No.	Kejadian Dismenore Primer	Jumlah (f)	(%)
1.	Ya	51	78,2
2.	Tidak	29	21,8
	Total	133	100

Sumber: Data Primer, 2025

Dari tabel diatas terlihat bahwa kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta mengalami kejadian dismenore primer sebanyak 104 orang (78,2%).

3) Karakteristik Skala Nyeri Dismenore Primer

Karakteristik skala nyeri kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.3 Karakteristik Skala Nyeri Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta (n=133)

No.	Skala Nyeri Kejadian Dismenore Primer	Jumlah (f)	(%)
1.	Tidak Nyeri	1	0,8
2.	Nyeri Ringan	13	9,8
3.	Nyeri Sedang	47	35,3
4.	Nyeri Berat	56	42,1
5.	Nyeri Sangat Berat	16	12
	Total	133	100

Sumber: Data Primer, 2025

Dari tabel diatas terlihat bahwa skala nyeri kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA I Kasihan Yogyakarta mempunyai skala nyeri kejadian dismenore primer nyeri berat terkontrol sebanyak 56 orang (42,1%).

4) **28** sil Tabulasi Silang antara Karakteristik Responden dengan Kejadian Dismenore Primer

Hasil tabulasi silang kejadian dismenore primer berdasarkan karakteristik responden pada remaja putri di SMA I Kasihan Yogyakarta.

16
Tabel 4.4 Tabulasi Silang Kejadian Dismenore Primer berdasarkan Karakteristik Responden Pada Remaja Putri di SMA I Kasihan Yogyakarta (n=133)

No.	Karakteristik Responden	Kejadian Dismenore Primer				Total	
		Ya		Tidak		f	%
		f	%	f	%		
1.	Usia						
	16 tahun	17	12,8	7	5,3	24	18
	17 tahun	74	55,6	16	12	90	67,7
	18 tahun	13	9,8	3	2,3	16	12
	19 tahun	0	0	3	2,3	3	2,3
2.	Lama waktu menstruasi						
	0	0	0	7	5,3	7	5,3
	<1	8	6	8	6	16	12
	1	22	16,5	10	7,5	32	24,1
	2	60	45,1	4	3	64	48,1
	3	14	10,5	0	0	14	10,5
3.	Olahraga						
	Ya	60	45,1	15	11,3	75	56,4
	Tidak	44	33,1	14	10,5	58	43,6
4.	Jenis olahraga						
	Lari	51	38,3	9	6,8	50	45,1
	Bersepeda	27	20,3	11	8,3	38	28,6
	Yoga	5	3,8	5	3,8	10	7,5
	Lainnya	21	15,8	4	3	25	18,8

No.	Karakteristik Responden	Kejadian Dismenore Primer				Total	
		Ya		Tidak		f	%
		f	%	f	%		
5.	IMT						
	Underweight (>18,5)	38	28,6	10	7,5	48	36,1
	Normal (18,5-22,9)	54	40,6	16	12	70	52,6
	Overweight (23,0-24,9)	11	8,3	2	1,5	13	9,8
	Obess (>25,0)	1	0,8	1	0,8	2	1,5
6.	Riwayat keluarga						
	Ya	85	63,9	10	7,5	95	71,4
	Tidak	19	14,3	19	14,3	38	28,6
7.	Cara penanganan nyeri haid/dismenore						
	Farmakologis	19	14,3	5	3,8	24	18
	Non farmakologis	82	61,7	22	16,5	104	78,2
	Lainnya	3	2,3	2	1,5	5	3,8
8.	Skala Nyeri Kejadian Dismenore Primer						
	Tidak Nyeri	1	0,8	0	0	1	0,8
	Nyeri Ringan	3	2,3	10	7,5	13	9,8
	Nyeri Sedang	32	24,1	15	11,3	47	35,3
	Nyeri Berat	53	39,8	3	2,3	56	42,1
	Nyeri Sangat Berat	15	11,3	1	0,8	16	12
	Total	104	78,2	29	21,8	133	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa, mayoritas responden mempunyai usia 17 tahun dan mengalami kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta sebanyak 74 orang (55,6%). Mayoritas responden mempunyai lama waktu menstruasi 2 dan mengalami kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta sebanyak 60 orang (45,1%). Mayoritas responden berolahraga dan mengalami kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta sebanyak 60 orang (45,1%). Mayoritas responden memilih jenis olahraga lari dan mengalami kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta sebanyak 51 orang (38,7%).

Mayoritas responden mempunyai IMT Normal (18,5-22,9) dan mengalami kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta sebanyak 54 orang (40,6%). Mayoritas responden mempunyai riwayat keluarga dismenore primer dan mengalami kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta sebanyak 85 orang

(63,9%). Mayoritas responden menggunakan cara penanganan nyeri haid/dismenore non farmakologis dan mengalami kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta sebanyak 82 orang (61,7%). Mayoritas responden mempunyai skala nyeri kejadian dismenore primer nyeri berat dan mengalami kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA 1 Kasihan Yogyakarta sebanyak 53 orang (39,8%).

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Gambaran Kejadian Dismenore Primer

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian dismenore primer sebanyak 104 orang (78,2%) dan 24 orang (21,8%) tidak mengalami dismenore primer.

Hal ini sependapat dengan penelitian yang menyatakan bahwa remaja putri SMPN 01 Sukalarang mayoritas mengalami dismenore primer sebanyak 137 responden (73,3%) dan 50 responden (26,7%) tidak mengalami dismenore primer (Diana, Herdiana, & Prima, 2023). Penelitian lain menyebutkan bahwa mahasiswi Universitas X di Medan sebanyak 48 responden (92,3%) mengalami dismenore primer (Susanti, Ershanda, Rizqika, & Oesraini, 2023). Penelitian pada remaja putri SMAN 1 Ciemas Sukabumi mayoritas mengalami dismenore primer 47 responden (85,5%) (Fatimah & Mintasih, 2023).

Dismenore dapat terjadi akibat proses peningkatan produksi hormon prostaglandin yang disekresikan dalam darah saat menstruasi (Nurrohmah, 2024). Sekresi prostaglandin ini mempengaruhi reaksi dari kontraksi otot polos pada miometrium dan pembuluh darah sehingga berkurangnya distribusi oksigen ke uterus yang mengakibatkan timbulnya pengalaman rasa nyeri yang dirasakan ketika menstruasi (Guimarães & Póvoa, 2020). Peningkatan vasopressin juga berperan dalam kejadian dismenore primer yang dampaknya akan berpengaruh pada vasokonstriksi pembuluh darah dan terjadinya iskemia pada uterus yang memunculkan rasa nyeri (Francavilla et al., 2023).

2. Gambaran Skala Nyeri Dismenore Primer

Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan gambaran bahwa skala nyeri yang dominan dirasakan oleh responden yaitu nyeri berat sebanyak 56 orang (42,1%) dan tidak nyeri sebanyak 1 orang (0,8%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa nyeri dismenore kategori berat dirasakan sebanyak 31 responden (15,3%) dibanding responden yang tidak merasakan nyeri dismenore sebanyak 15 responden (7,4%) (Hidayat, Putri, Adi, & Redjeki, 2024). Penelitian yang lain mengungkapkan bahwa sebanyak 94,4% responden mengalami dismenore dengan tingkat sedang hingga berat (Anwar, Refsi, & Syahrianti, 2021). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa sarjana universitas di Nigeria menunjukkan bahwa sebesar 68,9% responden mengalami dismenore sedang hingga berat (Esan et al., 2024).

Tingkat nyeri pada setiap individu memiliki ambang yang bervariasi karena banyak faktor yang mempengaruhinya (Mu et al., 2021). Di tinjau dari proses fisiologis, nyeri akan bertambah ketika uterus mengalami kontraksi yang berlebih dan luruhnya jaringan uterus saat proses menstruasi berlangsung yang kemudian nyeri akan semakin bertambah ketika pembuluh darah uterus mengalami penyempitan (Barbosa-Silva et al., 2024). Nyeri yang dirasakan saat menstruasi juga dipengaruhi oleh kultur dan budaya dari individu tersebut (La Touche et al., 2020). Hal ini juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan dukungan dari keluarga terdekat dalam memaknai atau merespon nyeri. Riwayat keluarga, pengalaman dismenore, usia *menarche*, respon dalam menangani nyeri, berat badan, dan gaya hidup menjadi faktor yang mempengaruhi skala nyeri pada individu (Hu, Tang, Chen, Kaminga, & Xu, 2020).

3. Karakteristik Kejadian Dismenore Primer

a) Gambaran Usia dengan Kejadian Dismenore Primer

Berdasar hasil penelitian didapatkan gambaran mayoritas responden berusia 17 tahun mengalami dismenore primer sebanyak 74 orang (55,6%), responden usia 16 tahun mengalami dismenore primer sebanyak 17 orang (12,8%), responden usia 18 tahun mengalami dismenore primer sebanyak 13 orang (9,8%) dan responden usia 19 tahun tidak mengalami dismenore primer sebanyak 3 (2,3%). Hal ini menunjukkan responden yang berusia 17 tahun paling banyak mengalami dismenore primer dibanding usia lainnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMK PGRI 1 Jakarta Timur mengungkapkan bahwa dari total 201 responden, sebanyak 115 responden (57,2%) yang berusia 16-18 tahun mengalami dismenore primer (Hermawahyuni, Handayani, & Alnur, 2022). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran di Universitas Riau menunjukkan dari 410 responden sebanyak 298 responden (72,7%) yang berusia 17-21 tahun mengalami gejala yang menunjukkan dismenore primer (Putra, Saputra, Noviardi, & Ismawati, 2024). Penelitian yang dilakukan pada siswi kelas X SMA Swasta Muhammadiyah Rantauprapat menunjukkan bahwa dari 123 responden yang berusia rentang menarche 10-17 tahun, terdapat 81 responden (65,1%) yang mengalami dismenore primer (Handayani, 2021).

Hasil penelitian usia mempengaruhi kejadian dismenore primer. Hal ini disebabkan pada usia remaja organ reproduksi masih berkembang yang mempengaruhi kinerja organ yang belum maksimal dan ketidaksiapan mengalami perubahan yang terjadi akibat proses menstruasi sehingga akan menimbulkan rasa nyeri (Gunawati & Nisman, 2021). Proses fisiologis dari perkembangan organ reproduksi yaitu masih terjadinya penyempitan leher rahim juga berperan dalam timbulnya rasa nyeri saat menstruasi (Indarna, 2021). Dismenore primer pada usia remaja sangat berpengaruh karena sekresi dari prostaglandin meningkat yang berdampak pada rasa nyeri saat menstruasi bahkan sebelum menstruasi terjadi (Kyaw *et al.*, 2025). Sebaliknya, apabila

semakin bertambah usia maka produksi prostaglandin mengalami penurunan dan pelebaran serviks sehingga rasa nyeri yang ditimbulkan akan berkurang (Esan *et al.*, 2024).

b) Gambaran Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas responden lama waktu menstruasi 2 yang mengalami dismenore primer sebanyak 60 orang (45,1%). Lama waktu menstruasi 1 yang mengalami dismenore primer sebanyak 22 orang (16,5%). Lama waktu menstruasi 3 yang mengalami dismenore primer sebanyak 14 orang (10,5%). Lama waktu menstruasi <1 yang mengalami dismenore primer sebanyak 8 orang (6%). Hal ini menunjukkan waktu menstruasi 2 paling banyak mengalami dismenore primer.

Hal ini linier dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pada rata-rata durasi menstruasi paling lama 7 hari terjadi pada 65 responden (55,6%) dan durasi tercepat 2-3 hari pada 3 responden (2,6%) (Rudatiningtyas, Fitriyani, & Rosita, 2022). Penelitian lain menunjukkan hasil bahwa sebanyak 57 responden (98,3%) memiliki rentang durasi menstruasi yang normal 2-7 hari dengan rata-rata 4 hari (Horman, Manoppo, & Meo, 2021). Sebanyak 69 responden (93,2%) memiliki lama menstruasi kurang dari 7 hari pada mahasiswi di Universitas Zimbabwe (Nyirenda *et al.*, 2023).

Lama menstruasi merupakan durasi menstruasi yang berdampak pada uterus yang berkontraksi dengan normalnya dalam rentang 4 sampai 7 hari (Ayunda, Handayani, & Gunardi, 2024). Apabila durasi menstruasi lebih lama akan memicu pengeluaran hormon prostaglandin yang berlebih sehingga menyebabkan rasa nyeri (Alim & Annas, 2023). Kontraksi uterus yang abnormal ini mengakibatkan berhentinya suplai darah ke uterus yang menimbulkan rasa nyeri atau dismenore (Ayunda *et al.*, 2024). Di tinjau dari aspek psikologis, kelabilan emosional pada remaja juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap lamanya menstruasi seorang remaja (Maqbool, Maqbool, Zehravi, & Ara, 2022).

e) Gambaran Olahraga dengan Kejadian Dismenore Primer

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa sebanyak 15 orang (11,3%) yang melakukan olahraga tidak mengalami dismenore primer, kemudian 60 orang (45,1%) yang melakukan olahraga mengalami dismenore primer. Pada 14 orang (10,5%) yang tidak melakukan olahraga tidak mengalami dismenore primer dan 44 orang (35,1%) yang tidak melakukan olahraga mengalami dismenore primer. Dari hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap responden yang melakukan olahraga dan tidak melakukan olahraga pada kejadian dismenore primer.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa olahraga maupun tidak melakukan olahraga tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap kejadian dismenore primer pada remaja putri (Putri & Riyadi, 2023). Penelitian tersebut mendapatkan hasil sebesar 11,4 % responden yang olahraga teratur masih mengalami dismenore primer, kemudian 90% responden yang jarang berolahraga mengalami dismenore primer (Putri & Riyadi, 2023). Penelitian lain mengungkapkan bahwa siswi SMP di Tasikmalaya yang tidak mengalami dismenore primer memiliki kebiasaan olahraga tidak teratur sebanyak 19 responden (50%) dan 17 responden (44,7%) memiliki kebiasaan olahraga teratur (Elyana, Lismayanti, Gunawan, & Muksin, 2025). Sedangkan responden yang mengalami dismenore primer memiliki kebiasaan olahraga tidak teratur yaitu 17 responden (89,4%) dan tidak berolahraga yaitu 1 responden (5,3%) (Aboualsoltani, Bastani, Khodaie, & Fazljou, 2020). Dari hasil tersebut, yang perlu diketahui yaitu adanya faktor risiko lain yang menyebabkan dismenore primer dan olahraga tidak menjadi faktor pencetus utama dalam kejadian dismenore primer (Putri & Riyadi, 2023).

Kebiasaan olahraga merupakan upaya aktivitas fisik yang dapat mengurangi dan mencegah kejadian dismenore (Tsai *et al.*, 2024).

Energi yang dikeluarkan pada saat olahraga berkisar 20-50% (Maslakhah & Prameswari, 2022). Seorang perempuan yang olahraganya jarang dan tidak teratur 3.2 kali beresiko lebih tinggi untuk mengalami kejadian dismenore primer daripada yang memiliki kebiasaan olahraga teratur (Salsabila, Setyowati, Zoraya, & Mahaputra, 2025). Hal ini disebabkan ketika tubuh beraktivitas atau berolahraga mengeluarkan banyak energi, kadar endorfin dalam tubuh juga akan mengalami peningkatan yang berakibat pada berkurangnya rasa nyeri (Daiyah, Rizani, & Adella, 2021). Selain itu, dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga mampu menurunkan rasa nyeri melalui pengaturan vasodilatasi pembuluh darah dan bermanfaat untuk mencegah terjadinya iskemia pada uterus (Rigal, Bonnet, Vieira, Carvalhais, & Lopes, 2025). Kurangnya aktivitas fisik atau olahraga meningkatkan risiko kejadian dismenore primer yang kemudian berdampak pada menurunnya suplai oksigen dan darah ke uterus yang menimbulkan rasa nyeri (Tsai *et al.*, 2024).

d) Gambaran Jenis Olahraga dengan Kejadian Dismenore Primer

Berdasar dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami kejadian dismenore dengan jenis olahraga yang paling banyak dilakukan adalah lari sebanyak 51 orang (38,3%), bersepeda sebanyak 27 orang (20,3%), jenis lainnya sebanyak 21 (15,8%) dan yoga sebanyak 5 orang (3,8%). Responden yang melakukan olahraga dan tidak mengalami dismenore primer didapatkan mayoritas jenis olahraga bersepeda sebanyak 11 orang (8,3%), lari sebanyak 9 orang (6,8%), yoga sebanyak 5 orang (3,8%) dan jenis lainnya sebanyak 4 orang (3%). Hasil ini menunjukkan bahwa jenis olahraga yang paling banyak dilakukan dan mengalami dismenore adalah lari, sedangkan mayoritas responden yang memilih jenis olahraga dan tidak mengalami dismenore primer adalah bersepeda.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa berolahraga ringan seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda dapat

menurunkan kejadian dismenore primer 50% pada remaja yang sedang menstruasi (Wildayani & Widya, 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa olahraga atau aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan remaja putri yaitu jogging dan bersepeda dengan 7 responden (12,3%) mengalami dismenore primer dan remaja yang memiliki kebiasaan olahraga tidak teratur yang mengalami dismenore primer sebanyak 28 responden (49,1%) (Novianti, 2022). Aktivitas fisik atau olahraga yang efektif mengurangi gejala dismenore pada usia remaja yaitu senam dismenore, yoga, dan *abdominal stretching* (Hastuti & Widiyaningsih, 2020).

Jenis olahraga yang dapat dijadikan pilihan untuk mengurangi dismenore primer bervariasi seperti jogging, bersepeda, berenang dan senam atau jenis lain dengan ketentuan dapat memberi kontraksi pada otot tubuh dan memiliki irama serta relaksasi yang teratur (Romlah & Fruitasari, 2022). Adanya relaksasi dan kontraksi otot mempengaruhi metabolisme dan pembakaran lemak pada tubuh serta membuat kestabilan pompa darah jantung (Gurusinga, Carmelita, & Jabal, 2021). Aktivitas fisik ini melibatkan proses terikatnya beta endorfin bersama reseptor opioid di ujung saraf pre dan post sinaps. Kinerja takinin dan substansi P menjadi terhambat akibat adanya ikatan kaskade yang kemudian mempengaruhi GABA dan mengeluarkan analgesik untuk menghambat nyeri (Aboualsoltani *et al.*, 2020).

e) Gambaran IMT dengan Kejadian Dismenore Primer

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan data bahwa responden yang mengalami dismenore primer berdasar IMT paling banyak pada kategori normal yaitu 54 orang (40,6%), kategori *underweight* yaitu 38 orang (28,6%), kategori *overweight* yaitu 11 orang (8,3%), dan kategori obesitas yaitu 1 orang (0,8%). Responden yang tidak mengalami dismenore primer paling banyak pada kategori normal yaitu 16 orang (12%), kategori *underweight* yaitu 10 orang (7,5%), kategori *overweight* yaitu 2 orang (1,5%), dan kategori obesitas

³⁷ yaitu 1 orang (0,8%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa responden yang memiliki IMT kategori normal dan *underweight* lebih banyak mengalami dismenore primer.

²¹ Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa dismenore primer terjadi lebih banyak siswi yang memiliki IMT tidak normal sejumlah 15 siswi yang memiliki IMT tidak normal dibandingkan pada 11 siswi yang memiliki IMT normal (Jusni, Akhfar, Arfiani, & Khaera, 2022). Mayoritas responden yang mengalami dismenore primer dengan IMT kurang sebanyak 32 orang (94,1%) dan sebanyak 24 orang (92,3%) memiliki IMT yang melebihi batas normal (Rusydi, 2021). IMT siswi yang paling banyak mengalami dismenore memiliki IMT kategori kurus sebesar 40% dan kategori normal sebesar 33,3% (Sunarti & Lestari, 2023).

Dismenore primer beresiko lebih tinggi pada wanita yang memiliki IMT abnormal (Nurlaeli, 2024). IMT kurang dari normal berpengaruh pada lemahnya daya tahan tubuh (Takata, Kotani, & Umino, 2023). Sedangkan IMT lebih dari normal dikaitkan dengan suplai darah yang terhambat ke uterus karena adanya jaringan lemak yang berlebih yang menimbulkan pembuluh darah terdesak dan aliran darah tidak optimal (Takata et al., 2023). IMT yang abnormal mempengaruhi hormon dengan menurunnya fungsi hipotalamus yang berdampak pada hambatan organ tubuh untuk memproduksi FSH (*Folicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) ataupun prostaglandin yang menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi (Inazumi et al., 2020).

f) Gambaran Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenore Primer

¹⁶ Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa responden yang mengalami kejadian dismenore memiliki riwayat keluarga mengalami dismenore primer yaitu 85 orang (63,9%) dan riwayat keluarga yang tidak mengalami dismenore yaitu 19 orang (14,3%). Sedangkan responden yang tidak mengalami kejadian

dismenore primer dengan keluarga yang memiliki riwayat dismenore primer yaitu 10 orang (7,5%) dan responden dengan keluarga yang tidak memiliki riwayat dismenore primer yaitu 19 orang (14,3%). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki riwayat keluarga dengan dismenore primer paling banyak mengalami dismenore primer.

Hasil ini linier dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa riwayat keluarga memberi pengaruh yang kuat dengan terjadinya dismenore primer pada wanita, tetapi sebesar 71,02% responden yang tidak memiliki riwayat dismenore primer masih mengalami dismenore primer (Mouliza, 2020). Sebagian besar responden yang memiliki riwayat keluarga dengan dismenore akan mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja putri yang menstruasi (Septiyani & Simamora, 2021). Riwayat keluarga yang memiliki dismenore primer pada wanita cenderung mengalami dismenore primer daripada keluarga yang tidak memiliki riwayat dismenore primer (Hastuti & Widiyaningsih, 2020). Di sisi lain, hasil penelitian menyatakan bahwa riwayat dismenore pada keluarga tidak berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer pada mahasiswi di Majene (Kasma & Mayangsari, 2024).

Faktor genetik menyebabkan keluarga yang memiliki riwayat dismenore primer dapat diturunkan pada keturunannya melalui pembelahan sel yang mengakibatkan duplikasi diri sehingga peluangnya lebih besar untuk mengalami dismenore primer (Itani et al., 2022). Riwayat keluarga memiliki peran yang cukup signifikan dalam kejadian dismenore primer pada remaja putri yang disebabkan oleh faktor genetik. Dalam konteks mengalami dismenore primer berpeluang lebih besar dapat dicegah dengan gaya hidup yang sehat dan teratur sehingga mengurangi risiko terjadinya dismenore primer pada wanita (Shellasih & Ariyanti, 2020).

g) **Gambaran Cara Penanganan Nyeri Dismenore dengan Kejadian Dismenore Primer**

Dari penelitian ini menunjukkan gambaran bahwa penanganan nyeri yang mengalami dismenore yang paling banyak dilakukan oleh mayoritas responden yaitu penanganan non farmakologis sebanyak 82 orang (61,7%), penanganan farmakologis sebanyak 19 orang (14,3%) dan penanganan lainnya sebanyak 3 orang (2,3%).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa penanganan dismenore yang paling banyak dilakukan oleh siswi SMA Dwijendra Denpasar yaitu penanganan secara non farmakologis dengan istirahat yang cukup sebanyak 81 orang (79,4%) dapat mengurangi nyeri akibat dismenore primer (Widyanti & Resiyanti, 2021). Terapi non farmakologis meliputi terapi relaksasi napas dalam, aromaterapi dan kompres hangat mampu mengurangi rasa nyeri dismenore pada mahasiswi D-III Kebidanan Universitas Faletchan Serang (Khotimah & Lintang, 2022). Hasil penelitian menyatakan bahwa sebanyak 70% responden lebih memilih menggunakan penanganan nyeri tanpa menggunakan obat-obatan karena efek samping yang minimal dan efektif (Anggriani, Mulyani, & Pratiwi, 2021).

Pemilihan terapi farmakologis dan non farmakologis dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu ketahanan ambang nyeri seseorang dan tingkat nyeri yang dirasakan (Li, Hao, Liu, & Huang, 2024). Terapi farmakologi dibutuhkan pada seseorang yang merasakan nyeri di atas ambang batasnya atau nyeri berat hingga sangat berat (Luthfiannisa & Salman, 2024). Terapi farmakologi seperti obat analgesik golongan OAINS (Obat Anti-inflamasi Nonsteroid) bekerja dengan cara memperlambat produksi prostaglandin yang menjadi sumber rasa nyeri ketika menstruasi (Luthfiannisa & Salman, 2024). Tetapi pada penggunaannya harus dibatasi karena efek samping yang ditimbulkan (Dermawan, Sertiatjahjati, & Mugi, 2025). Terapi non farmakologi memiliki berbagai macam jenis yaitu relaksasi napas dalam, murotal Al-Qur'an, pijat, kompres hangat dan aromaterapi dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (Ilmiah, Abdullah, &

Koesrini, 2023).

Kompres hangat dapat menurunkan nyeri dengan mekanisme rasa hangat yang diberikan memiliki efek vasodilatasi pada pembuluh darah di area uterus yang mengakibatkan rasa rileks dan berkurangnya spasme otot pada kontraksi uterus (Satriawati, 2020). Relaksasi napas dalam mampu menurunkan nyeri karena memicu opioid endogen yang berisi enkefalin dan endorfin dimana zat ini sama dengan kandungan morfin yang bermanfaat menghasilkan anti nyeri sehingga skala nyeri dapat berkurang (Khotimah & Lintang, 2022). Pada dasarnya terapi nonfarmakologis ini menimbulkan produksi analgesik alami, anti spasme, dan antioksidan yang menurunkan produksi prostaglandin meningkatkan beta-endorfin dan melancarkan sirkulasi uterus (Çelik & Apay, 2021).

h) Gambaran Skala Nyeri Kejadian Dismenore Primer

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa skala nyeri yang paling banyak dirasakan oleh responden yaitu skala nyeri berat sebanyak 53 orang (39,8%). Skala nyeri sedang sebanyak 32 orang (24,1%), skala nyeri sangat berat sebanyak 15 orang (11,3%), skala nyeri ringan sebanyak 3 (2,3%) dan tidak nyeri sebanyak 1 orang (0,8%).

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian pada siswi kelas XI MAN Brebes yang menyatakan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri tingkat berat sebanyak 14 orang (43,8%) (Amaliah & Endiyono, 2025). Penelitian yang mengungkapkan bahwa sebanyak 94,4% responden mengalami dismenore dengan tingkat sedang hingga berat (Anwar et al., 2021). Skala nyeri berat dominan dirasakan oleh siswi SMP Negeri Bojongpicung pada saat dismenore primer sebanyak 10 orang (66,7%) dibandingkan dengan nyeri skala sedang sebanyak 5 orang (33,3%) (Cahaya, Kamillah, & Daeli, 2025).

Tingkat nyeri pada wanita dapat bervariasi karena respon individu yang berbeda-beda ketika menerima nyeri (Fasya, Arjita, Pratiwi, &

Andika, 2022). Rasa nyeri yang semakin tinggi timbul apabila kontraksi berlebih pada uterus dan jaringan lapisan rahim yang luruh saat proses menstruasi melalui leher uterus, dan akan semakin nyeri apabila leher rahim menyempit (Aziz & Setyaningrum, 2021). Banyak faktor yang mempengaruhi hal ini seperti pengalaman saat dismenore sebelumnya, kultur atau budaya pada lingkungan keluarga saat menangani dismenore, usia dan intensitas nyeri (Khalisa & Wilson, 2020). Lebih lanjut, nyeri dismenore yang dirasakan seseorang tergantung pada pemaknaan nyeri, dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial, dan koping dari individu (Fasya et al., 2022).

82

C. Keterbatasan Penelitian

keterbatasan dari penelitian ini yaitu pada hambatan waktu pengambilan data yang terjeda hari libur perayaan hari besar (idul fitri) dan keterbatasan penyebaran kuisioner menggunakan form kertas sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama dalam proses pengambilan data.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kejadian dismenore primer pada remaja putri, dapat disimpulkan bahwa :

A. Kesimpulan

1. Usia
Usia berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer, di mana usia 17 tahun merupakan usia terbanyak yang mengalami dismenore primer (55,6%). Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan organ reproduksi secara fisiologis dan tingginya kadar prostaglandin pada usia remaja.
2. Lama menstruasi
Lama menstruasi paling sering terkait dengan dismenore primer adalah 2 hari (45,1%). Durasi menstruasi yang lebih panjang memicu peningkatan prostaglandin dan kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri.
3. Aktivitas olahraga
Pada hal ini tidak menunjukkan perbedaan signifikan dalam kejadian dismenore primer, baik pada responden yang berolahraga maupun tidak. Ini mengindikasikan bahwa olahraga bukan faktor utama penyebab dismenore, namun tetap memiliki manfaat dalam mengurangi nyeri secara fisiologis.
4. Jenis olahraga
Jenis olahraga yang paling banyak dilakukan oleh responden yang mengalami dismenore adalah lari (38,3%), sedangkan jenis olahraga yang paling banyak dilakukan responden yang tidak mengalami dismenore adalah bersepeda (8,3%). Olahraga seperti yoga dan senam juga bermanfaat dalam mengurangi gejala nyeri dismenore.
5. Indeks Masa Tubuh (IMT)
Menunjukkan bahwa remaja dengan kategori normal (40,6%) dan *underweight* (28,6%) lebih banyak mengalami dismenore primer. IMT yang tidak ideal dapat mempengaruhi keseimbangan hormonal dan suplai

darah ke uterus.

6. Riwayat keluarga

Riwayat keluarga memiliki hubungan dengan kejadian dismenore primer. Sebanyak (63,9%) responden dengan keluarga yang memiliki riwayat dismenore dan juga mengalami nyeri haid, menunjukkan faktor genetik dalam kejadian ini.

7. Penanganan nyeri dismenore

Penanganan yang paling banyak dipilih adalah secara non farmakologis (61,7%) seperti kompres hangat, relaksasi, dan aromaterapi. Cara ini dipilih karena lebih aman, mudah dilakukan, dan minim efek samping.

8. Skala nyeri

Terbanyak yang dialami adalah skala berat (39,8%), menunjukkan bahwa dismenore primer berdampak signifikan terhadap kenyamanan dan aktivitas harian remaja putri.

B. Saran

1. Bagi remaja putri

Bagi remaja putri disarankan untuk mulai menerapkan gaya hidup sehat termasuk makan makanan yang seimbang, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik (seperti yoga, bersepeda, atau olahraga ringan) untuk mengurangi stres dan menurunkan tingkat keparahan dismenore.

2. Bagi sekolah

Sangat penting untuk memberikan pendidikan tentang kesehatan reproduksi, termasuk informasi tentang dasar-dasar dan cara penerapannya, guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai kondisi ini.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan melakukan penelitian dengan metode penyebaran dan digital agar efisien serta memperluas variabel lain yang mungkin berkaitan, seperti stres, pola tidur, atau konsumsi kafein, untuk memperkaya temuan mengenai faktor-faktor penyebab dismenore

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

ORIGINALITY REPORT

23%
SIMILARITY INDEX

20%
INTERNET SOURCES

12%
PUBLICATIONS

5%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unjaya.ac.id Internet Source	2%
2	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
3	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
4	repository.ub.ac.id Internet Source	1%
5	jos.unsoed.ac.id Internet Source	1%
6	Ulya Rohima Ammar. "The Risk Effect of Primary Dysmenorrhea on Women of Childbearing Age in Ploso Subdistrict of Tambaksari Surabaya", Jurnal Berkala Epidemiologi, 2016 Publication	1%
7	docplayer.info Internet Source	1%

8	www.slideshare.net Internet Source	1 %
9	www.scribd.com Internet Source	1 %
10	core.ac.uk Internet Source	1 %
11	Nazaya Shafa Salsabila, Ety Retno Setyowati, Sabrina Intan Zoraya, I Gusti Bagus Arie Mahaputra. "Hubungan Lama Menstruasi, Kebiasaan Olahraga, dan Anemia dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Mataram", Malahayati Nursing Journal, 2025 Publication	<1 %
12	Riska Adeyana, Sukarni Setya Ningsih. "Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Syndrom Premenstruasi di SMAN 1 Kopo Kabupaten Serang", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2023 Publication	<1 %
13	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
14	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %

15	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
16	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
17	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
18	de.scribd.com Internet Source	<1 %
19	e-journal.polnustar.ac.id Internet Source	<1 %
20	eprints.unisa-bandung.ac.id Internet Source	<1 %
21	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1 %
22	es.scribd.com Internet Source	<1 %
23	Sri Rezkiani Kas. "DETERMINAN TINGKAT STRES REMAJA PUTRI DENGAN KELUHAN KEPUTIHAN", Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada, 2023 Publication	<1 %
24	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %

25	pdfcoffee.com Internet Source	<1 %
26	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	<1 %
27	repository.poltekkes-smg.ac.id Internet Source	<1 %
28	download.garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
29	jurnal.fk.unand.ac.id Internet Source	<1 %
30	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
31	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
32	Strahmawati Hamzah, Hamzah B. "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA SISWI SMAN 1 LOLAK", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2021 Publication	<1 %
33	Khairunnisa, Sajiman Sajiman, Rosihan Anwar. "Relationship Of Fast Food Consumption, Physical Activity And Stress Level With The Degree Of Primary	<1 %

Dysmenorhore Pain", Jurnal Riset Pangan dan Gizi, 2025

Publication

-
- | | | |
|----|--|------|
| 34 | Nofrita Horman, Jeanette Manoppo, Lupita Nena Meo. "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENOIRE PRIMER PADA REMAJA PUTERI DI KABUPATEN KEPULAUAN SANGIHE", JURNAL KEPERAWATAN, 2021
Publication | <1 % |
| 35 | idalamat.com
Internet Source | <1 % |
| 36 | journal.stikespemkabjombang.ac.id
Internet Source | <1 % |
| 37 | repo.unand.ac.id
Internet Source | <1 % |
| 38 | repository.usu.ac.id
Internet Source | <1 % |
| 39 | www.coursehero.com
Internet Source | <1 % |
| 40 | Submitted to Universitas Riau
Student Paper | <1 % |
| 41 | Submitted to University of Muhammadiyah Malang
Student Paper | <1 % |
-

42	e-journal.uajy.ac.id Internet Source	<1 %
43	eprints.umpo.ac.id Internet Source	<1 %
44	journal.unsil.ac.id Internet Source	<1 %
45	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	<1 %
46	Try Mellinia Wati. "PENGARUH USIA MENARCHE DAN STATUS GIZI TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI", Jurnal Bidan Pintar, 2021 Publication	<1 %
47	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
48	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
49	repository.upnvj.ac.id Internet Source	<1 %
50	Ambika Mustikawati. "PENGARUH KONSUMSI KUNYIT ASAM TERHADAP DYSMENORRHOEA", Jurnal Bidan Pintar, 2020 Publication	<1 %
51	Ayu Rahmayana, Novrikasari Novrikasari, Rizma Adlia Syakurah. "ANALISIS POSTUR	<1 %

BELAJAR MAHASISWA SELAMA PERKULIAHAN DARING TERHADAP KELUHAN LOW BACK PAIN PADA MAHASISWA : REVIEW ARTIKEL",
Jurnal Kedokteran dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, 2022

Publication

52	doku.pub Internet Source	<1 %
53	ejournal.lumbungpare.org Internet Source	<1 %
54	ejournal.poltekkes-smg.ac.id Internet Source	<1 %
55	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1 %
56	plj.ac.id Internet Source	<1 %
57	qdoc.tips Internet Source	<1 %
58	vdocuments.net Internet Source	<1 %
59	Helena Fira, Apriza Apriza, Nila Kusuma Wati. "PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI MENSTRUASI (DISMENORE) PADA	<1 %

REMAJA PUTRI DI DESA PULAU JAMBU",
PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat,
2021

Publication

60

Suci Fauziah, Ani Riyani, Sonny Feisal Rinaldi,
Nani Kurnaeni. Jurnal Riset Kesehatan
Poltekkes Depkes Bandung, 2019

Publication

<1 %

61

adoc.pub

Internet Source

<1 %

62

beyoung.co.id

Internet Source

<1 %

63

doaj.org

Internet Source

<1 %

64

e-journal.unair.ac.id

Internet Source

<1 %

65

journal.untar.ac.id

Internet Source

<1 %

66

jurnalmahasiswa.unesa.ac.id

Internet Source

<1 %

67

repository.itspku.ac.id

Internet Source

<1 %

68

repository.stikesmitrakeluarga.ac.id

Internet Source

<1 %

69 Darnisah Umala Harahap, Lismarni Lismarni. "PENGARUH SENAM DISMENOIRE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 BASO 2013", Jurnal Kesehatan, 2013
Publication <1 %

70 Tri Khuswataningrum, Eram Tunggul Pawenang. "GAMBARAN SANITASI LINGKUNGAN DAN HIGIENE PERORANGAN PEDAGANG JUS BUAH DI SEKARAN GUNUNGPATI SEMARANG", 'Universitas Negeri Semarang', 2017
Internet Source <1 %

71 akperppni.wordpress.com
Internet Source <1 %

72 ecampus.poltekkes-medan.ac.id
Internet Source <1 %

73 ejournal.stikesmuhgombang.ac.id
Internet Source <1 %

74 ejournal.unsrat.ac.id
Internet Source <1 %

75 etd.repository.ugm.ac.id
Internet Source <1 %

76 id.scribd.com
Internet Source <1 %

77	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
78	ppnijateng.org Internet Source	<1 %
79	repository.poltekeskupang.ac.id Internet Source	<1 %
80	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
81	repository.uksw.edu Internet Source	<1 %
82	repository.unj.ac.id Internet Source	<1 %
83	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %
84	Feigi Mokoginta, Fatma Jama, Nur Ilah Padhila. "Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer", Window of Nursing Journal, 2021 Publication	<1 %
85	Resty Hermawahyuni, Sarah Handayani, Rony Darmawansyah Alnur. "Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur", Jurnal Kesehatan Komunitas, 2022 Publication	<1 %

86 Andriani Khairunnisa, Roikhatul Jannah. <1 %
"Trunk Balance Exercise dan Strength Training
Exercise Menurunkan Nyeri Punggung Bawah
Pasca 12-18 Bulan Pasca Salin", Jurnal Ilmu
dan Teknologi Kesehatan, 2018
Publication

87 Sajodin, Novita Aulia, Anita Yuliani. <1 %
"Combination of Murottal Surah Ar-Rahman
and Lavender Aromatherapy on
Dysmenorrhea Intesicity in Teenage Girls",
JURNAL KEBIDANAN, 2025
Publication

88 Vivi Dwi Ariyanti, Septika Yani Veronica, Feri
Kameliawati. "Pengaruh pemberian jus wortel
terhadap penurunan skala nyeri dismenore
primer pada remaja putri", Wellness And
Healthy Magazine, 2020
Publication

89 eprints.dinus.ac.id <1 %
Internet Source

90 jurnal.unej.ac.id <1 %
Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off