

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
DISMENORE PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PALEMBANG**



SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Oleh:

**MEYSA ROSALINA AGDA
NIM: 702017022**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

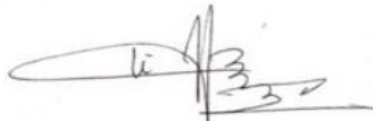
Meysa Rosalina Agda

NIM: 70 2017 022

Sebagai salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked)

pada tanggal 23 Agustus 2023

Mengesahkan :



dr. Liza Chairani, Sp.A., M.Kes.
Pembimbing Pertama



dr. Putri Rizki Amalia Badri, M. K.M
Pembimbing Kedua

Dekan
Fakultas Kedokteran



dr. Yanti Rosita, M.Kes
NBM/NIDN.1079954/0204076701

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa :

1. Skripsi Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Palembang, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Meysa Rosalina Agda

NIM. 70 2017 022

**HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Dengan penyerahan Naskah Artikel dan *softcopy* berjudul: "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang".Kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UMP), Saya :

Nama : Meysa Rosalina Agda
NIM : 702017022
Program Studi : Pendidikan Kedokteran Umum
Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah dan *softcopy* diatas kepada FK-UM Palembang. Dengan hak tersebut, FK-UMP berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMP untuk menentukan salah satu pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggung jawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang

Pada tanggal : 23 Agustus 2023

Yang menyetujui,



Meysa Rosalina Agda
NIM 70 2017 022

ABSTRAK

Nama :Meysa Rosalina Agda
Program Studi :Kedokteran
Judul :Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

Menstruasi merupakan peristiwa wajar yang dialami seorang perempuan dan merupakan salah satu tanda bagi perempuan yang telah memasuki masa pubertas, kenyataannya banyak perempuan baik remaja hingga dewasa yang mengalami gangguan menstruasi salah satunya berupa keluhan nyeri saat menstruasi (dismenore). Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi dan pembakaran kalori, dapat berupa olahraga maupun aktivitas fisik sehari-hari, dilakukan selama sepuluh menit tanpa henti. Dismenore merupakan nyeri bagian perut bawah selama menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan dismenore pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Jenis Penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain *cross sectional* dengan menggunakan data primer dari Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang dengan besar sampel sebanyak 201 sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel Penelitian ini diambil dengan cara total sampling. Hasil uji statistik didapatkan hubungan aktivitas fisik dengan dismenore Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang P-value 0,573. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

Kata kunci : Dismenore, aktivitas fisik, menstruasi

ABSTRACT

Name :Meysa Rosalina Agda
Study program :Medical Education
Title :The Relationship between Physical Activity and
Dysmenorrhea in in Students of the Faculty of Medicine,
University of Muhammadiyah Palembang

Menstruation is a natural event experienced by a woman and is a sign for women who have entered puberty. In fact, many women, both teenagers and adults, experience menstrual disorders, one of which is complaints of pain during menstruation (dysmenorrhea). Physical activity is any form of body movement that requires energy expenditure and calorie burning, which can be in the form of exercise or daily physical activity, carried out for ten minutes without stopping. Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen during menstruation. This study aims to determine the relationship between physical activity and dysmenorrhea in students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Palembang. This type of research is analytic observational with a cross-sectional design using primary data from students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Palembang with a sample size of 201 samples that have met the inclusion and exclusion criteria. The research sample was taken by means of total sampling. Statistical test results showed that there was not a relationship between physical activity and dysmenorrhea in students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Palembang, P-value 0.573.

Keywords: Dysmenorrhea, physical activity, menstruation

KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi tentang “**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang**” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Shalawat beriring salam selalu tercurah kepada junjungan kita, nabi besar Muhammad SAW beserta para keluarga, shabat, dan pengikutnya smapai akhir zaman.

Saya Menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini. Oleh Karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

- 1) Allah SWT, yang telah memberi kehidupan dengan sejuiknya keimanan.
- 2) Kedua orang tua dan adik saya yang selalu memberi dukungan spiritual maupun materil.
- 3) Dekan dan staff Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
- 4) dr. Liza Chairani, Sp.A., M.Kes. Selaku pembimbing I
- 5) dr. Putri Rizki Amalia Badri, M.KM. Selaku pembimbing II
- 6) dr. RA Tanzila, M.Kes. Selaku penguji
- 7) Teman-teman yang membantu saya dalam menyelesaikan Skripsi.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala kebaikan semua pihak yang telah mendukung saya dan semoga Skripsi ini bermanfaat bagi kita dalam perkembangan ilmu pengetahuan kedokteran. Aamiin.

Palembang, 23 Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	3
1.4.3 manfaat Sosial.....	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Anatomi Sistem Reproduksi Wanita.....	6
2.2 Fisiologi Menstruasi	7
2.3 Dismenore.....	8
2.4 Aktivitas Fisik.....	14
2.5 Kerangka Teori.....	16
2.6 Hipotesis.....	16
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	17
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	17
3.2.1 Waktu Penelitian.....	17
3.2.2 Tempat Pelaksanaan.....	17
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
3.3.1 Populasi	17
3.3.1.1 Populasi Target.....	17
3.3.1.2 Populasi Terjangkau.....	17
3.3.2 Sampel.....	17
3.3.2.1 Pemilihan Sampel.....	17

3.3.3 Kriteria Penelitian.....	18
3.3.3.1 Kriteria Inklusi.....	18
3.3.3.2 Kriteria Eksklusi.....	18
3.4 Variabel Penelitian.....	18
3.4.1 Variabel Bebas.....	18
3.4.2 Variabel Terikat.....	18
3.5 Definisi Operasional.....	18
3.6 Pengumpulan Data.....	19
3.6.1 Aktivitas Fisik.....	19
3.6.2 Dismenore.....	20
3.7 Cara Pengelolaan dan Analisis Data.....	21
3.7.1 Cara Pengelolaan Data	21
3.7.2 Analisis Data.....	21
3.8 Alur Penelitian.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil.....	24
4.1.1 Hasil Data Univariat.....	24
4.1.2 Hasil Data Bivariat.....	26
4.2 Pembahasan.....	24
4.2.1 Usia <i>menarche</i>	27
4.2.2 Indeks massa tubuh	27
4.2.3 Aktivitas Fisik.....	28
4.2.2 Dismenore.....	30
4.2.3 Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Dismenore.....	31
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	35
5.2 Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN	41
BIODATA RINGKAS ATAU RIWAYAT HIDUP.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2.1 Derajat Keparahan Dismenore.....	13
Tabel 4.1 Usia menarche.....	24
Tabel 4.2 Indeks Massa Tubuh (IMT).....	24
Tabel 4.3 Aktivitas Fisik pada mahasiswa FK UM Palembang.....	25
Tabel 4.2 Dismenore pada mahasiwa FK UM Palembang.....	26
Tabel 4.3 Hubungan Aktivitas Fisik terhadap kejadian dismenore.....	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Organ Genitalia Interna Wanita.....	6
--	---

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	16
Bagan 3.1 Alur Penelitian	23

DAFTAR SINGKATAN

AKDR	Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
COX-2	<i>Cyclooxygenase-2</i>
FSH	<i>Follicle-stimulating hormone</i>
GnRh	<i>Gonadotropin-releasing hormone</i>
GPAQ	<i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
IPAQ-SF	<i>International Physical Activity Questionnaire Short-Form</i>
LH	<i>Luteinizing Hormone</i>
METs	<i>Metabolic Equivalent of Task</i>
NO	<i>Nitric Oxide</i>
PG2-alfa	<i>Prostaglandin F2alfa</i>
PSI	<i>Prostaglandin synthase inhibitors</i>
USG	Ultrasonografi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan peristiwa wajar yang dialami seorang perempuan dan merupakan salah satu tanda bagi perempuan yang telah memasuki masa pubertas, kenyataannya banyak perempuan baik remaja hingga dewasa yang mengalami gangguan menstruasi salah satunya berupa keluhan nyeri saat menstruasi (dismenore). Dismenore merupakan nyeri bagian perut bawah selama menstruasi (Simanjuntak, 2014).

Menurut WHO (2016) prevalensi dismenore primer lebih tinggi daripada dismenore sekunder yakni lebih dari 50%. Terdapat 1.769.425 jiwa atau 90% perempuan yang mengalami kejadian dismenore. 10-15% jumlah kejadian tersebut yaitu mengalami dismenore berat (Agustin, 2016). Di benua Asia rata-rata prevalensi kejadian dismenore berkisar 84,2%. Di Asia Tenggara prevalensi dismenore berbeda-beda tiap negara antara lain, Thailand 84,2%, Malaysia 69,4%, sedangkan di Indonesia mencapai 64,25% dengan kejadian dismenore primer sebesar 54,61% dan dismenore sekunder sebesar 9,36% (Tsamara dkk, 2020). Berdasarkan penelitian Angelia dkk (2017) pada siswi SMA Negeri di Palembang terdapat 74,7% mengalami dismenore primer dengan mayoritas responden berumur 15-17 tahun.

Perempuan yang mengalami dismenore menyebabkan menurunnya kualitas hidup seseorang yaitu menurunnya produktivitas seseorang sebagai contoh pada mahasiswa akan sulit berkonsentrasi dan menurunnya motivasi belajar akibat nyeri yang ditimbulkan oleh dismenore ini, selain itu menyebabkan kerugian dalam hal biaya obat dan perawatan medis lainnya (Lghoul, 2020 ; Prawirohardjo, 2007).

Faktor resiko dari dismenore adalah jarang atau tidak pernah berolahraga atau kurangnya aktivitas fisik, siklus dan lama haid yang lebih dari normal, riwayat keluarga, stres, mengonsumsi makanan cepat saji (*junkfood*) merokok, dan mengonsumsi alkohol (Joshi, 2015). Kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor resiko terjadinya dismenore, hal ini terjadi karena kurangnya

melakukan aktivitas fisik menyebabkan adanya penurunan dari distribusi dalam sirkulasi sistemik atau oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi dan terjadi vasonkonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri (Nurwana dkk, 2017). Intensitas aktivitas fisik yang cukup diperlukan sebagai upaya mengurangi sekresi hormon prostaglandin berlebih yang dapat menyebabkan nyeri akibat kontraksi miometrium terus-menerus (Wati dkk, 2017).

Berdasarkan penelitian Wibawati (2021) ditemukan adanya signifikansi yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore dengan hasil p value sebesar 0,006 ($<0,05$). Penelitian tersebut menyebutkan bahwa dari jumlah responden 215 orang terdapat 172 siswi (80%) yang mengalami dismenore melakukan aktivitas ringan, 32 siswi (15,8%) yang mengalami dismenore melakukan aktivitas sedang, dan 9 siswi (4,2%) yang mengalami dismenore melakukan aktivitas berat. Sedangkan berdasarkan penelitian Tristiana (2017) menyebutkan tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer, hal itu dilandaskan dengan hasil uji statistik yang tak signifikan (Fisher, $p=0,372$). Penelitian lainnya mengenai dismenore menurut Putri (2016) sebanyak 183 responden atau 86,3% mengalami dismenore sedang, 22 responden atau 10,4% mengalami dismenore ringan dan 7 responden atau 3,3% mengalami dismenore berat, pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Tahun 2015.

Saat ini sudah banyak penelitian yang membahas tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore, baik di Indonesia maupun di luar negeri. Namun belum ada yang serupa di Sumatera Selatan, maka dari itu penelitian ini ditujukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang ?
2. Bagaimana kejadian dismenore pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang ?
3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan dismenore pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
2. Mengetahui kejadian dismenore pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
3. Menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui bukti ilmiah hubungan aktivitas fisik dengan keluhan dismenore.
2. Menambah wawasan peneliti dalam mengembangkan ilmu pengetahuan terhadap dismenore.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tata cara aplikasi kompetensi periset yang cocok dengan fokus ilmu yang didapat pada perkuliahan

dalam mengenali serta membagikan saran terkait masalah kesehatan khususnya dismenore.

2. Memberikan rujukan dan masukan untuk penelitian selanjutnya sehingga mampu menguraikan hasil yang lebih menyeluruh.

1.4.3 Manfaat Sosial

Memberikan informasi, data serta bimbingan mengenai dismenore pada mahasiswa ataupun masyarakat luas.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil
Tristiana, A. 2017	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer di Pondok Pesantren X di Kabupaten Bogor	Analitik observasional <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 76 responden (88,4%) mengalami dismenore, 10 responden lainnya (11,6 %) tidak mengalami dismenore, dan tidak menunjukkan hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan dismenore hal ini dilandaskan dengan uji statistic tak signifikan (<i>Fisher, p= 0,372</i>).
Wibawati, H.F. 2021	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi di SMK	<i>cross sectional</i>	Hasil penelitian ini ditemukan adanya signifikasi yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas

Kesehatan Pelita
Kabupaten Bogor

fisik dengan kejadian dismenore dengan hasil p value sebesar 0,006 (<0,05). Penelitian tersebut menyebutkan bahwa dari jumlah responden 215 orang terdapat 172 siswi (80%) yang mengalami dismenore melakukan aktivitas ringan, 32 siswi (15,8%) yang mengalami dismenore melakukan aktivitas sedang, dan 9 siswi (4,2%) yang mengalami dismenore melakukan aktivitas berat.

Putri, R.L. 2016	Gambaran Tingkat Keparahan Dismenore primer dan Tingkat Status Gizi pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Tahun 2015	<i>cross sectional</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan) sebanyak 183 responden atau 86,3% mengalami dismenore sedang, 22 responden atau 10,4% mengalami dismenore ringan dan 7 responden atau 3,3% mengalami dismenore berat.
---------------------	--	----------------------------	--

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y., *et al.* 2021. Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pa Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(3). 200-207 <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i03.953>
- Angelia, M.L., Januar, S., Etrawati, F. 2017. Model Prediksi Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMA Negeri di Palembang. *JIKM* 8(1). <https://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/view/226>
- Agustin, M. 2018. Hubungan Antara Tingkat *Dismenore* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akper As- Syafi'iyah Jakarta. *J Afiat*. 4:603–604.
- Aprillia, AT., Prastia, NT., Nasution, SA. 2022. Hubungan Aktivitas fisik, status Gizi dan tingkat stress dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di kota bogor. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Vol.5(3), 296-309.
- Buku Pedoman Akademik Program Studi Kedokteran. 2017. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Chen, C. X., Shieh, C., Draucker, C. B., & Carpenter, J. S. 2018. Reasons women do not seek health care for dysmenorrhea. *Journal of clinical nursing*, 27(1-2), e301-e308.
- Dehnavi, ZM., Jafarnejad, F., Kamali, Z. 2018. *The Effect of aerobic exercise on primary dysmenorrhea : A Clinical trial study*. *Journal of Education and Health Promotion*. Vol.7, 1-5. doi: 10.4103/jehp.jehp_79_17
- Dewi, PD., Sandayanti., Sani, N. 2021. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Dismenore dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal psikologi Mahlahayati* 3(3) , 74-82.
- Fasya, A., Arjita, DP., Pratiwi, ARM., *et al.* 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan kejadian dismenorea primer pada Mahasiswi Fakultas kedokteran. *Jurnal Ilmiah permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 12(3), 511-526.
- Hamzah, R., B,H. 2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan kejadian Dismenorea pada siswi SMAN 1 Lolak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5(2), 804-813.

- Harahap, A., Oktaviani, J., Kusdiyah, E., *et al.* 2021. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Derajat Dismenore pada Mahasiswi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Electronic Journal Scientific of Environmental Health And Disease*, 2(1), 18-24. <https://doi.org/10.22437/esehad.v2i1.13747>
- Hendranto, H. 2017. Gangguan Haid/ Perdarahan Uterus Abnormal. Dalam Anwar, M dkk. Ilmu Kandungan. Ed. 3. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Hoare, B.S., Khan, Y.S. 2022. Anatomy, Abdomen and Pelvis: Female Internal Genitals. StatPearls [Internet]: StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554601/>
- Iqbal, M. D. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismalia, dkk. 2019. Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Wanita Dewasa Muda. *Jurnal Agromedicine*. 6(1): 99-104
- Joshi ,T., Patil, A., Kural ,M., Noor, N., Pandit ,D. 2015. Menstrual Characteristics and Prevalence of Dysmenorrhea in College Going Girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. 4(3):426
- Kemenkes. 2018. Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt>
- Kemenkes. 2019. Apa Definisi Aktivitas Fisik? - Direktorat P2PTM. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Kusyanti,F., Fay, JD. 2023. Hubungan antara gangguan menstruasi (dismenorea) dengan aktifitas belajar pada mahasiswa program studi D-III Kebidanan. *Journal of TSCNers*. Vol.8 (1), 23-29.
- Ladabusa, T., Mowor, PM., Mewi, Y. 2015. Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) Jamaah Mesjid Al-Fatah Malalayang. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(3), 794-797. DOI : 10.35790/ebm.3.3.2015.10146

- Lestari dkk. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*. 41(2): 48-58
- Lghoul, S., Loukid, M., Hilali, M.K. 2020. *Prevalence and Predictors of Dysmenorrhea Among a Population of Adolescent’s Schoolgirls (Morocco)*. *Saudi Journal of Biological Sciences* [Internet].<https://doi.org/10.1016/j.sjbs>.
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. 2021. Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 118-128.
- Marni. 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Nagy H, Khan MAB. 2022. Dysmenorrhea. StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834/>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., Aisyah,SI. 2021. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Dismenore primer pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal kesehatan Indonesia*. 17(1), 247-256.
- Nurwana,N., Sabilu,Y., Fachlevy, A. 2017. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenoreaa Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*. 2(6):185630.
- Prawirohardjo, S. 2007. *Ilmu Kebidanan Edisi Ketiga*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Putri, R.L. 2016. Gambaran Tingkat Keparahan Dismenorea primer dan Tingkat Status Gizi pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Tahun 2015. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Rau, E. P. E., Kaseke, M. M., & Kairupan, B. H. R. 2021. Analisis Perilaku Aktivitas Fisik selama Pembatasan Sosial pada Dewasa Muda. *E-CliniC*, 9(2), 437. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34434>
- Rita, N., Sari, GP. 2019. Hubungan Tingkat Stres dengan kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Lestera Kesehatan Isyiyah* 2(2), 102-110.

- Rosner, J., Samardzic, T., and Sarao, M.S. 2020. Physiology, Female Reproduction. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537132/>
- Savitri, NPW., Citrawathi, DM., Dewi, NPSR. 2019. Hubungan Status Gizi dan Usia menarche dengan kejadian Dismenore Siswi SMP Negeri 2 sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93-102. <https://doi.org/10.23887/jjpb.v6i2.21933>
- Simanjuntak, P. 2014. Gangguan Haid dan Siklusnya. Dalam : Prawirohardjo, Sarwono, Wiknjosastro, Hanifa. Ilmu Kandungan. Edisi 3. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Supriyatna, I., Fitri, M., Jajat. 2018. Perbedaan Aktivitas Fisik Remaja laki-laki dan perempuan yang mengikuti Car Free day Dago Kota Bandung. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 3(2), 32-36.
- Teheran, A.A., Pineros, G.L., Pulido. F, *et al.* 2018. WaLIDD score a new tool to diagnose dysmenorrhea and predict medical leave in university students. *International Journal of Women's health*. 10. 35-45.
- Tristiana, A. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor. 1:93
- Tsamara, G., Raharjo, W., Putri, E.A. 2020. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *J Nas Ilmu Kesehatan*;2(3):130–40.
- Utami, TF. 2021. *Factors Affecting Dysmenorrhea in Junior High School Students X South Jakarta*. Vol. 1, 755-758. <http://e-journal.fkmumj.ac.id/>
- Wati, L.R., Arifandi, M.D., dan Prastiwi, F. 2017. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer pada Remaja. *J Issues Midwifery*.1(2):1–8.
- WHO. 2017. *A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: Implementation of the WHO strategy on diet, physical activity and health: 24. Physical activity*. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

- Wibawati, F. 2021. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Smk Kesehatan Pelita Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 13 (2). <https://jurnalwijaya.com/index.php/jurnal/article/view/152>
- Wungow, L., Berhimpong, M., Telew, A. 2021. Tingkat aktivitas Fisik mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado saat masa Pandemi COVID-19. *Jurnal kesehatan Masyarakat UNIMA*. 2(3), 22-27.
- Yanti, I., & Marlina, R. 2018. Pengaruh Stres, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri. 3(2), 72– 80. Retrieved from <https://journal.unsika.ac.id/index.php/HSG/article/view/1563>