

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI YANG
MENGALAMI MENSTRUASI
DI SMK PGRI 3 BADUNG**



SKRIPSI

LUH ERNA HANDAYANI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI YANG
MENGALAMI MENSTRUASI
DI SMK PGRI 3 BADUNG**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

LUH ERNA HANDAYANI

C1119037

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI YANG
MENGALAMI MENSTRUASI
DI SMK PGRI 3 BADUNG**

Diajukan Oleh:

LUH ERNA HANDAYANI

NIM.C1119037

Mangapura, 13 JUNI 2023

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

(Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes)

NIDN. 0813068801

Pembimbing II

(Ni Putu Cynthia Maseni, SE., MM)

NIDN. 0809029501

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

(Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep)

NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal: 27 Juni 2023

Yang terdiri dari:

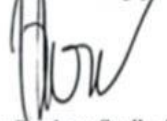
Ketua Penguji



(Ns. Claudia Wuri Prihandani, S.Kep., M.Kep)

NIDN. 0812018901

Sekretaris Penguji



(Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes)

NIDN. 0813068801

Anggota Penguji



(Ni Putu Cintia Maseni, SE., MM)

NIDN. 0809029501

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



(Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep)

NIDN. 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Luh Erna Handayani

Nim : C1119037

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri yang Mengalami Menstruasi di SMK PGRI 3 Badung.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 12 Juni 2023



(Luh Erna Handayani)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM
STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2023

Luh Erna Handayani

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Yang
Mengalami Menstruasi Di SMK PGRI 3 Badung

xi + 52 halaman + 6 tabel + 2 skema + 15 lampiran + 2 gambar

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri yang timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. Faktor utama yang menyebabkan dismenore adalah kurangnya aktivitas fisik, melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada remaja putri yang mengalami menstruasi di SMK PGRI 3 Badung.

Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif korelational dengan pendekatan *cross sesctional*. Penentuan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah sampel 59 responden. Penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$) hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada remaja putri yang mengalami menstruasi di SMK PGRI 3 Badung. Nilai koefisiensi didapatkan sebesar $r = -0,511$ yang menandakan bahwa kekuatan hubungan kuat. Diharapkan agar remaja putri dapat teratur melakukan aktivitas fisik untuk mencegah dismenore saat menstruasi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Dismenore, Remaja Putri

Daftar Pustaka: 58 (2011-2022)

HEALTH INSTITUTION

BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, June 2023

Luh Erna Handayani

The Correlation Between Physical Activity and The Incidence of Dysmenorrhea in Young Women Experiencing Menstruation at SMK PGRI 3 Badung.

xi + 52 pages + 6 tables + 2 schematics + 15 appendices + 2 pictures

ABSTRACT

Abdominal pain caused by menstrual-related uterine cramps is known as dysmenorrhea. Menstrual discomfort that begins at the start of a period and increases gradually over several hours or days until it peaks. The main cause of dysmenorrhea is inactivity, and engaging in physical activity is a pain-relieving and relaxing strategy. The goal of this study was to find out if there was a correlation between physical activity and dysmenorrheal pain in young women who experience menstruation at SMK PGRI 3 Badung.

The research method employed is correlational descriptive using a cross-sectional approach. The sample was determined using a basic random sampling technique with regard to inclusion and exclusion criteria, with a total sample of 59 respondents. The Spearman Rank test was used in this study.

The statistical test findings showed a significance value of 0.000 (p value 0.05). These findings suggest a correlation between physical activity and dysmenorrhea pain in young women at SMK PGRI 3 Badung. The coefficient value is $r = -0.511$, indicating that the correlation is strong. It is hoped that young women can regularly carry out physical activity to prevent dysmenorrhea during menstruation.

Keywords: Physical Activity, Dysmenorrhea, Young Women

Bibliography: 58 (2011-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nyalah penelitian dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Yang Mengalami Menstruasi di SMK PGRI 3 Badung”

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.
3. Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing I saya yang telah banyak memberi masukan, pengetahuan, bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ni Putu Cyntia Maseni, SE., MM selaku Pembimbing II yang turut membantu penelitian dalam memberikan motivasi, semangat, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepala Sekolah SMK PGRI 3 Badung yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian ini.
6. Orang tua dan keluarga saya yang sudah mendukung saya sampai penelitian ini selesai.
7. Sahabat-sahabat saya dan teman-teman Auricula Class yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam proses penyusunan usulan penelitian ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut

Mangupura, 12 Juni 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAC.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Masyarakat.....	5
3. Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Dismenore	9
1. Definisi Dismenore	9
2. Klasifikasi Dismenore.....	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dismenore.....	11
4. Derajat Dismenore	13
5. Penatalaksanaan Dismenore.....	14
B. Nyeri	15
1. Definisi Nyeri.....	15

2. Klasifikasi Nyeri	16
3. Derajat Pengukuran Nyeri.....	16
C. Aktivitas Fisik.....	17
1. Definisi	17
2. Manfaat Aktivitas Fisik.....	18
3. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	19
4. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	20
5. Pengukuran Aktivitas Fisik.....	20
D. Kerangka Teori	22
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	23
B. Hipotesis	24
C. Definisi Operasional	24
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Tempat Penelitian	29
D. Waktu Penelitian.....	29
E. Etika Penelitian	29
F. Alat Pengumpulan Data	32
1. Instrument Penelitian	32
2. Validitas dan Reliabilitas	33
G. Proses Pengumpulan Data.....	34
1. Prosedur Administrasi	34
2. Prosedur Teknis	34
H. Pengolahan Data	35
I. Rancangan Analisa Data.....	37
1. Analisis Univariat	37
2. Analisis Bivariat.....	38
BAB V HASIL	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	39
B. Analisis Univariat.....	39

C. Analisis Bivariat	40
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian	43
B. Keterbatasan Penelitian	49
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	50
BAB VII PENUTUP	
A. Simpulan	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	20
Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian.....	39
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	40
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Nyeri Dismenore.....	40
Tabel 5.4 Hasil Analisis.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skala Visual Analog.....	17
Gambar 2.2 Skala Nyeri Numerik	17

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	22
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 5 Permohonan Uji Etik
- Lampiran 6 Etichal Approval
- Lampiran 7 Berita Acara Uji Etik
- Lampiran 8 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Kuesioner Aktivitas Fisik
- Lampiran 11 Kuesioner Nyeri
- Lampiran 12 Pengolahan Data
- Lampiran 13 Jadwal Penelitian
- Lampiran 14 Dokumentasi
- Lampiran 15 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 296-309. <http://ejournal.uikabogor.ac.id/index.php/PROMOTOR>
- Agustin, M. (2018). Hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stres pada mahasiswi akper As-syafi'iyah jakarta. *Jurnal Afiat*, 4, 603–612.
- Agustina, R. M., Ani, L. S., & Sucipta, W. C. wulan. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–6.
- Aisyaroh Noveri, Isna, H., & Shinta, S. (2022). Menstruasi (haid) adalah fase fisiologis yang sering di alami oleh semua perempuan pada fase remaja . Menstruasi bisa terjadi karena adanya deskuamasi endometrium yang tidak bisa di buahi oleh sel sperma . Usia normal remaja putri untuk memulai menstrua. *Jurnal Health Sains*, 3(11).
- Aulia, L., Wijaya, Y. M., & Nuratri, A. E. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Saat Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer. *Faletahan Health Journal*, 9(3), 285–289. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.381>
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Becker, F. G., Cleary, M., Team, R. M., Holtermann, H., The, D., Agenda, N., Science, P., Sk, S. K., Hinnebusch, R., Hinnebusch A, R., Rabinovich, I., Olmert, Y., Uld, D. Q. G. L. Q., Ri, W. K. H. U., Lq, V., Frxqwu, W. K. H., Zklfk, E., Edvhg, L. V, Wkh, R. Q., ... Sambanis, N. (2015). Mekanisme Nyeri. *Syria Studies*, 7(1), 37–72.
- Cahyati, C., Imania, D. R., & Fis, M. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Dismenore Pada Remaja: Narrative Review. *Naskah Publikasi*. [http://digilib.unisayogya.ac.id/6092/%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/6092/1/Naskah Publikasi - Cucu Cahyati%281%29.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/6092/%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/6092/1/Naskah%20Publikasi%20-%20Cucu%20Cahyati%20-%202021.pdf)
- Dahlia. (2022). Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat. *Journal of Complementary Health*, 1(2), 4752. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i2.1125>
- Dewi, N. L. Y. J., & Runiari, N. (2019). Derajat dismenorea dengan upaya penanganan pada remaja putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 114–120. <https://www.ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/download/994/364>
- Dr. Vladimir, V. F. (2019). Konsep Nyeri Pada Anak Usia Prasekolah. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.

- Fadila, A. (2015). Pengaruh Dismenore terhadap Aktifitas Fisik The Effect of Dismenorhea in Daily Activity. *Pengaruh Dismenore Terhadap Aktifitas Fisik*, 2(Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung Abstrak), 1–4.
- Fadjriyaty, T., & Samaria, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Dismenorea Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 208. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.551>
- Fatmawati, E., & Aliyah, A. H. (2020). Hubungan Menarche dan Riwayat Keluarga dengan Dismenore (Nyeri Haid). *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(1), 12–20.
- Fernanda, C., Gifari, N., Mulyani, E. Y., Nuzrina, R., & Ronitawati, P. (2021). Hubungan Asupan, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, dan Siklus Menstruasi. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 1–14.
- Hamdi, M. M., Annis Nauli, F., Keperawatan, I., Keperawatan, F., & Riau, U. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Excessive Daytime Sleepiness Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal.Unar.Ac.Id*, 156(1). <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/785>
- Hanum, S. M. F., & Nuriyanah, T. E. (2016). Dismenorea Dan Olahraga Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 1 Taman. *Rakernas Aipkema*, 337–343.
- Irmawati, E., Qariati, N. I., & Widyarni, A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian. *Kesehatan Masyarakat*, 28(2), 4–9.
- Irmawati, N. (2017). MasalAh dan Tujuan Penelitian. *Jurnal Penelitian*, 2(December), 1–6.
- Islamati, Dian, & Mentara, H. (2019). Hubungan Dismenore Primer Terhadap Aktivitas Olahraga Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banawa Tengah. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(1), 52–66.
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *E-CliniC*, 9(2), 429. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>
- Kurniawan, R., Jajat, & Sutisna, N. (2019). Physical Self-Concept dan Aktivitas Fisik Remaja SMA. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 78–83. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/>
- Kursani, E., Putri, E. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Pekanbaru, H. T. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorhoe Pada Remaja di Panti Asuhan Al Ilham Pekanbaru 2020 The Effect of Giving Deep Breath Relaxation Techniques on Decreasing Dysmenorrhea Pain in Adolescents at the Al Ilham . *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(2), 71.
- Kusumawati, D., Indanah, Faridah, U., & Ardiyati, R. A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma ' ahid Kudus.

Proceeding of The URECOL, 924–927.

- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority, 5*(3), 79–84.
- Louk, A. F., Rante, S. D. T. R., & Folamauk, C. L. H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Durasi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2020. *Cendana Medical Journal (CMJ), 9*(2), 256–264. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5978>
- Luli, N. U. R. A. (2020). *Disusun oleh: NUR ANNISA LULI 1610201206.*
- Masturoh, I., & T, N. A. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. *News.Ge*, <https://news.ge/anakliis-porti-aris-qveynis-momava>.
- Mulyati, S., Sasnitiari, N. N., Studi, P., Bogor, K., & Bandung, P. K. (2019). Pengaruh Pola Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 11*(1), 318–325.
- Musdalifah, Jamaluddin, M., & Yasir, M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Man Pangkep. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, 1*, 848–854.
- Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Priadi, A., Subroti, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusamandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., Latumahina, J., Purnomo, M. W., & Zede, V. A. (2021). Statistika Seri Dasar dengan SPSS. In *Penerbit Media Sains Indonesia*.
- Notoatmodjo. (2017). Variabel Independen Dan Variabel Dependen. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53*(9), 1689–1699.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.
- Nursalam, & Fallis, A. . (2016). Metodologi penelitian. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53*(9), 1689–1699.
- Patel. (2019). Nyeri Dismenore. *Kesehatan Remaja Dismenore, 2*, 9–25.
- Patel. (2020). Siklus Menstruasi dan Gangguan Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 1*, 9–25.
- Puspita, L., & Anjarwati, T. (2019). *WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap I Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE. 1*, 215–222. <http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/>
- Putri, N. S. (2020). Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Akupresure Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Dismenore. *Karya Tulis Ilmiah, 9–39*.
- Rahayu, K. D., Kartika, I., Dayanti, R., Studi, P., Kebidanan, D., & Studi, P. (2019). *REMAJA DI KOTA BANDUNG*.

- Ramadhani, A. A. (2018). Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Aktivitas Fisik Pada Latihan Zumba. *Kesehatan Masyarakat, 1*, 6–7.
- Resmiati, R. (2020). Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, Dan Riwayat Alergi Sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance, 5*(1), 79. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4670>
- Rinaldi, B. M. (2016). Metodologi Penelitian dan Statistik. *Metodologi*.
- RISKESDAS. (2018). Laporan Provinsi Bali RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Saraswati, P. D. W. (2019). Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Seng Dan Vitamin E Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 8 Denpasar. *Primary Dysmenorrhea, Praticice Nurse, 1*, 105–112.
- Sari, K. P. (2017). Perbedaan Kualitas Hidup antara Berbagai Metode Manajemen Nyeri pada Pasien Nyeri Kronis. *Jurnal Psikologi, 44*(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.25208>
- Sciences, H. (2016). Aktivitas Fisik. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local, 4*(1), 1–23.
- Setiawan, S. A., & Lestari, L. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Seharian-Harian Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. *Jurnal Delima Harapan, 5*(1), 2431. <https://doi.org/10.31935/delima.v5i1.5>
- Setyawan, D. A. (2014). Hipotesis. *Kementerian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Surakarta, 2*.
- Soekidjo, & Notoatmodjo. (2011). Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar. In *Rineka Cipta* (pp. 57–65).
- Sudibyjo, S. (2018). Metodologi Penelitian. *Bahan Ajar Cetak Farmasi*.
- Sugiyanto, & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *University Research Colloquium 2020, 7*15. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/979>
- Suryanto, D. (2020). Etika Penelitian. *Berkala Arkeologi, 25*(1), 17–22. <https://doi.org/10.30883/jba.v25i1.906>
- Taufiq, R. (2019). Aktivitas fisik. *Psikologi Perkembangan, October 2013*, 1–224.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian, 2*(6), 1745–1756. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/940>
- Wundari, E. N. (2017). Journal of Issues in Midwifery. *Journal of Issues in*

Midwifery, 1(2549–6581), 1–18.

Yappenda, D. I. S. M. K., & Utara, J. (2015). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Puteri Kelas Xii Tentang Dismenore. *Kesehatan Remaja Dismenore*, 1.

Yıldırım, S. (2018). *Hubungan Antara IMT Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Di SMA BATIK 1Surakarta*. 21, 1–9.

Yunitasari, R. (2017). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Imiah*, 9–28. repository.unimus.ac.id/937/3.