

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN TINGKAT NYERI MESTRUASI REMAJA PUTRI DENGAN
POLA AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SMP PGRI
KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana
di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



Oleh :

DARWATI

150100631

PROGRAM STUDI SI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ALMA ATA

YOGYAKARTA

2017

HUBUNGAN TINGKAT NYERI MESTRUASI REMAJA PUTRI DENGAN POLA AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SMP PGRI KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA

Darwati¹, Anafrin Yugistyowati², Anggi Napida Anggraini³

^{1,2} Prodi Ners Universitas Alma Ata Yogyakarta
Jalan Ringroad Barat Daya Tamantirto, Kasihan Bantul Yogyakarta

INTISARI

Latar Belakang : Nyeri menstruasi adalah masalah kesehatan umum reproduksi yang terjadi terutama antara siswa remaja putri dalam haid mereka. Hal ini terkait dengan dampak negatif terhadap aktivitas kegiatan termasuk kegiatan sekolah maupun di luar sekolah dan juga menjadi penyebab utama absen pada siswa remaja putri.

Tujuan : Untuk menentukan hubungan Tingkat Nyeri Mestruasi Remaja Putri Dengan Pola Aktivitas Fisik Pada Siswa Smp PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta.

Metode : Penelitian ini adalah penelitian *deskriptif kuantitatif*. Sampel terdiri benar-benar di ambil 36 siswa remaja putri yang mengalami nyeri pada saat menstruasi. Tingkat nyeri menstruasi Rancangan digunakan *cross sectional* dan kuesioner menggunakan untuk kegiatan belajar diukur dari siswa remaja putri.

Hasil : Siswayang dikategori 13 tahun yaitu sebanyak 17 responden (47,2%). Tingkat nyeri menstruasi sebagian besar siswa termasuk kategori ringan yaitu sebanyak 16 responden (44,4%). berdasarkan aktivitas fisik siswa yang termasuk kategori sedang yaitu sebanyak 18 responden (50,0%). menyatakan bahwa ada hubungan tingkat nyeri menstruasi dengan aktivitas fisik siswa, dengan nilai *significancy* pada hasil menunjukkan ($p = 0,000 < 0,05$).

Kesimpulan : Ada hubungan Hubungan Tingkat Nyeri Mestruasi Remaja Putri dan Pola Aktivitas Fisik.

Kata kunci : Tinngkat nyeri menstruasi, Pola aktivitas fisik

¹ Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

² Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

³ Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

THE RELATION OF TEENAGE MENSTRUATION PAIN LEVEL WITH PHYSICAL ACTIVITY IN SMP PGRI IN KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA

ABSTRACT

Background: Menstruation pain is common reproduction health problem which is happen in teenage menstruation cycle. This is related to negative activity intivde school activity or out of school activity and also be acommon reason why the student is not attend the class.

Objectives: to determine the relation of menstruation pain level with physicall activity in SMP PGRI student, kasihan bantul yogyakarta.

Method: this reaserch was a quantitative destriptive nesearch. The sampel was cans'ted of 36 teenage students that had pain while menstruation. The menstruation pain level had been measured by cross sectional and questionnaire for teenage activity.

Result: there were any categories of the respondents of any ages. There were 17 respondents (47,2%) of 13years old students category most of the menstruation pain level including light category which was 16 respondents (44,4%). Based of physical activity which was include average category was 18 respondents (50,0%). This result had explained that there were any relation of menstruation pain level with student's physical activity, with significancy value showed the result ($p=0,000<0,05$).

Conclusion: there are relation of teenage menstruation pain level and physical activity.

Keyword: menstruation pain level, physical activity.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan peralihan dari masa anak ke masa dewasa, yang dikenal dengan masa pubertas dimana remaja mengalami perubahan fisik, emosi dan mental. Masa pubertas pada remaja menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai mencapai kematangan seksual. Batasan usia remaja menurut *World Health Organization*(WHO) adalah umur 10-19 tahun, sedangkan di Indonesia usia remaja adalah umur 10-24 tahun (1).

Menstruasi pertama kali atau *menarche* usia 12-13 tahun (3).Remaja memiliki beberapa seksualitas, menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia, remaja dibedakan atas dua jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki ditandai dengan telah berfungsinya

Organ reproduksi yaitu dengan adanya Menstruasi adalah pelapisan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan.

Menstruasi yang pertama disebut *menarke* paling sering terjadi pada usia 11 tahun, tetapi bisa juga terjadi pada usia 16 tahun sampai dengan 18 tahun. Menstruasi merupakan pertanda masa produktif pada kehidupan seorang wanita. Siklus menstruasi berkisar antara 21-40 hari dan Hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari. Nyeri pada saat menstruasi ini terjadi karena berbagai faktor diantaranya faktor fisik dan psikologis. Dari fisik yang lemah, kurang gerak dan stress.

Nyeri menstruasi merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Nyeri dapat berlangsung dalam beberapa jam sampai 1 hari. Nyeri menstruasi juga dapat lebih dari 1 hari tetapi jarang melebihi 72 jam. Gejala sistemik yang menyertai berupa mual, diare, sakit kepala, dan perubahan emosional (8).

Menstruasi, maka yang terbuang untuk seorang wanita remaja melakukan aktivitas produktif dalam hidupnya (9). Dengan yang terjadi pada polaaktivitas fisik remaja putri mengalami tingkat nyeri menstruasi, memiliki keterkaitan erat dengan masalah reproduksi pada wanita yang meliputi menstruasi, aktifitas fisik yang memerlukan gerakan tubuh yang terstruktur seperti olah Raga yang mengurangi

tingkat nyeri yang timbul sebelum hingga selesai.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2016 jam 13.40 diperoleh jumlah keseluruhan siswa SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta sebanyak 318 orang dengan siswa remaja putri berjumlah sebanyak 149 orang. Berdasarkan hasil wawancara pada 6 siswa remaja putri didapatkan masalah tingkat nyeri menstruasi remaja putri terjadi pada usia 11, 12, 13 dan 14 tahun.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Tingkat Nyeri Menstruasi Remaja Putri dengan Pola Aktivitas Fisik Pada Siswa SMP PGRI di Kasihan Bantul Yogyakarta".¹³

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *deskriptif kuantitatif*. Deskriptif kuantitatif yaitu penelitian ini bertujuan untuk mengambil kesimpulan, menguraikan dan menganalisis suatu populasi dengan didasarkan dari analisis penelitian sampel yang berasal dari populasi yang sedang diteliti (Machfoedz, 2012).

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* yaitu penelitian yang dilakukan dengan pengamatan sesaat atau dalam satu waktu tertentu dan setiap subjek studi hanya satu kali pengamatan selama penelitian (20).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan dari hasil pengolahan data tersebut. Adapun pembahasan yang dimaksud meliputi

Karakteristik responden, pengujian variabel korelasi dengan uji *Kendall's Tau_b* dan pembahasan.

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden berdasarkan umur siswa kelas VIII di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta yaitu sebagai berikut.

Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Siswa Kelas VIII Di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta Bulan Februari Tahun 2017

Kategori	Frekuensi	Persentase
11 Tahun	1	2.8
12 Tahun	13	36.1
13 Tahun	17	47.2
14 Tahun	4	11.1
15 Tahun	1	2.8
Total	36	100.0

Sumber : Data Primer 2017 Berdasar

Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur siswa kelas VIII di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta, sebagian besar adalah responden termasuk dalam kategori 13 tahun yaitu sebanyak 17responden (47,2%).

Analisis Univariat Tingkat Nyeri Menstruasi Siswa Kelas VIII Di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden berdasarkan tingkat nyeri menstruasi siswa kelas VIII di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta, yaitu sebagai berikut Tabel 4.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Menstruasi Siswa Kelas VIII Di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta Bulan Februari Tahun 2017

Karakteristik Responden Berdasar Tingkat Nyeri Menstruasi Siswa SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta Bulan Februari Tahun 2017

Kategori	Frekuensi	Persentase
Ringan	16	44.4
Sedang	14	38.9
Berat	6	16.7
Total	36	100.0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat nyeri menstruasi siswa kelas VIII di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta, sebagian besar adalah responden adalah termasuk kategori ringan yaitu sebanyak 16 responden (44,4%).

Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII Di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik siswa kelas VIII di SMP PGRI

Kasih Bantul Yogyakarta yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.4. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII Di SMP PGRI Kasih Bantul Yogyakarta Bulan Februari Tahun 2017

Kategori	Frekuensi	Persentase
Ringan	8	22.2
Sedang	18	50.0
Berat	10	27.8
Total	36	100.0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik siswa kelas VIII di SMP PGRI Kasih Bantul Yogyakarta, sebagian besar adalah responden adalah termasuk kategori sedang yaitu sebanyak 18 responden (50,0%).

Analisis Bivariat

Hubungan Tingkat Nyeri Menstruasi Dengan Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII Di SMP PGRI Kasih Bantul Yogyakarta

Analisis bivariat pada tahap ini diteliti “Hubungan Tingkat Nyeri Menstruasi Dengan Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII Di SMP PGRI Kasih Bantul Yogyakarta” dengan menggunakan uji *Spearman Rank*, dapat diketahui sebagai berikut: Tabel 4.5. Hubungan Tingkat Nyeri Menstruasi Dengan Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII Di SMP PGRI Kasih Bantul Yogyakarta

Tabel 4.5. Hubungan Tingkat Nyeri Menstruasi Dengan Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta

Tingkat Nyeri Menstruasi	Aktivitas Fisik								Signifikansi	p
	Ringan		Sedang		Berat		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Ringan	8	22,2	7	19,4	1	2,8	16	44,4	0,589	0,000
Sedang	0	0,0	9	25,0	5	13,9	14	38,9		
Berat	0	0,0	2	5,6	4	11,1	6	16,7		
Total	8	22,2	18	50,0	10	27,8	36	100		

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 4.5 menyatakan bahwa ada hubungan tingkat nyeri menstruasi dengan aktivitas fisik siswa kelas VIII di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta, dengan nilai *significancy* pada hasil menunjukkan ($p = 0,000 < 0,05$).

PEMBAHASAN

Tingkat Nyeri Menstruasi Siswi Kelas VIII Di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta

Karakteristik responden berdasarkan tingkat nyeri menstruasi siswa kelas VIII di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta, sebagian besar adalah responden adalah termasuk kategori ringan yaitu sebanyak 16 responden (44,4%). Karena kebanyakan siswi Kelas VIII sudah mendapatkan pengetahuan yang baik dari sekolah maupun orang tua, sehingga kebanyaka siswi lebih menderita

nyeri ringan saat mengalami menstruasi (25).

Nyeri menstruasi adalah nyeri yang terjadi pada bagian perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bawah dan paha. Hal, ini juga merupakan bagian normal proses menstruasi.

Rasa nyeri pada saat menstruasi tentu saja sangat menyiksa bagi wanita. Sakit menusuk, nyeri yang hebat di sekitar bagian bawah dan bahkan kadang mengalami kesulitan berjalan sering dialami ketika haid menyerang (25).

Dismenore adalah gangguan sekunder menstruasi yang paling sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri seperti itu disebut dismenore. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormone prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim)

berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung (27).

Remaja yang mengalami nyeri yang sangat sakit karena kurangnya pengetahuan dalam menghadapi menstruasi atau gejala nyeri menstruasi. Pentingnya pengetahuan yang baik akan mengurangi resiko sakit yang besar (26).

Penelitian ini menyatakan bahwa siswi yang menderita nyeri menstruasi lebih banyak terjadi di kalangan remaja putri khususnya remaja awal. Dan berharap remaja putri yang mengalami dismenore

yang ringan karena lebih mudah menanggulangi rasa nyeri saat mengalami nyeri menstruasi(23).

Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII Di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta

Karakteristik responden berdasarkan pola aktivitas fisik siswa kelas VIII di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta, sebagian besar adalah responden adalah termasuk kategori sedang yaitu sebanyak 18 responden (50,0%). Aktivitas fisik siswi lebih cenderung kategori sedang karena banyaknya aktivitas diluar rumah seperti kegiatan bimbingan belajar dan aktivitas olah raga yang menuntut tidak sering dirumah dan kurang istirahat karena kegiatan diluar (27).

Aktivitas fisik merupakan segala sesuatu aktivitas yang menggerakkan fisik atau tubuh kita. Dari aktivitas

Fisik juga memiliki manfaat yang sangat beragam dan mungkin bisa dikatakan tidak memiliki batas. Melakukan aktivitas fisik yaitu olah raga yang memiliki tujuan agar berat badan masih bisa dijaga dengan keseimbangan.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang memerlukan pengeluaran energi yang dihasilkan oleh otot rangka. Salah satu cara mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang dengan menggunakan metode faktorial yaitu dengan merinci kegiatan yang dilakukan selama 24 jam dalam menit dalam tingkatan besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang(29).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan penelitian sebelumnya Erika menyatakan bahwa pentingnya aktivitas fisik untuk membuat siswi lebih

Berprilaku positif dan aktivitas fisik lainnya seperti olah raga lebih bertujuan untuk menjaga kesehatan siswi agar tidak mudah sakit(24).

Hubungan Tingkat Nyeri Menstruasi Dengan Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII Di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta

Dari penelitian diperoleh hasil bahwa ada hubungan tingkat nyeri menstruasi dengan aktivitas fisik siswa kelas VIII di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta, dengan nilai *significancy* pada hasil menunjukkan ($p = 0,000 < 0,05$).

Tingkat nyeri saat menstruasi sangat berhubungan dengan aktivitas fisik seseorang, karena semakin berat tingkat nyeri menstruasi maka semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang ketika mengalami dismenore. Semakin banyak aktivitas fisik yang

berlebihan akan berdampak semakin sakit nyeri yang dialami (30).

Penelitian sebelumnya ini sejalan dengan menyatakan bahwa dismenore sedang dan berat yang dialami oleh siswi dapat menyebabkan gangguan pada aktivitas belajarnya. Kondisi siswi yang tidak bugar akibat mengalami dismenore sedang dan berat selama kegiatan dikelas akan mengganggu pada aktivitas belajarnya. Dampak psikologis yang ditimbulkan dari nyeri menstruasi terhadap aktivitas belajar yaitu penurunan konsentrasi dalam mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru, kurang aktif selama kegiatan SGD maupun pleno seperti malas atau kurang aktif dalam bertanya, menjawab, atau mengajukan pendapat terkait topic tertentu yang sedang dibahas bahkan jika siswi tersebut tidak mampu

Menahan nyerinya karena dismenore berat, siswi akan memilih ijin atau mungkin bolos kuliah kerana tidak mampu untuk mengikuti kegiatan dikelas akibat nyeri menstruasi tersebut.

Keterbatasan Penelitian

Hambatan dan keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti kesulitan dapat bertemu dengan responden dan proses pengambilan data yang diambil peneliti tidak sesuai dengan sampel yang seharusnya diambil 44 responden, sedangkan responden yang tidak hadir 8 responden sehingga peneliti hanya memperoleh data responden 36 yang hadir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab IV, dapat diambil simpulan bahwa:

1. Karakteristik responden siswa kelas VIII di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta, sebagian besar adalah responden termasuk kategori 13 tahun.
2. Tingkat nyeri menstruasi siswa kelas VIII di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta, sebagian besar adalah responden adalah termasuk kategori ringan.
3. Pola aktivitas fisik siswa kelas VIII di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta, sebagian besar adalah responden adalah termasuk kategori sedang.

4. Ada hubungan tingkat nyeri menstruasi dengan pola aktivitas fisik siswa kelas VIII di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta.

SARAN

1. Bagi Dinas Kesehatan

Setelah adanya penelitian ini perlu dilakukan penyuluhan ke SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta keterkaitan dengan tingkat nyeri menstruasi dan pola aktivitas fisik remaja putri.

2. Bagi Responden

Setelah mengikuti penelitian ini, responden remaja putri memahami tentang kaitan antara aktivitas fisik dan nyeri menstruasi.

3. Bagi Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber

kepastakaan dan sumber informasi.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lanjutan dengan variabel penelitian yang lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maryona , 2011. *Masa Remaja Pada Saat Menhadapi Pubertas Ilmu Kesehatan Maternitas*. Jakarta : Erlangga.
2. BKKBN,2011. *Remaja Memerlukan Informasi Kesehatan Reproduksi*. Diakses 26 Agustus 2010. 11.30 Wib.
3. Manuaba, 2009. *Remaja Dengan Menstruasi Pertaman Adanya Perubahan Fisik*. Diakses 26, Agustus 2010,11.23 Wib.
4. Atikah, 2013. *Aktifitas Fisik Dan Menstruasi*. Jakarta : Erlangga.
5. Iiuni, 2008 . *Menstruasi Memerlukan Informasi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Gala Ilmu Semesta.
6. Tabing , 2012. *Nuyeri Menstruasi Dan Haid Survei Kesehatan Reproduksi remaja*

- putri Di indonesia.jakarta : Erlangga
- Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. Diakses tgl 27 oktober 2013
7. Jones, 2009. *Nyeri Menstruasi Remaja Putri Aktifitas Fisik Dan Menstruasi*. Jakarta : Erlangga.
 8. Price, 2008. *Panduan Lengkap Nyeri Menstruasi Dengan Penyebab* : Surabaya.
 9. Mayasari, 2010. *hubungan tingkat pengetahuan nyeri menstruasi dengan pola aktivitas fisik pada siswa SMP Muuhammadiah* | Kasihan Bantul Yogyakarta.
 10. Notoadjomo, S. 2006. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
 11. Yusuf, 2011. *Hubnungan Antara Komunikasi Ibu-Anak dengan Kesiapan Menghadapi Mentrulasi Pertama Pada Siswa SMP Muhammadiyah Banda Aceh*.
 12. Haryono, 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause Paduan lengkap Kesehatan Wanita*, Yogyakarta.
 13. Misaroh. M. Ag. *Psikologi Remaja*. Bandung : CV. Pustaka Setia;2006
 14. Proverawati, 1. *Remaja Putri Tentang Menstruasi Pertama pada siswa SMP Harapan Jaya Pada Tahunan 2006*.
 15. Khamza, 2015. *Efektifitas Senam, dalam Menggurangi*
 16. Widyasih , 2003. *Hubungan Sikap Remaja dengan Nyeri Menstruasi di SMP Yogyakarta*. UGM
 17. Thermacare, 2010. *Tentang Menstruasi Asuhan Keperawatan Maternitas*. Bina pustaka. Jakarta
 18. WHO, 2012. *Pengertian Remaja Dan Tingkat Nyeri Menstruasi*. Maternitas. Bina Pustaka. Jakarta
 19. Wijayakusuma, 2010. *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Cetakan Pertama. Yogyakarta : Graha Ilmu.
 20. Machfoeds, 2012. *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita. Gala Ilmu Semester*. Yogyakarta.
 21. Sugiono. 2013. *Statistik untuk penelitian*. Bandung .,mnbv: Alfabeta,Cv.
 22. Riwidikdo, 2007. *Hubungan Tingkat Kesiapan Tingkat Penegtahuan Kesiapan Remaja Putri Terhadap Menstruasi*. Yogyakarta. Yogyakarta: UGM
 23. Kurniawati . 2011, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Kemas 6 (2) (2011) 93-99. dalam (<http://Journal.unnes.ac.id/index.php/kemas>).
 24. Erika. 2013. *Dengan judul penelitian hubungan pola*

- aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada siswa kelas X, XI dan XII di SMA Muhammadiyah 1 Bantul Yogyakarta. Journal*
25. Harapan. 2009. *Sindrom Menstruasi dan Gangguan Haid*. Jakarta : *Pustaka Pembangunan*.
 26. Wijinarko. 2007, *nyeri menstruasi atau dismenore tinjauan terapi pada dismenore*. Bandung : *pustaka*.
 27. Endif, 2008. *Pengaruh aktivitas terhadap nyeri menstruasi*. Diakses 17 januari 2010.13.30 Wib.
 28. Yani ,2007. *Mengetahui tingkat nyeri mensruasi dan siklus menstruasi* Jakarta : Erlangga.
 29. Fitriyani, 2007. *Penganut Dismenore Terhadap Proses belajar pada siswa SMP gersik. Muhammadiyah Gersik*.
 30. Widiyanti, 2013. *Pengaruh nyeri menstruasi (Dismenore Terhadap Aktifitas Sehari-Hari*