

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja Putri: Studi Cross-Sectional di Sekolah Menengah Kejuruan di Indonesia

Factors Associated with Dysmenorrhea among Adolescent Girls: A Cross-Sectional Study in a Vocational High School in Indonesia

Imelda Lidia Lesar^{1*}, Jimmy Posangi², Dina Victoria Rombot²

¹ Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi, Manado

² Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado

Article Info

Article History

Received: 06 Jun 2025

Revised: 20 Jun 2025

Accepted: 30 Jun 2025

ABSTRACT / ABSTRAK

Dysmenorrhea is one of the most common menstrual disorders experienced by adolescent girls and may contribute to school absenteeism and decreased academic performance. This study aimed to analyze the factors associated with the occurrence of dysmenorrhea among adolescent girls at SMK Negeri 2 Tondano. A quantitative analytic survey was conducted using a cross-sectional study design. A total of 125 respondents were selected through purposive sampling. Data were analyzed using chi-square tests for bivariate analysis and logistic regression for multivariate analysis. The results showed that 83 students (66.4%) experienced dysmenorrhea. Bivariate analysis revealed significant associations between dysmenorrhea and menstrual cycle ($p < 0.001$), menstrual duration ($p < 0.001$), family history ($p = 0.019$), physical activity ($p < 0.001$), and nutritional status ($p = 0.049$). Multivariate analysis identified menstrual duration as the most dominant factor (OR = 10.007; $p < 0.001$). There was a significant association between dysmenorrhea and menstrual cycle, menstrual duration, family history, physical activity, and nutritional status, with menstrual duration being the strongest associated factor among adolescent girls at SMK Negeri 2 Tondano. It is recommended that adolescents engage in regular physical activity to stimulate the release of endorphins, which act as natural pain relievers and may reduce the intensity of dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Menstruation, Physical Activity, Nutritional Status*

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang umum dialami remaja putri dan dapat berdampak pada ketidakhadiran di sekolah serta penurunan prestasi akademik. Penelitian bertujuan untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 2 Tondano. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode survey analitik dengan desain *cross sectional study*. Sampel penelitian sebanyak 125 dipilih dengan teknik *Purposive Sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square* untuk analisis bivariat dan regresi logistik untuk analisis multivariat. Sebanyak 83 siswi (66,4%) mengalami dismenore. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa siklus menstruasi ($p < 0,001$), lama menstruasi ($p < 0,001$), riwayat keluarga ($p = 0,019$), aktivitas fisik ($p < 0,001$), dan status gizi ($p = 0,049$) berhubungan signifikan dengan kejadian dismenore. Analisis multivariat menunjukkan bahwa lama menstruasi merupakan faktor yang paling dominan (OR = 10,007; $p < 0,001$). Terdapat hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi, lama menstruasi, riwayat keluarga, aktivitas fisik, status gizi dengan kejadian dismenore dan Lama Menstruasi adalah faktor yang paling berhubungan diantara variabel yang lain pada remaja putri di SMK Negeri 2 Tondano. Disarankan remaja melakukan aktivitas fisik berat untuk melepaskan hormon endorfin sebagai penenang alami dan membuat nyeri saat dismenorea berkurang.

Kata kunci: Dismenorea, Remaja Putri, Menstruasi, Aktifitas Fisik, Status Gizi

Corresponding Author:

Name : Imelda Lidia Lesar

Affiliate : Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi, Manado

Address : Jl. Kampus Unsrat Bahu, Manado 95115

Email : imeldallesar@gmail.com

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada remaja putri dan berdampak signifikan terhadap aspek produktivitas, pendidikan, serta kualitas hidup. Rasa nyeri yang timbul sebelum atau selama menstruasi dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, menurunnya konsentrasi belajar, dan gangguan aktivitas harian lainnya, sehingga berpotensi menghambat perkembangan psikososial dan akademik remaja. Dalam konteks kesehatan masyarakat, dismenore menjadi isu penting karena prevalensinya yang tinggi dan pengaruhnya terhadap kelompok usia produktif awal, yakni remaja perempuan.

Secara global, World Health Organization (2020) melaporkan bahwa lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore, dengan sekitar 10–16% di antaranya merasakan nyeri dalam kategori berat. Studi epidemiologis lainnya menunjukkan bahwa dismenore primer paling banyak dialami oleh kelompok usia remaja, dan prevalensinya cenderung menurun seiring bertambahnya usia (Salamah et al., 2021). Di Indonesia, hasil survei nasional dan berbagai studi lokal menunjukkan angka kejadian dismenore yang cukup tinggi pada siswi sekolah menengah, dengan sebagian besar mengalami nyeri sedang hingga berat (Yulandasari et al., 2022; Munthe et al., 2021). Dismenore primer pada remaja umumnya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus secara berlebihan, sehingga menimbulkan rasa nyeri di perut bagian bawah (Rizki et al., 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode wawancara daring melalui Google Form kepada siswi SMK Negeri 2 Tondano menunjukkan bahwa 14 responden mengaku mengalami dismenore. Dari jumlah tersebut, 35,7% menyatakan nyeri haid dalam kategori berat, 28,6% nyeri sedang, 21,4% nyeri sangat berat, dan 14,3% nyeri ringan. Sebanyak 78,6% responden mengaku bahwa nyeri haid tersebut mengganggu aktivitas belajar mereka di sekolah. Temuan ini memperkuat urgensi untuk memahami lebih lanjut faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian dismenore pada remaja.

Meskipun dismenore merupakan kondisi yang umum terjadi, masih terdapat keterbatasan studi yang secara spesifik mengeksplorasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja di tingkat sekolah menengah kejuruan, khususnya di wilayah-wilayah non-metropolitan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 2 Tondano, sebagai dasar untuk pengembangan intervensi promotif dan preventif di lingkungan sekolah.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif dengan metode analitik observasional. penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 2 Tondano yaitu meliputi Siklus menstruasi, lama menstruasi, riwayat keluarga, aktivitas fisik, dan status gizi. Desain penelitian yang dipilih yaitu cross sectional study. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 2 Tondano, pada bulan Mei-Juni tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri siswi kelas XI dan XII yang ada di SMK Negeri 2 Tondano, menurut data dapodik di SMK Negeri 2 Tondano tahun 2023 jumlah total siswi adalah 183 siswi (Data dapodik, 2024). Variabel

independen dalam penelitian ini adalah Siklus Menstruasi, Lama Menstruasi, Riwayat Keluarga, Aktifitas Fisik dan Status Gizi sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini Dismenorea. Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Purposive Sampling ialah teknik pengambilan sampel dengan memilih beberapa sampel tertentu yang dinilai sesuai dengan tujuan atau masalah penelitian dalam sebuah populasi (Notoatmodjo, 2020). Analisis data menggunakan analisis univariat, bivariat dan multivariat dengan uji chi-square dan regresi logistic.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Responden		n	%
Usia	15 Tahun	19	15,2
	16 Tahun	62	49,6
	17 Tahun	44	35,2
Kelas	Kelas X	67	53,6
	Kelas XI	58	46,4
Total		125	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden sebagian besar berada pada kelompok usia 16 tahun, yaitu sebanyak 62 (49,6%) responden. Dengan frekuensi jenjang kelas paling banyak yaitu Kelas X sebanyak 67 (53,6%) responden.

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel Independen		Kejadian Dismenorea				Total	p-Value	
		Dismenorea		Tidak Dismenorea				
		n	%	n	%			n
Siklus Menstruasi	Teratur	6	26,1	17	73,9	23	100	0,000
	Tidak Teratur	77	75,5	25	24,5	102	100	
Lama Menstruasi	Normal	7	17,9	32	82,1	39	100	0,000
	Tidak Normal	76	88,4	10	11,6	18	100	
Riwayat Keluarga	Ada	53	59,6	36	40,4	89	100	0,019
	Tidak Ada	30	83,3	6	16,7	36	100	
Aktifitas Fisik	Ringan-Sedang	77	85,6	13	14,4	89	100	0,000
	Berat	6	17,1	29	82,9	36	100	
Status Gizi	Normal	27	81,8	6	18,2	33	100	0,049
	Tidak Normal	56	60,9	36	39,1	92	100	
Total		83	66,4	42	33,6	125	100	

Sumber: Data Primer (diolah), 2025

Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dan kejadian dismenore. Sebanyak 77 responden (75,5%) dengan siklus menstruasi tidak teratur mengalami dismenore, sedangkan hanya 6 responden (26,1%) dengan siklus menstruasi teratur yang mengalami kondisi serupa. Hasil uji Chi-square menunjukkan

nilai $p = 0,000$, yang mengindikasikan hubungan yang bermakna secara statistik antara keteraturan siklus menstruasi dan kejadian dismenore. Lama menstruasi juga menunjukkan hubungan signifikan dengan dismenore. Responden yang mengalami lama menstruasi yang tidak normal sebanyak 76 orang (88,4%) mengalami dismenore, dibandingkan dengan hanya 7 orang (17,9%) dari responden dengan lama menstruasi normal. Uji Chi-square menghasilkan nilai $p = 0,000$, yang memperkuat adanya hubungan yang bermakna antara durasi menstruasi dan kejadian dismenore pada remaja putri.

Berdasarkan faktor riwayat keluarga juga menunjukkan hubungan signifikan. Sebanyak 53 responden (59,6%) yang memiliki anggota keluarga dengan riwayat dismenore juga mengalami kondisi serupa, dibandingkan dengan 6 responden (16,7%) dari kelompok tanpa riwayat keluarga. Uji Chi-square menghasilkan nilai $p = 0,019$, menandakan adanya asosiasi bermakna antara riwayat keluarga dan kejadian dismenore. Dan berdasarkan aktivitas fisik, ditemukan bahwa 76 responden (88,4%) yang melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang mengalami dismenore, sementara hanya 6 responden (17,1%) dengan aktivitas fisik berat mengalami dismenore. Hasil uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian dismenore. Terakhir, status gizi juga memiliki hubungan bermakna dengan dismenore. Sebanyak 56 responden (60,9%) dengan status gizi tidak normal mengalami dismenore, dibandingkan dengan hanya 6 responden (17,9%) dari kelompok dengan status gizi normal yang tidak mengalami dismenore. Nilai p dari uji Chi-square adalah 0,049, menunjukkan bahwa status gizi memiliki asosiasi signifikan terhadap kejadian dismenore.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Logistik

Variabel	Sig	Odds Ratio	95% CI for EXP B	
			Lower	Uper
Siklus Menstruasi	0.044	1.278	0.048	1.616
Lama Menstruasi	0.000	10.032	10.007	30.141
Riwayat Keluarga	0.048	1.323	1.058	1.802
Aktifitas Fisik	0.053	5,256	10.982	28.136
Status Gizi	0.039	0.524	0.124	2,212

Sumber: Data Primer (diolah), 2025

Hasil analisis regresi logistik yang menguji hubungan yang paling dominan terhadap kejadian dismenorea pada remaja putri. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa semua variabel yang diuji, dengan regresi logistic hanya ada siklus menstruasi, lama menstruasi, Riwayat keluarga dan status gizi yang memiliki hubungan dan diantara semuanya itu Variabel yang paling dominan berhubungan dengan kejadian dismenorea adalah Lama Menstruasi dengan nilai p value 0,000 dengan OR sebesar 10,032 yang artinya 10 kali lebih Dominan dari variabel yang lain.

PEMBAHASAN

Dismenore primer merupakan nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata (Sari, 2024). Gejala dismenore yang biasa terjadi adalah nyeri kram pada abdomen bagian bawah yang terjadi selama menstruasi (Suhartina *et al.*, 2024). Hasil

penelitian ini sesuai dengan penelitian Istaniah Kartika Puteri (2024), di salah satu SMK di Moyudan Sleman terdapat 51 dari 72 responden yang mengalami dismenore atau sebesar 70,8%. Dismenore adalah rasa sakit pada saat menstruasi yang cukup parah hingga mengganggu aktivitas yang diakibatkan oleh meningkatnya hormon prostaglandin dalam tubuh. Dismenore primer yang paling sering terjadi lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat yang sampai mengganggu kegiatan dan aktivitas sehari-hari.

Hubungan antara Siklus Menstruasi dan Dismenore

Analisis tentang hubungan siklus menstruasi dengan dismenore menunjukkan bahwa 77 responden (75,5%) mengalami dismenore, dibandingkan dengan hanya 6 responden (26,1%) yang memiliki siklus menstruasi teratur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uji hipotesis chi-square menghasilkan nilai p sebesar 0,000, yang menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dan dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 2 Tondano. Siklus menstruasi yang tidak teratur meningkatkan risiko dismenore primer sebesar 102%. Hal ini disebabkan oleh adanya hubungan antara efisiensi ovulasi, tingkat aktivitas uterus selama menstruasi, dan peningkatan prostaglandin selama menstruasi, yang dapat berkontribusi terhadap dismenore primer (Resty Hermawahyuni dkk., 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amrullah Syah Putra dkk., 2024, yang menemukan hubungan signifikan antara siklus menstruasi dan kejadian dismenore primer ($p=0,003$), dengan peningkatan risiko dismenore sebesar 1,761 kali lipat. Siklus menstruasi yang tidak teratur mengakibatkan kontraksi uterus yang lebih sering, sehingga meningkatkan pelepasan prostaglandin. Produksi prostaglandin yang berlebihan menyebabkan nyeri, sementara kontraksi uterus yang terus-menerus mengganggu suplai darah uterus, sehingga menyebabkan dismenore primer.

Hubungan antara Durasi Menstruasi dan Dismenore

Analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa dismenore primer lebih umum terjadi pada responden dengan durasi menstruasi yang tidak teratur (76 responden, 88,4%), dibandingkan dengan hanya 7 mahasiswa dengan durasi menstruasi normal (17,6%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai p sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 2 Tondano. Durasi menstruasi yang lebih lama dari normal akan menyebabkan kontraksi uterus lebih sering dan pelepasan prostaglandin lebih banyak. Produksi prostaglandin yang berlebihan ini akan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti sehingga mengakibatkan terjadinya dismenore (Handayani, 2022). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Horman dkk., 2021 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer. Hasil analisis dengan menggunakan uji statistik diperoleh nilai $\rho = 0,003 < 0,005$.

Hubungan antara Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenorea

Hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa yang mengalami dismenore lebih tinggi pada responden dengan riwayat keluarga sebanyak 53 responden dengan presentase (59,6%), dibandingkan dengan siswi yang tidak memiliki riwayat keluarga hanya 30 responden yang mengalami dismenore. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji hipotesis

chi-square diperoleh nilai p sebesar 0,019 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 2 Tondano. Adanya riwayat keluarga dan genetik berhubungan dengan kejadian dismenore primer, peran keluarga dalam memberikan edukasi atau pengetahuan terkait menstruasi sebagai upaya preventif terhadap dismenore dapat mengurangi atau mencegah terjadinya dismenore pada wanita (Diana, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hayati dkk., 2020) yang menunjukkan hampir seluruhnya (66,7%) dari 78 siswi yang mengalami dismenore primer memiliki riwayat dismenore primer dalam keluarga. Dengan nilai p sebesar 0,001, terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer. Perempuan dengan riwayat keluarga dismenore primer memiliki prevalensi dismenore primer yang lebih tinggi. Anak dari ibu yang mengalami masalah menstruasi juga mengalami ketidaknyamanan menstruasi, suatu alasan yang dapat dikaitkan dengan perilaku yang dipelajari dari ibu mereka.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nurfadillah dkk., 2021 yang menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($<\alpha=0,05$) dan OR sebesar 18,306, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer, dengan peningkatan risiko mengalami dismenore primer sebesar 18,306 kali lipat. Riwayat keluarga dengan dismenore meningkatkan risiko dismenore karena kaitannya dengan faktor genetik yang diturunkan kepada keturunan. Salah satu karakteristik genetika adalah replikasi diri, sehingga selama pembelahan sel, gen mereplikasi diri, sehingga mewariskan sifat maternal kepada keturunan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil analisis data penelitian (Septiyani, 2022) dengan uji Chi-square p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan terjadinya dismenore primer, riwayat keluarga diartikan sebagai faktor genetik dan riwayat penyakit dalam keluarga yang mengidentifikasi seseorang dengan risiko lebih tinggi mengalami suatu penyakit.

Hubungan antara Aktifitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea

Pada hasil analisis pada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian dismenorea diperoleh bahwa yang mengalami dismenore lebih tinggi pada responden yang memiliki aktivitas fisik ringan-sedang sebanyak 77 responden dengan persentase (85,6%), dibandingkan pada siswi dengan aktivitas fisik yang berat hanya sebanyak 6 responden dengan persentase (17,1%) yang mengalami dismenore. Hasil penelitian ini diketahui bahwa berdasarkan hasil uji hipotesis *chi square* diperoleh p -value sebesar 0,000 maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 2 Tondano.

Aktivitas fisik yang rendah atau kurang menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun, sehingga aliran darah dan pasokan oksigen pada uterus berkurang dan dapat memicu terjadinya nyeri. Aktivitas fisik atau kegiatan olahraga akan memicu reseptor dalam hipotalamus dan sistem limbik untuk mengatur emosi dan menghasilkan endorfin. Endorfin tersebut dapat menimbulkan rasa tenang dan rasa nyaman sebagai obat penenang alami (Afrilianti dan Anggraini, 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ariesthi *et al.*, 2020) dimana ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer dengan nilai p -value 0,000 $< 0,05$ responden yang memiliki aktivitas fisik yang berat hampir seluruhnya tidak mengalami dismenorea primer.

Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea

Pada hasil analisis pada tabel 7 diperoleh yang mengalami dismenore lebih tinggi pada responden yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 56 responden dengan mengalami dismenore, dibandingkan pada siswi dengan status gizi yang normal hanya sebanyak 27 responden mengalami dismenore. Hasil penelitian ini diketahui bahwa berdasarkan hasil uji hipotesis *chi square* diperoleh p -value sebesar 0,049 maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 2 Tondano.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ketut *et al.*, 2024) Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai $p = 0,001$. Ini berarti ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenore di SMAN 2 Negeri Mataram. Kebiasaan makan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi status gizi, makanan yang kaya akan gula dan lemak dapat menyebabkan kelebihan berat badan, yang dapat meningkatkan risiko dismenore primer, kekurangan gizi dapat meningkatkan resiko dismenore primer, kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan hormonal, yang dapat mempengaruhi kontraksi uterus dan mengakibatkan nyeri haid. Status Gizi merupakan keadaan kesehatan akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia dan lingkungan hidup manusia. Selanjutnya, McLaren menyatakan bahwa status gizi merupakan hasil keseimbangan antara zat-zat yang masuk dalam tubuh manusia dan penggunaannya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Adinda Aprilia *et al.*, 2022) berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di Kota Bogor dengan p -value 0,003 ($p < 0,05$).

Faktor yang Paling Dominan berhubungan dengan Kejadian Dismenorea.

Berdasarkan hasil analisis multivariat menggunakan uji regresi logistic didapati bahwa Lama Menstruasi memiliki hubungan paling dominan diantara variabel yang lain dengan nilai p value 0,000 hal ini menyatakan bahwa Lama menstruasi adalah faktor paling dominan berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada remaja putri di SMK Negeri 2 Tondano. Lama menstruasi adalah waktu menstruasi yang menimbulkan adanya kontraksi uterus, terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi yang normalnya berlangsung 4-7 hari (Lathifah, 2018). diperoleh p value = 0,028 < 0,05 ada hubungan bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore (T. M. Sari *et al.*, 2023). Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori (Ayu Diah, 2023) bahwa lama menstruasi merupakan salah satu faktor resiko seorang wanita menderita dismenore primer. Durasi menstruasi yang lebih lama dapat meningkatkan produksi prostaglandin, sehingga meningkatkan intensitas nyeri haid dan dismenore primer, lama menstruasi yang normal adalah 3–7 hari, jika lebih dari itu maka dapat mengalami dismenore primer.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi, lama menstruasi, riwayat keluarga, aktivitas fisik, status gizi dengan kejadian dismenore dan Lama Menstruasi adalah faktor yang paling berhubungan diantara variabel yang lain pada remaja putri di SMK Negeri 2 Tondano. Disarankan agar remaja bisa menjaga pola makan dan hidup sehat, melakukan aktivitas fisik berat untuk melepaskan hormon endorfin sebagai penenang alami dan membuat nyeri saat dismenorea berkurang, bagi pendidikan sebagai referensi kepustakaan, bagi

masyarakat sebagai sumber informasi, dan bagi peneliti lain bisa melihat dan melanjutkan dengan faktor lain penyebab dismenore.

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*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/Pro.V5i3.6171>
- Aprilianti, C. (2021). Suplementasi Kalsium Dengan Dark Chocolate Dan Susu Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(03), 149–155. <https://doi.org/10.33221/Jikm.V10i03.853>
- Afrilianti, Y., & Anggraini, W. (2023). Article Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas X Sma Muhammadiyah 5 Jakarta 2 Program Studi Sarjana Kebidanan , Stikes Bakti Utama Pati Studi Diploma Kebidanan , Stikes Bakti Utama Pati. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 15(4)
- Amrullah Syah Putra, Nicko Pisceski Kusika Saputra, Noviardi Noviardi, & Ismawati Ismawati. (2024). Analisa Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 166–176.
- Ariesthi, K. D., Fitri, H. N., & Paulus, A. Y. (2020). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 4(2), 166–172.
- Armayanti, L. Y., Damayanti, P. A. R., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75–87. <https://doi.org/10.33088/Jmk.V14i1.630>
- Ayu Idaningsih, F. O. (2020). Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. 2(1), 1–118.
- Astuti. (2018). Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. In Universitas Muria Kudus. (Issue January 2019).
- Diana, E. (2021). Aktifitas Fisik,Riwayat Dismenore Keluarga Dan Kecemasan Dengan Dismenore Pada Remaja. *Simfisis Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 23–34. <https://doi.org/10.53801/Sjki.V1i1.3>
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/Jkp.V9i1.36767>
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di Sma Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 8(1), 132–142. <http://ejournal.ars.ac.id/index.php/Keperawatan/Article/View/262>
- Lathifah, A. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 2, 1–8. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter.2.Pdf>
- I Gusti Ayu Diah Anjaswari, I Gusti Ayu Artini, Ni Komang Ayu Juni Antari, N. L. N. A. (2023). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. 11, 96–100.

- Ketut, N., Rachma, A., Sapitri, N., Mardiah, A., Adipatria, A., Azhar, B., Ayu, I., & Mahayani, M. (2024). Usia Menarche, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Status Gizi, Stres Akademik Dan Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Dismenore Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 2 Mataram. *Action Research Literate*, 8(1), 42–59. <https://Arl.Ridwaninstitute.Co.Id/Index.Php/Arl>
- Munthe, L. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Padaremaja Di Wilayah Puskesmas Simalangam. *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, 1(1), 42–53. <https://Doi.Org/10.51771/Jdn.V1i1.50>
- Notoatmodjo. (2018). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Pt. Rineka Cipta.
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247– 256.
- Notoatmodjo. (2020). *Pengertian Purposive Sampling Menurut Para Ahli*. <https://Www.Sampoernauniversity.Ac.Id/Id/Purposive>
- Resty Hermawahyuni, Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Smk Pgri 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97–101. <https://Doi.Org/10.25311/Keskom.Vol8.Iss1.1079>
- Rosyidah, I. N., Arisandi, A., & Farid, A. (2023). *Jurnal Sakti Bidadari*. *Jurnal Sakti*, IV (1), 45–49. <http://Www.Journal.Uim.Ac.Id/Index.Php/Bidadari/Article/View/1178>
- Sari, F. P. (2024). *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang Primer Pada Remaja Siswi Smpn 2 Salang*. 8(2), 41–50.
- Sari, T. M., Amalia, R., Yunola, S., Studi, P., & Bidan, P. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Menurut Survei Demografi Kesehatan Reproduksi Merupakan Indonesia (Sdki), Di Indonesia Remaja Putri Mendiskusikan Tentang Haid Dengan Teman Sebesar 58 %, Diskusi Bersama Ibunya Sebesar 45 %. Satu Dari Lima Remaja Ti. 8.
- Salamah, Q. N. (2021). *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2021*. 1974 – 2021, 1–184.
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2022). *Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Dismenorea Primer Pada Wanita*. *Agrihealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 88. <https://Doi.Org/10.20961/Agrihealth.V2i2.54327>
- Sidik Pridiana, M., & Denok Sunarsi S.Pd., M. Ch. D. H. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Paschal Book. <https://Lemlit.Unpas.Ac.Id/WpContent/Uploads/2022/02/Metode-Penelitian-Kuantitatif.Pdf>
- Tetty Rihardini. (2019). *Eteraturan, Mengenali Menstruasi, Siklus Gangguan, Mendeteksi Reproduksi, Kesehatan Di, Remaja Gunung, Kelurahan Tambak, Anyar*. 266–274.
- Vera Yulandasari. (2022). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore*. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 10(2), 232–236.