

## Hubungan Aktifitas Fisik, Kebiasaan Makan, Dan Riwayat Keluarga Dengan kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Angkatan 2021 Fikes Uhamka Tahun 2025

### The Relationship Between Physical Activity, Eating Habits, and Family History with the Incidence of Primary Dysmenorrhea Among 2021 Cohort Female Students of the Faculty of Health Sciences Uhamka in 2025

Giska Putri Maharani<sup>1</sup>, Alib Birwin<sup>1</sup>, Ony Linda<sup>1</sup>, Izza Suraya<sup>1</sup>

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka<sup>1,2,3,4</sup>  
[giskaputrimaharani@gmail.com](mailto:giskaputrimaharani@gmail.com)

#### ABSTRACT

Primary dysmenorrhea refers to menstrual pain without any underlying organic disorder, commonly experienced by young women, which can affect their daily activities and quality of life. This study aimed to determine the relationship between physical activity, eating habits, and family history with the incidence of primary dysmenorrhea among the 2021 cohort students of the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University Prof. Dr. HAMKA in 2025. This research applied a quantitative method with a cross-sectional design involving 105 respondents selected through proportional random sampling. Data were collected using an online questionnaire that had been tested for validity and reliability, and analyzed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. The results indicated no significant association between physical activity ( $p=0.180$ ), eating habits ( $p=1.000$ ), and family history ( $p=0.180$ ) with the incidence of primary dysmenorrhea. However, respondents with lower physical activity, unhealthy dietary patterns, and a positive family history tended to experience a higher proportion of menstrual pain. These findings highlight that lifestyle factors remain important components of promotive and preventive efforts to support female students' reproductive health.

**Keywords:** Physical Activity, Dysmenorrhea, Eating Habits

#### ABSTRAK

Dismenore primer yaitu nyeri haid tanpa kelainan organik yang umum dialami perempuan usia muda dan bisa memengaruhi kegiatan serta kualitas hidup. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan diantara kegiatan fisik, kebiasaan makan, dan riwayat keluarga pada kejadian dismenore primer di mahasiswi Angkatan 2021 Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pada desain *cross-sectional* dan melibatkan 105 responden yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, lalu dianalisis menggunakan uji Chi-Square pada tingkatan signifikansi 0,05. Hasil penelitian memberi petunjuk tidak ada hubungan yang signifikan diantara kegiatan fisik ( $p=0,180$ ), kebiasaan makan ( $p=1,000$ ), dan riwayat keluarga ( $p=0,180$ ) pada kejadian dismenore primer. Namun, responden dengan kegiatan fisik rendah, pola makan tidak sehat, dan riwayat keluarga dismenore mempunyai proporsi nyeri menstruasi yang lebih tinggi. Hasil ini menegaskan jika faktor gaya hidup tetap berperan penting pada upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan reproduksi mahasiswi.

**Kata kunci:** Aktifitas Fisik, Dismenore, Kebiasaan Makan

## PENDAHULUAN

Menstruasi yaitu proses fisiologis alami yang menandai kematangan organ reproduksi pada perempuan. Namun, sebahagian besar perempuan mengalami keluhan nyeri haid atau dismenore yang bisa mengganggu kegiatan setiap-hari. Dismenore primer, yaitu nyeri haid yang muncul tanpa kelainan organik di sistem reproduksi, menjadi keluhan selalu dialami oleh remaja dan perempuan usia muda. Kondisi ini sering berdampak pada penurunan produktivitas, konsentrasi belajar, bahkan menyebabkan ketidakhadiran dalam kegiatan akademik, sehingga memengaruhi kualitas hidup dan prestasi belajar mahasiswi. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), sekitar 50–90% perempuan usia reproduktif di dunia adanya dismenore primer, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok remaja dan dewasa muda. Situasi serupa juga terjadi di Indonesia. Beberapa penelitian memberi petunjuk angka kejadian yang tinggi, misalnya penelitian di Surabaya yang menemukan 74,4% siswi SMA adanya dismenore primer (Sholihat, Dewi, & Zani, 2022). Sementara itu, penelitian di Jakarta menunjukkan 87,5% mahasiswi mengalami nyeri haid sedang hingga berat (Salamah, 2023).

Data tersebut memperlihatkan jika dismenore primer masih menjadi permasalahan kesehatan reproduksi yang membutuhkan perhatian lebih serius. Dismenore primer berdampak luas terhadap kondisi fisik, psikologis, dan sosial. Mahasiswi yang sering mengalami nyeri haid cenderung mengalami hambatan dalam mengikuti kegiatan akademik maupun sosial, yang bisa menurunkan performa belajar. Salsabila (2024) menyatakan jika nyeri menstruasi yang tidak tertangani secara optimal bisa menurunkan kualitas hidup dan efisiensi belajar mahasiswa. Kondisi ini turut menimbulkan dampak sosial ekonomi, tidak hanya bagi individu, tetapi juga lembaga pendidikan dan masyarakat secara umum.

Beberapa faktor diketahui berkontribusi terhadap timbulnya dismenore primer, di antaranya tingkat kegiatan fisik, kebiasaan makan, serta faktor keturunan atau riwayat keluarga. Kegiatan fisik yang cukup bisa membantu menyeimbangkan hormon dan memperlancar aliran darah, sehingga menurunkan kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri (Gurusinga, Carmelita, & Jabal, 2021).

Kebiasaan hidup yang kurang aktif atau sedentari yang sering dijumpai di mahasiswa justru bisa memperparah keluhan dismenore. Serta, pola makan juga mempunyai pengaruh terhadap kejadian dismenore primer. Konsumsi makanan tinggi lemak dan rendah serat serta kurangnya asupan vitamin dan mineral contohnya magnesium dan vitamin E bisa meningkatkan kadar prostaglandin, yang memicu kontraksi uterus dan rasa nyeri (Wulandari & Widiyaningsih, 2023). Mahasiswi dengan pola makan tidak seimbang, misalnya sering mengonsumsi makanan cepat saji, cenderung punya risiko lebih tinggi adanya dismenore daripada mereka yang menerapkan pola makan sehat. Faktor keturunan juga turut berperan dalam kejadian dismenore primer. Perempuan yang mempunyai ibu atau saudara perempuan dengan riwayat dismenore berpotensi lebih besar mengalami hal serupa.

Fathiyah et al. (2024) menjelaskan jika faktor genetik memengaruhi sensitivitas terhadap nyeri melalui regulasi hormon prostaglandin, sementara pola asuh dan kebiasaan keluarga turut memengaruhi perilaku makan dan tingkat kegiatan fisik individu. Oleh karena itu, riwayat keluarga tidak hanya merefleksikan faktor biologis, tetapi juga aspek sosial dan perilaku yang bisa meningkatkan risiko

dismenore. Berbagai penelitian sebelumnya di Indonesia menunjukkan hasil yang beragam terkait faktor penyebab dismenore. Lestari et al. (2018) menemukan prevalensi dismenore primer sebesar 64,25%, namun penelitian tersebut hanya membahas faktor riwayat keluarga tanpa meninjau kegiatan fisik dan kebiasaan makan. Penelitian lain di Universitas Muhammadiyah Malang menunjukkan jika 88% siswi adanya dismenore akibat pola makan yang tidak sehat, contohnya konsumsi *fast food*, tetapi belum mengaitkannya dengan faktor genetik. Hal ini menunjukkan jika penelitian yang menggabungkan ketiga variabel tersebut secara bersamaan masih terbatas di Indonesia.

Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (FIKES UHAMKA) yaitu lingkungan akademik yang tepat untuk meneliti fenomena ini. Sebagai calon tenaga kesehatan, mahasiswi FIKES diharapkan mempunyai kesadaran tinggi terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Namun, kenyataannya, beban akademik, pola makan tidak teratur, dan minimnya kegiatan fisik masih sering dijumpai di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dibuat agar menganalisis hubungan diantara kegiatan fisik, kebiasaan makan, dan riwayat keluarga pada kejadian dismenore primer di mahasiswi. Maka, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengidentifikasi hubungan diantara ketiga faktor tersebut terhadap kejadian dismenore primer di mahasiswi angkatan 2021 FIKES UHAMKA tahun 2025. Hasil penelitian diharapkan bisa menjadi dasar pada upaya pencegahan dismenore melalui penerapan gaya hidup sehat serta menjadi referensi dalam pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan perguruan tinggi.

## METODE

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif pada desain *cross-sectional* yang mempunyai tujuan untuk menganalisis hubungan diantara kegiatan fisik, kebiasaan makan, dan riwayat keluarga pada kejadian dismenore primer di mahasiswi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan (FIKES) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA Angkatan 2021 tahun 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswi aktif berusia 18–25 tahun yang mempunyai siklus menstruasi teratur, dengan jumlah total 237 orang. Sampel penelitian sebanyak 105 responden ditetapkan menggunakan teknik *proportional random sampling* berdasarkan proporsi dua program studi, yaitu Gizi (37%) dan Kesehatan Masyarakat (63%). Variabel bebas dalam penelitian ini meliputi kegiatan fisik, kebiasaan makan, dan riwayat keluarga, sedangkan variabel terikatnya yaitu kejadian dismenore primer. Data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa kuesioner daring yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Proses pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu *editing*, *coding*, *scoring*, *entry*, dan *cleaning*. Analisis data dibuat pada univariat agar memberi deksripsi distribusi frekuensi pada tiap variabel, serta secara bivariat memakai uji *Chi-Square* pada tingkatan signifikansi 0,05 guna mengetahui hubungan antarvariabel. Penelitian ini juga telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (KEPK-UMP) dengan nomor surat persetujuan KEPK/UMP/13/VII/2025.

## HASIL dan PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat dibuat agar menggambarkan distribusi frekuensi data yang mencakup variabel usia, kegiatan fisik, kebiasaan makan, riwayat keluarga, serta kejadian dismenore primer di mahasiswi Angkatan 2021 Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA tahun 2025.

**Tabel 1. Distribusi Riwayat Keluarga Dismenore, Karakteristik Responden, dan Kejadian Dismenore Primer**

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
≤ 20 tahun	13	12,4
21–24 tahun	85	81,0
≥ 25 tahun	7	6,7
<b>Kegiatan Fisik</b>		
Kurang Aktif	10	9,5
Cukup Aktif	95	90,5
<b>Kebiasaan Makan</b>		
Tidak Sehat	3	2,9
Sehat	102	97,1
<b>Riwayat Keluarga Dismenore</b>		
Tidak Ada	55	52,4
Ada	50	47,6
<b>Kejadian Dismenore Primer</b>		
Adanya dismenore	59	56,2
Tidak Adanya dismenore	46	43,8

Sumber: *Data Primer (2025)*

Berdasarkan tabel 1 besar responden ada di rentang usia 21–24 tahun (81,0%), yang termasuk dalam kategori dewasa awal, yaitu fase produktif dan aktif dalam kegiatan akademik. Mayoritas responden mempunyai tingkat kegiatan fisik yang tergolong cukup (90,5%) serta menunjukkan kebiasaan makan yang sehat (97,1%). Serta, sebanyak 47,6% responden punya riwayat keluarga dengan dismenore, dan 56,2% di antaranya adanya dismenore primer. Temuan ini mengindikasikan jika meskipun sebahagian besar mahasiswi telah menerapkan pola hidup sehat, angka kejadian dismenore primer masih tergolong tinggi di lingkungan Fikes Uhamka. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kesadaran dan edukasi mengenai kesehatan reproduksi serta penerapan gaya hidup yang bersifat preventif.

#### 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dibuat agar mengidentifikasi hubungan diantara variabel independen, yaitu kegiatan fisik, kebiasaan makan, dan riwayat keluarga dismenore, dengan variabel dependen berupa kejadian dismenore primer di mahasiswi Angkatan 2021 Fikes Uhamka tahun 2025.

**Tabel 2. Hubungan Kegiatan Fisik, Kebiasaan Makan, Dan Riwayat Keluarga Pada kejadian Dismenore Primer di mahasiswi Angkatan 2021 Fikes Uhamka Tahun 2025**

No	Variabel Independen	Kategori	Adanya dismenore n (%)	Tidak Adanya dismenore n (%)	Total n (%)	PR
1	Kegiatan Fisik	Kurang Aktif	8 (80,0)	2 (20,0)	10 (100,0)	0,180
		Cukup Aktif	47 (49,5)	48 (50,5)	95 (100,0)	
2	Kebiasaan Makan	Tidak Sehat	2 (66,7)	1 (33,3)	3 (100,0)	1,000
		Sehat	53 (52,0)	49 (48,0)	102 (100,0)	
3	Riwayat Keluarga Dismenore	Ada	30 (60,0)	20 (40,0)	50 (100,0)	0,180
		Tidak Ada	25 (45,5)	30 (54,5)	55 (100,0)	

Sumber: Olah Data SPSS (2025)

Berdasarkan tabel 2 hasil uji Chi-Square, didapatkan jika variabel kegiatan fisik ( $p = 0,180$ ), kebiasaan makan ( $p = 1,000$ ), dan riwayat keluarga ( $p = 0,180$ ) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan pada kejadian dismenore primer di mahasiswi FIKES UHAMKA tahun 2025. Namun, secara proporsional terlihat jika responden dengan kegiatan fisik rendah (80%), pola makan tidak sehat (66,7%), serta punya riwayat keluarga dismenore (60%) lebih banyak adanya dismenore dibandingkan kelompok lainnya. Hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan keterkaitan faktor gaya hidup dan genetik, meskipun tidak signifikan secara statistik. Hasil ini sejalan pada penelitian sebelumnya yang menyebutkan jika kegiatan fisik dan pola makan berperan dalam menjaga keseimbangan hormon dan memengaruhi ambang nyeri menstruasi (Gurusinga et al., 2021; Wulandari & Widiyaningsih, 2023; Fathiyah et al., 2024). Temuan tersebut memperkuat jika dismenore primer yaitu kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor perilaku dan keturunan. Maka, penting bagi mahasiswi untuk meningkatkan kesadaran dalam menjaga kegiatan fisik, menerapkan pola makan seimbang, serta mengelola stres sebagai langkah promotif dan preventif terhadap dismenore primer.

## Pembahasan

### 1. Hubungan Kegiatan Fisik pada kejadian Dismenore Primer

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p$ -value sebesar 0,180 ( $p > 0,05$ ) dan Prevalence Ratio (PR) = 1,490, yang berarti tidak ada hubungan signifikan diantara kegiatan fisik dan kejadian dismenore primer di mahasiswi. Namun, responden dengan kegiatan fisik rendah punya risiko 1,49 kali lebih besar adanya dismenore daripada yang aktif. Ketidaksigifikanan ini kemungkinan dipengaruhi oleh frekuensi, durasi, dan intensitas kegiatan yang belum memadai. Kegiatan yang jarang atau terlalu ringan belum cukup menurunkan kadar prostaglandin, yaitu zat yang memicu kontraksi uterus dan nyeri haid (Rahmawati & Yuliana, 2020).

Penelitian ini sejalan pada Fadilah et al. (2021) dan Rahmawati & Yuliana (2020) yang melaporkan hasil serupa, sedangkan Pratiwi et al. (2022) menemukan hubungan signifikan diantara kegiatan fisik teratur dan penurunan dismenore. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh variasi karakteristik responden dan jenis

kegiatan yang dilakukan. Secara fisiologis, kegiatan fisik membantu meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan prostaglandin, dan merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami (Guyton & Hall, 2021). Oleh karena itu, meskipun tidak signifikan secara statistik, kegiatan fisik teratur tetap direkomendasikan untuk mencegah dan mengurangi dismenore primer.

## 2. Hubungan Kebiasaan Makan pada kejadian Dismenore Primer

Hasil analisis bivariat menunjukkan jika tidak ada hubungan yang signifikan diantara kebiasaan makan dan kejadian dismenore primer di mahasiswi Angkatan 2021 FIKES UHAMKA tahun 2025, dengan nilai  $p = 1,000$  ( $p > 0,05$ ). Secara deskriptif, responden dengan pola makan tidak sehat mempunyai proporsi dismenore primer yang sedikit lebih tinggi (66,7%) dibandingkan responden dengan pola makan sehat (52,0%). Konsumsi makanan tinggi lemak, karbohidrat sederhana, serta rendah serat dan mikronutrien contohnya magnesium dan vitamin E bisa memicu peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim berlebihan dan nyeri menstruasi.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Wulandari dan Widiyaningsih (2023) yang melaporkan jika pola makan tidak sehat bisa meningkatkan risiko dismenore akibat ketidakseimbangan hormon prostaglandin. Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan jika faktor perilaku lain contohnya stres, pola tidur, dan konsumsi kafein berpotensi menjadi variabel perancu yang memengaruhi hasil. Serta, sebahagian besar responden mempunyai kebiasaan makan sehat (97,1%), yang kemungkinan memengaruhi tidak signifikannya hubungan tersebut. Maka, meskipun kebiasaan makan berperan terhadap kondisi menstruasi, efeknya dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan menggunakan alat ukur kebiasaan makan yang lebih spesifik contohnya *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* serta mempertimbangkan interaksi antara faktor nutrisi, gaya hidup, dan stres terhadap dismenore primer.

## 3. Hubungan Riwayat Keluarga pada kejadian Dismenore Primer

Hasil analisis bivariat menunjukkan jika tidak ada hubungan yang signifikan diantara riwayat keluarga pada kejadian dismenore primer di mahasiswi FIKES UHAMKA tahun 2025, dengan nilai  $p = 0,180$  ( $p > 0,05$ ). Meskipun demikian, secara proporsional, responden yang punya riwayat keluarga dismenore menunjukkan prevalensi dismenore primer yang lebih tinggi (60,0%) dibandingkan responden tanpa riwayat keluarga (45,5%). Temuan ini sejalan pada teori determinan kesehatan yang dikemukakan oleh H.L. Blum (1974), yang menegaskan jika faktor genetik yaitu salah satu determinan utama yang mempunyai pengaruh terhadap kondisi kesehatan individu, termasuk gangguan sistem reproduksi. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Fathiyah et al. (2024), yang melaporkan jika perempuan dengan riwayat keluarga dismenore lebih rentan mengalami nyeri menstruasi akibat kesamaan pola hormonal dan ambang nyeri yang diturunkan secara genetik.

Hasil ini berbeda dengan studi Wijayanti dan Handayani (2022), yang menemukan adanya hubungan signifikan diantara riwayat keluarga dan dismenore primer. Walaupun secara statistik hasil penelitian ini tidak menunjukkan hubungan

yang berarti, pola kecenderungan yang terlihat mengindikasikan jika faktor keturunan serta kebiasaan hidup keluarga tetap berkontribusi terhadap munculnya dismenore primer. Oleh karena itu, mahasiswi dengan riwayat keluarga dismenore disarankan untuk menjaga pola hidup sehat dan mengelola stres sebagai langkah pencegahan dalam menurunkan risiko dismenore.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 105 mahasiswi Angkatan 2021 Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA tahun 2025, didapatkan kesimpulan jika tidak ada hubungan yang signifikan diantara kegiatan fisik, kebiasaan makan, dan riwayat keluarga pada kejadian dismenore primer. Nilai signifikansi yang didapatkan dari hasil uji Chi-Square untuk ketiga variabel tersebut masing-masing yaitu  $p = 0,180$  untuk kegiatan fisik,  $p = 1,000$  untuk kebiasaan makan, dan  $p = 0,180$  untuk riwayat keluarga. Meskipun demikian, hasil deskriptif menunjukkan adanya kecenderungan jika responden dengan kegiatan fisik rendah, kebiasaan makan tidak sehat, dan riwayat keluarga dismenore mempunyai proporsi lebih tinggi adanya dismenore primer dibandingkan kelompok lainnya. Hal ini menunjukkan jika dismenore primer yaitu kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor gaya hidup dan genetik, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif berupa peningkatan kegiatan fisik, pola makan seimbang, serta edukasi kesehatan reproduksi untuk mengurangi dampak dismenore terhadap kesejahteraan mahasiswi.

#### **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kedi mahasiswi FIKES UHAMKA untuk menjaga kesehatan reproduksi melalui peningkatan kegiatan fisik secara teratur dan penerapan pola makan bergizi seimbang agar bisa mengurangi risiko terjadinya dismenore primer. Bagi pihak kampus, diharapkan bisa menyelenggarakan kegiatan edukasi atau penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi dan manajemen nyeri haid guna meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mahasiswa tentang pentingnya gaya hidup sehat. Bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain contohnya tingkat stres, indeks massa tubuh, dan pola tidur serta menggunakan metode penelitian yang lebih luas agar hasil yang didapatkan lebih komprehensif dan akurat dalam menjelaskan faktor-faktor yang berkaitan pada kejadian dismenore primer.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, F., & Maulidya, R. (2023). *Hubungan tingkat kegiatan fisik pada tingkatan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri*. Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja, 5(2), 45–53.
- Fathiyah, N., Rahmawati, D., & Nurhaliza, S. (2024). *Pengaruh faktor genetik terhadap kejadian dismenore primer pada perempuan usia remaja*. Jurnal Kesehatan Wanita Indonesia, 8(1), 22–31.
- Gurusinga, F. N., Carmelita, U., & Jabal, R. (2021). *Kegiatan fisik dan hubungannya pada kejadian dismenore primer pada remaja putri*. Jurnal Keperawatan Medikal Bedah, 9(1), 56–64.
- Salamah, R. (2023). *Prevalensi dan tingkat keparahan dismenore di mahasiswi di Jakarta*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 12(4), 110–118.
- Salsabila, A. (2024). *Dampak nyeri menstruasi terhadap kualitas hidup dan prestasi belajar mahasiswi*. Jurnal Psikologi Kesehatan, 7(2), 89–97.
- Sholihat, A., Dewi, N., & Zani, A. (2022). *Faktor-faktor yang berkaitan dengan dismenore primer pada remaja putri di Surabaya*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 6(3), 120–129.
- Wijayanti, T., & Handayani, E. (2022). *Hubungan riwayat keluarga pada kejadian dismenore primer di mahasiswi*. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 11(2), 77–84.
- Wulandari, S., & Widiyaningsih, Y. (2023). *Hubungan pola makan pada kejadian dismenore primer di mahasiswi fakultas kesehatan*. Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia, 14(1), 33–40.
- Blum, H. L. (1974). *Planning for health: Development and application of social change theory*. Human Sciences Press
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Pratiwi, R., Putri, A., & Lestari, D. (2022). *Hubungan kegiatan fisik pada kejadian dismenore di mahasiswi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 17(1), 45–53.
- Fadilah, N., Suryani, D., & Rahayu, T. (2021). *Hubungan tingkat kegiatan fisik pada kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Padang*. Jurnal Kesehatan Andalas, 10(2), 85–92.