



Hubungan Pengetahuan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi SMA YLPI Pekanbaru tahun 2018

Correlation of Knowledge, Nutritional Status, and Physical Activity with Incidents of Dysmenorrhea on Female Students of YLPI Pekanbaru Senior High School on 2018

Rika Karmila¹, Winda Septiani²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru

ABSTRACT

Dysmenorrhoea is a pain when menstruation, felt in the lower part of the abdomen that delivered from cramps in uterus. Dysmenorrhoea is divided into primary dysmenorrhoea and secondary dysmenorrhoea. Based on early survey, that the students always visit the Health School Unit every month and do not attend the class because of dysmenorrhea, they prefer to go home because of irresistible pain. Interview result, there were 73.77% of 15 students said that they had different menstrual pain complaints. This research purpose was to determine the correlation of nutrition status, physical activity, and knowledge toward incidents of dysmenorrhea on female students of YLPI Pekanbaru senior high school in 2018. This was a qualitative analytic with cross sectional design. The sample in this research were XI and XII grade, totaling 143 peoples. Data collection was conducted by distributing questionnaires for variables of dysmenorrhea, physical activity and knowledge. Measuring height and weighing female students was conducted for nutritional status variables. The research result show that, there were meaningful correlation among nutritional status (P value = 0,016) and PR (95% CI) = 5,600 (1,449-21,641), physical activity (P value = 0,003) and PR (95% CI) = 6,587 (2,000-21,695), knowledge (P value = 0,004) and PR (95% CI) = 6,000 (1,887-18,083) with incidents of dysmenorrhea on female students of YLPI Pekanbaru Senior High School in 2018. Suggestions for the school to form Youth Counseling Information Center in environment of YLPI Senior High School that is useful as a forum for giving or educating information such as adolescent health, especially about dysmenorrhoea

Keywords : Physical Activity Knowledge, Dysmenorrhea Incidence Nutritional Status.

ABSTRAK

Dismenorea adalah nyeri pada waktu haid terasa di perut bagian bawah yang berasal dari kram pada rahim. Dismenorea terbagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Berdasarkan survei awal, bahwa ada saja setiap bulannya siswi ke Usaha Kesehatan Sekolah dan izin untuk tidak mengikuti proses belajar karena mengalami dismenorea, dan kebanyakan dari siswi lebih memilih izin pulang karena nyeri yang tak tertahankan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan bahwa dari 15 orang siswi, 26,67% diantaranya tidak pernah mengalami dismenorea, siswanya mengatakan mengalami keluhan nyeri haid yang berbeda-beda. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan status gizi, aktivitas fisik dan pengetahuan dengan kejadian dismenorea pada siswi SMA YLPI Pekanbaru Tahun 2018. Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif analitik dengan menggunakan desain cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI dan XII yang berjumlah 71 orang dengan menggunakan teknik simple random sampling serta memenuhi kriteria yaitu siswi yang sudah mendapatkan haid. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner untuk variabel dismenorea, aktivitas fisik dan pengetahuan. Melakukan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan siswi dilakukan untuk variabel status gizi. Analisa data menggunakan uji chi-square Ada hubungan yang bermakna antara status gizi ($p = 0,016$) dan PR (95% CI) = 5,600 (1,449-21,641), aktivitas fisik ($p = 0,003$) dan PR (95% CI) = 6,587 (2,000-21,695), pengetahuan ($p = 0,004$) dan PR (95% CI) = 6,000 (1,887-18,083) dengan kejadian dismenorea pada siswi SMA YLPI Pekanbaru tahun 2018. Saran untuk pihak sekolah untuk membentuk Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-Remaja) dilingkungan SMA YLPI yang berguna sebagai wadah pemberian atau informasi edukasi seperti kesehatan remaja khususnya mengenai dismenorea.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kejadian Dismenorea, Pengetahuan, Status Gizi

Correspondence : Winda Septiani, Jl. Suka Karya, Komplek Ami Raya Blok C No 06 Pekanbaru .
Email : magisterwinda@gmail.com, 085278201990

PENDAHULUAN

Remaja (adolescence) merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Istilah remaja berasal dari kata latin yang berarti "tumbuh" atau menjadi tumbuh dewasa, sehingga memiliki arti yang lebih luas meliputi kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Menurut WHO batasan usia remaja berdasarkan usia, masa remaja terbagi atas remaja awal berusia 10-13 tahun, remaja tengah berusia 14-16 tahun, dan remaja akhir berusia 17-19 tahun (Dieny, 2014). Berdasarkan survey Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2016 jumlah penduduk usia 15-64 tahun sebanyak 174.375.008 dari jumlah penduduk Indonesia (Februanti, 2017).

Dismenorea adalah nyeri pada waktu haid terasa di perut bagian bawah yang berasal dari kram pada rahim. Nyeri terasa sebelum, selama dan sesudah haid yang dapat bersifat kholik atau terus-menerus (Lubis, 2013:20). Dismenorea terbagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder, adapun dismenorea primer timbul sejak haid pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu, tepatnya setelah stabilnya hormon tubuh atau perubahan posisi rahim setelah menikah dan melahirkan. Sedangkan dismenorea sekunder yaitu nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan ginekologik, yang biasanya baru muncul kemudian, yaitu jika ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista atau polip, tumor sekitar kandungan, serta kelainan kedudukan rahim yang mengganggu organ dan jaringan di sekitarnya (Kusmiran, 2012: 113)

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Pada tahun 2012 prevalensi dismenore primer di Amerika Serikat pada wanita umur 12-17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenorea sedang, dan 12% dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah (Sophia dkk, 2013) dan di Swedia sekitar 72%. Berdasarkan penelitian (Cakir M et al.) di Turki ditemukan bahwa dismenorea menjadi gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%). Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89 % dismenorea primer dan 9,36 % dismenorea sekunder (info sehat, 2012). Rata-rata 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi (Proverawati, 2009: 83).

Agar menstruasi tidak menimbulkan keluhan-keluhan sebaiknya remaja wanita mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, sehingga status gizinya baik. Status gizi dikatakan baik apabila nutrisi yang diperlukan baik protein, lemak, karbohidrat, mineral, dan vitamin maupun air digunakan oleh tubuh sesuai

dengan kebutuhan (Waryana, 2010:121). Zat-zat gizi yang berperan dalam mengatasi dismenorea yaitu seperti kalsium, asam gama-linoleant dan zat besi (Olivia, 2013:92). Latihan olahraga yang teratur dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri. Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, ataupun berenang pada saat sebelum dan selama haid, hal tersebut dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang. Latihan ini sedikitnya 30-60 menit dengan frekuensi 3-5 kali seminggu (Proverawati & Misaroh, 2009).

Remaja yang kurang pengetahuannya tentang dismenorea akan merasa cemas dengan stress yang berlebihan dalam menghadapi gejala dan keluhan yang dialami atau cenderung bersikap negatif. Sikap negatif dalam mengatasi dismenorea yaitu cemas berlebihan, tidak dapat melakukan aktivitas, emosi, stress, tidak mampu menahan rasa sakit, merasa terganggu, menolak sesuatu yang masuk dalam tubuh, tidak berkonsentrasi (Benson, 2008)

Berdasarkan survey yang dilakukan terhadap dua orang guru yaitu terdiri dari guru wali kelas dan guru coordinator UKS didapatkan keterangan dan data dari guru koordinator UKS di SMA YLPI yang menyebutkan bahwa setiap bulannya pasti ada beberapa siswi ke UKS dan izin untuk tidak mengikuti proses belajar karena mengalami dismenorea, dan kebanyakan dari siswi lebih memilih izin pulang karena nyeri yang tak tertahankan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada bulan juni tahun 2018 diperoleh bahwa siswi SMA YLPI yang berjumlah 15 orang dengan persentase 26,67% diantaranya tidak pernah mengalami dismenorea sedangkan 73,77% orang siswanya mengatakan mengalami keluhan nyeri haid yang berbeda-beda seperti pada saat sedang belajar siswi tersebut izin pulang sambil menangis, ada yang tetap mengikuti pelajaran tetapi dengan keadaan gelisah sehingga menyebabkan kurang konsentrasi belajar, dan ada yang tidak dapat menahan rasa sakit sehingga harus dibawa ke UKS untuk beristirahat. Siswi juga mengatakan bahwa nyeri saat menstruasi sangatlah tidak nyaman dan mengganggu aktivitas disekolah. Namun pengetahuan siswi dalam penanganan dismenorea masih kurang seperti tidak dapat mengutarakan bagaimana dalam mengatasi keluhan dismenorea secara mandiri serta siswi tersebut juga mengaku jarang melakukan aktivitas fisik atau berolahraga.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Pengetahuan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMA YLPI Pekanbaru Tahun 2018"

METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis analitik observasional dengan

menggunakan desain cross sectional. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di SMA Yayasan Lembaga Pendidikan Islam Pekanbaru (YLPI) bulan Juni-Juli 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 214 orang. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah acak sederhana (simple random sampling). Besar sampel pada penelitian dihitung menggunakan rumus apa? sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 71 orang. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara langsung terhadap responden dengan menggunakan kuesioner. Data yang dikumpulkan meliputi informasi dismenorea, aktivitas fisik dan pengetahuan. Peneliti melakukan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan responden untuk variabel status gizi. Analisis data yang digunakan yaitu uji chi-square.

HASIL

Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat dimana analisa terhadap setiap variabel dari hasil penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi dan proporsi dari berbagai variabel yang diteliti dan diakhiri dengan analisa bivariate untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Analisa Univariat

Responden yang mengalami dismenorea sebanyak 53 orang (74,6%), yang berpengetahuan kurang sebanyak 49 orang (69,0%) yang berstatus gizi kurang sebanyak 31 siswi (43,7%) dan yang beraktivitas ringan sebanyak 43 siswi (60,6%) (Tabel 1).

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Variabel Dependen dan Variabel Independen

Variabel	Jumlah	%
Disminore		
Mengalami Disminore	53	74,6
Tidak Mengalami Disminore	18	25,4
Pengetahuan		
Kurang	49	69,0
Baik	22	31,0
Status Gizi		
Kurang	31	43,7
Normal	40	56,3
Aktivitas Fisik		
Ringan	43	60,6
Sedang	28	39,4
Total	71	100,0

Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Disminorea

Responden yang memiliki status gizi kurang yang mengalami dismenorea sebanyak 28 responden (90,3%) sedangkan responden yang memiliki status gizi normal yang mengalami dismenorea sebanyak 25 responden (62,5%).

Hasil uji chi-square menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian disminore pada responden dengan nilai POR

(95% CI) = 5,600 (1,449-21,641). Artinya responden yang status gizi kurang berpeluang 5,6 kali mengalami dismenorea dibandingkan dengan siswi yang status gizi normal (Tabel 2).

Tabel 2
Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Disminore Pada Siswi SMA YLPI Pekanbaru Tahun 2018

Status Gizi	Disminore				Total	p value	POR (95% CI)
	Mengalami Disminore		Tidak Mengalami Disminore				
	n	%	n	%			
Kurang	28	90,3	3	9,7	31	0,016	5,600 (1,449-21,641)
Normal	25	62,5	15	37,	40		
Total	53	74,6	18	25,4	71		

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Disminorea

Responden yang memiliki aktivitas fisik ringan yang mengalami dismenorea sebanyak 38 siswi (88,4%) sedangkan responden yang memiliki aktivitas sedang mengalami dismenorea sebanyak 15 responden (53,6%).

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada responden dengan nilai POR (95% CI) = 6,587 (2,000-21,695). Artinya, responden yang aktivitas fisiknya ringan berpeluang 6,5 kali mengalami dismenorea dibandingkan dengan siswi yang aktivitas sedang (Tabel 3).

Tabel 3
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Disminore Pada Siswi SMA YLPI Pekanbaru Tahun 2018

Aktivitas Fisik	Disminore				Total	p value	POR (95% CI)
	Mengalami Disminore		Tidak Mengalami Disminore				
	n	%	n	%			
Ringan	38	88,4	5	11,6	43	0,003	6,587 (2,000-21,695)
Sedang	15	53,6	13	46,4	28		
Total	53	74,6	18	25,4	71		

Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Disminore

Responden yang memiliki pengetahuan kurang yang mengalami dismenorea sebanyak 42 siswi (85,7%) sedangkan responden yang memiliki pengetahuan baik yang mengalami dismenorea sebanyak 11 siswi (50%).

Hasil analisis statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian dismenorea pada responden dengan nilai POR (95% CI) = 6,000 (1,887-18,083). Artinya, responden yang berpengetahuan kurang berpeluang 6 kali mengalami dismenorea dibandingkan responden yang berpengetahuan baik (Tabel 4).

Tabel 4
Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Disminore Pada Siswi SMA YLPI Pekanbaru Tahun 2018

Pengetahuan	Disminore				Total	p value	POR (95% CI)
	Mengalami Disminore		Tidak Mengalami Disminore				
	n	%	n	%			
Kurang	42	85,7	7	14,3	49	0,004	6,000 (1,887-19,083)
Baik	11	50,0	11	50,0	22		
Total	53	74,6	18	25,4	71		

PEMBAHASAN

Hubungan Status gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi

Ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada responden yaitu responden yang status gizi kurang berpeluang 5,6 kali yang mengalami dismenorea dibandingkan dengan responden yang status gizi normal. Faktor yang berkaitan dengan status gizi secara langsung yaitu asupan makanan serta penyakit infeksi. Faktor yang terkait dengan status gizi secara tidak langsung yaitu aktivitas fisik, faktor individu, faktor lingkungan, faktor teman sebaya, faktor keluarga, ekonomi dan media massa (Dieny, 2014)

Agar menstruasi tidak menimbulkan keluhan-keluhan sebaiknya remaja wanita mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, sehingga status gizinya baik. Status gizi dikatakan baik apabila nutrisi yang diperlukan baik protein, lemak, karbohidrat, mineral, dan vitamin maupun air digunakan oleh tubuh sesuai dengan kebutuhan (Waryana, 2010:121). Zat-zat gizi yang berperan dalam mengatasi dismenorea yaitu seperti kalsium, asam gama-linoleat dan zat besi (Olivia, 2013:92). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurwana dkk (2016), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan kejadian dismenorea di SMA Negeri 8 Kendari tahun 2016 dengan nilai $p=0,037$. Hal ini didukung oleh penelitian Rahmadani (2016) terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA MTA Surakarta dengan nilai $pvalue=0,027$. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang relevan maka peneliti menyimpulkan bahwa status gizi dapat mempengaruhi dismenorea karena apabila status gizi yang tidak baik dapat mempengaruhi fungsi tubuh termasuk reproduksi sehingga dapat menimbulkan keluhan-keluhan disaat haid seperti dismenorea. Zat gizi kurang termasuk zat besi dapat menimbulkan anemia, anemia merupakan suatu keadaan yang kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah dari normal. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen yang akan diedarkan ke seluruh tubuh, jika kadar hemoglobin berkurang, maka oksigen yang diikat dan diedarkan ke seluruh tubuh hanya sedikit, akibatnya oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh darah di organ reproduksi yang mengalami vasokonstriksi sehingga akan menimbulkan rasa nyeri. Sedangkan status gizi yang lebih dapat mengakibatkan obesitas, timbunan lemak memicu pembuatan hormon, terutama estrogen yang dapat menyebabkan nyeri pada saat haid.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi

Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea yaitu responden yang aktivitas ringan berpeluang 6,5 kali yang mengalami dismenorea dibandingkan dengan siswi yang aktivitas sedang. Membiasakan olahraga

ringan dan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, ataupun berenang pada saat sebelum dan selama haid, hal tersebut dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang. Latihan ini sedikitnya 30-60 menit dengan frekuensi 3-5 kali seminggu (Proverawati & Misaroh, 2009). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Febriana (2015) tentang hubungan tingkat aktivitas fisik dengan dysmenorrhea primer pada remaja umur 13-15 tahun di SMP K. Harapan Denpasar diperoleh nilai p sebesar 0,000. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Wati dkk (2017) terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenorea primer pada remaja di Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang Tahun 2017 terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat nyeri dismenorea nilai $p=0,000$.

Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi

Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian dismenorea artinya responden yang berpengetahuan kurang berpeluang 6 kali yang mengalami dismenorea dibandingkan dengan responden yang berpengetahuan baik. Siswi yang kurang pengetahuannya tentang dismenorea akan merasa cemas dengan stress yang berlebihan dalam menghadapi gejala dan keluhan yang dialami atau cenderung bersikap negatif. Sikap negatif dalam mengatasi dismenorea yaitu cemas berlebihan, tidak dapat melakukan aktivitas, emosi, stress, tidak mampu menahan rasa sakit, merasa terganggu, menolak sesuatu yang masuk dalam tubuh, tidak berkonsentrasi (Benson, 2008)

Hal ini didukung oleh penelitian Priyati dkk (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan upaya penanganan dismenorea didapatkan $pvalue=0,001 (<0,05)$.

Sejalan dengan penelitian Purba dkk (2013) yang berjudul hubungan pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenorea di SMA Negeri 7 Manado dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenorea dengan nilai $pvalue=0,000$.

KESIMPULAN

Ada hubungan yang bermakna antara status gizi, aktivitas fisik dan pengetahuan dalam penanganan dismenorea dengan kejadian dismenorea. Disarankan agar PIK-R dapat terbentuk dilingkungan SMA YLPI yang berguna sebagai wadah pemberian atau informasi edukasi seperti kesehatan remaja khususnya mengenai dismenorea dalam pemberian KIE melalui UKS yang ada di SMA YLPI serta Memberikan edukasi tambahan tentang gangguan haid khususnya dismenorea sehingga siswi bisa melakukan pencegahan terhadap terjadinya dismenorea. Selain itu pihak sekolah dapat bekerjasama dengan puskesmas.

Konflik Kepentingan

Dalam penelitian ini tidak ada konflik kepentingan

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak hingga dapat menyelesaikan dan memproleh hasil penelitian yang nantinya dapat berguna bagi semua khalayak. Ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis kepada responden dan penulis haturkan kepada Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru, kepada Ka Prodi STIKes Hang Tuah Pekanbaru, kepada Ka Sekolah YLPI dan seluruh pihak-pihak yang terkait didalam pelaksanaan penelitian yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Benson C. 2008. Buku saku obstetrik dan Ginekologi. Jakarta: EGC
- Cakir M, Mungan I, Karakas T, Giriskan I, Okten A. Menstrual Pattern And Common Menstrual Disorders Among University Students In Turkey. *Pediatrics International*. 2007. 49(6):938-42.
- Dieny, F. (2014). Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- KEMENKES (2016). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusmiran, E. (2012). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Lubis, N.L. (2013). Psikologi Kespro Wanita & Perkembangan Reprodukasinya Ditinjau Dari Aspek Fisik dan Psikologinya. Jakarta: Kencana.
- Olivia, F. 2013. Mengatasi Gangguan Haid. Redaksi health secret. PT. Gramedia: Jakarta
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmadhani, L.S & Widayati, R.S (2016). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA MTA Surakarta
- Sophia, F. & dkk. (2013). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan
- Waryana (2010). Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Wati L.R., Arfiandi M.D., Prastiwi, F. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Derajat Dysmenorrhoea Primer Pada Remaja, 1(2), E-ISSN: 2549-6581.