



## HUBUNGAN DISMENOREA DENGAN AKTIVITAS BELAJAR REMAJA DI SMA NEGERI 1 TONDANO

Ivanna Junamel Manoppo<sup>1</sup>, Gimon Pricilia Angelia<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Minahasa Utara 95371, Indonesia

Email: i.manoppo@unklab.ac.id

### ABSTRAK

Dismenorea adalah rasa nyeri atau kram yang dialami wanita saat menstruasi. Bagi mereka yang mengalaminya, aktivitas belajar bisa terganggu karena nyeri tersebut memengaruhi konsentrasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dismenorea dan aktivitas belajar siswi di SMA N 1 Tondano. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan desain penelitian cross-sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 131 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 131 responden, 69 (53,7%) mengalami dismenorea dengan nyeri berat, 31 (23,7%) dengan nyeri sedang, 30 (22,9%) dengan nyeri ringan, dan 1 (0,8%) dengan nyeri yang tidak tertahankan. Untuk aktivitas belajar, 75 (57,3%) mengalami gangguan, 30 (22,9%) tidak terganggu, dan 26 (19,8%) sangat terganggu. Hasil uji statistik menunjukkan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ , yang berarti ada hubungan signifikan antara dismenorea dan aktivitas belajar siswi di SMA N 1 Tondano, dengan nilai korelasi  $r = 0,637$  yang menunjukkan korelasi kuat dan arah positif. Rekomendasi: Penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih spesifik, termasuk meneliti faktor usia di bawah 12 tahun untuk melihat pengaruhnya terhadap kejadian dismenorea dan dampaknya pada aktivitas belajar. Selain itu, penelitian lebih lanjut mengenai penanganan dismenorea pada siswi juga disarankan agar aktivitas belajar tidak terganggu.

**KATA KUNCI:** Aktivitas Belajar, Dismenorea, Siswi.

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is the pain or cramps experienced by women during menstruation. For those who experience it, learning activities can be disrupted because the pain affects their concentration. The aim of this study is to determine the relationship between dysmenorrhea and the learning activities of female students at SMA N 1 Tondano. The research method used is descriptive correlational with a cross-sectional design. The sampling technique used is purposive sampling, with a total sample of 131 respondents. The results show that out of 131 respondents, 69 (53.7%) experience dysmenorrhea with severe pain, 31 (23.7%) with moderate pain, 30 (22.9%) with mild pain, and 1 (0.8%) with unbearable pain. For learning activities, 75 (57.3%) were disrupted, 30 (22.9%) were not disrupted, and 26 (19.8%) were highly disrupted. The statistical test results show a  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ , meaning there is a significant relationship between dysmenorrhea and the learning activities of female students at SMA N 1 Tondano, with a correlation value of  $r = 0.637$ , indicating a strong positive correlation. Recommendation: Future research is advised to be more specific, including investigating the impact of age under 12 years to see its effect on the occurrence of dysmenorrhea and its impact on learning activities. In addition, further research on the management of dysmenorrhea in female students is recommended so that learning activities are not disrupted.*

**KEYWORDS:** *Dysmenorrhea, Learning Activities, Teenager*

---

### PENDAHULUAN

Pada setiap remaja putri yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal akan mengalami menstruasi sebagai tanda

kematangan seksual. Menstruasi dapat diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara rutin setiap bulan. Rata-rata menstruasi seorang wanita 3-8 hari. Biasanya menstruasi



dimulai pada usia remaja putri antara 9-12 tahun, ataupun yang mengalami penundaan pada rentang usia 13-15 tahun. Beberapa wanita mengalami gejala yang tidak menyenangkan saat menstruasi seperti; kaku pada paha, nyeri daada, kelelahan, mudah tersinggung, gangguan tidur bahkan mengalami nyeri saat menstruasi atau dikenal dengan dismenore. Gejala dismenore dapat berbeda pada setiap wanita, Gejala yang umum muncul meliputi kram perut, nyeri tunggul atau rasa tidak nyaman di perut, nyeri tunggul, sakit kepala, nyeri tubuh, mual, serta peningkatan frekuensi buang air besar, sembelit dan penurunan nafsu makan (Pratiwi dkk, 2024).

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu bentuk pendidikan formal pada jenjang menengah yang melanjutkan pendidikan dari Sekolah Menengah Pertama (SMP). Peserta didik di SMA umumnya berusia antara 16 hingga 18 tahun, yang termasuk dalam rentang usia remaja, yaitu 10 hingga 19 tahun. Masa remaja (adolescence) merupakan fase transisi atau perkembangan dari masa kanak-kanak (childhood) menuju masa dewasa (adulthood).

Seorang individu yang berada dalam masa remaja ditandai oleh beberapa perubahan, seperti pubertas—yang mencakup ketertarikan terhadap lawan jenis—serta pencarian jati diri. Remaja yang menempuh pendidikan di SMA berada dalam fase yang penuh dengan gejolak emosional, stres, serta perubahan fisik dan psikologis akibat pubertas. Pada tahap ini, mereka juga mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, yaitu memahami dan memaknai suatu konsep tanpa harus mengalami atau melihatnya secara langsung (Muhadi, Setiawan & Wadi, 2017).

Remaja yang bersekolah di SMA terlibat dalam berbagai aktivitas belajar. Aktivitas belajar mencakup semua kegiatan yang terjadi dalam proses interaksi antara guru dan siswa guna mencapai tujuan pembelajaran (Dimiyati & Mudjiono, 2018). Jenis-jenis aktivitas belajar meliputi aktivitas visual, verbal, mendengarkan, menulis, menggambar, motorik, mental, dan emosional (Mirdanda, 2019). Kesehatan fisik adalah salah satu faktor yang mengganggu aktivitas belajar Menurut Supatminingsih., Hasan, dan Sudirman. (2020) di mana seseorang yang kesehatannya terganggu dan merasa capat lelah, pusing, merasa lemah, merasa nyeri akan berpengaruh

pada aktivitas belajarnya. Penelitian Ningsih dkk (2020) ketika seorang remaja mengalami dismenorea maka dapat menyebabkan aktifitas belajar terganggu serta seseorang akan merasakan ketidaknyamanan fisik, kesulitan berkonsentrasi, hingga menimbulkan masalah fisik maupun emosional seperti merasa nyeri hebat pada perut bagian bawah sampai ke tunggul dan tunggul, seringkali diikuti dengan rasa mual, lemas, sakit kepala, emosi tidak stabil maka tidak dapat berkonsentrasi saat belajar. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanti, Utami, dan Lasri (2018), yang menunjukkan adanya hubungan antara dismenorea dan aktivitas belajar.

Fitri dan Ariesti (2020) dalam studi epidemiologi pada populasi remaja berusia 12-17 tahun di Amerika Serikat menemukan bahwa prevalensi dismenorea mencapai 59,7%, dengan 13-51% remaja putri mengalami absensi sekolah akibat kondisi tersebut. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan mencatat prevalensi dismenorea sebesar 55% dari jumlah perempuan usia produktif (Ningsih dkk., 2020). Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Juliana, Rompas, dan Onibala (2019) di Manado menunjukkan angka kejadian dismenorea sebesar 80,5%. Berdasarkan studi pendahuluan pada 25 orang siswi kelas XI SMA N I, didapati bahwa semua responden mengalami dismenorea dan sebagian besar siswa mengalami gangguan pada aktivitas belajar saat terjadi dismenorea.

## MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini mengadopsi desain deskriptif korelatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi yang menjadi objek penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Tondano, dengan total 194 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini, menggunakan teknik *nonprobability sampling*, penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi siswi yang telah menstruasi, siswi yang sedang atau pernah mengalami dismenorea, dan siswi yang bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi mencakup siswi yang tidak hadir pada saat penelitian dan siswi yang mengalami dismenorea sekunder (disebabkan oleh penyakit bawaan). Berdasarkan rumus Slovin, jumlah sampel yang diperoleh adalah

sebanyak 131 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk menilai dismenorea diadopsi dari Khoerunisa (2015). dengan nilai reliabilitas 0.746. Alat ukur ini terdiri dari 8 pernyataan dimana semua pernyataan bersifat positif. Diukur menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Angka 0= tidak nyeri, angka 1-3= nyeri ringan, angka 4-6= nyeri sedang, angka 7-9= nyeri berat, angka 10= nyeri tidak tertahankan. kuesioner aktivitas belajar diadopsi dari penelitian Sinaga (2016) yang telah diuji nilai validitas dan reliabilitasnya dengan nilai *Cronbach alpha* = 0.94. Alat ukur ini memiliki 31 pernyataan yang terdiri dari 17 pernyataan negatif dan 14 pernyataan positif.

Lokasi penelitian di SMA Negeri 1 Tondano, Kecamatan Tondano Barat, Kabupaten Minahasa. Analisa dalam penelitian ini menggunakan *Statistic Program for Social Science (SPSS)*, untuk mengetahui gambaran dismenorea dan aktivitas belajar pada siswi di SMA Negeri 1 Tondano menggunakan frekuensi dan persentase. Kemudian untuk menjawab pernyataan masalah apakah ada hubungan yang signifikan antara hubungan dismenorea dengan aktivitas belajar siswi di SMA Negeri 1 Tondano menggunakan *Spearman rank*. Tingkat signifikan yang digunakan adalah  $\alpha = 0,05$ . Etika penelitian diterapkan pada responden dengan memperhatikan prinsip *autonomy, beneficence, justice, nonmaleficence, veracity, dan fidelity*.

Penelitian dilakukan pada tanggal 22-29 Juni dan September 2021 selama  $\pm$  7-8 hari. Hari pertama didapati sebanyak 18 responden, hari kedua 23 responden, hari ketiga 14 responden, hari keempat 25 responden, hari kelima 21 responden, hari keenam 19 responden, hari ketujuh 11 responden, dan pada tanggal 24 September pengumpulan data melalui zoom meeting dan membagikan kuesioner *google forms* sebanyak 12 responden.

### HASIL

Tabel 1. Gambaran Dismenorea Pada Siswi di SMA Negeri 1 Tondano

	Frequency	Presentase
Nyeri Ringan	30	22.9
Nyeri Sedang	31	23.7
Nyeri Berat	69	52.7
Nyeri Tidak Tertahankan	1	0.8

Total	131	100
-------	-----	-----

Berdasarkan tabel 1 dari 131 responden yang terlibat dalam penelitian ini didapatkan 69 orang (52.7) remaja putri kelas XI SMA Negeri 1 Tondano berada pada nyeri berat, 31 orang (23.7%) responden berada pada nyeri sedang, 30 orang (22.9%) berada pada nyeri ringan, dan yang terendah 1 orang (0.8%) berada pada nyeri tidak tertahankan. Dengan demikian dismenorea yang paling banyak dirasakan oleh siswi di SMA Negeri 1 Tondano dengan kategori nyeri berat yang berjumlah 69 orang (52.7%)

Tabel 2. Gambaran Aktivitas Belajar Siswi di SMA N 1 Tondano

	Frequency	Presentase
Tidak Terganggu	30	22.9
Terganggu	75	57.3
Sangat Terganggu	26	19.8
Total	131	100

Tabel 2 menunjukkan ada 75 responden (57,3%) siswi mengalami aktivitas belajar terganggu, aktivitas tidak terganggu 30 responden (22,9%), dan 26 responden (19,8%) mengalami aktivitas sangat terganggu. Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas belajar siswi di SMAN 1 Tondano mayoritas terganggu ketika mengalami dismenorea.

Tabel 3. Hubungan Dismenorea dengan Aktivitas Belajar Siswi di SMA Negeri 1 Tondano

Variable	<i>p-value</i>	Koefisien Korelasi
Dismenorea dengan aktivitas Belajar	0,000	0,637

Tabel 3, menunjukkan di mana *p-value* = 0,000 < 0,05 dengan demikian maka  $H_0$  diterima, yang artinya “Ada hubungan antara dismenorea dengan aktivitas belajar siswi di SMA N 1 Tondano, dengan tingkat keeratan kuat, dimana nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,637 yang menunjukkan arah korelasi (+) positif, jadi semakin berat kategori dismenorea maka semakin terganggu aktifitas belajar.

### PEMBAHASAN



Fajria, Ramadani, dan Saputra (2024) menjelaskan bahwa dismenorea adalah nyeri haid yang terjadi akibat pengelupasan lapisan endometrium. Nyeri haid disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terus-menerus selama pendarahan menstruasi. Jika kontraksi ini terjadi terlalu sering, dapat menimbulkan ketegangan pada otot rahim. Nyeri biasanya dirasakan pada hari 1-3 sebelum menstruasi dan dapat berupa sensasi menusuk, berdenyut, atau nyeri terus-menerus di daerah suprapubik, yang dapat menjalar ke punggung bawah dan tungkai. Puncak nyeri pada dismenorea umumnya terjadi pada hari pertama atau kedua menstruasi. Pada dismenore primer, nyeri biasanya dimulai beberapa jam sebelum menstruasi dan mencapai intensitas maksimum dalam 24 jam pertama.

Darwis dan Syam (2022) menyatakan bahwa nyeri merupakan hal yang subjektif, nyeri yang dirasakan oleh setiap perempuan dapat bervariasi, dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menggambarkan seberapa besar nyeri yang dirasakan. Intensitas nyeri haid pada wanita berbeda-beda, mulai dari nyeri ringan hingga berat. Nyeri ringan hanya menimbulkan rasa tidak nyaman dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari penderita, sedangkan nyeri berat dapat mengganggu keseharian penderita. Nyeri haid yang berat biasanya paling sering dialami pada hari pertama hingga hari ketiga dari siklus menstruasi.

Darwis dan Syam (2022) dan Ningsih dkk (2020), memberikan beberapa dampak pada kejadian dismenorea. Berbagai masalah fisik maupun emosional seringkali muncul akibat nyeri haid, seperti rasa sakit hebat yang menjalar dari perut hingga pinggul dan punggung, yang sering disertai dengan mual, lemas, sakit kepala, diare, serta perubahan emosi yang tidak stabil. Penderita juga mungkin mengalami kesulitan untuk berjalan, tidur, dan merasa suasana hati menjadi buruk, yang dapat mengganggu konsentrasi serta aktivitas sehari-hari. Nyeri haid yang sangat berat bahkan bisa menyebabkan wanita memutuskan untuk absen atau beristirahat sejenak dari sekolah atau pekerjaan. Selain itu, suasana hati yang buruk akibat nyeri haid dapat berujung pada kecemasan dan depresi. Nyeri haid juga sering dikaitkan dengan durasi menstruasi yang lebih lama dan aliran darah menstruasi yang lebih banyak.

Hasil penelitian pada 131 siswi di SMA N 1 Tondano rata-rata mengalami dismenorea dengan nyeri berat, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Lestari (2019) diperoleh hasil bahwa sebagian besar siswi yaitu sebanyak 37 orang (80,4) responden mengalami dismenorea dengan nyeri berat. Ketika siswi mengalami dismenorea membuat konsentrasi menurun sehingga proses pembelajaran terganggu akibatnya siswi tidak dapat memahami dengan baik pelajaran yang disampaikan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sanday, Kusumasari, dan Sari (2019).

didapati sebanyak 48 (57,5) mengalami dismenorea nyeri berat. sebagian besar responden ketika mengalami dismenorea merasakan tidak minat mengikuti pelajaran dan sulit untuk fokus. Hasil wawancara yang dilakukan pada siswi di SMA N 1 Tondano, sebagian besar mengatakan ketika mengalami dismenorea siswi akan merasakan nyeri perut yang menjalar sampai ke pinggul dan punggung yang terasa sangat berat seperti ditimpa dengan benda berat, lemas, mual/muntah, sulit berkonsentrasi, dan sakit kepala, merasa kelelahan sehingga memerlukan waktu untuk istirahat, dan ada beberapa juga yang memerlukan obat pereda nyeri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan saat belajar akibat dismenorea. Aktivitas belajar merupakan proses yang dilakukan setiap hari, di mana seseorang memperoleh pengetahuan atau keterampilan melalui interaksi dan pengalaman. Aktivitas belajar merupakan segala aktifitas yang dilakukan baik secara mental maupun juga secara fisik, aktivitas yang dilakukan secara mental diantaranya ada berpikir, magartikan, memilah, dan membandingkan, setelah itu aktivitas yang dilakukan secara fisik seperti melakukan suatu percobaan, membuat suatu produk, dan olahraga (Rusman, 2016). Menurut Diedrich dalam Miranda (2019), terdapat berbagai jenis aktivitas belajar yang dilakukan setiap hari seperti aktivitas visual, aktivitas lisan, aktivitas mendengarkan, aktivitas menulis, aktivitas menggambar, aktivitas motorik, aktivitas mental, dan aktivitas emosional. Aktivitas ini sangat penting bagi seorang siswi namun ketika aktivitas belajar terganggu maka dapat



berdampak pada prestasi belajar seseorang, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya ada faktor kesehatan dan konsentrasi termasuk di dalamnya adalah dismenorea yang di mana ketika mengalami dismenorea seseorang akan sulit untuk berkonsentrasi sehingga aktivitas belajarnya terganggu (Supatningsih, Hasan & Sudirman, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Yunus, dan Fanani (2017), yang menunjukkan bahwa sebanyak 93 orang (92%) mengalami gangguan dalam aktivitas belajar akibat dismenorea, hal ini disebabkan oleh dismenorea yang dirasakan berpengaruh pada tubuh seperti merasa cepat letih dan tidak bersemangat juga sulit berkonsentrasi. Penelitian yang dilakukan oleh Sumartini, Hasnah, Risnah, dan Syisnawati (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 40 responden (61,5%) mengalami gangguan dalam aktivitas belajarnya karena kesulitan berkonsentrasi saat belajar, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap prestasi belajar mereka. Berdasarkan hasil analisis peneliti yang dilakukan pada siswi didapati saat dismenore aktivitas siswi menjadi terganggu seperti tidak bersemangat, tidak mampu mengikuti pelajaran dengan baik, tidak mampu mengisi soal/kuis dengan baik, tidak mampu mengikuti olahraga, tidak mampu untuk mengikuti upacara, dan bahkan ada yang tidak hadir di sekolah ataupun izin untuk kembali pulang ke rumah maupun istirahat di UKS ketika dismenorea. Hal-hal ini terjadi karena siswi sulit untuk berkonsentrasi saat mengalami dismenorea dan menyebabkan aktivitas belajar menjadi terganggu sehingga dapat menyebabkan siswi tidak dapat hadir di sekolah.

Penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada siswa. Menurut Ningsih dkk (2020) mengatakan bahwa ketika seorang remaja mengalami dismenorea maka dapat menyebabkan aktifitas belajar terganggu karena seseorang akan merasakan ketidaknyamanan fisik, kesulitan berkonsentrasi, hingga menimbulkan masalah fisik maupun emosional, seperti nyeri perut yang menjalar hingga ke punggung dan pinggu, sakit kepala, mual/muntah, diare, dan emosi tidak stabil sehingga sulit untuk berkonsentrasi. Aktivitas belajar yang

terganggu dapat membuat pada prestasi belajar seseorang menurun. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor kesehatan, termasuk di dalamnya adalah dismenorea. Pada saat seseorang mengalami dismenorea, maka akan sulit untuk berkonsentrasi sehingga aktivitas belajar menjadi terganggu (Supatningsih, Hasan, & Sudirman, 2020).

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Yunus, dan Fanani (2017) menjelaskan bahwa dismenorea dapat berpengaruh pada aktivitas belajar. Banyaknya responden yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar dikarenakan nyeri haid yang dirasakan mengganggu konsentrasi dan merasa tidak nyaman saat pembelajaran berlangsung. Penelitian menunjukkan dari 101 responden yang mengalami dismenore, didapati ada 93 responden aktivitas belajar menjadi dengan nilai  $p\text{ value}=0,000<0,05$  yang artinya ada hubungan antara dismenorea dengan aktivitas belajar siswi di Jakarta. Hanum (2018), menunjukkan hasil bahwa siswi yang mengalami nyeri haid mengakibatkan gangguan konsentrasi di kelas sehingga aktivitas belajar menjadi terganggu yang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara dismenorea dengan aktivitas belajar. Penelitian lain yang sejalan juga dilakukan oleh Susanti, Utami dan Lasri (2018), Sanday, Kusumasari, dan Sari (2019) juga menunjukkan hasil yang sama bahwa ada hubungan antara dismenorea dan aktivitas belajar. Berdasarkan hasil analisa peneliti, ketika siswi mengalami dismenorea maka akan berpengaruh pada aktivitas belajarnya dikarenakan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik merasa tidak nyaman karena nyeri yang dirasakan saat pembelajaran berlangsung, sehingga memerlukan waktu untuk istirahat untuk meredakan nyeri yang dirasakan sampai tidak dapat hadir ke sekolah.

### KESIMPULAN

Dismenorea dialami pada sebagian besar siswi di SMA N 1 Tondano dengan kategori nyeri berat, yang menyebabkan juga sebagian besar siswi mengalami gangguan dalam aktivitas belajar di sekolah. Penelitian menunjukkan Hubungan yang sangat signifikan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada siswi. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya juga disarankan menambahkan faktor usia



manache <12 tahun untuk melihat potensi terhadap kejadian dismenorea yang berpengaruh pada aktivitas belajar. Karena pada usia manache <12 tahun memiliki resiko 1,6 kali lebih besar mengalami dismenorea.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Darwis, A.M., & Syam, R.C. (2022). Penerapan cuti haid bagi pekerja perempuan. NTB: Pusat pengembangan pendidikan dan penelitian Indonesia
- Dimiyati., & Mudjiono. (2018). *Belajar & Pembelajaran*. Jakarta Rineka Cipta.
- Fajria, L., Ramadani, S., & Saputra, D. (2024). *Pendidikan kesehatan bagi penderita dismenore*. Jawa Barat: PT. Adab Indonesia
- Fitri, H. F., & Ariesthi, K. D. (2020). Pengaruh dismenore terhadap aktivitas belajar mahasiswa program studi DIII kebidanan. CHMK Midwifery Scientific Journal, 3(2), 159-164.
- Hanum, D. F. (2018). Hubungan dismenorea dengan aktivitas belajar mahasiswi akademi kebidanan Delima Persada Gresik 2018. *Surya*, 11(1), 1-7.
- Mirdanda, A. (2019). *Mengelola aktivitas pembelajaran di sekolah dasar*. PGRI Kalbar dan Yudha English Gallery. Muhammadiyah 2 malang. *Nursing News*, 3(2), 144-152.
- Muhadi, U.W., Setiawan, W., & Wadi. S (2017). *Profil SMA: Sekolah menengah atas dari masa ke masa*. Jakarta: Direktorat pembinaan SMA, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ningsih, S., Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., Kamaruddin, M., Kebidanan, P. S., Bontobahari, K. (2020). Deskripsi pengetahuan remaja putri tentang dismenore Kabupaten Bulukumba. *Media Alkhiaraat*, 2(2), 197-206
- Pratiwi, L., Harjanti, A.I., Oktiningrum, M., & Maharani, K. (2024). *Mengenal menstruasi dan gangguannya*. Jawa Barat: CV jejak
- Putri, S. A., Yunus, M., & Fanani, E. (2017). Hubungan antara nyeri haid (dismenore) terhadap aktivitas belajar pada siswi kelas XI SMA Negeri 52 jakarta. *Preventia The Indonesian Journal Of Public Health*, 2(2), 85.
- Rusman. (2016). *Pembelajaran tematik terpadu: teori, praktik, dan penilaian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sanday, S. D., Kusumasari, V., & Sari, D. N. A. (2019). hubungan intensitas nyeri dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja putri usia 15-18 tahun di SMAN 1 Banguntapan Yogyakarta. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 1(2), 48-56
- Supatminingsih, T., Hasan, M., & Sudirman. (2020). *Belajar dan pembelajaran*. Media Sains Indonesia
- Susanti, D. R., Utami, N. W., & Lastri. (2018). Hubungan nyeri haid(dysmenorrhea) dengan aktivitas belajar pada remaja putri MTS. *Nursing News*, 3 (1), 144-152.