

## FAKTOR YANG MENYEBABKAN DISMENOREA PADA REMAJA

**Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, Shinta Safitri**

Universitas Islam Sultan Agung Semarang Jawa Tengah, Indonesia

Email: Noveriaaisyaroh32@gmail.com, isnahudaya32@gmail.com, shintasafitri211@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima 25 Oktober 2022 Direvisi 10 November 2022 Disetujui 25 November 2022	<b>Latar Belakang:</b> Dismenore adalah nyeri yang timbul saat mensturasi berlangsung yang bisa di sebabkan oleh beberapa faktor di antaranya usia menarche, lama mensturasi, riwayat keluarga, faktor stress, makanan cepat saji dan kebiasaan olahraga yang bisa berdampak pada remaja yaitu bisa mengganggu aktivitasnya. Kejadian nyeri haid pada remaja di di laporkan sebanyak 92%. Sementara Indonesia angkanya di perkirakan 55% wanita produktif. Dampak dari dismenorea juga menyebabkan para remaja putri tidak bisa mengikuti pembelajaran di kelas 13-51% . <b>Tujuan:</b> untuk menganalisis faktor yang berkaitan terhadap dismenore. <b>Metode:</b> Artikel ini yaitu menggunakan metode tinjauan literatur yang terdapat di dalam data based yaitu pubmed dan juga gogle scholar. Artikel yang di gunakan yaitu sesuai dengan kriteria yaitu artikel yang di terbitkan dari tahun 2011-2021. <b>Hasil:</b> Berdasarkan hasil review yang telah di jelaskan melalui artikel di atas menunjukkan bahwa terdapat faktor yang bisa mengakibatkan dismenore antara lain faktor internal meliputi umur menarche, keturunan keluarga, lama mensturasi, kebiasaan olahraga dan faktor eksternal meliputi stress, status gizi, dan fast food. <b>Kesimpulan:</b> Berdasarkan artikel yang telah direview didapatkan hasil bahwa kejadian dismenorhe pada remaja dipengaruhi oleh 1). Faktor internal, meliputi: usia menarche, riwayat keluarga, lama mensturasi, kebiasaan olahraga dan 2). Faktor eksternal, meliputi: stress, status gizi, dan fast food. Cara alami yang bisa di lakukan remaja untuk mengurangi rasa nyeri saat mensturasi yaitu sesering mungkin melakukan kegiatan olahraga seperti jalan kaki dan menghindari stress.
<b>Keywords:</b> Dysmenorrhea; Menstruation; Adolescence; Stress; Age	<b>Abstract</b> <b>Introduction:</b> Dysmenorrhea is pain that arises during menstruation which can be caused by several factors including age of menarche, length of menstruation, family history, stress factors, fast food and exercise habits that can have an impact on adolescents, which can interfere with their activities. The incidence of menstrual pain in adolescents is reported as much as 92%. Meanwhile, in Indonesia, the figure is estimated at 55% of productive women. The impact of dysmenorrhea also causes young women to not be able to take part in learning in class 13-51%. <b>Purpose:</b> to analyze factors related to dysmenorrhea. <b>Method:</b> This article uses the literature review method contained in the data based, namely PubMed and also Google Scholar. The articles used are in accordance with the criteria, namely articles published from 2011-2021. <b>Results:</b> Based on the results of the review described in the article above, it shows that there are factors that can cause dysmenorrhea, including internal factors including age at menarche, family lineage, length of menstruation, exercise habits and external factors including stress,

*nutritional status, and fast food. **Conclusions:** Based on the articles that have been reviewed, the results show that the incidence of dysmenorrhea in adolescents is influenced by 1). Internal factors, including: age of menarche, family history, length of menstruation, exercise habits and 2). External factors, including: stress, nutritional status, and fast food. The natural way that teenagers can do to reduce pain during menstruation is as often as possible to do sports activities such as walking and avoid stress.*

---

## **Pendahuluan**

Menstruasi (haid) adalah fase fisiologis yang sering di alami oleh semua perempuan pada fase remaja. Menstruasi bisa terjadi karena adanya deskuamasi endometrium yang tidak bisa di buahi oleh sel sperma. Usia normal remaja putri untuk memulai menstruasi pertama (haid) adalah antara usia 12 dan 13 tahun. Namun, ada remaja putri yang mengalami menstruasi dini (haid) setelah usia 10 tahun atau pada usia 17 tahun. Menstruasi mulai berakhir sendiri saat berusia 40-50 tahun, atau bisa disebut dengan menopause (Setiani & Setyawati, 2016).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kram menstruasi sangat umum terjadi di seluruh dunia. Angka kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%), dimana 10-15% di antaranya mengalami dismenore tinggi. Umumnya lebidari 50% semua negara wanita akan mendapatkan dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan kejadian dismenore sebanyak 45-90%. Pada remaja kejadian dismenore bisa dilaporkan sebanyak 92%. Sementara di Indonesia, sekitar 55% wanita produktif menderita dismenore. Dismenore dapat membuat remaja tidak masuk sekolah (Saud, 2022).

Dismenorea merupakan hal yang wajar untuk wanita subur yang biasanya wanita akan mengalami nyeri di bagian bawah sebelum mensturasi maupun mensturasi berlangsung. Umumnya gejala dismenore yang paling dominan di alami

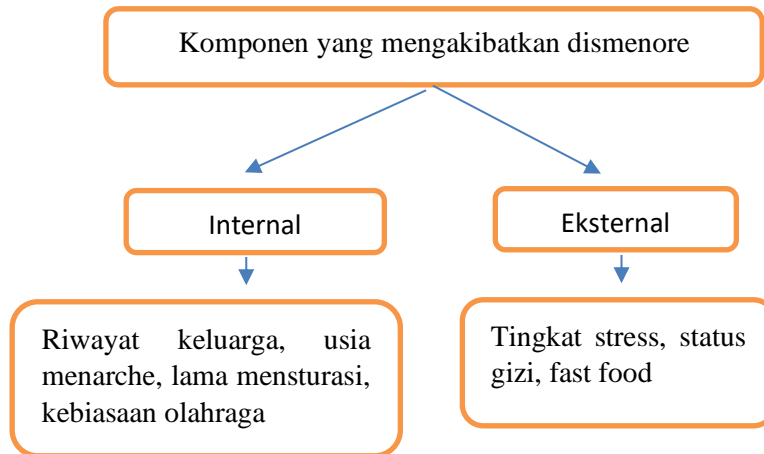
remaja putri yaitu nyeri di sebelah perut bawah, nyeri di sebelah bagian punggung (Nurwana et al., 2017). Menurut penelitian (Aksari et al., 2022), ada serangkaian komponen yang bisa menimbulkan terjadinya dismenore primer adalah usia pertama kali mensturasi, lama mensturasi, keturunan keluarga, kebiasaan berolahraga, makanan cepat saji dan tingkat stress. Keadaan dismenore bisa bertambah untuk remaja putri yang tidak berolahraga, akibatnya saat dismenorea terjadi pada masa remaja, oksigen tidak terkirim ke pembuluh darah pada sistem reproduksi sehingga terjadi vasokonstriksi. Periode menstruasi yang lebih lama dari biasanya, menyebabkan kontraksi rahim lebih lama, sehingga kontraksi rahim menjadi sangat sering dan bisa lebih banyak kelenjar prostat yang di disekresikan oleh rahim (Triswanti, 2015).

Dismenore yang tidak segera diobati dapat menyebabkan kondisi patologis, meningkatkan mortalitas, dan mempengaruhi kesuburan. Kemudian dismenore juga bisa menimbulkan kecemasan, ketidaknyamanan dan perasaan sensitif pada remaja putri. Akibat dismenore yang tidak segera di tangani bisa membuat remaja putri menjadi kurang semangat dalam pembelajaran di sekolah, susah tidur, gangguan aktivitas dan stres (Momma et al., 2021).

Upaya mengatasi nyeri saat menstruasi bisa melakukan beragam cara yaitu pereda nyeri seperti aspirin dan asam

mefenamat, atau pereda nyeri. Untuk meredakan nyeri haid tanpa pengobatan bisa melakukan aktivitas fisik, konsumsi buah-buahan, sayur mayur, serta

menggunakan aromaterapi (Diamond et al., 2007).



**Gambar 1**  
**Komponen Dismenore**  
 Sumber: (Siagian, 2019)

**Metode Penelitian**

Penelitian ini di lakukan dengan menggunakan pengkajian secara menyeluruh pada literatur yang penulis dapatkan dari berbagai sumber dengan metode penelitian berbeda serta masih mempunyai keterkaitan pokok bahasan dalam penelitian, hal itu di sebut dengan penelitian literatur review. Kriteria artikel yang di gunakan meliputi kriteria inklusi yaitu remaja yang sudah mendapatkan

menstruasi. Dengan menggunakan literature review memakai beberapa media elektronik databased seperti pubmed, google scholar. Adapun tahun terbit dari masing-masing data based dibatasi yaitu 10 tahun terakhir, dimulai dari tahun 2011-2021. Artikel yang diperoleh dalam pencarian yaitu artikel nasional dan artikel internasional kemudian akan di lakukan review atau penyaringan.

**Tabel 1**  
**Hasil Penelusuran Literatur Review Faktor-Faktor Dismenore**

Penulis	Judul Penelitian	Tujuan	Metode	Subjek	Hasil
(Amrina, 2011)	Faktor yang Mengakibatkan Nyeri Menstruasi	Untuk mengetahui faktor apa saja yang berkaitan dengan nyeri menstruasi	Analitik deskriptif dengan desain cross sectional	Semua remaja di SMA Banyuasin yang mengalami menstruasi dengan jumlah responden 42 remaja	Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di dapatkan status gizi underweight terbanyak yaitu 14 (33%) remaja yang

Penulis	Judul Penelitian	Tujuan	Metode	Subjek	Hasil
				putri di banyuasin.	mengalami nyeri haid.
(Horman et al., 2021)	Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminorea Primer Pada Remaja Putri	Untuk menganalisis faktor yang berkaitan terhadap dismneore	Cross Sectional	Remaja putri yang sudah mengalami mensturasi dengan responden sebanyak 63	Dari hasil penelitian di dapatkan nilai $\rho = 0,018 < 0,05$ . Artinya terdapat keterkaitan umur menarche terhadap dismenore.
(Nuzula & Oktaviana, 2019)	Faktor yang Mengakibatkan Terjadinya Disminore Primer Pada Mahasiswi Kesehatan Rustida Banyuwangi	Untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat mengakibatkan dismenore .	Cross Sectional	Semua mahasiswi akademi kesehatan rustida semester satu dengan jumlah responden sebanyak 60 mahasiswi	Terdapat keterkaitan kebiasaan olahraga (p value = 0.000), tingkat stress terhadap dismenore (p value = 0,001) makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore (p value =0.001),
(Triswanti, 2015)	Analisis Hubungan Faktor- Faktor Stress dan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Disminore	Untuk mengetahui analisis hubungan faktor-faktor stress dan aktivitas olahraga dengan kejadian disminore	Cross Sectional	Semua siswi kelas x sebesar 461 orang dan besar sampel yang di gunakan 83 orang.	Terdapat keterkaitan aktivitas olahraga (p = 0,003), stres (p = 0,002, terhadap terjadinya dismenore.
(Setiani & Setyawati, 2016)	Faktor-Faktor yang Berkaitan terhadap Kejadian Disminore Primer pada Mahasiswi UDINUS	Untuk mengetahui faktor apa saja yang berkaitan terhadap kejadian disminore	Cross sectional	Semua mahasiswi manajemen UDINUS. Dengan responden sebanyak 76	Ada pengaruh yang signiikan lama mensturasi terhadap dismenore

Penulis	Judul Penelitian	Tujuan	Metode	Subjek	Hasil
				mahasiswi udinus semarang	primer dengan p-value= 0,002
(Hu et al., 2020)	Prevalence and Risk Factors Associated With Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students : A Cross-Sectional Study	Untuk menguji prevalensi faktor risiko yang berhubungan dengan dismenore primer di kalangan mahasiswi	Analitik deskriptif dengan desain cross sectional	Semua remaja yang berada di kota cina. dengan responden sebanyak 4606 siswa perempuan	Hasil regresi logistik biner multivariat membuktikan faktor yang mengakibatkan terjadinya dismenore mahasiswi Cina yaitu status minoritas (OR, 1,249; 95% CI, 1,08-1,42), riwayat dismenore pada ibu (OR, 2.553; 95% CI, 2.236-2.915),
(Momma et al., 2021)	Comparisons of the Prevalence, Severity, and Risk Factors of Dysmenorrhea between Japanese Female Athletes and Non – Athletes in Universities	Untuk mengetahui perbedaan prevalensi , keparahan dan faktor faktor risiko dismenore	Cross sectional	seluruh remaja yang ada di polandia. dengan responden sebesar 1.317	Uji chi-squared Pearson membuktikan dismenore bisa memicu remaja yang ibunya memiliki riwayat dismenore (p<0,005)

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil literatur review, faktor yang bisa mengakibatkan dismenore bisa di kelompokkan 2 kelompok dimana kedua

kelompok tersebut adalah faktor internal dan juga faktor eksternal.

**Tabel 2**  
**Faktor Internal dan Faktor Eksternal**

No	Internal	Eksternal
1.	Riwayat Keluarga	Tingkat Stress
2.	Usia Menarche	Status Gizi
3.	Lama Menstruasi	Fast Food
4.	Kebiasaan Olahraga	

## Faktor Internal

### 1. Usia Menarche

Pendekatan kuantitatif dengan metode cross sectional mengatakan terdapat hubungan umur menarche terhadap terjadinya dismenore. Dengan nilai yang di dapatkan  $\rho = 0,018 < 0,05$ . Menstruasi yang terjadi lebih awal kemungkinan organ reproduksinya masih belum bisa berfungsi secara optimal dan belum siap mendapatkan pergantian yang terjadi akibatnya akan timbul nyeri saat mensturasi. Hal ini sesuai dengan penelitian (Wrisnijati et al., 2019) dengan menggunakan jenis penelitian analitik deskriptif mengatakan bahwa remaja yang sedang mendapatkan mensturasi terlalu dini bisa mengakibatkan nyeri mensturasi, karena bisa di sebabkan organ reproduksinya masih belum sanggup untuk menerima pergantian yang terjadi dan juga terdapat penyempitan pada leher rahim. Hal ini bisa di buktikan melalui hasil p.value  $0,001 < \alpha = 0,05$ , yang artinya terdapat keterkaitan umur menarche terhadap dismenore.

### 2. Riwayat keluarga

Berdasarkan penelitian (Nuzula & Oktaviana, 2019) dengan metode cross sectional mengatakan ada keterkaitan keturunan keluarga terhadap terjadinya dismenore. Keturunan dismenore dari anggota keluarga akan mempunyai kejadian lebih tinggi terhadap kejadian dismenore. Hal ini bisa di buktikan dengan hasil  $\rho = 0,001 < 0,05$ . Artinya ada keterkaitan

keturunan keluarga terhadap terjadinya dismenore. Selain itu menurut penelitian (Zaharani, 2021), dengan menggunakan metode cross sectional mengatakan riwayat keluarga sangat berpengaruh terhadap kejadian dismenore, karena keturunan keluarga tidak dapat di rubah sehingga salah satu keturunan keluarga yang mempunyai riwayat dismenore bisa berpengaruh terhadap anak dan cucunya nanti. Hal ini dapat di buktikan dengan hasil p-value =  $0,001 < \alpha 0,05$ , artinya ada keterkaitan keturunan keluarga terhadap terjadinya dismenore.

### 3. Lama Menstruasi

Berdasarkan penelitian (Amrina, 2011), dengan desain cross sectional mengatakan ada hubungan lama mensturasi dengan terjadinya dismenore. Semakin lambat mensturasi dan semakin sering kontraksi rahim, semakin banyak kelenjar prostat yang di lepaskan. Nyeri terjadi saat mensturasi karena produksi kelenjar prostat yang berlebihan. Hal ini bisa di buktikan dengan hasil  $\rho = 0,003 < 0,05$ . Artinya terdapat keterkaitan lama mensturasi dengan terjadinya dismenore. Selain itu menurut penelitian (Mau et al., 2020), dengan menggunakan metode cross-sectional mengatakan lamanya menstruasi bisa disebabkan antara lain oleh beberapa faktor yaitu psikologis dan fisiologis. Faktor psikologis biasanya akan berhubunagn dengan tingkat emosi seorang remaja yang masih sangat gampang berubah saat menstruasi pertama dimulai. Kemudian dapat dikatakan bahwa kontraksi berlebihan

dari otot-otot rahim sangat sensitif terhadap hormon ini, dan hormon prostaglandin dapat diproduksi di endometrium pada fase sekresi. Sehingga bisa menyebabkan kontraksi otot polos, yang pada akhirnya bisa memicu nyeri saat menstruasi. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil p-value  $0,001 < \alpha = 0,05$ , artinya ada keterkaitan lama mensturasi terhadap kejadian dismenore.

#### 4. Kebiasaan Olahraga

Berdasarkan penelitian (Triswanti, 2015), menggunakan desain cross sectional mengatakan terdapat keterkaitan kebiasaan olahraga terhadap dismenore. Kejadian dismenore dapat meningkat apabila kurangnya seseorang untuk melakukan olahraga. Sehingga bisa menyebabkan oksigen dan aliran darah menjadi turun akibatnya akan memicu nyeri pada saat mensturasi dengan hasil nilai  $\rho = 0,011 < 0,05$ , artinya terdapat keterkaitan kebiasaan olahraga terhadap dismenore. Selain itu menurut penelitian, menggunakan metode cross sectional mengatakan remaja yang rajin berolahraga dapat mengurangi terjadinya nyeri saat mensturasi. Hal ini bisa dibuktikan dengan hasil p value = 0.000 lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ , artinya terdapat keterkaitan kebiasaan olahraga terhadap terjadinya dismenore.

#### Faktor Eksternal

##### 1. Tingkat Stress

Berdasarkan penelitian (Saud, 2022) dengan menggunakan metode cross sectional mengatakan ada hubungan tingkat stress dengan terjadinya dismenore dengan p value = 0,003. OR di dapat 4,694 yang artinya seorang remaja yang sedang stress mempunyai kesempatan sebanyak 4,694 kali lebih besar untuk mengalami dismenore berat di bandingkan seorang remaja yang tidak stress. Selain itu berdasarkan penelitian (Setiyani, 2021) dengan jenis penelitian kuantitatif yang mengatakan seorang remaja yang mengalami stress dapat

menyebabkan tubuh akan lebih banyak memproduksi hormon adrenalin sehingga bisa memicu nyeri saat mensturasi. Hal ini dapat di buktikan dengan hasil (p value = 0,012), artinya terdapat keterkaitan stress terhadap dismenore.

##### 2. Status Gizi

Berdasarkan penelitian (Lail, 2019), menggunakan rancangan cross sectional mengatakan terdapat keterkaitan status gizi terhadap dismenore. Semakin banyak lemak maka bertambah banyak juga kelenjar prostat yang terbentuk, dan peningkatan kadar kelenjar prostat dalam aliran darah sebagai pemicu terjadinya dismenore. Hal ini bisa di buktikan dengan hasil p.value  $0,01 < \alpha = 0,05$ , artinya terdapat keterkaitan status gizi terhadap dismenore.

##### 3. Fast Food

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hu et al., 2020) mengatakan sebagian besar penggunaan makanan cepat saji sebesar 38 remaja (63.3%) dan 34 diantaranya mendapatkan (75.6%) nyeri. Remaja yang sering menggunakan makanan cepat saji bisa mengakibatkan bertambahnya kelenjar prostat dalam tubuh sehingga bisa memicu nyeri saat mensturasi. Hal ini bisa di buktikan dengan hasil p value = 0.001 lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ , artinya terdapat keterkaitan makanan cepat saji terhadap terjadinya dismenore.

#### Kesimpulan

Dari hasil literatur review yang didapatkan 10 artikel bisa disimpulkan bahwa faktor yang mengakibatkan terjadinya dismenore bisa di kelompokkan terbagi 2 faktor dimana dua faktor tersebut yaitu ada faktor internal dan juga faktor eksternal. Untuk faktor internal yang paling dominan diantaranya usia menarche, riwayat keluarga, lama mensturasi, kebiasaan olahraga. Sedangkan untuk faktor eksternal yaitu tingkat stress, status gizi, dan

Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, Shinta Safitri fast food. Upaya untuk mencegah terjadinya dismenore adalah bisa dengan menghindari stress dan melakukan olahraga ringan.

### BIBLIOGRAFI

- Aksari, W., Yaniarti, S., Sri Rahayu, E., Nugraheni, D. E., & Baska, D. Y. (2022). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 01 Kabupaten Bengkulu Tengah*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu. [Google Scholar](#)
- Amrina, S. (2011). *Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku Ibu Usia Subur tentang AKDR dalam Program Keluarga Berencana di Kelurahan 30 Ilir tahun 2011*. [Google Scholar](#)
- Diamond, D. M., Campbell, A. M., Park, C. R., Halonen, J., & Zoladz, P. R. (2007). The temporal dynamics model of emotional memory processing: a synthesis on the neurobiological basis of stress-induced amnesia, flashbulb and traumatic memories, and the Yerkes-Dodson law. *Neural Plasticity*, 2007. [Google Scholar](#)
- 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), 38–47. [Google Scholar](#)
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and risk factors associated with primary dysmenorrhea among Chinese female university students: a cross-sectional study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. [Google Scholar](#)
- Lail, N. H. (2019). Hubungan status gizi, usia menarche dengan dismenorea pada remaja putri di smk k tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95. [Google Scholar](#)
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145. [Google Scholar](#)
- Momma, R., Nakata, Y., Sawai, A., Takeda, M., Natsui, H., Mukai, N., & Watanabe, K. (2021). Comparisons of the Prevalence, Severity, and Risk Factors of Dysmenorrhea between Japanese Female Athletes and Non-Athletes in Universities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 52. [Google Scholar](#)
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). *Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016*. Haluoleo University. [Google Scholar](#)
- Nuzula, F., & Oktaviana, M. N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 6(1), 593–605. [Google Scholar](#)
- Saud, N. H. (2022). *Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Kayu Manis Terhadap Tingkat Nyeri, Stres dan Kadar Prostaglandin pADA Remaja Dengan Dismenorea Primer= The Effectiveness Of Lavender And Chinnamon Aromatherapy On Pain, Stres And Prostaglandin Levels In Adolescent With Primary Dysmenorrhea*. Universitas Hasanuddin. [Google Scholar](#)
- Setiani, I., & Setyawati, V. A. V. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Dian Nuswantoro Semarang. *VISIKES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1). [Google Scholar](#)
- Setiyani, D. (2021). *Aplikasi Terapi Warna Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja Putri Yang Dismenore*. Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang. [Google Scholar](#)
- Siagian, J. L. S. (2019). Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAK Fides



Quaerens Intellectum Kefamenanu Tahun  
2017. *Jurnal Inovasi Kesehatan*, 1(1), 11–  
15. [Google Scholar](#)

Triswanti, N. (2015). Analisis Hubungan  
Faktor Stres Dan Aktivitas Olahraga  
Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi  
Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1  
Natar Lampung Selatan. *Jurnal Dunia  
Kesmas*, 4(3). [Google Scholar](#)

Wrisnijati, D., Wiboworini, B., & Sugiarto, S.  
(2019). Prevalence and Factor Associated  
with Severity of Dysmenorrhea Among  
Female Adolescent in Surakarta. *Jurnal  
Gizi Dan Pangan Soedirman*, 3(1), 76–89.  
[Google Scholar](#)

Zaharani, C. A. (2021). *Manajemen Asuhan  
Kebidanan Anemia pada Wanita Usia  
Reproduksi Pra Konsepsi (Literatur  
Review)*. Universitas Islam Negeri  
Alauddin Makassar. [Google Scholar](#)

---

**Copyright holder :**

Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, Shinta Safitri (2022)

**First publication right :**

[Jurnal Health Sains](#)

**This article is licensed under:**

