

HUBUNGAN STATUS ANEMIA DENGAN TINGKAT DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI

Revi Vita Hamidah^{1CA}

Email ayushinta1904@gmail.com (*Corresponding Author*)

¹Program Studi STR Kebidanan Jember, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Susilawati²

²Program Studi STR Kebidanan Jember, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Syaiful Bachri³

³Program Studi STR Kebidanan Jember, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

ABSTRAK

Banyak remaja menganggap remeh dismenore (nyeri haid), padahal kondisi yang dibiarkan tanpa penanganan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari akibat ketidakstabilan fisik dan emosional—seperti nyeri perut hebat, emosi labil, hingga kecemasan seksual. Dalam jangka panjang, dismenore yang diabaikan juga berisiko memicu komplikasi serius seperti endometriosis dan kemandulan. Di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember, prevalensi dismenore terdiri dari 80% kategori ringan dan 20% sedang. Sementara itu, status anemia mahasiswi tercatat 60% normal, 20% anemia ringan, dan 20% anemia sedang. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status anemia dan tingkat dismenore. Desain penelitian ini menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswi tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember sebanyak 77 orang, dengan sampel sebesar 65 orang yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's rank*. Responden dengan status anemia normal sebanyak 53 orang (81,5%), anemia ringan 8 orang (12,3%), dan anemia sedang 4 orang (6,2%). Sementara itu, responden yang mengalami dismenore ringan sebanyak 33 orang (50,8%), dismenore sedang 29 orang (44,6%), dan dismenore berat 3 orang (4,6%). Hasil uji korelasi *Spearman's rank* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,066 ($> 0,05$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status anemia dan tingkat dismenore. Selain anemia, tingkat dismenore dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas olahraga, lama menstruasi, dan kondisi psikologis, sehingga faktor-faktor tersebut juga perlu dicegah atau dimitigasi.

Kata kunci: Anemia, aktivitas olahraga, dismenorea, lama menstruasi, kondisi psikologi.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis periodik berupa luruhnya lapisan endometrium dinding rahim yang dialami wanita sejak memasuki usia pubertas. Dalam siklus bulanan ini, remaja putri sering kali mengalami berbagai gangguan fisik maupun psikis, salah satu yang paling umum adalah dismenorea atau nyeri menstruasi. Pandangan remaja saat ini cenderung masih menganggap dismenorea sebagai keluhan biasa yang tidak penting. Padahal, jika nyeri hebat ini dibiarkan tanpa penanganan, berpotensi menjadi indikasi masalah ginekologi serius seperti endometriosis yang dapat memicu risiko kemandulan di masa depan. Selain berdampak pada komplikasi jangka panjang, dismenorea secara nyata mengganggu aktivitas sehari-hari remaja, menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar, yang pada akhirnya dapat mengganggu pencapaian prestasi akademik mahasiswa.

Secara epidemiologi, angka kejadian dismenorea tergolong cukup besar. Prevalensi dismenorea di Indonesia mencapai 64,25%, yang didominasi oleh dismenorea primer sebesar 54,89%. Di wilayah Jawa Timur, kejadian dismenorea primer bahkan mencatatkan angka yang lebih tinggi yaitu sebesar 71,3%. Di lingkungan institusi pendidikan sendiri, penelitian terdahulu oleh Meiranda (2023) di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember melaporkan adanya kejadian dismenorea dengan rincian 14,20% kategori sangat berat, 55,40% berat,

dan 30,40% ringan. Sementara itu, studi pendahuluan terbaru pada mahasiswa tingkat 1 di kampus yang sama menunjukkan 20% responden mengalami dismenorea sedang dan 80% mengalami dismenorea ringan.

Patofisiologi timbulnya nyeri dismenorea primer berkaitan erat dengan produksi hormon prostaglandin yang memicu kontraksi otot polos rahim. Secara teoritis, intensitas nyeri ini dipengaruhi oleh faktor konstitusi tubuh, salah satunya adalah kadar hemoglobin (Hb) atau status anemia. Ketika seorang wanita mengalami anemia (penurunan kadar Hb), kapasitas darah dalam membawa oksigen ikut menurun. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya pasokan oksigen menuju uterus (hipoksia) yang berimplikasi pada penurunan ambang rasa nyeri pada saraf aferen nervus pelvicus, sehingga mempermudah munculnya rasa nyeri menstruasi dengan skala yang lebih tinggi.

Masalahnya, angka kejadian anemia pada wanita usia subur (15–49 tahun) di Indonesia masih mengalami peningkatan dari 21,6% menjadi 22,3%. Di Kabupaten Jember, prevalensi anemia pada remaja tergolong relatif tinggi, yakni mencapai 41% dari sekitar 76 ribu remaja. Berdasarkan penelitian Elvira (2023) di Poltekkes Malang Kampus 1 Jember, tercatat 56% mahasiswa mengalami anemia ringan dan 23% anemia sedang. Ditambah lagi, data studi pendahuluan mengindikasikan 80% mahasiswa belum rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) karena faktor

malas, merasa tidak penting, atau kurangnya pengetahuan.

Meskipun secara teori medis kadar hemoglobin rendah dapat memperberat tingkat dismenorea, mekanisme nyeri menstruasi di lapangan bersifat multifaktorial. Selain status anemia, terdapat faktor-faktor lain yang turut mengintervensi tingkat keparahan dismenorea, seperti kebiasaan aktivitas olahraga yang mampu mengurangi produksi prostaglandin, lama masa menstruasi yang memicu kontraksi rahim lebih panjang, serta kondisi psikologis seperti stres yang merangsang sekresi hormon estrogen dan adrenalin secara berlebihan.

Mengingat adanya variasi data temuan antara teori konstitusi darah dengan kondisi riil mahasiswi di lapangan, diperlukan analisis lebih lanjut untuk membuktikan keeratan hubungan tersebut di tingkat institusi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui secara jelas *"Hubungan Status Anemia dengan Tingkat Dismenorea pada Remaja Putri

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain analisis korelasional menggunakan cross-sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret tahun 2025 di Kampus 1 Jember Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi tingkat 1 Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember yang berjumlah 77 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan

teknik total sampling sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 65 responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswi aktif yang sudah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden, serta tidak memiliki riwayat penyakit ginekologi berat.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah status anemia, sedangkan variabel dependennya adalah tingkat dismenorea. Pengumpulan data status anemia dilakukan melalui pengukuran kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah menggunakan alat Easy Touch GHb (pemeriksaan Point of Care Testing / POCT), dengan kriteria interpretasi: anemia (<12 g/dL) dan tidak anemia (≥ 12 g/dL).

Sementara itu, data tingkat dismenorea diukur menggunakan kuesioner skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang skor 0–10 yang dikategorikan menjadi tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat, dan nyeri sangat berat. Sebelum pengambilan data dilakukan, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menandatangani lembar persetujuan (informed consent).

Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan. Poltekkes Kemenkes Malang dengan nomor surat kelayakan etik PP.07.01/F.XIII.16.4/312/2025.

Analisis data dilakukan menggunakan program komputer statistik. Analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan

karakteristik setiap variabel. Analisis bivariat untuk menguji hubungan antara status anemia dengan tingkat dismenorea dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* (atau uji alternatif Fisher's Exact Test jika syarat *Chi-Square* tidak terpenuhi) pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Kesimpulan statistik diambil berdasarkan nilai $p\text{-value} < 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

HASIL

Penelitian ini berlangsung Pada tanggal 11-12 Maret 2025. Penelitian ini dilakukan di Politeknik Kesehatan Kesehatan Kemenkes Malang Kampus 1 Jember didapatkan sebagai berikut:

Data Umum

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi.

Tabel 1 Distribusi, frekuensi dan persentasi Lama Menstruasi pada Mahasiswa Tingkat 1 Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Kampus 1 Jember Tahun 2025.

Lama Menstruasi	f	%
< 7 hari	20	30,8%
7 hari	23	35,4%
>7 hari	22	33,8 %
Jumlah	65	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengahnya (30,8%) dari jumlah Responden mengalami lama menstruasi <7 hari, hampir setengahnya (35,4%) lama menstruasi

7 hari dan hampir setengahnya (33,8%) lama menstruasi >7 hari.

b. Karakteristik Responden berdasarkan Kebiasaan Berolahraga.

Tabel 2. Distribusi frekuensi dan persentasi Aktivitas olahraga pada Mahasiswa Tingkat 1 Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Kampus 1 Jember Tahun 2025

Aktifitas Olahraga	f	%
Ya	45	69,2%
Tidak	20	30,8 %
Jumlah	65	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (69,2%) dari jumlah responden melakukan aktivitas olahraga dan hampir setengahnya(30.8%) tidak melakukan aktivitas olahraga

c. Karakteristik Responden berdasarkan konsumsi makanan mengandung Zat Besi

Tabel 3 Distribusi frekuensi dan persentasi Konsumsi Makanan Mengandung Zat Besi ada Mahasiswa Tingkat 1 Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Kampus 1 Tahun 2025.

Konsumsi Makanan Mengandung Zat Besi	f	%
Ya	60	92,3%
Tidak	5	7,7%
Jumlah	65	100%

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (92,3%) dari jumlah responden mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan sebagian kecil (7.7%) tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi

d. Karakteristik Responden berdasarkan Kondisi Stress.

Tabel 4 Distribusi frekuensi dan persentasi Mengalami Kondisi Stress pada Mahasiswa Tingkat 1 Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Kampus 1 Tahun 2025

Kondisi Stress	f	%
Ya	47	72,3%
Tidak	18	27,7%
Jumlah	65	100%

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar (72,3%) dari jumlah responden dalam kondisi stress dan hampir setengahnya (27,7%) tidak dalam kondisi stress.

Data Khusus

a. Karakteristik Responden berdasarkan Status Anemia

Tabel 5 Distribusi frekuensi dan persentasi Status Anemia pada Mahasiswa Tingkat 1 Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Kampus 1 Tahun 2025.

Status Anemia	f	%
Normal	53	81,5%
Anemia Ringan	8	12,3%
Anemia Sedang	4	6,2%
Anemia Berat	0	0,0%
Jumlah	65	100%

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (81,5%) dari jumlah responden status anemia normal dan sebagian kecil mengalami anemia ringan (12.3%) dan anemia sedang (6,2%).

b. Karakteristik Responden berdasarkan Tingkat Dismenorea.

Tabel 6 Distribusi frekuensi dan persentasi Tingkat Dismenorea pada Mahasiswa Tingkat 1 Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Kampus 1 Tahun 2025.

Tingkat Dismenorea	f	%
Dismenorea Ringan	33	50,8%
Dismenorea Sedang	29	44,6%
Dismenorea Berat	3	4,6%
Dismenorea Sangat Berat	0	0,0%
Jumlah	65	100%

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa setengahnya (50,8%) dari jumlah responden mengalami dismenorea ringan, hampir setengahnya (44,6%)

mengalami dismenorea sedang dan dismenorea berat. sebagian kecil (4.6%) mengalami

c. Analisa Hubungan Status Anemia dengan Tingkat Dismenorea pada Mahasiswa tingkat 1 Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Kampus 1 Jember.

Tabel 7. Tabel Silang Hubungan Status Anemia dengan Tingkat Dismenorea pada Remaja putri

Status Anemia	Tingkat Dismenorea			Total Jlm %	p -value
	Ringan F %	Sedang F %	Berat F %		
Normal	30 46,0 %	21 32,0%	2 3,2%	53 100%	0.06
Ringan	1 1,6 %	6 9,2%	1 1,6%	8 100%	
Sedang	2 3,2%	2 3,2%	0 0.0%	4 100%	
Total	33 50,8%	29 44.4%	3 4.8%	65 100%	

Berdasarkan Tabel 7 diatas didapatkan bahwa Hampir Setengahnya (46 %) responden dengan status anemia normal mengalami dismenorea ringan, Sebagian Kecil (9,2%) responden dengan status anemia ringan mengalami dismenorea sedang dan sebagian kecil dari jumlah responden dengan status anemia berat mengalami dismenorea ringan (1.6%) dan sebagian kecil mengalami dismenorea sedang (1,6%).

Berdasarkan Uji Hipotesis dapat diketahui bahwa Nilai p value > 0,05 atau sebesar 0,06 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan status anemia dengan tingkat dismenorea pada mahasiswa tingkat 1 politeknik kesehatan kemenkes malang kampus 1 jember.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman's Rank, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,229 dengan nilai p-value sebesar 0,066 ($p > 0,05$). Hasil statistik ini secara eksplisit membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status anemia dengan tingkat dismenorea pada Remaja Putri. Kekuatan hubungan antarvariabel terpantau sangat rendah, yang ditunjukkan dari tabel silang di mana mayoritas responden dengan status anemia normal (46%) tetap mengalami dismenorea ringan, dan sebagian mahasiswi berstatus anemia justru hanya mengalami intensitas nyeri ringan hingga sedang.

Temuan empiris ini tidak sejalan dengan hipotesis awal dan teori konstitusi tubuh ginekologi konvensional yang dikemukakan

oleh Saalino (2021). Secara teoritis, penurunan kadar hemoglobin (Hb) seharusnya memicu hipoksia pada jaringan miometrium, sehingga menurunkan ambang batas nyeri pada saraf aferen nervus pelvicius dan memperberat intensitas dismenorea. Namun, tidak signifikannya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keberadaan anemia di lapangan tidak serta-merta menjadi determinan utama yang mengintervensi derajat nyeri menstruasi pada subjek remaja putri. Ketidakhubungan kedua variabel ini dipengaruhi oleh karakteristik sebaran data serta adanya faktor intervensi eksternal lain yang lebih dominan dalam memodulasi persepsi nyeri responden di lokasi tersebut.

Jika dikomparasikan dengan kondisi riil subjek di institusi yang sama, data status anemia dalam penelitian ini menunjukkan gambaran yang jauh lebih baik. Berdasarkan hasil pengukuran, sebagian besar responden berada pada kategori normal (81,5%), sementara mahasiswi yang mengalami anemia ringan hanya sebesar 12,3% dan anemia sedang sebesar 6,2%. Kondisi ini berbeda dengan temuan penelitian terdahulu oleh Elvira (2023) di Poltekkes Malang Kampus 1 Jember yang mencatatkan angka anemia cukup tinggi, yaitu 56% mahasiswi mengalami anemia ringan dan 23% mengalami anemia sedang. Perbedaan ini dipengaruhi oleh tingkat pemenuhan nutrisi responden saat ini yang sangat baik, di mana 92,3% mahasiswi rutin mengonsumsi makanan kaya zat besi. Pemenuhan zat besi yang adekuat menjamin

kecukupan pembentukan komponen darah, sehingga kapasitas darah dalam mendistribusikan oksigen ke seluruh jaringan organ, termasuk uterus, tetap terjaga secara optimal pada sebagian besar mahasiswi. Rendahnya variasi data kelompok anemia pada sampel penelitian ini menjadi salah satu alasan matematis mengapa hubungan signifikansi secara statistik tidak terbentuk.

Manifestasi nyeri menstruasi (dismenorea) di lokasi penelitian terbukti bersifat multifaktorial dan lebih banyak diintervensi oleh faktor non-hemodinamik, seperti kebiasaan aktivitas fisik dan kondisi psikologis. Hasil data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi (69,2%) memiliki kebiasaan berolahraga yang aktif. Secara biologis, aktivitas olahraga yang teratur berkontribusi langsung pada minimalisasi nyeri melalui peningkatan sekresi hormon endorfin yang bertindak sebagai analgesik alami tubuh guna memblokir transmisi sinyal nyeri pada sistem saraf pusat. Dampak positif dari faktor aktivitas fisik ini linier dengan penurunan derajat keparahan nyeri jika dibandingkan dengan studi terdahulu oleh Meiranda (2023) di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember. Pada penelitian Meiranda (2023), angka kejadian dismenorea berat mencatatkan angka yang tinggi, yakni rincian 14,20% kategori sangat berat dan 55,40% kategori berat. Sementara pada penelitian terbaru ini, kelompok responden tingkat 1 didominasi oleh nyeri skala ringan hingga sedang, yang secara rasional dipengaruhi oleh kebiasaan olahraga aktif yang mampu mereduksi

intensitas dismenorea.

Selain olahraga, faktor kondisi psikologis (stres) dan pola siklus menstruasi diidentifikasi memiliki pengaruh yang jauh lebih kuat terhadap persepsi nyeri responden saat ini. Data menunjukkan angka kejadian stres yang sangat tinggi pada mahasiswi tingkat 1, yaitu mencapai 72,3%. Kondisi transisi akademik di lingkungan kampus memicu hiperaktivitas sistem neuroendokrin, yang merangsang sekresi hormon adrenalin secara berlebihan. Peningkatan hormon adrenalin ini berakibat pada timbulnya ketegangan otot polos rahim (miometrium) yang memicu kontraksi spasmodik hebat, sehingga menghasilkan rasa nyeri. Ditambah lagi, terdapat 33,8% responden yang mengalami durasi menstruasi berkepanjangan (>7 hari), yang secara fisik memaksa uterus berkontraksi dalam jangka waktu yang lebih lama.

Secara keseluruhan, komparasi data ini menegaskan bahwa meskipun status anemia secara konseptual makroskopis dapat mempengaruhi oksigenasi uterus, pada realitas klinis mahasiswi tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember saat ini, keluhan dismenorea tidak didorong oleh masalah defisiensi hemoglobin. Keluhan nyeri tersebut merupakan hasil akumulasi dari tingginya tingkat stres akademik dan variasi durasi menstruasi individu, yang kemudian berhasil diredam menjadi skala ringan pada sebagian besar subjek berkat pola aktivitas olahraga yang baik. Oleh karena itu, edukasi kesehatan bagi mahasiswi di institusi

tidak boleh hanya berfokus pada pemenuhan tablet tambah darah atau status anemia saja, melainkan harus mulai mengintegrasikan manajemen stres dan pembiasaan aktivitas fisik secara komprehensif

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status anemia dengan tingkat dismenorea pada Remaja Putri. Tidak signifikannya hubungan ini secara statistik disebabkan oleh kondisi mayoritas responden yang memiliki status anemia normal (81,5%) dengan tingkat pemenuhan nutrisi zat besi yang sangat baik (92,3%). Kondisi kadar hemoglobin yang sebagian besar normal dan stabil tersebut menjamin kecukupan pasokan oksigen menuju jaringan miometrium uterus secara optimal, sehingga keluhan dismenorea yang dialami oleh mahasiswi di lapangan bukan merupakan manifestasi klinis yang didorong oleh masalah defisiensi kadar hemoglobin darah atau hipoksia jaringan rahim..

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan
Disarankan untuk mempertahankan program pemenuhan nutrisi remaja yang sudah berjalan dengan baik, serta mulai mengintegrasikan program promosi kesehatan yang berfokus pada manajemen stres akademik dan penyediaan fasilitas aktivitas fisik/olahraga terjadwal bagi mahasiswi tingkat awal guna membantu

mereduksi intensitas dismenorea.

2. Bagi Mahasiswi:
Diharapkan mahasiswi tidak perlu cemas berlebihan mengenai status anemia saat mengalami dismenorea jika konsumsi nutrisi sudah adekuat, namun disarankan untuk lebih aktif menerapkan gaya hidup sehat seperti berolahraga secara teratur dan melakukan pengelolaan stres secara mandiri untuk mengurangi keluhan nyeri menstruasi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya:
Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan mengeksplorasi lebih dalam variabel-variabel non-hemodinamik yang diduga kuat menjadi faktor determinan utama dismenorea di institusi ini, seperti mengukur tingkat stres secara klinis, pola tidur, atau faktor genetik, dengan menggunakan desain penelitian kualitatif atau metode mixed-methods.

SUMBER REFERENSI

- Adiputra, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Medan : Yayasan Kita menulis .
- Andalas, M. M. (2019). Nyeri perut berulang saat haid, berisiko mandul?. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 19.
- Aulya, Y. S. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1377-1386.
- Dewi, K. I. (2023). Gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri di sma negeri 2 denpasar. *Jurusan Teknologi Laboratorium Medis 2023*.
- Farah. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2023*. Jember: Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
- Hartinah, D. W. (2023). pengaruh Terapi Farmakologi dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 245-252.
- Lestari, H. M. (2016). Gambaran dismenorea pada remaja putri sekolah menengah pertama di Manado. *Sari Pediatri*, 99-126.
- Lilie, A. M. (2024). *Mengenai Menstruasi dan Gangguannya*. Sukabumi, Jawa Barat : CV Jejak, anggota IKAPI.
- made imas Saraswati, P. (2021). Hubungan kadar hemoglobin (hb) dengan prestasi pada siswa menengah atas (sma) atau sederajat. *Jurnal Medika Hutama*, 118-1190.
- mayang, T. (2023). Faktor Faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja. *Aisyiyah Medika*, 219-231.
- Meiranda. (2023). *Penurunan Intensitas Dismenorhea Primer Dengan Pemberian Susu Cair Low Fat Pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember*. Jember:

- Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang.
- Mubarak. (2015). Pengukuran Nyeri. *Jurnal Kedokteran Indonesia*.
- Nurfadillah, H. M. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi*, 17.
- Nurfadillah, H. S. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Universitas Siliwangi'. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 247-256.
- Pakpahan, A. F. (2021). *Metodologi penelitian ilmiah*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Pratiwi L, A. I. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. Sukabumi, Jawa Barat: CV Jejak, Anggota IKAPI.
- Ramdan, D. (2021). *Metode Penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- RI, K. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rima Wirenviona, A. (2020). *EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Saraswati, P. M. (2021). Hubungan kadar hemoglobin (hb) dengan prestasi pada siswa menengah atas (sma) atau sederajat. *Jurnal Medika Utama*, 1187-1190.
- Sastrawinata. (1983). *Obstetri Fisiologi Bagian Obstetri & Ginekologi*. Bandung : FK Unpad.
- Sephia, E. D. (2020). Pengaruh pemberian sari kurma (phoenix dactylifera) terhadap peningkatan. *Jurnal medika utama*, 377-381.
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Penelitian. Pertama. Kartika Wijayanti, penyunting. Pengetahuan Kerta*. Magelang : Menuju Sejarah Media Dokumen.
- Smeltzer., B. &. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sumiaty, P. M. (2022). *Atasi Dismenorea pada Remaja dengan Terapi Komplementer*. Lombok Tengah, NTB: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Syapitri, H. A. (2021). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: uku ajar metodologi penelitian kesehatan.
- Syapitri, H. A. (2021). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Ahlimedia Book.
- Wulandari N, W. E. (2023). Hubungan Asupan Fe dan Aktifitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA

*Hubungan Status Anemia dengan Tingkat Dismenorea....
Revi Vita Hamidah, Susilawati & Syaiful Bachri*

dan SMK Batik Surakarta.
Jurnal Poltekkes Palembang,
37.