



HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI SMAN 1 KUSAMBI KABUPATEN MUNA BARAT TAHUN 2021

Siti Sarbia¹ Ruwiah²Renni Meliahsari³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo Kendari

sarbiasiti@gmail.com¹ruwiahgizi@gmail.com²renni.meliahsari@gmail.com³

Abstract

Dismenorea atau nyeri haid merupakan suatu kondisi yang dirasakan oleh wanita ketika menjelang atau selama menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas secara normal sehingga terkadang memaksa penderita untuk beristirahat dan meninggalkan aktivitas rutinnnya. Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 107.671 jiwa (64,24%), yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah penelitian *survey analitik* dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X,XI, dan XII SMAN 1 Kusambi yang berjumlah 268 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *proportional stratified random sampling* yang berjumlah 73 orang. Hasil penelitian di uji secara statistik menggunakan uji *Chi square* pada tingkat kepercayaan 95% menggunakan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan nilai ($p\text{-value}=0,016$) dan status gizi ($p\text{-value}=0,003$) dengan kejadian dismenorea pada remaja putri SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021.

Kata kunci: *Pengetahuan, Status Gizi dan Kejadian dismenorea.*

Abstract

Dysmenorrhoea or menstrual pain is a condition felt by women when approaching or during menstruation that can interfere with normal activities that sometimes force the sufferer to containtirahat and leave his routine activities. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhoea was 107,671 (64.24%), consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhoea. The purpose of this study is to find out the relationship of knowledge and nutritional status with the incidence of dysmenorrhoea in young women of SMAN 1 Kusambi West Muna District in 2021. This type of research is analytical survey research with cross sectional design. The population in this study is all students of class X, XI, and XII SMAN 1 Kusambi which amounted to 268 people. Teknik sampling in this study using proportional stratified random sampling of 73 people. The results of the study in the statistical test using Chi square test at a rate of 95% kepercayaan using SPSS program. The results showed that there is a relationship between knowledge with value ($p\text{-value}=0.016$) and nutritional status ($p\text{-value}=0.003$) with the incidence of dysmenorrhoea in young women of SMAN 1 Kusambi West Muna District in 2021. The conclusion in this study is that there is a meaningful relationship between knowledge and nutritional status with the incidence of dysmenorrhoea in young women of SMAN 1 Kusambi West Muna District in 2021.

Keywords: *Knowledge, Nutritional Status and Incidence of Dysmenorrhoea.*



PENDAHULUAN

Remaja adalah masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksua. Masa Remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Remaja adalah masa peralihan masa anak dan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa dengan rentang usia 11 tahun sampai 21 tahun¹.

Dismenorea atau nyeri haid adalah nyeri yang ditimbulkan akibat menstruasi yang dirasakan remaja di perut bawah atau di pinggang, bersifat seperti mulas-mulas, ngilu, dan seperti ditusuk-tusuk, diare, bahkan pingsan yang terasa sebelum atau selama menstruasi. Wanita yang mengalami dismenorea memproduksi *prostaglandin* 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenorea. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar².

Didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat, di Swedia sekitar 72%. Prevalensi dismenorea primer di Amerika Serikat tahun 2012 pada wanita umur 12-17 tahun adalah 59,7%, dengan derajatkesakitan 49% dismenorea ringan, 37% dismenorea sedang, dan 12% dismenorea berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Pada tahun 2012 sebanyak 75% remaja wanita di Mesir mengalami dismenorea, 55,3% dismenorea ringan, 30% dismenorea sedang, dan 14,8% dismenorea berat. Sebuah penelitian yang dilakukan di India ditemukan prevalensi dismenorea sebesar 73,83% dimana dismenorea berat³.

Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 107.671 jiwa (64,24%), yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Mengingat banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari dismenorea ini maka diperlukan suatu penanganan yang tepat⁴. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenorea adalah status gizi. Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya menstruasi, tetapi pada beberapa remaja keluhan tersebut tidak dirasakan, hal ini dipengaruhi oleh makanan yang biasa dikonsumsi, selain olahraga yang teratur⁵.

Remaja putri harus mempertahankan status gizi yang baik dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat menstruasi. Asupan gizi yang kurang ataupun lebih dapat menyebabkan kecukupan gizi tidak baik sehingga dapat menjadikan gangguan selama siklus menstruasi. Hal tersebut akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Zat gizi yang harus dipenuhi diantaranya zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein. Asupan karbohidrat dapat berpengaruh terhadap pemenuhan kalori selama fase luteal, asupan protein berpengaruh terhadap panjang fase folikuler dan asupan lemak berpengaruh

terhadap hormon reproduksi⁶.

Berdasarkan hasil survey awal di SMA Negeri 1 Kusambi dengan jumlah siswa 487 siswa yang terdiri dari jumlah laki-laki sebanyak 219 siswa dan jumlah perempuan 268. Ketika peneliti melakukan wawancara dengan mengambil sampel 30 orang siswa perempuan yang dilakukan secara acak memberikan keterangan bahwa 15 orang merasakan nyeri haid berat, 13 orang nyeri sedang dan 2 orang siswa yang nyeri haid ringan. Tindakan yang mereka lakukan bervariasi ada siswa yang mencegah dengan membiarkan begitu saja, minum obat, dan hanya dengan istirahat secukupnya tanpa melakukan perlakuan sampai nyeri haidnya hilang. Keterangan lain yang diperoleh dari guru BK yang sering menangani kasus siswa yang sedang sakit menerangkan bahwa kebanyakan siswa yang datang ke UKS saat proses belajar adalah siswa putri yang mengalami gejala dismenorea dan perlakuan awal yang mereka lakukan hanya dengan memberikan minyak kayu putih dan obat nyeri. Apabila keadaan semakin berat maka dipulangkan kerumahnya. Selain itu, tingkat pemahaman dan pengetahuan siswi tentang dismenorea masih sangat rendah, sehingga menyebabkan siswi terkadang kesulitan dan tidak mengerti mengenai cara penanganan ketika mengalami nyeri haid (*Dismenorea*).

Berdasarkan latar belakang diatas Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *survey analitik* dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X,XI dan XII yang berjumlah 256 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional stratified random sampling* yang berjumlah 73 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Siswa SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

No.	Kelompok Umur	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	16 Tahun	30	41,1
2	17 Tahun	35	47,9
3	18 Tahun	8	11,0
Total		73	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 73 responden, paling tinggi berada pada usia 17 tahun sebanyak 35 responden (47,9%), sedangkan responden paling rendah berada pada usia 18 tahun sebanyak 8 responden (11 %).



Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas Pada Siswi SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

No.	Kelas	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	X	21	10,3
2	XI	29	43,1
3	XII	23	46,6
Total		73	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 73 responden, paling tinggi berada pada kelas XI sebanyak 29 responden (39,7%), sedangkan responden paling rendah berada pada kelas X sebanyak 21 responden (11%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Siswi SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

No.	Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Kurus	46	57,5
2	Normal	27	42,5
Total		73	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 73 responden, paling tinggi berada pada kategori status gizi kurus sebanyak 46 responden (63,0%), sedangkan responden paling rendah berada pada kategori status gizi normal sebanyak 27 responden (37,0%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

No.	Kejadian Dismenorea	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Ya	57	78,1
2	Tidak	16	21,9
Total		73	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 73 responden, paling tinggi berada pada kategori mengalami kejadian dismenorea sebanyak 57 responden (78,1%), sedangkan responden paling rendah berada pada kategori tidak mengalami kejadian dismenorea sebanyak 16 responden (21,9%).

Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba⁸. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi.

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

Pengetahuan	Kejadian Dismenorea				Total	P-value
	Ya		Tidak			
	n	%	n	%	n	
Kurang	37	50,7	5	6,8	42	57,5
Baik	20	27,4	11	15,1	31	42,5
Total	57	78,1	16	21,9	73	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa proporsi responden berdasarkan pengetahuan dengan kategori kurang terdapat 37 responden (50,7) yang mengalami kejadian dismenorea dan 5 responden (6,8%) yang tidak mengalami kejadian dismenorea. Kategori baik terdapat 20 responden (27,4%) mengalami kejadian dismenorea dan 11 responden (15,1%) yang tidak mengalami kejadian dismenorea.

Berdasarkan analisis bivariat dengan uji *chi square* diperoleh hasil *p* Value 0,016 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021. Hal ini disebabkan karena pengetahuan remaja masih minim terhadap dismenorea dan cara-cara pencegahan dismenorea itu sendiri.

Penelitian sejalan dengan judul hubungan pengetahuan dan sikap remaja dalam mengatasi dismenorea, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dan sikap remaja dalam mengatasi dismenorea dengan nilai signifikan *p* yaitu 0,000, pengetahuan yang kurang tentang dismenorea akan memilih perilaku yang kurang tepat untuk mengatasi dismenorea⁹.

Pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku remaja dalam melakukan tindakan, sehingga pengetahuan sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang. Namun, perilaku remaja tentang kesehatan tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan, tetapi juga ditentukan oleh sikap, kepercayaan, dan tradisi. Remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang akan cenderung mengabaikan kesehatan dan pada akhirnya akan membahayakan diri sendiri. Remaja yang memiliki pengetahuan kurang tentang dismenorea akan memilih perilaku yang kurang tepat untuk penanganan dan pencegahan gangguan menstruasi berupa dismenorea. Kondisi tersebut akan diperparah dengan kurangnya informasi dan pengetahuan karena adanya anggapan atau persepsi yang salah tentang kesehatan reproduksi khususnya terkait dismenorea¹⁰.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja telah memperoleh informasi tentang dismenorea dari berbagai sumber. Sebagian besar informasi dismenorea diperoleh dari media cetak dan elektronik, namun informasi yang diperoleh belum mampu dimengerti secara penuh oleh remaja itu sendiri. Seseorang yang mempunyai sumber informasi lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas, informasi yang diperoleh dari beberapa sumber akan



meningkatkan tingkat pengetahuan seseorang.

Hasil penelitian menunjukkan dari 42 responden yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang, terdapat 37 responden (50,7%) mengalami kejadian dismenorea, Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan sumber informasi remaja tentang disemenorea dan cara-cara mengatasi dismenorea itu sendiri, kemudian Kurangnya pengetahuan remaja diakibatkan oleh kurangnya sumber informasi yang didapat serta kurangnya pendidikan kesehatan reproduksi yang diperoleh remaja disekolah. Sedangkan dari 31 responden (42,5%) yang memiliki pengetahuan baik terdapat 20 responden (27,4%) yang mengalami kejadian dismenorea, hal ini disebabkan karena beberapa remaja baru saja mengetahui tentang dismenorea dan solusi penanganannya sehingga mereka belum mengimplementasikan apa yang mereka ketahui.

Pengetahuan seseorang mempengaruhi mereka dalam bersikap dan melakukan tindakan pencegahan, pada umumnya orang yang memiliki pengetahuan tinggi memiliki peluang kecil untuk mengalami kejadian dismenorea. Keterbatasan pengetahuan dan kurangnya informasi tentang kesehatan reproduksi orang tua juga dapat menjadi pencetus perilaku atau kebiasaan tidak sehat pada remaja. Hal ini berawal dari sikap orang tua yang menabukan pertanyaan remaja tentang fungsi dan proses reproduksi, serta penyebab menstruasi dan kejadian dismenorea. Tiadanya informasi dari orang tua membuat remaja mengalami kebingungan akan fungsi dan proses reproduksinya

Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhannya akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja. Bila jumlah zat gizi yang diperoleh sehar-hari kurang mencukupi maka kemungkinan remaja akan menderita kurang gizi menjadi lebih besar¹³.

Tabel 6. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021

Status Gizi	Kejadian Dismenorea				Total		P-value
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Kurus	41	56,2	5	6,8	46	63	0,003
Normal	16	21,9	11	15,1	27	37	
Total	57	78,1	16	21,9	73	100	

Tabel 6 menunjukkan bahwa proporsi responden berdasarkan status gizi dengan kategori kurus terdapat 41 responden (56,2%) yang mengalami kejadian dismenorea dan

5 responden (6,8%) yang tidak mengalami kejadian dismenorea. Kategori normal terdapat 16 responden (21,9%) yang mengalami kejadian dismenorea dan 11 responden (15,1%) yang tidak mengalami kejadian dismenorea.

Status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan yaitu berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan dan panjang tungkai¹¹.

Berdasarkan analisis bivariat dengan uji *chi square* diperoleh hasil *p* Value 0,003 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2021. Hal ini disebabkan karena pemenuhan asupan makanan yang diperlukan tubuh setiap harinya tidak terpenuhi. Hal inilah yang menyebabkan remaja banyak yang mengalami kejadian dismenorea

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dengan judul hubungan usia menarche dan status gizi terhadap kejadian dismenorea pada siswa smp klas 2 di SMPN 57, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan usia menarche dan status gizi terhadap kejadian dismenorea pada siswa smp klas 2 di SMPN 57 dengan nilai signifikan *p* yaitu 0,000, status gizi kurus mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh sehingga menyebabkan terganggunya haid¹².

Kekurangan zat gizi mikro pada remaja dapat berdampak negatif pada proses pertumbuhan dan kematangan organ-organ reproduksi. Kegagalan mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal akan berdampak pada status gizi saat ini dan juga berdampak pada status gizi generasi penerus¹⁴.

Penelitian menunjukkan dari 46 responden yang memiliki status gizi kurus, terdapat 41 responden (56,2%) yang mengalami kejadian dismenorea. Hal ini disebabkan karena pemenuhan asupan makanan yang diperlukan tubuh setiap harinya tidak terpenuhi. Hal inilah yang menyebabkan remaja banyak yang mengalami kejadian dismenorea. Status gizi yang kurus selain mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya haid. Pada remaja dengan status gizi kurus terjadi penurunan gonadotropin untuk mensekresi *luteinizing hormone* (LH) dan *follicle stimulating hormone* (FSH). Pada keadaan ini maka *estrogen* akan turun sehingga berdampak pada menstruasi. Ketidakseimbangan produksi ekstrogen akan menyebabkan terbentuknya *prostaglandin*, ketika *prostaglandin* bertambah banyak maka menyebabkan vaso spasme pada arteriol uterin yang membuat iskemia dan kram pada perut bagian bawah sehingga terjadi rasa nyeri¹⁵. Sedangkan dari 27 responden (37%) yang memiliki status gizi normal, terdapat 16 responden (21,9%) yang mengalami kejadian dismenorea. Hal ini disebabkan karena remaja putri tersebut memiliki faktor penyebab lain sehingga mengalami kejadian dismenorea seperti anemia, menarche yang terlalu dini, jarang olahraga,



riwayat keluarga, stress dan lain-lain. Kemungkinan faktor tersebut menjadi penyebab lain seseorang mengalami dismenorea, dimana kejadian dismenorea sendiri dipengaruhi oleh multifaktoral tidak hanya disebabkan oleh satu faktor saja.

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya konsumsi makanan, ketersediaan pangan dan status kesehatan. Bila konsumsi makanan tidak memenuhi kebutuhan tubuh dalam setiap harinya maka akan terjadi masalah kekurangan gizi.

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2020 dengan nilai *p value* 0,016 dan ada hubungan yang bermakna antara Status Gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri SMAN 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2020 dengan nilai *p value* 0,003.

Remaja putri diharapkan untuk lebih banyak menambah wawasan tentang dismenorea dan pencegahannya pada sumber-sumber yang dipercaya misalnya petugas kesehatan dan lain-lain. Pihak sekolah sebaiknya melakukan kerja sama dengan tenaga kesehatan (puskesmas) untuk memberikan pendidikan kesehatan reproduksi wanita khususnya dismenorea dan cara pencegahannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. (2015). Profil Kesehatan Dunia.
2. Kusuma, D. A. (2013). Hubungan Beberapa Faktor Siswi Dengan Kejadian Menarche Pada Remaja Awal Di Smpn 11 Kota Semarang Bulan Juni- Agustus 2012 Doni. 2.
3. Nurwana, S. Y., & Andi, F. f. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, Vol 2(No 6).
4. Lina, S. S. (2019). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun. Jurnal Darul Azhar, Vol 8(No 1).
5. Kemenkes RI. (2017). Profil kesehatan Indonesia, Jakarta, Kemenkes RI.
6. Rahmadhayanti, 2016. Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Dismenorhea Pada Remaja Putrid Kelas X1 SMA Negeri 15 Palembang. Jurnal Kesehatan, Volume VII, Nomor 2, Agustus 2016, hal 255-259.
7. Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. 172-181.
8. Cahyandi Kristian, S. B., & Andi, H. (2019). Gambaran Tingkat Penegtahuan Tenaga Kerja PT X Tentang Undang-Undang dan Peraturan Kesehatan dan Keselamatan Kerja. Delima Harapan, Vol 6(No 2).

9. Handayani, T. Y., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Dalam Mengatasi Dismenorea. 1, 14–20.
10. Kamaruddin Mudyawati, A. L., & Jusni. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Putri Di SMAN 6 Bulukumba Kelas X Dengan Kejadian Dismenoreakecamatan Herlang Kabupaten Bulu Kumba. Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan, Vol 2(3).
11. Hilmainur, S. (2016). Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Bagi Siswa-Siswi Smpn 10 Padang. Jurnal Menssana, Vol 1 (No 2).
12. Yulita Elvira Silviani, Ersya Pravitasari MS1, B. K. (2020). Hubungan Usia Menarche Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Disminore Pada Siswi Smp Kelas 2 Di SMPN 57 Kecamatan Pinang Raya Kabupaten Bengkulu Utara. 2(06), 16–27.
13. Budiarmo Fona, B. W., & Sofia, P. (2020). Status Gizi Pada Remaja Smp Negeri Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Pinggang. Jurnal Biomedik, Vol 12(No 1), 43-47.
14. Muniroh, R. Y. (2019). Hubungan Kebiasaan Olahraga, Status Gizi Dan Anemia Dengan Kejadian dismenorea Pada Remaja Putri. Jurnal Aisiyah Medika, Vol 4(No 1).
15. Devillya Puspita D, S. T. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmu Kebidanan, 3(2), 99-103.