

Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung.

Sinta Ayu Setiawan¹⁾, Linda Lestari²⁾

- 1) Akbid Harapan Mulya Ponorogo
Email: sinta_generous42@gmail.com
- 2) Akbid Harapan Mulya Ponorogo

Abstract

Dysmenorrhea can affect more than half of women who have menstruation, and the reported prevalence varies considerably. The result of preliminary study at SMPN 3 Pulung, Pulung Subdistrict, Ponorogo Regency, found that girls of class VII with a total of 53 students obtained data that 46 students had experienced menstrual pain (dysmenorrhea) and 7 female students have not experienced menstruation. There are two primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea, the factors affecting primary dysmenorrhea are <12 years. Never have a child, long period, smoking, obesity, and secondary dysmenorrhea Endometriosis, adenomyosis, IUD, Ovarian cyst. So that students who experience dysmenorrhea sometimes have to ask permission to not follow the learning activities because they can not stand the dysmenorrhea they experience. The purpose of this study was to find out the Relation of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) with Young Women Learning Activity. This research was conducted at SMPN 3 Pulung Pulung Subdistrict Ponorogo Regency on February 9, 2017 type of research used is analitik. In this study the population of all VII class students of teenage girls who experienced menstruation that was present during the study of 46 female students, the method used this sampling technique Accidental Sampling, the number of samples is 46 students In this study the variables are Dysmenorrhea and Learning Activity. And analyzed by Spearman Rank statistical test. Based on the research results obtained the highest level of pain is severe pain with a total of 37 female students (80,4%), it is known that the study activity criteria is disrupted with a total of 40 female students (87%) respondents. Based on the calculation of Spearman Rank statistical $P=0.000$ is less than 0.05 ($P < 0.05$) which means that H_0 is rejected and H_a accepted, it can be concluded that there is a relationship of pain Menstruation (dysmenorrhea) to the daily learning activity in the second grade girls in SMPN 3 Pulung with the level of correlation of 0.602 which means the strong level of closeness. It is advisable for young women to apply healthy lifestyles in order to reduce the occurrence of dysmenorrhea and learning activities will not be disturbed.

Keywords: *Dysmenorrhea, Learning Activity*

PENDAHULUAN

Rasa nyeri pada saat menstruasi tentu saja sangat menyiksa bagi wanita. Sakit menusuk, nyeri yang hebat disekitar bagian bawah dan bahkan kadang mengalami kesulitan berjalan sering dialami ketika haid menyerang. nyeri

ini dapat berlangsung setengah hari sampai lima hari dan seringkali tampak seperti nyeri berkepanjangan. Nyeri haid sering kali 45-90% wanita dalam usia reproduktif di Amerika Serikat, serta 60-70% wanita dewasa yang belum menikah. Penelitian diswedia menjumpai 90%

perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% perempuan yang berusia 24 tahun.

Ada dua tipe atau jenis dismenore yaitu primer dan sekunder, dikelompokkan berdasarkan penyebab nyeri haid yang mendasarinya. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak disebabkan oleh gangguan ginekologi (alat reproduksi wanita) tetapi itu merupakan proses normal menstruasi itu sendiri. Dismenore primer merupakan jenis nyeri haid yang paling banyak dialami oleh anak perempuan selama masa remaja. Dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang umumnya terkait dengan beberapa jenis gangguan ginekologi. Sebagian besar gangguan ini dapat dengan mudah diobati dengan obat nyeri haid atau bahkan operasi. Dismenore sekunder lebih mungkin dialami oleh perempuan selama masa dewasa (wanita).

Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenore sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan, angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus di laparoskopi (Hestiantoro dkk, 2012).

Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenore dan datang ke bagian kebidanan sebesar 11565 jiwa

(1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010).

Jumlah penderita yang ada di lapangan selalu lebih banyak dari laporan yang bisa diklaim oleh Dinas Kesehatan dan instansi terkait. Kesadaran untuk menjaga kesehatan diri dan melindungi sesegera mungkin dari penyakit di kalangan masyarakat masih rendah. Banyak yang menganggap kesehatan adalah urusan ke sekian dan mereka memutuskan untuk pergi ke dokter atau rumah sakit ketika kondisi sudah sangat parah.

Dismenore bisa mempengaruhi lebih dari separuh wanita menstruasi, dan prevalensi yang dilaporkan sangat bervariasi. Sebuah survey terhadap 113 pasien dalam pengaturan praktek keluarga menunjukkan prevalensi 29-44%. Sedangkan prevalensi dan derajat keparahan dismenore secara signifikan lebih rendah pada perempuan yang telah melahirkan sedikitnya satu bayi lahir hidup atau diistilahkan dengan parous women. Puncak dismenore primer pada akhir masa remaja dan di awal usia 20-an. insiden dismenore pada remaja putri dilaporkan sekitar 92%. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMPN 3 Pulung Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo jumlah Siswa kelas VII terdiri dari kelas VII A perempuan 20 siswa, Kelas VII B Perempuan 16 siswa dan, Kelas VII C Perempuan 17 siswa. Jadi jumlah keseluruhan siswa perempuan sejumlah 53 siswi. Dari jumlah 53 siswa yang sudah mengalami menstruasi sejumlah 46 siswi.

Dampak dismenore yang perlu diwaspadai adalah jika nyeri haid terjadi terus menerus setiap bulannya dalam jangka waktu yang lama, karena kondisi itu merupakan salah satu gejala endometritis (penyakit kandungan yang disebabkan timbulnya jaringan otot non-kanker sejenis tumor fibroid di luar rahim). Dismenore dikelompokkan sebagai dismenore primer saat tidak ada yang dapat dikenali dan dismenore sekunder saat ada kelainan jelas yang menyebabkan. karena dismenore aktivitas belajar bisa terganggu, konsentrasi menjadi menurun sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh perempuan yang sedang mengalami dismenore, dan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas belajar, fisik sehari-hari keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah bahkan sering bolos, malas, lemas hilang semangat.

Solusi dalam mengatasi atau mencegah terjadinya dismenore agar tidak mengganggu aktifitas belajar antara lain adalah bagian perut bawah yang nyeri dikompres dengan botol berisi air panas, minum banyak air putih dan menghindari konsumsi garam berlebih serta minuman berkafein untuk mencegah pembengkakan dan retensi cairan, olahraga teratur untuk memicu dikeluarkannya hormone endorphen yang dapat membantu meredakan nyeri, makan makanan kaya zat besi, kalsium, vitamin B kompleks seperti susu, sayuran hijau. Jangan mengurangi jadwal makan, istirahat dan relaksasi untuk membantu meredakan nyeri, pada saat berbaring telentang, tinggikan posisi pinggul melebihi posisi bahu untuk

membantu meredakan gejala dismenore. Apabila gejala dismenore tergolong berat dan sangat mengganggu sebaiknya segera periksakan diri ke dokter.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan rancangan *cross sectional* Lokasi penelitian dilakukan di SMPN 3 Pulung Kecamatan. Pulung Kabupaten Ponorogo pada tanggal 09 Februari 2017.

Populasi adalah semua pelajar kelas VII di SMPN 3 Pulung yang sudah mengalami menstruasi sejumlah 46 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah semua pelajar putri kelas VII di SMPN 3 Pulung yang sudah mengalami menstruasi yang hadir saat penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *Accidental Sampling*.

Variabel *Independent* dalam penelitian ini adalah *dismenore sedangkan* Variabel *Dependent* dalam penelitian ini adalah aktivitas belajar. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala nyeri (NRS) untuk mengetahui tingkat nyeri dalam dismenore dan kuesioner tertutup untuk mengetahui aktivitas belajar siswa.

Data yang digunakan adalah data primer (data kuantitatif) yang berupa hasil pengukuran dengan skala nyeri, dan pembagian kuesioner tindakan dalam aktivitas belajar remaja putri tentang hubungan nyeri haid (*dismenore*) dengan aktivitas belajar remaja putri kelas VII di SMPN 3 Pulung.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan mengukur menggunakan skala nyeri NRS tentang nyeri yang dirasakan pada saat *dismenore* caranya dengan memilih salah satu angka pada skala

nyeri selanjutnya dilingkari dan membagikan kuesioner untuk

Analisa data untuk *dismenore* dikatakan tidak mengalami nyeri dengan skore = 0, nyeri ringan dengan skore = 1-3 nyeri sedang dengan skore = 4-6 nyeri berat dengan skore = 7-10, dinilai melalui skala numeric penilaian nyeri (NRS).

Cara menilai siswa dalam melakukan aktivitas belajar, jawaban yang sesuai dengan kunci jawaban di beri skor 1 dan yang tidak sesuai dengan kunci jawaban diberi skor 0.

$$N = \frac{Sp}{Sm} \times 100$$

1. Dikatakan aktivitas belajar tidak terganggu adalah siswa dapat melakukan aktivitas seperti biasa dan saat pembelajaran siswa seperti orang yang tidak mengalami nyeri haid. dengan skore 76%-100%.
- 1) Dikatakan aktivitas belajar agak terganggu adalah apabila siswa dalam proses pembelajaran masih bisa sedikit merespon tetapi materi yang di sampaikan guru tidak bisa ditangkap dengan baik, karena mengalami nyeri nyeri haid, dengan skore 56%-75%.
- 2) Dikatakan aktivitas belajar terganggu apabila siswa tidak bisa melakukan aktivitas fisik, dan saat pembelajaran tidak bisa merespon, konsentrasi menurun, karena mengalami nyeri haid, dengan skore <56%.

Menganalisa hubungan antara variabel *independent* (*dismenore*). Dengan variabel *dependent* (aktivitas belajar). Dalam penelitian ini menggunakan Uji Korelasi *Spearman Rank*. Dikatakan adanya hubungan antara *dismenore* dengan aktivitas belajar remaja putri kelas VII di SMPN 3 Pulung adalah $P \leq \alpha$ 0,05.

HASIL PENELITIAN

1. Nyeri Saat Menstruasi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Siswi Yang Mendapat Nyeri Saat Menstruasi

No	Nyeri	Σ	%
1	Tidak Nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	9	19,6
3	Nyeri Sedang	0	0
4	Nyeri Berat	37	80,4
Total		46	100

Sumber : Kuesioner

Dari tabel diatas didapati tingkatan nyeri tertinggi adalah pada nyeri berat dengan total 37 (80,4%) responden yang mengalami nyeri berat, disusul dengan terbanyak kedua tingkatan nyeri ringan yakni 9 (19,6%) responden yang mengalami nyeri ringan, dan kemudian nyeri sedang dengan total 0 (0%) responden yang mengalami nyeri sedang, sedang pada tingkatan tidak nyeri adalah 0 (0%) responden, dengan total keseluruhan 46 (100%) responden.

2. Aktivitas

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Belajar Remaja Putri

No	Tindakan	Σ	%
1	Tidak Terganggu	0	0
2	Agak Terganggu	6	13,0
3	Terganggu	40	87
Total		46	100

Sumber : Kuesioner

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa kriteria tindakan paling besar adalah pada aktivitas terganggu Dengan total 40 (87%) responden, kemudian terbesar kedua pada aktivitas Agak terganggu yakni 6 (13,0%) responden, dan yang terakhir adalah pada aktivitas Tidak terganggu yakni 0 (0%) responden, dengan total 46 (100%) responden.

3. Distribusi Silang Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Silang Aktivitas Belajar Dengan Dismenore

Skala Nyeri	Kriteria Aktivitas			Jumlah
	Tidak Terganggu	Agak Ter-ganggu	Ter-ganggu	
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	0	6	3	9
Nyeri Sedang	0	0	0	0
Nyeri Berat	0	0	37	37
Jumlah	0	6	40	46

Sumber : Kuesioner

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa jumlah tertinggi adalah pada aktivitas terganggu yakni pada nyeri ringan 3, nyeri sedang 0, dan nyeri berat 37 responden, dengan total 40 responden yang mengalami aktivitas terganggu, untuk aktivitas tidak terganggu dengan nyeri ringan terdapat 0 responden, nyeri sedang 0 responden, dan nyeri berat 0 dengan total semua 0 responden. Untuk responden dengan aktivitas agak terganggu dengan total nyeri ringan 6 responden, nyeri sedang 0 responden, nyeri berat 0 dengan total 6 responden dengan aktivitas agak terganggu.

Tabel 4 Spearman Rank

		Dismenore	Aktivitas
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	.602**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	46	46
Aktivitas	Correlation Coefficient	.602**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	46	46

** . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan uji statistic Spearman Rank diperoleh bahwa $p=0,000$ yang berarti kurang dari 0,05 sehingga H_0 ditolak atau H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar sehari-hari pada remaja putri di SMPN 3 Pulung dengan tingkat keeratan 0,602 yang berarti tingkat keeratannya kuat.

PEMBAHASAN

1 Dismenore

Penelitian di SMPN 3 Pulung Kecamatan Pulung Kabupaten pada penelitian ini dismenore dinilai dengan menggunakan skala nyeri NRS, dari data hasil penelitian didapat 37 (80,4%) responden yang mengalami nyeri berat, disusul dengan terbanyak kedua tingkatan nyeri ringan yakni 9 (19,6%) responden yang mengalami nyeri ringan, dengan total keseluruhan 46 (100%) responden.

Data hasil tersebut di dukung dengan data usia menarche remaja yang sebagian besar berusia 12-13 tahun 65,2%.

Dismenore menurut Wiknjastro (2007) adalah nyeri di perut bawah, menyebar ke daerah pinggang, dan paha. Nyeri ini timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari sebelum dan sesudah dan selama menstruasi. Dismenore dibagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder.

Dismenore itu sendiri memiliki hubungan dengan aktivitas disebabkan suatu perangsang kuat kontraksi otot polos miometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus, hal ini

memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada haid, sehingga timbul rasa nyeri yang hebat. Sehingga dengan adanya nyeri yang hebat maka aktivitas menjadi berkurang.

2. Aktivitas

Hasil penelitian aktivitas remaja putri menunjukkan bahwa hampir seluruhnya aktivitas terganggu dengan total 40 (87%) responden, kemudian sebagian kecil mengalami aktivitas agak terganggu yakni 6 (13,0%) responden, dan tidak ada satupun yang mengalami aktivitas tidak terganggu yakni 0 (0%) responden, dengan total 46 (100%) responden.

Aktivitas belajar adalah kegiatan-kegiatan siswa yang menunjang keberhasilan belajar. Aktivitas siswa merupakan kegiatan atau perilaku yang terjadi selama proses belajar. Kegiatan-kegiatan yang dimaksud adalah kegiatan yang mengarah pada proses belajar seperti mendengarkan penjelasan guru, mencatat hal-hal yang dianggap penting, berdiskusi, bertanya, keberanian mengajukan pendapat, kritik, dan saran, keaktifan dalam kegiatan belajar, mengerjakan tugas-tugas, dapat menjawab pertanyaan guru dan bisa bekerjasama dengan siswa lain, serta tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan.

Opini yang didapat dari penelitian yang telah dilakukan aktivitas dapat terganggu dikarenakan banyak faktor dari faktor fisik dan faktor psikis. Orang yang belajar membutuhkan fisik yang sehat. Fisik yang sehat akan mempengaruhi seluruh jaringan tubuh sehingga aktivitas

belajar tidak rendah. Keadaan sakit pada fisik/tubuh mengakibatkan cepat lemah, kurang bersemangat, mudah pusing dan sebagainya. Faktor psikis juga sangat mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas belajar sehingga menyebabkan tidak konsentrasinya pada saat proses pembelajaran. Oleh karena itu agar seseorang dapat belajar dengan baik maka harus mengusahakan kesehatan dirinya.

3. Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Di SMPN 3 Pulung

Setelah dilakukan analisa penelitian di SMPN 3 Pulung maka diperoleh hasil berdasarkan hasil perhitungan uji statistik Spearman Rank diperoleh bahwa $p=0,000$ yang berarti kurang dari 0,05 sehingga H_0 ditolak atau H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar sehari-hari pada remaja putri di SMPN 3 Pulung dengan tingkat keeratan 0,602 yang berarti tingkat signifikan kuat.

Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenore sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan, angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus di laparotomi (Hestiantoro dkk, 2012).

Penelitian ini diperkuat Dalam studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat melaporkan prevalensi dismenore 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah.

Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak hari libur kerja dan prestasinya kurang begitu baik disekolah dibandingkan remaja yang tidak terkena dismenore penelitian ini serupa oleh Saguni (2013) pada remaja putri SMA mendapatkan hasil bahwa dismenore sangat mempengaruhi aktivitas keseharian mereka terutama aktivitas belajar (Ningsih, 2011).

Berdasarkan penelitan di SMPN 3 Pulung maka didapati hasil bahwa ada hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar, yang ditandai dengan banyaknya remaja putri sering didapati izin sekolah atau tidak masuk kelas tanpa keterangan hanya dengan alasan mengalami nyeri haid.

Opini yang didapat dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti adalah terdapat hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar dikarenakan dengan adanya nyeri yang dialami pelajar karena Dismenore aktivitas belajar dalam pembelajaran bisa terganggu, dan konsentrasi menjadi menurun sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap

oleh perempuan yang sedang mengalami dismenore, sehingga muncul keinginan siswa untuk tidak mengikuti mata pelajaran yang sedang berlangsung, dan menyebabkan siswa dapat tertinggal mata pelajaran pada hari tersebut, yang demikian dapat merugikan siswa itu sendiri, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas belajar, fisik sehari-hari keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah bahkan sering bolos, malas, lemas hilang semangat. sehingga diperlukan adanya pengetahuan dan solusi bagi siswa agar dapat tercapai system belajar yang baik dan lancar.

KESIMPULAN SARAN

Kesimpulan

1. Hampir seluruhnya 80,4% remaja putri yang mengalami dismenore dengan kategori (Nyeri berat).
2. Aktivitas belajar remaja putri yang mengalami dismenore hampir seluruhnya aktifitas belajar terganggu (87%).
3. Terdapat hubungan antara dismenore terhadap aktivitas belajar remaja putri di SMPN 3 Pulung Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo dengan Nilai $P=0,000$.

Saran

1. Bagi Peneliti
Memberikan pengetahuan dan informasi tentang hubungan dismenore dengan aktivitas belajar sehari-hari pada remaja putri, sehingga memberikan bekal dan masukan bagi peneliti.
2. Bagi Institusi
Diharapkan dapat lebih banyak memberikan bahan masukan dan materi selanjutnya untuk dikembangkan bagi

mahasiswa lain terutama tentang hubungan dismenore dengan aktivitas belajar sehari-hari pada remaja putri.

3. Bagi Remaja Putri

Diharap dapat adanya penelitian remaja mampu mengetahui tentang hubungan dismenore dengan aktivitas belajar sehari-hari pada remaja putri, sehingga dapat mengetahui bagaimana agar aktivitas tidak terganggu.

4. Bagi Lahan

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang pada Remaja Putri di SMPN 3 Pulung tentang hubungan dismenore dengan aktivitas belajar sehari-hari pada remaja putri, sehingga pihak sekolah dapat lebih memaklumi remaja putri yang mengalami dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Akerlund M, Stromberg P, Forsling ML. *Primary Dysmenorrhoea and Vasopresin*. Br J Obstet Gynaecol. Jun 1979;86(6): 484—7.
- Akerlund M. *Pathophysiology of Dysmenorrhoea*. Acta Obstet Gynecol Scand Suppl. 1979;87:27—32.
- Badziad A. *Endokrinologi Ginekologi*. Edisi Kedua. Media Aesculapius. Jakarta: 2003:68—71
- Barbieri RL, Props AM. *Physical Examination Findings in Women With Endometriosis: Uterossacral Ligament Abnormalities, Lateral Cervical Displacement and Cervical Stenosis*. J Gynecol Teach. 1999;135:102.
- Barnard ND, Scialli AR, Hurlock D, Bertron P. *Diet and Sex-Hormone Binding Globulin, Dysmenorrhea, and Premenstrual Symptoms*. Obstet Gynecol. Feb 2000;95(2):245—50.
- Berkley KJ. *A Life of Pelvic Pain*. Physiol Behav. Oct 15 2005;86(3): 272—80
- Calis KA, Popat V. *Dysmenorrhoea*. eMedicine. Updated: Mar 8, 2011. Cited from: <http://emedicine.medscape.com/article/253812-print>. Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Kelas VII di SMPN 3 Pulung. Jurnal Kesehatan Agnes Madianung 1 (1): 11
- Kingston, Beryl. 1991. Mengatasi Nyeri Haid. Jakarta: Ar-can.
- Komponen Proses Belajar. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek NKK, 1979
- Lilis. 1989. Aktivitas. (online) (<http://www.google.com/url?sa=t&rc=t=faktor-faktor> yang memengaruhi aktivitas siswa. Diakses tanggal 2 Desember 2016.
- Machfoedz, Ircham. 2013. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Fitramaya
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Edward Tanujaya