

Dewi Juliyanti
202210420311010
Ilmu Keperawatan

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN MAKAN

DENGAN TINGKAT NYERI *DISMENORE*

SKRIPSI



Oleh :

DEWI JULIYANTI

202210420311010

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN MAKAN
DENGAN TINGKAT NYERI *DISMENO*RE

SKRIPSI

Disusun Oleh :


DEWI JULIYANTI

NIM. 202210420311010

Skripsi ini Telah Ditetujui

Tanggal : 8 Januari 2026


Pembimbing 1


Erma Wahyu Mashitafa, S.Kep., Ns., M.Si.
NIP. UMM 11218030633

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang




Nita Aini, M.Kep, PhD
NIP. UMM. 1141410052

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN TINGKAT NYERI *DISMENORE*”

SKRIPSI

Disusun Oleh :

DEWI JULIYANTI

NIM. 202210420311010

Ditujikan Pada Tanggal : 21 Januari 2026

Penguji 1



Henny Dwi Susanti M.Kep. Sp. Mat. PhD
NIP. UMM 11207040451

Penguji 2



Ika Rizki Anggraini M.Kep
NIP. UMM 130615031990

Penguji 3



Erma Wahyu Mashrufa, S.Kep., Ns., M.Si.
NIP.UMM.11218030633

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



Despa Huda Rachmawati, S.Si.Sp.FRS.
NIP.UMM.114.0609.0449

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Juliyanti

NIM : 202210420311010

Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan FIKES UMM

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Makan Dengan
Tingkat Nyeri *Dismenore*

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 08 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan



DEWI JULIYANTI
NIM.202210420311010

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN TINGKAT NYERI *DISMENORE*

Dewi Juliyanti¹, Erma Wahyu Mashfufa²

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas
Muhammadiyah Malang

Jl. Bendungan Sutami No. 188A, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65145 Email:

ddewijuli@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dismenore* merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami mahasiswi dan dapat mengganggu aktivitas akademik maupun kualitas hidup. Aktivitas fisik dan kebiasaan makan merupakan faktor gaya hidup yang diduga berperan dalam mempengaruhi tingkat nyeri *dismenore*. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan makan dengan tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswi Ilmu Keperawatan di UMM.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross sectional*, 252 mahasiswi Ilmu Keperawatan UMM angkatan 2023–2024 yang dipilih secara *purposive sampling*, menggunakan instrumen IPAQ-SF, AFHC, dan NRS.

Hasil: Sebagian besar responden mengalami nyeri *dismenore* ringan (54,4%), tingkat aktivitas fisik kategori sedang (42,1%) dan tinggi (43,7%), serta kebiasaan makan yang baik (61,9%). Uji regresi ordinal menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ringan ($p = 0,002$) dan sedang ($p = 0,033$) dengan *dismenore* sedang (34,9%) dan berat (10,7%) serta hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan baik ($p = 0,010$) dengan *dismenore* ringan (54,4%)

Kesimpulan: Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi usia dewasa awal mengalami nyeri *dismenore* ringan. Tingkat nyeri *dismenore* dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, khususnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan, di mana aktivitas fisik memiliki pengaruh yang lebih dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik yang memadai dan pola makan seimbang berperan dalam mengurangi risiko peningkatan nyeri *dismenore* serta menjaga kualitas hidup mahasiswi.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kebiasaan makan, *dismenore*, mahasiswi, gaya hidup

“THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND EATING HABITS WITH THE LEVEL OF DYSMENORRHEA PAIN”

Dewi Juliyanti¹, Erma Wahyu Mashfufa²

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Jl. Bendungan Sutami No. 188A, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65145 Email:

ddewijuli@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by female students and may interfere with academic activities and quality of life. Physical activity and dietary habits are lifestyle factors that are thought to play a role in influencing the level of dysmenorrhea pain. This study aimed to analyze the relationship between physical activity and dietary habits with the level of dysmenorrhea among female nursing students at UMM.

Methods: This quantitative study employed a correlational design with a cross-sectional approach and involved 252 Nursing Science students at Universitas Muhammadiyah Malang from the 2023–2024 cohorts, selected using purposive sampling. The instruments used were the IPAQ-SF, AFHC, and NRS.

Results: The majority of respondents experienced mild dysmenorrhea (54.4%), had moderate (42.1%) and high (43.7%) levels of physical activity, and demonstrated good dietary habits (61.9%). Ordinal regression analysis revealed a significant relationship between low ($p = 0.002$) and moderate ($p = 0.033$) levels of physical activity and moderate (34.9%) and severe dysmenorrhea (10.7%). In addition, a significant relationship was found between good dietary habits ($p = 0.010$) and mild dysmenorrhea (54.4%).

Conclusion: This study indicates that most early adult female students experience mild dysmenorrhea. The level of dysmenorrhea pain is influenced by lifestyle factors, particularly physical activity and dietary habits, with physical activity showing a more dominant effect. These findings emphasize the importance of adopting a healthy lifestyle through increased physical activity and balanced dietary habits to prevent the escalation of dysmenorrhea pain and to maintain the quality of life among female students.

Keywords: physical activity, dietary habits, dysmenorrhea, female students, lifestyle

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan karunia-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN TINGKAT NYERI *DISMENORE***.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat akademik dalam menyelesaikan studi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian, penulis berusaha semaksimal mungkin agar penyusunan skripsi ini berhasil dengan sebaik-baiknya sehingga dapat diterima dan disetujui pada saat presentasi.

Skripsi ini berhasil disusun tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan nikmat berupa kekuatan dan kelancaran dalam bertindak dan berpikir untuk Menyusun proposal ini
2. Ibu Dr. apt. Hidajah Rachmawati, S.Si, Sp.FRS. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Nur Aini, Phd selaku Kepala Program Studi Ilmu Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Ibu Erma Wahyu Mushfufa, S.Kep., Ns., M.Si. selaku Dosen Pembimbing yang banyak memberikan bimbingan, masukan, dan saran sehingga penulis dapat menyempurnakan skripsi ini
5. Saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua dan saudari tercinta atas doa, kasih sayang, serta dukungan yang tiada henti selama proses pendidikan hingga tersusunnya skripsi ini. Dukungan dan pengorbanan mereka menjadi sumber kekuatan dan motivasi utama bagi saya.
6. Kelas B kelompok 04 angkatan 2022 yang selalu bekerja sama dalam mengerjakan tugas sampai saat ini, serta teman teman terdekat dan teman teman seperjuangan dalam menyusun skripsi yang selalu memberikan dukungan.

7. Sahabat-sahabat saya, Nayyara, Bella, Linda, Elda, dan Annisa, yang selalu hadir memberikan semangat, motivasi, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Sahabat seperjuangan saya di Malang, Alucia, yang setia menemani perjalanan perkuliahan sejak maba hingga saat ini, serta Dita, Heny, dan Della yang senantiasa memberikan bantuan, semangat, dan dukungan selama masa perkuliahan.
9. *Last but not least*, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Sulit rasanya bertahan sampai pada titik ini. Terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun seringkali merasa putus asa. Tetaplah menjadi manusia yang berusaha dan tidak lelah untuk mencoba ya.

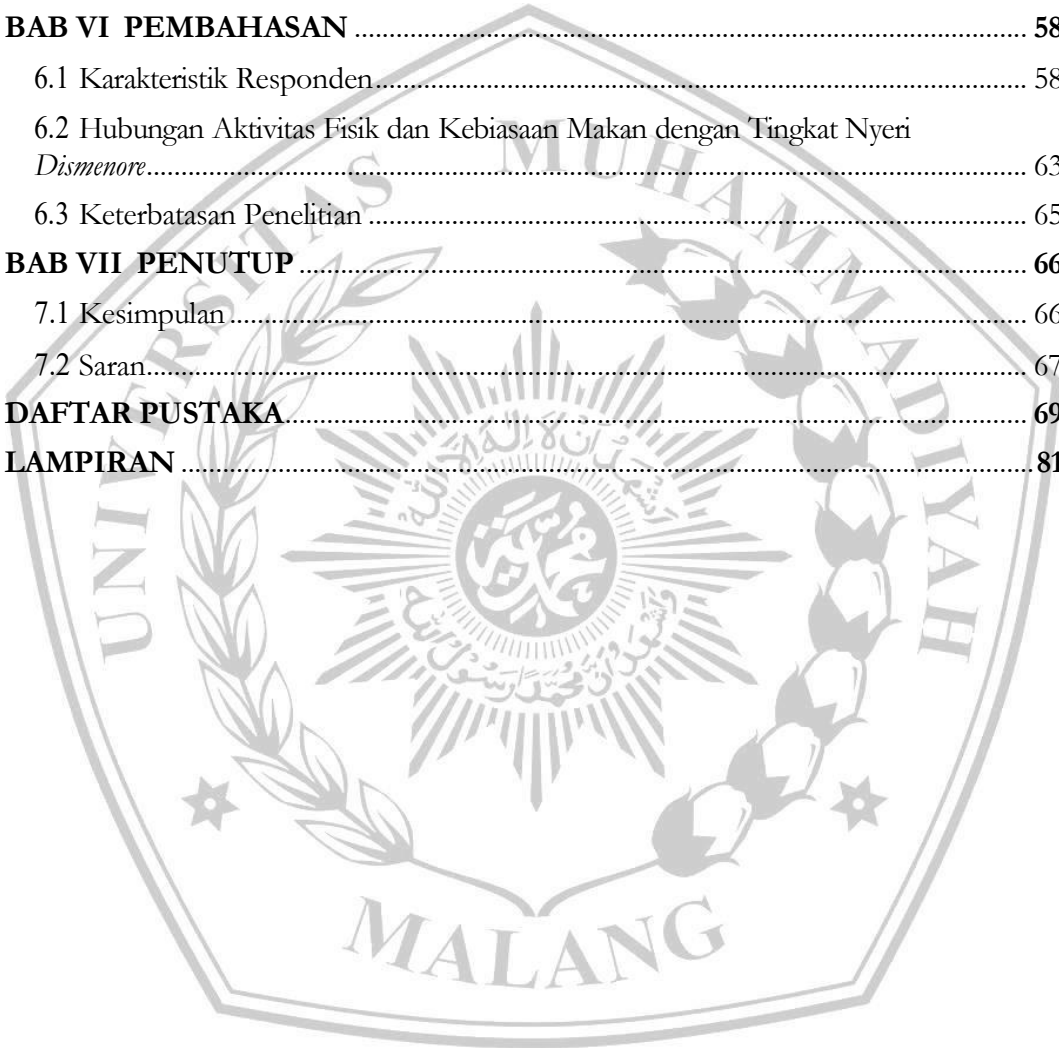


DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penulisan	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Bagi peneliti	8
1.4.2 Bagi perawat	9
1.4.3 Bagi masyarakat	9
1.5 Keaslian Penelitian	10
BAB II	13
TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Konsep Mahasiswi	13
2.1.1 Penyebab Nyeri <i>Dismenore</i> pada Mahasiswi	14
2.2 Konsep Nyeri <i>Dismenore</i>	15
2.2.1 Definisi Nyeri <i>Dismenore</i>	15
2.2.2 Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i>	17
2.2.3 Klasifikasi Nyeri <i>Dismenore</i>	19
2.2.4 Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i>	20
2.2.5 Patofisiologi Nyeri <i>Dismenore</i>	20
2.2.6 Tanda dan Gejala Nyeri <i>Dismenore</i>	21
2.3 Konsep Aktivitas Fisik	22
2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik	22

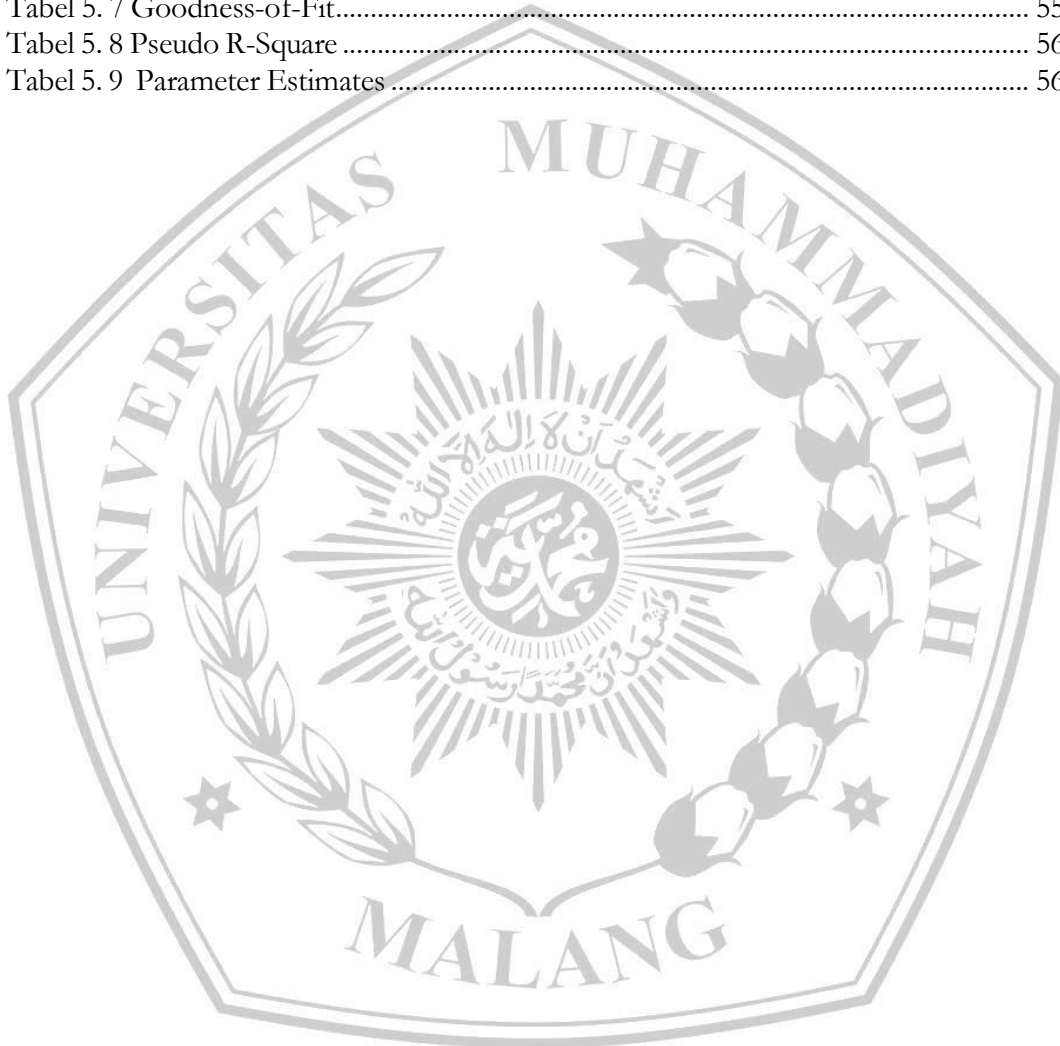
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	23
2.3.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	24
2.3.4 Manfaat Aktivitas Fisik	26
2.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i>	27
2.5 Konsep Kebiasaan Makan.....	29
2.5.1 Definisi Kebiasaan Makan	29
2.5.2 Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan.....	30
2.5.3 Klasifikasi Kebiasaan Makanan	31
2.5.4 Kebiasaan Makan Sehat dan Tidak Sehat	32
2.6 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i>	34
BAB III.....	37
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	37
3.1 Kerangka Konsep.....	37
3.2 Hipotesis.....	38
BAB IV.....	39
METODE PENELITIAN	39
4.1 Desain Penelitian	39
4.2 Populasi, Tehnik sampling dan Sample	39
4.2.1 Populasi.....	39
4.2.2 Tehnik Sampling	40
4.2.3 Sample.....	40
4.3 Variabel Penelitian	40
4.3.1 Variabel Independen.....	40
4.3.2 Variabel Dependen.....	41
4.4 Definisi Operasional	42
4.5 Tempat Penelitian	44
4.6 Waktu Penelitian.....	44
4.7 Instrumen Penelitian.....	44
4.7.1 Kuesioner Aktivitas Fisik	44
4.7.2 Kuesioner Kebiasaan Makan.....	45
4.7.3 Kuesioner Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i>	47
4.8 Prosedur Pengumpulan Data.....	47
4.8.1 Tahap Persiapan.....	47
4.8.2 Tahap Pelaksanaan.....	48
4.8.3 Tahap Pengelolaan Data	48
4.9 Analisis Data.....	49

4.9.1 Analisis Univariat.....	49
4.9.2 Analisis Bivariat.....	49
4.10 Etika Penelitian.....	50
BAB V HASIL PENELITIAN	52
5.1 Analisis Univariat.....	52
5.2 Analisis Bivariat.....	55
5.2.1 Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Makan dengan Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i>	55
BAB VI PEMBAHASAN	58
6.1 Karakteristik Responden.....	58
6.2 Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Makan dengan Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i>	63
6.3 Keterbatasan Penelitian	65
BAB VII PENUTUP	66
7.1 Kesimpulan.....	66
7.2 Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	81



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	10
Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	42
Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Responden.....	52
Tabel 5. 2 Distribusi Aktivitas Fisik.....	53
Tabel 5. 3 Distribusi Kebiasaan Makan.....	54
Tabel 5. 4 Distribusi Nyeri Dismenore	54
Tabel 5. 5 Uji Multikolinearitas.....	55
Tabel 5. 6 Model Fiting Information	55
Tabel 5. 7 Goodness-of-Fit.....	55
Tabel 5. 8 Pseudo R-Square	56
Tabel 5. 9 Parameter Estimates	56



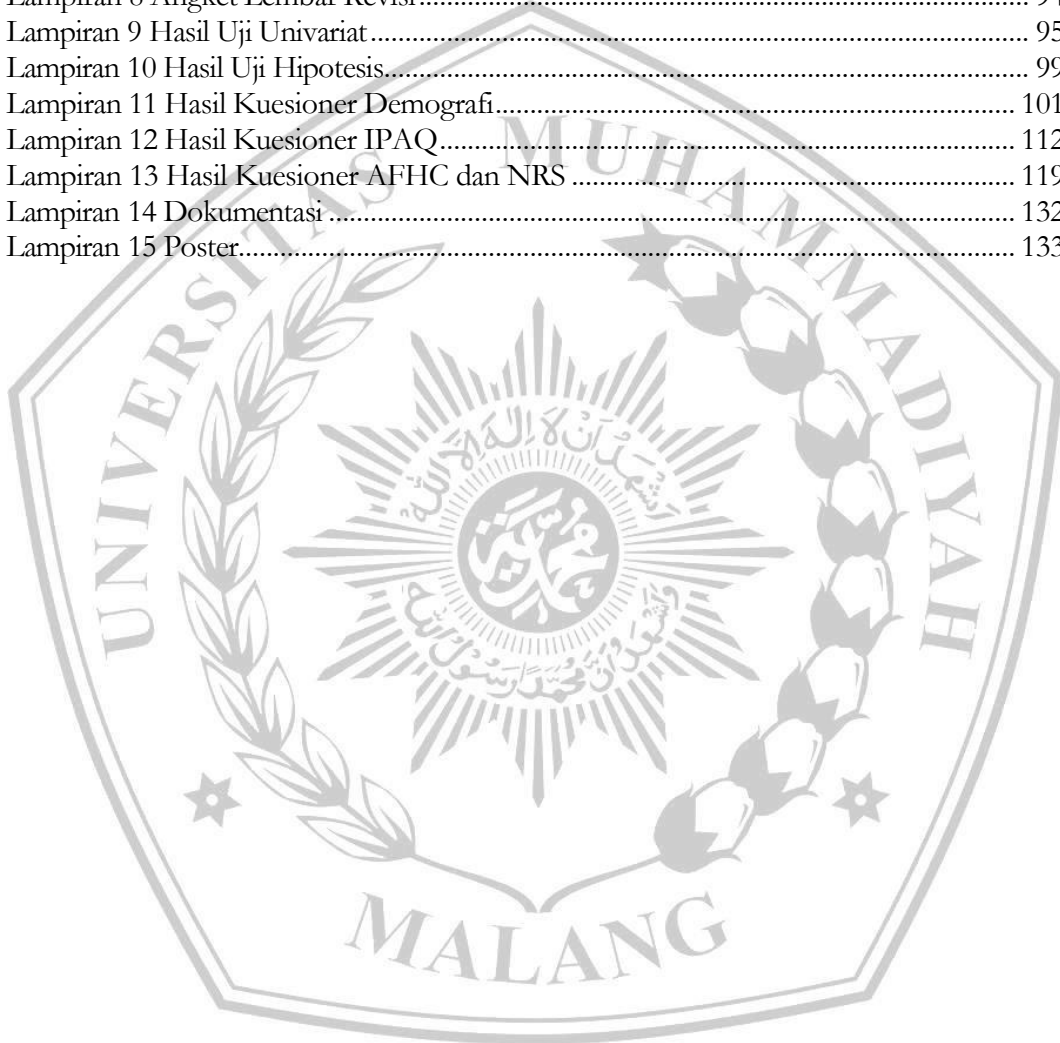
DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep..... 37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	81
Lampiran 2 Kuesioner Aktivitas Fisik.....	82
Lampiran 3 Kuesioner Kebiasaan Makan	84
Lampiran 4 Kuesioner Tingkat Nyeri Dismenore	86
Lampiran 5 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi	87
Lampiran 6 Hasil Deteksi Plagiasi.....	91
Lampiran 7 Persetujuan Etik.....	93
Lampiran 8 Angket Lembar Revisi.....	94
Lampiran 9 Hasil Uji Univariat	95
Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis.....	99
Lampiran 11 Hasil Kuesioner Demografi.....	101
Lampiran 12 Hasil Kuesioner IPAQ.....	112
Lampiran 13 Hasil Kuesioner AFHC dan NRS	119
Lampiran 14 Dokumentasi	132
Lampiran 15 Poster.....	133



DAFTAR PUSTAKA

- , S.-, Herawati, V. D., & Muna, W. O. A. P. (2022). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 15(2), 108–114. <https://doi.org/10.47942/jiki.v15i2.1087>
- A. Ridha Al Shifa, Nur Ulmy Mahmud, & Sartika. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru. *Window of Public Health Journal*, 2(4), 707–715. <https://doi.org/10.33096/woph.v2i4.224>
- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Alvinda, S., Rejo, & Wahyuni, S. (2024). Penerapan Terapi Murrotal Al-Qur'an Untuk Mengurangi Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur. *Journal of Language and Health*, 5(2), 561–570.
- Amelia Azzahra, Sri Wahyuni, & Arneliwati, A. (2023). Hubungan Stres Akademis Dan Non Akademis Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Mahasiswa Universitas Riau. *Jurnal Nurse*, 6(1), 01–12. <https://doi.org/10.57213/nurse.v6i1.134>
- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142–149. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1440>
- Ananda, F. R., Purnomo, E. P., Fathani, A. T., & Salsabila, L. (2022). Strategi Pemerintah Daerah Dalam Mengatasi Kebakaran Hutan dan Lahan di Kabupaten Kotawaringin Barat. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 11(2), 173–181. <https://doi.org/10.23887/jish.v11i2.34698>
- Ar-Rakhimi, T., Wantania, J.E., & Suparman, E. (2025). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Universitas Pembagunan Nasional*, 2, 1–9.
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169–177. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331
- Arias, A., Feijoo, G., & Moreira, M. T. (2022). Exploring the potential of antioxidants from fruits and vegetables and strategies for their recovery. *Innovative Food Science and Emerging Technologies*, 77(February), 102974. <https://doi.org/10.1016/j.ifset.2022.102974>
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 09(03), 261–270.
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal*

Pendidikan Tambusai, 7(3), 26320–26332.

- Aulia, D. N., Riyana, S., & Anisa, D. N. (2024). Hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman *The relationship between fast food consumption and primary dysmenorrhea pain in adolescent girls At SMP N 2 Sleman*. 2(September), 79–83.
- Aulia, D. T., Yusni, Y., Husnah, H., Nauval, I., & Suryawati, S. (2021). Hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2), 123–129. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i2.19362>
- Aulia, L., Wijaya, Y. M., & Nuratri, A. E. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Saat Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 285–289. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.381>
- Ayu Handayany, D., Mulyani, S., & Nurlinawati, N. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i1.9230>
- Ayuningtyas, H., & Nadhiroh, S. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 297–308. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.297-308>
- Azis, A., Agisna, F., Kartika, I., Aulia, R., Maulana, R., Anggisna, S., & Nasution, A. S. (2022). Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), 26. <https://doi.org/10.30829/contagion.v4i1.11777>
- Baadiah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(3), 338–343. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i3.29340>
- Bajalan, Z., Alimoradi, Z., & Moafi, F. (2019). Nutrition as a potential factor of primary dysmenorrhea: A systematic review of observational studies. *Gynecologic and Obstetric Investigation*, 84(3), 209–224. <https://doi.org/10.1159/000495408>
- Bayudamai, C. P., & Yuliastrid, D. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 7–12.
- Bustamam, N., Fauziah, C., & Bahar, M. (2023). Pengaruh Madu Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 39–50. <https://doi.org/10.58185/jkr.v12i1.6>
- Dewi, P. K., Lutfiati, D., & Purwidiani, N. (2022). Pola Konsumsi Makan Siswa Tata Boga SMK N 1 Buduran. *Jtb*, 11(3), 36–45.
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>

- Diana, S., Herdiana, H., & Prima, E. (2023). Pengaruh Menarche Dini, Stress Dan Perilaku Konsumsi Fast-Food Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smpn 01 Sukalarang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1265–1274. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.744>
- Diliyana, Y. F., & Utami, Y. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 19–24. <http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs-2.4.3/index.php/JNC/article/view/148/162>
- Eli, KNurhikmawati, Irmayanti, R. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweightpada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal*, 2(12), 914–922.
- Evani, A., & Sugiatmi, S. (2024). The relationship between junk food consumption and other factors with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 9(1), 150. <https://doi.org/10.30867/action.v9i1.1346>
- Fachrudin Fiqri Affandy, M. E. (2021). *TETAP KREATIF DAN INOVATIF DI TENGAH PANDEMI COVID-19*.
- Fadliyah, F., & Sudiamin, F. H. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenorea pada Remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Kota Palopo Universitas Indonesia Timur Makassar , Indonesia di dunia cukup tinggi , rata-rata lebih dari 50 % wanita di setiap negara mengalami menimbulkan perasaan k.* 2(3).
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>
- Faradila, L., Ismawardani, A., & Utami, A. N. F. (2022). Pengaruh Kebiasaan Merokok Terhadap Kapasitas Paru- Paru dan Aktivitas Fisik Masyarakat Indonesia. *Seminar Nasional Potensi Dan Kemandarian Daerah*, 1–5. <https://seminar.umpo.ac.id/index.php/SEMNASPSP2KD/article/download/846/616>
- Fathiyyah, N., Kwarta, C. P., Imeldawati, R., Ganisia, A., & Afrida, L. (2024). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DISMENORE PRIMER TERHADAP KUALITAS HIDUP WANITA : TINJAUAN PUSTAKA*. 4(6), 933–940.
- Fatimah, A. D. B., & Rohmah, F. N. (2020). The Relation Between Physical Activities and the Occurrence of Dysmenorrhea. *Disease Prevention and Public Health Journal*, 14(2), 76. <https://doi.org/10.12928/dpphj.v14i2.2480>
- Fatmawati, E., & Muliawati, D. (2023). EFEKTIVITAS REBUSAN JAHE SEREH KURMA DALAM MENURUNKAN DERAJAT NYERI DISMENORE The Effectiveness of A Boiled Ginger Citronella Dates in Reducing Dysmenorhore Pain. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(02), 230–235.
- Fauziyah, Danur, P. (2024). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMK KESEHATAN ANNISA 3 CITEUREUP TAHUN 2023*. 2(3), 454–474.

- Femilia, R. E., Lailiyah, A. F., & Grahani, F. O. (2025). Dampak Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Keputusan Gaya Hidup Remaja. *Journal of Gender Equality and Social Inclusion (Gesj)*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.38156/gesi.v4i1.181>
- Fish, B. (2020). *PENGARUH DISMENORE TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR MAHASISWI DI PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN*. 2507(February), 1–9.
- Francavilla, R., Petraroli, M., Messina, G., Stanyevic, B., Bellani, A. M., Esposito, S. M. R., & Street, M. E. (2023). Dysmenorrhea: Epidemiology, Causes and Current State of the Art for Treatment. *Clinical and Experimental Obstetrics and Gynecology*, 50(12). <https://doi.org/10.31083/j.ceog5012274>
- Guimarães, I., & Póvoa, A. M. (2020). Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 42(8), 501–507. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1712131>
- Gultom, A. S., Sinurat, R., Sagala, Y. Y. Van, Sitanggang, A., Nainggolan, Y., & Zalukhu, A. (2025). Membangun Daya Tarik Pemuda terhadap Olahraga dan Pendidikan sebagai Upaya Mengurangi Kenakalan Remaja di Desa Amborgang. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(5), 3561–3566. <https://doi.org/10.59837/2sa91r29>
- Gumilang, K. G. A., Ayu Vitalistyawati, L. P., & Made Reny Wahyu Sari, N. L. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Pada Anak Usia 9-12 Tahun Di Sd Negeri 4 Sibang Gede. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 61–66. <https://doi.org/10.59946/jfki.2023.222>
- Gustina, G., & Arifarahmi, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam Mengatasi Dismenore. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 678. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.651>
- Haerani, Sri, N., Ulfa, D., Nurul, H. B., Nita, A. N., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Kabupaten Bulukumba. *Handayani*, 2(2), 76.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hamdi, M. M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Excessive Daytime Sleepiness Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(1), 156–164. <https://doi.org/10.51933/health.v7i1.785>
- Hariani, W. dan T. F. (2021). Edukasi Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Soropia Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(02), 36–47.
- Hayati, S., & Saputra, L. A. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada Cv. Jaya Anugrah. *Business Management*, 2(1), 49–53. <https://doi.org/10.58258/bisnis.v2i1.5430>

- Hendra, P., Tjendera, M., & Dwitanto, R. F. (2024). Perbandingan Efektivitas Antara Ibuprofen Dan Asam Mefenamat Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 14(1), 70–78.
<https://doi.org/10.37776/zked.v14i1.1382>
- Hendrawan, A. K., & Hendrawan, A. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Nelayan tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Saintara*, 5(1), 26–32.
- 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.
<https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Huda, Rieska, Eka Farpina, W. (2025). HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN DISMENORE PADA SISWI DI SMPN 4 SAMARINDA. *Journal of Nutrition College*, 14, 1–64.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v14i1.41576>
- Inayanti, Alam, T. S., & Rahmawati. (2023). Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(4), 44–49.
- Indarna, A. A., & Lediawati, L. (2021). Age menarche and the time of menstruation with the primary dismenore events in class x students SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(Oktober), 1–7.
- Irawan, E., Tania, M., & Pratami, A. S. R. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 215–233.
<http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/420/267>
- Irfan, F., Rahman, N., Azzahra, S. F., & Husin, G. M. I. (2023). Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan. *Journal of Creative Student Research*, 1(5), 393–406.
<https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr/article/view/2730>
- Irmawati, Rosdianah, Yanita, S., & Ikawati, N. (2024). Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Pada Remaja di SMA 10 Bontoramba Kab Jeneponto. *JURAI: Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 2(2), 10–15.
- Ismunarti, D. H., Zainuri, M., Sugianto, D. N., & Saputra, S. W. (2020). Pengujian Reliabilitas Instrumen Terhadap Variabel Kontinu Untuk Pengukuran Konsentrasi Klorofil- A Perairan. *Buletin Oseanografi Marina*, 9(1), 1–8.
<https://doi.org/10.14710/buloma.v9i1.23924>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108.
<https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Fisioterapi : Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(01), 51–57.

<https://doi.org/10.47007/fisio.v21i01.4180>

- Johnson, F., Wardle, J., & Griffith, J. (2002). The adolescent food habits checklist: Reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(7), 644–649. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601371>
- Kartal, Y. A., & Akyuz, E. Y. (2018). The effect of diet on primary dysmenorrhea in university students: A randomized controlled clinical trial. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(6), 1478–1482. <https://doi.org/10.12669/pjms.346.16477>
- Kho, K. A., & Shields, J. K. (2020). Diagnosis and Management of Primary Dysmenorrhea. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 323(3), 268–269. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.16921>
- Khoirunnisa, K., Sintia, Y., Nurhafifah, S., Jati, B. I. M., Rahmawati, S., & Kurniawan, K. (2023). Intervensi Non-Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja: Narrative Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 917–926. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.954>
- Kusuma, T. A., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan Senam Dismenore untuk Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3896–3909. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11447>
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- Loliyana, R., Hadi, M., & Meidasari, E. (2023). PENGARUH PELATIHAN TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA PEGAWAI DENGAN MOTIVASI SEBAGAI VARIABEL MEDIASI (Pada PT. NISAN ABADI JAYA). *Jurnal Manajemen Dan Bisnis (JMB)*, 4(1), 65–74. <https://doi.org/10.57084/jmb.v4i1.1052>
- Luthfiannisa, A. (2024). *Literatur Review : Korelasi Terapi Farmakologi dan Non-Farmakologi terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi / Dismenore di Daerah Karawang*. 19(2), 107–116.
- Made, N., Wedantari, A. P., Sumadewi, K. T., Gusti, I., & Suryantha, N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keluhan Dismenore Primer pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal* |, 3(3), 329–336.
- Marbun, U., & Sari, L. P. (2022). Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 64–69. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>
- Mariza, A., & Lazary, A. (2022). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri. *Malahayati Nursing Journal*, 4(6), 1600–1607. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i6.5879>

- Marlani, R., Neherta, M., & Deswita, D. (2021). Gambaran Karakteristik Ibu yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Balita Usia 24-59 Bulan di Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(3), 1370. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i3.1748>
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Maufiroh, M., Handoko, G., & Suhartin. (2023). Efektifitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri. *Efektifitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri*, 5(2), 203–208.
- McKenna, K. A., & Fogleman, C. D. (2021). Dysmenorrhea. *American Family Physician*, 104(2), 164–170. https://doi.org/10.5005/jp/books/12515_3
- Mesele, T. T., Dheresa, M., Oljira, L., Wakwoya, E. B., & Gemed, G. M. (2022). Prevalence of Dysmenorrhea and Associated Factors Among Haramaya University Students, Eastern Ethiopia. *International Journal of Women's Health*, 14, 517–527. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S333447>
- Mivanda, D., Follona, W., & Atiche, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>
- Muliani, Isnaniar, & Nurmayanti. (2021). Pola Makan Mahasiswa yang Mengalami Gastritis di Fakultas Mipa dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau. *Jurnal Kesehatan As-Shiba*, 7(1), 1–15.
- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., Dhea, A., Diva, F., Mutia, A., & Puput, P. (2024). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 62–70.
- Mursiti, T., Sundari, A., & Sapartinah, T. (2019). *Midwifery Care Journal* 32. 2011, 32–38.
- Musdalifah, Jamaluddin, M., & Yasir, M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Man Pangkep. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1, 848–854.
- Nafis Abubakar Jindan, & Susy Olivia Lontoh. (2024). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kebiasaan Merokok Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021-2022. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(3), 09–16. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i3.268>
- Ning, C. H., Krishnan Vasanthi, R., & Muniandy, Y. (2020). A Study on the Prevalence of Dysmenorrhea and Its Relationship with Physical Activity among Young Adults. *International Journal of Health Sciences and Research (Www.Ijhsr.Org)*, 10(10), 39–45. www.ijhsr.org
- Noverianti, G., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*,

14(1), 39–48. <https://doi.org/10.37012/jik.v14i1.461>

- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S., & Fitriany, E. (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(3), 443–450. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.398>
- Nurasih, D. A., Maharani, D. D., & Khanifah, L. N. (2025). Literature Review : Faktor Risiko yang Memengaruhi Kejadian Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi 1234 Mahasiswi 56 Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat , Universitas Jenderal Soedirman Program Studi Kesehatan Masyarakat , Universitas Jende. *Indonesian Health Scientific Journal*, 10(1).
- Nurbaiti, A., & Noerfitri, N. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Bekasi. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(1), 1–6. <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1.1549>
- Nurhajjah, W. S., Nuraeni, N., Sholihat, N., & Badrudin, U. (2025). Pola Makan Dihubungkan Dengan Dismenore Pada Remaja Di MTs Ar-rahmah Kota Tasikmalaya. *SENAL:StudentHealthJournal*, 160–168. <https://doi.org/10.35568/yatafc55>
- Nurhanifah, T., & Daryanti, M. S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom (PMS) Pada Remaja. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 93–100. <http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs-2.4.3/index.php/JNC/article/view/173>
- Nuriddinov, A. (2023). Physical Activity, Heath and Environment. *American Journal of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 189–200. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-25>
- Oktaviani, A. D., & Dewi, Z. (2023). Dismenore Primer dan Faktor Gizi yang Mempengaruhi Primary. *Jurnal GIZIDO*, 13(2), 85–94.
- Palomino-moral, P. Á., & Gutiérrez-sánchez, B. (2024). *Lifestyles of university students : analyzing the role of social support and family dynamics*. 7.
- Piggin, J. (2020). What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(June), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>
- Prananda , Farid, P. (2023). POLA HIDUP SEHAT DAN FAKTOR – FAKTOR YANG MEMENGARUHI MAHASISWA PERANTAU DI LINGKUNGAN KAMPUS. *GYMNASIA*, 2(1), 84–92.
- Pratiwi, D. A., Kamidah, K., Jl, A., No, K., & Telp, J. T. (2024). *Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja di Desa Ngablak melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Dismenore .”* 2(3).
- Pratiwi, H. G., Tamalsir, D., & Riyanti, N. (2024). Hubungan anemia dengan derajat dismenore pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran universitas pattimura tahun akademik 2022/2023. *Pameri (Pattimura Medical Review)*, 6(1), 44.

- Pratiwi, I. G. D., & Hasanah, L. (2020). Efektifitas Spiritual Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Kebidanan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(2), 264–269. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.art.p264-269>
- Priana Nur Chomairoh, F., Dwilda Ferdinandus, E., & Purwanto, B. (2021). The Relationship Between Dysmenorrhea And Physical Activity Of Midwifery And Psychology Students Unair. *International Journal of Research Publications*, 91(1), 344–350. <https://doi.org/10.47119/ijrp1009111220212589>
- Prihandani, E., Anshar, S. N., Wulandari, A., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Janan, L. (2024). *INOVASI MENU SARAPAN SEHAT : EDUKASI MENGENAI*. 3(c), 42–49.
- Puspasari, H., Puspita, W., Farmasi Yarsi Pontianak, A., & Barat, K. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid- 19 Validity Test and Reliability Instrument Research Level Knowledge and Attitude of Students Towards . *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65–71. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Puspitasari, I. A., Ugelta, S., & Ray, H. R. D. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Dismenore. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*, 4(2), 7–14.
- Putra, S., Syahrani Jailani, M., & Hakim Nasution, F. (2021). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Putri, N. P. O., & Adhitya, I. P. G. S. (2024). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini*, 6(2), 62–71. <https://journalpedia.com/1/index.php/jikt>
- Rachmawati, A. et al. (2020). Open Access Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer The Effectiveness of Endorphin Massage and Dysmenorrhea Exercise in Reducing Primary Dysmenorrhea. *Mppki*, 3(3), 192–196.
- Rahayu, C. D., & Mulyani, S. (2020). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE PADA MAHASISWI PPTQ AL-ASY'ARIYYAH GEDUNG SYAUQUNAL QUR'AN KALIBEBER. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(Mei), 33–42.
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>
- Rahmanda, Y. A., & Satwika, Y. W. (2023). Gambaran Stres Akulturatif Pada Mahasiswa Baru yang Merantau (Beda Budaya). *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 825–844.
- Rahmawati, A. (2025). Hubungan pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa sarjana di universitas sebelas maret. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 124–133.
- Ramlah, S., Wulansari, A., & Fatmawati, T. Y. (2024). *The Relationship between Breakfast Consumption and Study Concentration in Adolescents at SMPN 06 Jambi City*. 1, 28–34.


- Realita, F., Susilowati, E., & Komalasari, R. (2022). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 63–70. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.8>
- Rizka, F., Rian, N., & Hafiyusholeh, M. (2021). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEPUASAN SURABAYA MENGGUNAKAN METODE REGRESI LOGISTIK ORDINAL. 10(1), 26–38.
- Sabila, G. S., Fujiana, F., & Budiharto, I. (2023). Gambaran Usia Menarche Dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1315– 1320. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/15081>
- Saputri, N., Astuti, S. A. P., & Rizky, A. W. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Penanganan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1804.
- Septiyani, T., & Simamora, S. (2022). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita. *AgriHealth: Journal of Agri- Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 88. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54327>
- Setiawan Fajri, et al. (2022). Penerapan Media Pembelajaran Teknik Dasar Passing Sepakbola Berbasis Android di SMPN 3 Cikarang Utara. *Jurnal Ilmiah Wabana Pendidikan*, 8(14), 415–420.
- Setyowati, L., Kinanti, M. P., Freeska, O., & Marta, D. (2023). The Effectiveness of Exercise in Reducing Dysmenorrhoea Pain in Adolescent Women : A Literature Study. *Health Science International Conference*, 2023(1), 210–224. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i3.13505>
- Sharief, S. A. (2021). Kebiasaan Makan dan Kejadian Anemia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(2013), 168–172. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf12nk131/12nk131>
- Sihombing, K. A., Jalaluddin, M., Chalil, A., Akbar, A., & Suryani, D. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi dan Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara selama Masa Pandemi COVID-19. 4(1).
- Siti Rara Oyi Pinasti. (2021). Pengaruh Media Sosial Instagram Dalam Mengiklankan Makanan Cepat Saji dan Dampak Bagi Kesehatan Pada Remaja. *INFOTECH Journal*, 36–39. <https://doi.org/10.31949/infotech.v7i1.1064>
- Sri, A., Kasma, R., & Mayangsari, R. (2024). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI DI MAJENE. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19, 22–28.
- Steve, D., Amisi, M. D., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester Ii Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 95–104.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi*

Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. 9, 2721–2731.


- Sundari, N., Sari, D. N. A., Timiyatun, E., & Kusumasari, V. (2020). Dietary Habit is Associated With Dysmenorrhea Among Adolescent. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1359–1369. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.471>
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). *Emosi , Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan*. 5, 1956–1963.
- Susan, N., & Ibrahim, I. (2020). *Kebiasaan Makan dan Fungsi Sosial Makanan bagi Masyarakat Wilayah Adat Mee Pagoo (Studi Pada Mahasiswa Kesehatan di Wilayah Adat Mee Pagoo)*. 7.
- Tadese, M., Kassa, A., Muluneh, A. A., & Altaye, G. (2021). *Prevalence of dysmenorrhoea , associated risk factors and its relationship with academic performance among graduating female university students in Ethiopia : a cross- - sectional study*. 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-043814>
- Tambunan, M. S., & Hidayat, F. (2023). Keterkaitan dismenorea dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(2), 319–324. <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i2.24700>
- Tasya, A., Fadhilah, N., Abrar, H. K., Murnita, I. A., & Pembahasan, H. (2024). *Hubungan Derajat Nyeri Dismenore Dengan Aktivitas Akademik Dan Ekstrakurikuler Siswi SMAN 9 Maros Tahun Akademik 2023 / 2024 The Relationship Between the Degree of Dysmenorrhea Pain and Academic and Extracurricular Activities of Female Students of SMAN 9*. 2(2), 82–85. <https://doi.org/10.56326/bmj.v2i2.5473>
- Tasya Alifa Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Tazkiah, M., Fakhriadi, R., Rosadi, D., Lasari, H. H., Indah Cahyani, L., Nuzul Nyssa, T., Studi Kesehatan Masyarakat, P., & Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Frekuensi Konsumsi Junk Food Pada Remaja Analysis of Factors Related With Frequency of Junk Food Consumption Among Adolescents. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>
- Trisnowiyanto, B., & Andriani, I. (2024). The relationship between physical activity level on the severity of dysmenorrhea. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 21–28. <https://doi.org/10.21831/jk.v12i1.71600>
- Try Aziz Zulkarnaen, M. D., & Ahmadin, M. (2022). Konstruksi Sosial, Budaya dan Ekonomi pada Pola Makan Masyarakat Kelurahan Benteng Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Kajian Sosial Dan Budaya: Tebar Science*, 6(2), 97–104. <http://ejournal.tebarscience.com/index.php/JKSB/article/view/115>
- Tsai, I. C., Hsu, C. W., Chang, C. H., Lei, W. Te, Tseng, P. T., & Chang, K. V. (2024). Comparative Effectiveness of Different Exercises for Reducing Pain Intensity in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Network Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Sports Medicine - Open*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00718-4>

- Tyawan Tikasari, A. F. (2024). *PEMBERLAN EDUKASI TERKAIT DISMENORE DAN CARA PENANGANAN PADA SISWI SMP NEGERI 3 BABAT*. 2, 1736–1739.
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations. *Chest*, 158(1), S65–S71. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (IJKSI)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>
- Waruwu, M. (2024). Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2141>
- Wildayani, D., Lestari, W., Ningsih, W. L., & Sujendri, S. (2023). The Relationship Between Physical Activity Level and Dysmenorrhoea in Young Women. *Medical Journal of Malaysia*, 78(4), 495–499.
- Yulandasari, V., Suhamdani, H., & Husen, L. M. S. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi di MTs Miftahul Iman. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 10(2), 232–236. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v10i2.2022.410>
- Yumesri, Risnita, Sudur, & Asrulla. (2024). Etika Dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 63–69.
- Zaidah, L., & Riyanto, A. (2022). Aktifitas Fisik Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *MAYADANI: Jurnal Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 3(2), 86–92.
- Zawiyah, Mariani, R. (2023). HUBUNGAN UANG SAKU DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI TATA BOGA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *Journal of Comprehensif Science*, 2(8), 1328–1337.

Lampiran 6 Hasil Deteksi Plagiasi



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id


SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada 5/27/2025, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : DEWI JULIYANTI
 Nim : 202210420311010
 Prodi : Ilmu Keperawatan
 Judul Naskah : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN TINGKAT KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI ILMU KEPERAWATAN UMM
 Jenis Naskah : Proposal Skripsi
 Keperluan : Seminar Proposal
 Hasilnya dinyatakan Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	10%
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	16%
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	28%
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	
6.	Naskah Publikasi	25	

Keputusan : Lolos




Edi Purwanto, MNG
Kaprodi

Malang, 5/27/2025
 Hormat Kami,



Muhammad Ari Arfianto, M.Kep.
Biro Skripsi

Catatan :
 Pemeriksa : Mulyana S.Psi



Kampus I
 Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
 F: +62 341 551 239 (Hunting)
 F: +62 341 480 435

Kampus II
 Jl. Bendungan Sutarni No. 188 Malang, Jawa Timur
 F: +62 341 501 148 (Hunting)
 F: +62 341 582 060

Kampus III
 Jl. Raya Tlogomas No. 248 Malang, Jawa Timur
 F: +62 341 464 318 (Hunting)
 F: +62 341 480 435
 E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada 1/7/2026, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Dewi Juliyanti
Nim : 202210420311010
Prodi : Ilmu Keperawatan

Judul Naskah : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN MAKAN

DENGAN TINGKAT NYERI DISMENORE PADA
MAHASISWI ILMU KEPERAWATAN UMM

Jenis Naskah : Skripsi
Keperluan : Seminar Hasil

Hasilnya dinyatakan Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	9%
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	5%
6.	Naskah Publikasi	25	10%

Keputusan : Lolos



Mengetahui,
[Signature]
Nur Aini, M.Kep., PhD
Kaprosdi

Malang, 1/7/2026
Hormat Kami,

[Signature]
Muhammad Ari Arfianto, M.Kep.
Biro Skripsi



Catatan :

Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sulani No 188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id