

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI KELAS XII DI SMA NEGERI 1 KUNINGAN

Nurdewi Sulymbona¹, Abdal Rohim², Andra Mories K³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

Email nurdewi63@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Rasa sakit atau nyeri hebat yang kita sebut dengan dismenorea terjadi pada bagian bawah perut saat wanita mengalami siklus menstruasi, nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya menstruasi. Salah satu faktor penyebab dismenore pada remaja yaitu stress, stress dapat mengganggu sistem kerja endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi atau dismenore. Di Jawa Barat diperkirakan 30%-70% mengalami masalah menstruasi, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut. Sebanyak 7 dari 10 orang remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan mengalami nyeri Ketika sedang menstruasi. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan. **Metode:** penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik deskriptif. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan sebanyak 70 responden dengan teknik random. Instrument yang digunakan berupa kuesioner DASS dan skala NRS. Analisis data dilakukan menggunakan Rank Spearman. Sumber data yang digunakan adalah data primer. **Hasil:** Analisis bivariat dari 2 variabel yang diteliti didapatkan hasil p -value = 0,001 dengan kekuatan hubungan kategori lemah dengan arah positif ($R = 0,377$). **Kesimpulan:** Ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan. Perlunya mekanisme coping yang baik dalam menghadapi berbagai permasalahan dan diperlukan pola hidup sehat agar stress dapat berkurang sehingga remaja putri tidak mengalami kejadian dismenore.

Kata kunci : Tingkat Stres, Kejadian Dismenore, Remaja Putri

ABSTRACT

Background: Severe pain or pain, which we call dysmenorrhoea, occurs in the lower part of the abdomen when women experience the menstrual cycle. The pain usually lasts just before menstruation, during menstruation, until the end of menstruation. One of the factors that causes dysmenorrhea in teenagers is stress, stress can disrupt the endocrine system so that it can cause irregular menstruation and pain during menstruation or dysmenorrhoea. In West Java, it is estimated that 30% -70% experience menstrual problems, including stomach pain or stomach cramps. As many as 7 out of 10 teenage girls in class XII at SMA Negeri 1 Kuningan experience

pain when menstruating. **Objective:** to determine the relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea in class XII teenage girls at SMA Negeri 1 Kuningan. **Method:** quantitative research with a descriptive analytical approach. The population and sample in this study were all teenage girls in class XII at SMA Negeri 1 Kuningan, totaling 70 respondents using a random technique. The instruments used were the DASS questionnaire and the NRS scale. Data analysis was carried out using Spearman Rank. The data source used is primary data. **Results:** Bivariate analysis of the 2 variables studied resulted in p -value = 0.001 with the strength of the relationship in the weak category in a positive direction ($R = 0.377$). **Conclusion:** There is a relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea in class XII teenage girls at SMA Negeri 1 Kuningan. There is a need for good coping mechanisms in dealing with various problems and a healthy lifestyle is needed so that stress can be reduced so that young women do not experience dysmenorrhea.

Keywords : Stress level, incidence of dysmenorrhea, Teenage girl

PENDAHULUAN

Menstruasi atau biasa disebut haid merupakan suatu proses alami yang terjadi pada wanita. Saat menstruasi masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar remaja putri adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (*dismenorea*) (Sari & Hayati, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), kejadian dismenore mencapai 90%. Prevalensinya secara umum lebih tinggi pada perempuan muda dalam kelompok usia 17 sampai 24 tahun, yaitu diperkirakan 60-90%. Lebih dari 50% wanita menstruasi di dunia melaporkan menderita dismenore primer (Yusuf et al., 2019). Rata-rata dismenore di negara-negara Eropa terjadi pada 45-97% wanita, Bulgaria memiliki prevalensi terendah sebesar 8,8% dan Finlandia memiliki prevalensi tertinggi sebesar 94%. Prevalensi dismenore paling tinggi ditemui pada remaja putri, diperkirakan 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, dilakukan juga survey pada 113 wanita Amerika

Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Sulistyorini et al., 2017).

Berdasarkan data di Indonesia, angka kejadian dismenore sebesar 64,25% meliputi dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36% (Indahwati et al., 2017). Menurut (Kemenkes RI, 2017) di Jawa Barat diperkirakan 30%-70% mengalami masalah menstruasi, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut.

Masa remaja ditandai dengan beberapa perubahan, pada perempuan mengalami haid pertama kali atau dikenal *menarche* yang normalnya dialami pada usia 12-16 tahun (Yulita Elvira Silviani, Ersya Pravitasari, 2020).

Selama menstruasi, setiap wanita memiliki pengalaman yang berbeda-beda, ada yang memiliki keluhan ataupun tanpa keluhan, hal itu biasanya dirasakan oleh remaja seperti, siklus menstruasi yang tidak teratur, menoragia, gejala lainnya ataupun dismenorea yang dikenal dengan nyeri saat haid (Malahayati, 2020).

Faktor penyebab dari dismenore yang dekat dengan remaja adalah stres. Stres merupakan suatu respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan

seseorang untuk menanganinya. Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi atau *dismenore* (Wijayanti, Santrock & Santrock, Hawari) dalam (Sandayanti et al., 2019).

Penatalaksanaan *dismenore* ringan berupa pemijatan pada daerah yang sangat pegal, mengkonsumsi obat analgesik, melakukan pengompresan pada bagian yang dirasa nyeri, nutrisi yang seimbang, serta istirahat yang cukup. Sedangkan untuk penatalaksanaan *dismenore* berat bisa berupa terapi hormonal dan terapi obat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 17 Mei 2022 kepada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan melalui wawancara didapatkan hasil bahwa dari 10 orang siswi, sebanyak 7 orang diantaranya mengatakan nyeri ketika sedang menstruasi, nyeri yang dirasakan rata-rata 1-2 hari. Gejala nyeri diikuti keluhan seperti sakit pada bagian perut bawah menjalar sampai ke pinggang hingga ke punggung. Gejala nyeri yang mereka rasakan membuat aktivitas terganggu, terutama sulit untuk berkonsentrasi ketika sedang belajar. Selain data tentang nyeri menstruasi di dapatkan pula data tentang stress yang dialami siswi tersebut bersumber dari dalam diri maupun dari luar, stress yang dialami karena besarnya tuntutan orang tua akan prestasi akademik, hidup mandiri terutama pada anak kost, kurangnya waktu rekreasi, dan persiapan ujian sekolah serta persiapan untuk meneruskan ke PTN selanjutnya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode analitik deskriptif. Desain penelitian yang digunakan Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa

dalam penelitian adalah rancangan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* atau lintas bagian adalah penelitian yang mengukur prevalensi penyakit (Badriah, 2019). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stress, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian *dismenore*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan dengan jumlah sebanyak 70 orang dan diambil dengan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner baku, kuesioner tingkat stress menggunakan kuesioner DASS yang terdiri dari 14 pertanyaan dengan skor minimal 0 dan skor maksimal 34. Kuesioner *dismenore* dalam penelitian ini menggunakan skala NRS yang terdiri dari 10 angka skala nyeri dengan nilai minimal 0 dan nilai maksimal 10. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan *rank spearman*.

HASIL

a. Analisis *univariate*

1. Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan

No	Kategori Tingkat Stres	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Normal	20	28,6
2	Ringan	13	18,6
3	Sedang	26	37,1
4	Berat	11	15,7
Total		70	100,0

Sumber : Hasil Olah Data Penelitian Tahun 2022

dari 70 responden yang diteliti pada remaja

putri kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan, sebagian besar mengalami tingkat stress sedang sebanyak 26 orang (37,1%) dan sebagian kecil mengalami tingkat stress berat sebanyak 11 orang (15,7%).

2. Gambaran Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan

No	Kategori Derajat Nyeri Menstruasi (Dismenorea)		F	%
	Tidak nyeri	Nyeri		
1	Tidak nyeri		0	0,00
2	Nyeri ringan		23	32,9
3	Nyeri sedang		35	50,0

b. Analisis *Bivariate*

Tabel 3 Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan

Tingkat Stres	Kejadian Dismenorea												Pvalue	R
	Tidak nyeri		Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat terkontrol		Nyeri berat tidak terkontrol		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Normal	0	0,00	12	60,0	8	40,0	0	0,00	0	0,00	20	100	0,001	0,377
Ringan	0	0,00	4	10,8	7	53,8	1	7,7	1	7,7	13	100		
Sedang	0	0,00	5	9,2	13	50,0	6	23,1	2	7,7	26	100		
Berat	0	0,00	2	8,2	7	63,6	1	9,1	1	9,1	11	100		

Sumber : Hasil Olah Data Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden (100%) yang memiliki tingkat stress normal dengan kejadian dismenore nyeri ringan sebanyak 12 orang (60%), 13 responden (100%) yang memiliki tingkat stress ringan dengan kejadian dismenore nyeri sedang sebanyak 7 orang (53,8%), 26 responden (100%) yang memiliki tingkat

4	Nyeri berat terkontrol	8	11,4
5	Nyeri berat tidak terkontrol	4	5,7
Total		70	100,0

Sumber : Hasil Olah Data Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 70 responden yang diteliti pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan, sebagian besar mengalami kejadian dismenore nyeri sedang sebanyak 35 orang (50,0%) dan sebagian kecil mengalami kejadian dismenore nyeri berat tidak terkontrol sebanyak 4 orang (5,7%).

stress sedang dengan kejadian dismenore nyeri sedang sebanyak 13 orang (50,0%), 11 responden (100%) yang memiliki tingkat stress berat dengan kejadian dismenore nyeri sedang sebanyak 7 orang (63,6%). Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh ρ -value sebesar 0,001. Karena ρ -value < $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya

“Ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan”, dengan kekuatan hubungan masuk kedalam kategori lemah dengan arah positif ($R = 0,377$).

PEMBAHASAN

1. Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja putri mengalami tingkat stress sedang sebanyak 26 orang (37,1%) dan sebagian kecil mengalami tingkat stress berat sebanyak 11 orang (15,7%).

Stres merupakan suatu keadaan atau kondisi psikologis seseorang yang tidak mengenakan, dengan kondisi tegang yang dihadapkan pada hal-hal yang dirasa sudah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi sehingga mengganggu keadaan fisik dan psikis. Menurut Potter dan Perry (2005) dalam (Arifin, 2017), seseorang yang mengalami stress sedang biasanya ditandai dengan kewaspadaan, tingkat ketegangan dalam batas wajar dan masih mampu untuk mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi dirinya. Sedangkan, bagi seseorang yang mengalami stress berat tidak mampu melakukan kontrol aktifitas fisik dalam jangka waktu yang lama dan sulit fokus pada satu hal terutama dalam memecahkan masalah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Marlanti et al., 2021) bahwa sebagian besar mahasiswi Universitas Harapan Bangsa Purwokerto mengalami tingkat stress sedang dan berat.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap responden

yang mengalami stress sedang dapat dipengaruhi oleh stress akademik yang akan menghadapi ujian sekolah dan menentukan jenjang karir selanjutnya. Sedangkan, responden yang mengalami stress berat dikarenakan adanya tuntutan dari orang tua untuk selalu mendapatkan nilai yang baik disekolah, terlebih si anak harus mengikuti bimbingan belajar atau bimbel sehingga pada saat ujian nasional mendapatkan nilai yang baik tetapi anak tidak mau mengikuti kemauan orangtua, sehingga dalam berbagai permasalahan tersebut responden tidak bisa berpikir positif, pikiran menjadi kacau, serta pola makan dan pola istirahat menjadi tidak teratur.

Penelitian ini sejalan dengan teori Needlman dalam (Arista, 2017) yang menyatakan bahwa adanya tuntutan yang biasanya menuntut anaknya untuk mendapatkan nilai yang baik disekolahnya tanpa melihat kemampuan si anak. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan (Astuti, 2020) dan (Atziza, 2015), menyebutkan bahwa ada dua faktor penyebab stress pada remaja yaitu faktor internal berupa pola pikir remaja, kepribadian remaja, dan keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri. Sedangkan faktor eksternal berupa pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi tinggi pada ujian, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba memiliki anak dengan kemampuan dalam berbagai aspek tanpa melihat kemampuan anaknya.

Sehubungan dengan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa, stres yang

berawal dari luar diri remaja putri, seperti adanya tuntutan dari orang tua untuk meraih prestasi akademik dan nilai yang baik terutama pada remaja putri kelas XII dituntut lebih untuk masuk ke perguruan tinggi negeri dan hambatan yang lainnya yang berasal dari luar.

2. Gambaran Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja putri mengalami dismenore nyeri sedang sebanyak 35 orang (50,0%) dan sebagian kecil mengalami dismenore dengan nyeri berat tidak terkontrol sebanyak 4 orang (5,7%).

Dismenorea adalah nyeri haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Menurut (Putri et al., 2017), masalah menstruasi yang dialami banyak wanita yang dapat mengakibatkan rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat, hal ini biasa disebut dismenore atau *dysmenorrhea*.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Rahmawati et al., 2021) terhadap siswi SMA NU 2 Gresik, bahwa sebagian besar remaja putri mengalami dismenore nyeri sedang dan sebagian kecil mengalami dismenore dengan nyeri berat tidak terkontrol.

Berdasarkan pernyataan responden dalam kuesioner yang telah dibagikan, bahwasanya pada kejadian dismenore nyeri sedang yang dirasakan oleh remaja putri diukuti dengan keluhan seperti sakit pada bagian perut bawah yang menjalar hingga ke punggung,

sehingga dapat membuat aktifitas terganggu terutama sulit konsentrasi ketika sedang belajar. Sedangkan pada kejadian dismenore nyeri berat tidak terkontrol ada responden yang sampai menangis, merintih kesakitan, sesak nafas bahkan sampai ada yang mengalami penurunan kesadaran (pingsan).

Berdasarkan wawancara mendalam yang telah peneliti lakukan, bahwasanya kejadian dismenore yang dialami oleh remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan dikarenakan oleh dua faktor yaitu, pertama faktor psikologis dapat terjadi karena faktor internal dan eksternal. Stress yang dialami karena besarnya tuntutan dari orang tua akan prestasi akademik, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, dan jadwal yang padat karena akan dihadapkan dengan ujian sekolah. Sedangkan, faktor yang kedua adalah gangguan yang bersifat hormonal yaitu ketidakseimbangan hormone.

Peneliti berasumsi bahwa, ketidakseimbangan hormon yang terjadi merupakan dampak dari stress yang dialami oleh remaja putri, karena remaja putri ini tidak bisa meminimalisir sehingga sehingga membuat remaja putri mengalami ketidakseimbangan hormone yang menyebabkan terjadinya dismenore.

3. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 mengenai hubungan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore, didapatkan bahwa

dismenore dengan nyeri sedang lebih tinggi pada remaja putri dengan tingkat stress sedang sebanyak 13 orang (50,0%). Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh ρ -value sebesar 0,001. Karena ρ -value $< \alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya “Ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan”, dengan kekuatan hubungan masuk kedalam kategori lemah dengan arah positif ($R = 0,377$). Sehingga jika semakin rendah tingkat stress seseorang maka sangat kecil peluang untuk mengalami dismenore, akan tetapi sebaliknya semakin tinggi tingkat stress yang dialami oleh seseorang maka semakin besar pula peluang untuk mengalami dismenore.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikutip dari (Marizka, 2018) stress yang dialami remaja dapat mengganggu sistem reproduksi. Salah satunya gangguan reproduksi yang dialami remaja adalah dismenore. Hal ini terkait dengan beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore, yang salah satunya adalah kondisi psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian, bahwasanya responden yang mengalami kejadian dismenore nyeri sedang dikarenakan tingginya tingkat stress yang dialami oleh responden. Apabila stress tidak ditangani dengan baik, maka ketidakseimbangan hormone akan terjadi yang dapat menyebabkan rasa sakit saat menstruasi atau dismenore.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Berlianawati, 2016) yang menyatakan

bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan dismenore, serta responden yang mempunyai tingkat stress yang tinggi maka akan semakin tinggi tingkat kejadian dismenore terjadi. Penelitian yang telah dilakukan oleh (Mantolas, 2019) yang menyatakan bahwa stress dapat menjadi faktor yang memperburuk dismenore, nyeri yang dirasakan pada saat dismenore semakin hebat Ketika tingkat stress semakin bertambah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat stress maka akan terjadi dismenorea.

Menurut asumsi peneliti bahwa stress dan kejadian dismenore saling berkaitan satu sama lain, remaja putri yang mengalami stress sedang mereka masih mampu mengendalikan stresnya dengan baik. Namun dalam penelitian ini, remaja putri yang mengalami stress berat mereka tidak mampu mengendalikannya dengan baik sehingga berpengaruh besar terhadap kejadian dismenore yang dialami. Karena jika seorang wanita berada pada tekanan mental seperti stress, maka produksi estrogen dan progesteronnya akan terganggu. Akibat dari ketidakseimbangan hormon ini dapat menyebabkan terjadinya nyeri saat menstruasi (dismenore).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stress pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan sebagian besar memiliki tingkat stress sedang dan sebagian besar mengalami nyeri sedang

sebanyak.

2. Ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2017). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Arista, M. P. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dysmenorrea Pada Remaja Putri Di Man 1 Kota Madium. *Doctoral Dissertation*.
- Astuti, W. T. (2020). *Stres Pada Remaja Oligomenorea Dengan Metode Narrative Review Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Stres Pada Remaja Oligomenorea Dengan Metode Narrative Review Naskah Publikasi Disusun Oleh : Wahyuni Tri*.
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stres Dalam Pendidikan Kedokteran. *J Agromed Unila*, 2(3), 317–320. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
- Badriah, D. L. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan*. Multazam.
- Berlianawati, N. A. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Dismenore Pada Siswi Kelas Tiga Smk Batik 1 Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 1(2), 7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i2.612>
- Kemendes Ri. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta, Kemendes Ri.
- Mantolas, S. L. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan Vi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Citra Husada Mandiri Kupang (Chmk). *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 33.
- Marizka, R. (2018). Pengaruh Terapi Kognitif Berbasis Spiritual Terhadap Penurunan Tingkat Stress. *Skripsi*.
- Marlanti, S. A., Haniyah, S., & Murniati. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. ... *Nasional Penelitian Dan ...*, 257–265. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/snppkm/article/view/799%0ahttps://prosiding.uhb.ac.id/index.php/snppkm/article/download/799/225>
- Putri, S. A., Yunus, M., & Fanani, E. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore). *Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar*.
- Rahmawati, R., Umah, K., & Wati, E. M. (2021). Penurunan Nyeri Dismenore Primer Dengan Pemberian Kombinasi Jahe Merah (Zingiber Officinale Var . Rubrum) Dan Madu. *Journals Of Ners Community*, 12(November), 268–275.
- Sandayanti, V., Detty, A. U., & Mino, J. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Kedokteran Di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 35–40. <https://doi.org/10.33024/jpm.v1i1.1416f>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Best Journal (Biology Education, Sains And Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Sulistiyorini, S., Santi, Monica, S., & Ningsih, S. S. (2017). Faktor-Faktor

- Yang Mempengaruhi Kejadian Disminorhea Primer Pada Siswi Sma PGRI 2 Palembang. *Kebidanan Stik Bina Husada Palembang*, 5(1), 223–231.
- Yulita Elvira Silviani, Ersya Pravitasari, B. K. (2020). *Hubungan Usia Menarche Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Siswi Smp Kelas 2 Di Smpn 57 Kecamatan Pinang Raya Kabupaten Bengkulu Utara*.
- Yusuf, R. D., Irasanti, S. N., F.M., F. A., Ibnusantosa, R. G., & Sukarya, W. S. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 135–139. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4331>.