

Hubungan *Premenstruasi Syndrome* Dengan Disminore Pada Siswi SMAN 2 Bangkinang Kota

Nanda Lestari¹, Ridha Hidayat², Neneng Fitria Ningsih³
^{1,2,3}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Kampar, Indonesia
Email Korespondensi: nandalestari2226@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the disturbances experienced by women during their menstrual period. One of the causes of dysmenorrhea can be due to premenstrual syndrome (PMS), which includes both internal and external stressors affecting women. Stress among female students is often caused by pressure before exams, school assignments, graduation plans, and personal problems. This study aims to determine the relationship between premenstrual stress and dysmenorrhea among students at SMAN 2 Bangkinang Kota. The research employed a descriptive correlational survey design with a cross-sectional approach. The population consisted of 675 female students from grades X to XII. The sample was determined using the Slovin formula, with stratified random sampling and purposive sampling techniques, resulting in a total of 87 students. Data were collected using the Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) questionnaire. The data were analyzed using the chi-square test with the Fisher exact test for significance. The results showed that 77 students (88.5%) experienced premenstrual syndrome, and 75 students (86.2%) experienced dysmenorrhea. Bivariate analysis revealed that of the 77 students with premenstrual syndrome, 70 (90.1%) experienced dysmenorrhea, while 7 (9.1%) did not, due to other factors. Further studies are recommended to conduct quasi-experiments to observe whether there are differences in women who experience stress compared to those who do not.

Keywords: Relationship, Premenstrual Syndrome, Dysmenorrhea, Female Students

ABSTRAK

Disminore menjadi salah satu gangguan yang di alami oleh wanita ketika sedang berada pada periode menstruasi, Salah satu penyebab dari disminore dapat di akibatkan karna mengalami premnstruasi syndromesalah satunya tekanan atau stress dari luar maupun dari dalam diri wanita.. Stress pada siswi biasanya di karenakan tekanan sebelum ujian. Tugas sekolah, rencana kelulusan, bahkan masalah pribadi yang di alami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress premenstruasi dengan disminore pada siswi SMAN2 Bangkinang Kota dengan desain deskriptif survei korelasi dengan rancangan cross sectional. Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu sebanyak 675siswi dari kelas X- IIX. Kemudian untuk sampel menggunakan rumus slovin dengan tehniks stratified random sampling dan purposive sampling di dapatkan sampel sebanyak 87 siswi. Data di kumpulkan melalui penyebaran kuesioner Shortend Premenstrual Assesment Form(SPAF) . Analisa data yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu uji chi-square dengan mengambil hasil signifikan fisher exact test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77 siswi (88.5%) siswi mengalami premenstrruasi syndrome dan 75 siswi (86.2%) mengalami disminore. secara Analisa bivariat dari 77 siswi (100%) yang mengalami premenstruasi sndrome ada 70 siswi(90.1%) mengalami disminore dan 7 lainnya(9.1%) tidak mengalami

disminore karena faktor lain. Studi lanjutan di harapkan untuk melakukan quadi ekperimen dengan melihat apakah ada perubahan pada wanita yang stress dengan wanita yang tidak mengalami stress.

Kata Kunci: Hubungan, *Premenstruasi Syndrome*, Disminore, Siswi

PENDAHULUAN

Pada wanita yang sudah memasuki usia remaja akan mengalami salah satu perubahan perkembangan seksual salah satunya disebut menstruasi. Pada umumnya awal pertama masa menstruasi (*menarche*) terjadi pada saat wanita berusia 12-14 tahun, tetapi ada juga yang mengalami nya sedikit lebih awal atau sedikit terlambat. Menstruasi merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada wanita yaitu saat terjadinya peluruhan lapisan *endometrium* rahim secara berkala pada saat tidak terjadinya proses *ovulasi* atau pembuahan, yang bersifat periodic dengan siklus yang normal berkisar 28 hari dengan lama haid 3-7 hari. Namun ada juga yang memiliki siklus 21-35 hari.

Pada saat wanita mengalami menstruasi, akan ada kondisi wanita merasakan nyeri yang di rasakan pada bagian perut bawah hingga menjalar ke punggung belakang yang disebut dengan nyeri haid (*disminore*). *Disminore* ini akan menimbulkan rasa nyeri yang berbeda beda setiap wanita. Ketika seorang wanita mengalami *disminore* maka akan mengakibatkan beberapa dampak pada kegiatan sehari hari, seperti adanya ketidaknyamanan saat beraktivitas, yang akan menyebabkan ketidak nyamanan fisik yang signifikan, Selain itu akan ada gangguan emosional yang di rasakan penderita *disminore*, seperti stress juga rasa cemas, dan perubahan suasana hati yang tidak teratur. Kemudian produktivitas juga akan terganggu seperti akan mengambil hari libur, kemudian penurunan kualitas tidur dan juga dampak psikososial seperti ketidakhadiran pada tempat bekerja aatu sekolah, perasaan tidak enak saat berkumpul dengan relasi.

Hasil penelitian Ningsih R dalam Tsamara (2020) menunjukkan prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Fifi khairunnisa, 2024) Penelitian yang di lakukan di SMAN 2 Bangkinang Kota oleh (Fitriani, 2022), menunjukkan bahwa 83 orang mengalami *disminore* (64,43 %).

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa beberapa gejala yang muncul pada *premenstruasi syndrome* dapat mempengaruhi nyeroi *disminore* wanita ketika menstruasi. salah satunya kettika merasakan stress *premenstruasi*. sebuah penelitian yang di lakukan oleh Aldona Feronika (2022) menunjukkan bahwa stress sebelum mentsruasi dan pada masa mentsruasi dapat mempengaruhi *disminore* ketika menstruasi, wanita yang merasakan stress maka akan meningkatkan intensitas *disminore*nya. Kemudia studi yang di lakukan oleh Urbalia menunjukkan bahwa *premenstruasi syndrome* dan *dismninoe* memiliki hubungan yang juga bisa mempengaruhi moivasi belajar. Kemudian studi oleh Melinda Pungki Arista (2017) menunjukkan hasil penelitian bahwa ketika wanita stress maka akan dapat menyebabkan *dismionore* pada saat menstruasi.

Dampak dari stress yang dialami pada *premenstruasi syndrome* yang di rasakan wanita adalah menurunnya aktivitas sehari hari baik saat bekerja maupun belajar, berkurangnya konsentrasi, dan kehilangan motivasi. Kemudian pada dampak fisik nya

wanita akan merasakan sakit kepala, perut kembung, nyeri pada bagian tubuh lainnya. Kemudian berdampak pada emosional, ketika stress premenstruasi di alami wanita maka akan membuat emosional mudah berubah-ubah, akan ada rasa mudah marah, sudah tersinggung, kecemasan, dan depresi. Pada survey pendahuluan Di sekolah SMAN 2 Bangkinang Kota, pada awalnya dari 10 siswi yang di observasi dan di wawancarai ada 8 siswi yang mengalami disminore yang di sertakan stress premenstruasi dan 2 lagi tidak mengalami *disminore*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan premenstruasi syndrome dengan disminore pada siswi SMAN 2 Bangkinang Kota. Yang di harapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mengenai apa saja faktor yang mempengaruhi disminore. Dan bagaimana cara pencegahan dan manajemen stress stress gejala lain pada premenstruasi syndrome

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *deskriptif* korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian deskriptif korelasi yaitu penelitian yang mendeskripsikan mengenai hubungan antar variabel independen (*premenstruasi syndrome*) dan dependen (*disminore*). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi SMAN 2 Bangkinang Kota. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 87 responden, kemudian dengan teknik sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Shortened Premenstrual Assesment Form (SPAF)* Dan *dicotomi questioner*. Penelitian ini menggunakan analisa data univariat dan analisa bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 8 - 20 Januari 2025 di SMAN 2 Bangkinang Kota. Responden dalam penelitian ini berjumlah 87 responden. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah Hubungan *premenstruasi syndrome* dengan *disminore* pada siswi SMAN 2 Bangkinang Kota. Hasil penelitian ini disajikan melalui analisa univariat dan bivariat yaitu:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Premenstruasi syndrome* pada siswi SMAN 2 Bangkinang Kota

No	Premenstruasi Syndrome	Jumlah	Presentase %
1	Ya	77	88.5%
2	Tidak	10	11.5%
Jumlah		87	100%

Berdasarkan tabel 4.1 di dapatkan bahwa dari total sampel pada penelitian yang berjumlah 87 orang 77 orang (88.5%) mengalami *premenstruasi syndrome* dan 10 orang (11.5%) tidak mengalami maka dari hasil interpretasi data sebagian besar siswi SMAN 2 Bangkinang Kota mengalami *premenstruasi syndrome*.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Disminore Pada Siswi SMAN 2 Bangkinang Kota

No	Nyeri Disminore	Jumlah	Presentasi%
1	Ya	75	86.2%
2	Tidak	12	13.8%
Jumlah		87	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di dapatkan dari jumlah sampel pada penelitian yang berjumlah 87 orang, 75 orang (86.2%) mengalami disminore dan sebanyak 12 orang (13.2%) tidak mengalami nyeri *dismiore*, maka dari interpretasi data di dapatkan hasil sebagian besar siswi SMAN 2 Bangkinang Kota mengalami *dismiore*

Tabel 3. Hubungan Premenstruasi syndrome dengan nyeri Disminore pada siswi SMAN₂ Bangkinang Kota

Premenstruasi Syndrome	Disminore		Total		P Value	Por
	ya	tidak	N	%		
YA	70	7	77	100%	0.004	43.187
Tidak	5	5	10	100%		
total	75	12	87	100%		

Berdasarkan hasil dari tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 77 siswi mengalami *premenstruasi syndrome* dan sebanyak 7 siswi (9.1%) tidak mengalami *dismiore*, dan dari 70 orang(90.1%) mengalami disminore,dari 7 orang Sampel tersebut 5 orang lainnya merasakan stress premenstruasi namun tidak mengalami disminore pada mentsruasi terakhir, dari hasil wawancara yang di lakukan mereka menyatakan memang tidak pernah mengalami disminore dari awal pertama menstruasi.. Dan 2 orang sampel lainnya tidak mengalami disminore karena lancar dalam ber aktivitas fisik seperti ekstrakuliker yg di lakukan di sekolah yaitu ekstrakuliker tari dan volly. dan dari 10 siswi yang tidak mengalami stress premenstruasi sebanyak 5 siswi (50.0%) mengalami nyeri disminore.

Dari 5 orang tersebut 3 orang sampel mengalami disminore karena memang dari awal menstruasi mengalami disminore atau di sebut juga disminore primer dan 2 orang lainnya karena mengalami usia menarche terlalu cepat. Setelah di lakukan uji chi-sqaure menggunakan program komputer di dapatkan nilai p value yaitu nilai $p = 0,004$ ($p \text{ value} < 0,05$) dengan demikian maka secara statistik ada hubungan yang signifikan antara stress premenstruasi dengan nyeri disminore pada siswi SMAN 2 Bangkinang Kota. Jika dilihat dari nilai prevelensi odds ratio di dapatkan hasil nilai 43.187 yang artinya siswi yang mengalami stress premenstruasi beresiko 43.187 kali untuk mengalami nyeri disminore di dibandingkan siswi yang tidak mengalami premenstruasi syndrome.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas siswi SMAN 2 Bangkinang Kota merasakan gejala premenstruasi syndrome dan banyak dari mereka yang juga menderita disminore hal ini juga sesuai dengan hasil nilai P value sebesar

0.004(< 0.005) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara premenstruasi Syndrome dengan disminore.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Wahyuni Tanjung, 2022) yang mengatakan bahwa jika seseorang stress maka akan ada peningkatan *hormone progesterone* yang dimana hormone ini yang awalnya sudah meningkat semakin meningkat ketika tubuh merespon stress yang akan membuat otot Rahim berkontraksi lebih kuat dan menyebabkan *disminore*. saat stres kerja sistem endokrin akan terganggu. Tingkat stres yang tinggi lebih berpengaruh terhadap orang dengan dismenore primer daripada dengan yang tidak mengalami stres Karena itulah stres dapat menyebabkan beberapa masalah seperti haid yang tidak lancar kemudian resiko untuk mengalami disminore.

Selain itu, dalam penelitian ini ditemukan selain dari premenstruasi syndrome yang membaawa gejala seperi stress premenstruasi, ada beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan disminore yaitu Usia menarche Usia pertama kali wanita mengalami menstruasi juga mempengaruhi disminore, karena semakin cepat wanita menarche maka kontraksi Rahim semakin lama, biasanya wanita akan menstruasi pertama kalinya 12-14 tahun dan beberapa diantaranya nya berbeda. Kemudian Gaya hidup Cara hidup seseorang dalam hidup juga akan mempengaruhi disminore, seperti pola makan, pola istirahat, dan aktivitas fisik, karna salah satu pemicunya disminore adalah kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak di jaga, aktivitas fisik di lakukan lancer akan menghasilkan hormone endorphin, hormone ini dikenal sebagai penghilang rasa sakit yang alami dan juga akan meningkatkan kadar serotonin, aktivitas yg tidak lancer kan menghambat aliran darah dan pemasukan okisgen ke tubuh.

Ketika wanita mengalami Premenstrual syndrome saat akan memasuki masa menstruasi maka akan ada sekumpulan gejala gejala secara fisik, psikologis, biasanya akan muncul pada masa luteal atau 2 minggu menjelang menstruasi tersebut, dari segi fisik akan muncul gejala seperti sakit kepala, BB meningkat, payudara menegang, dan juga perut kembung. Dan gejala psikologis yang di rasakan yaitu seperti modd yang berubah ubah, mudah cemas, mudah stress, mudah marah.

Jika wanita mengalami gejala *premenstrual syndrome* secara psikologis nya salah satunya stress, maka juga bisa mempengaruhi nyeri disminore karena pada saat wanita stress akan terjadi pelepasan hormone CRH (Corticotrophin releasing Hormone) yang akan meningkatkan hormone kortisol dan adrenalin yang akan membuat kontraksi rajim menjadi lebih hebat.

Dalam konteks penelitian ini, maka adanya hubungan signifikan antara premenstruasi syndrome dan disminore yang juga dapat dijelaskan oleh hasil dari penyebaran anket yang menunjukkan responden banyak merasa kan gejala premenstruasi syndrome baik secara fisik seperti: payudara menegang, sakit punggung, pegal, dan kekakuan, perut terasa tidak nyaman, perut kembung, dan gejala psikologis seperti mudah tersinggung dan berada pada keadaan stress, stress yang di alami oleh siswi berasal dari faktor kelulusan sekolah, tugas sekolah, masalah pribadi, dan rencana kelulusan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menekankan pentingnya manajemen stress dan pengelolaan gejala prmenstruasi syndrome supaya tidak menyebabkan disminore. Penelitian lanjutan diharapkan dapat menambah kan lagi faktor faktor lain yang dapat menyebabkan disminore atau melakukan penelitian yang membandingkan

ketika premenstruasi syndrome yang di alami segera di atasi dengan tidak di atasi. Atau penelitian *case control*

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, mayoritas siswi mengalami premenstruasi syndrome yang di tandai dengan beberapa gejala yang di rasakan termasuk stress premenstruasi, sehingga ketika mereka mengalami premenstruasi syndrome terlihat hubungannya dengan kejadian dismimore yang terjadi pada siswi. Hal ini di buktikan dengan hasil chi square Ada hubungan antara stress premenstruasi dengan dismimore pada siswi SMAN 2 Bangkinang (p -value = 0,004).

Penelitian ini di harapkan dapat membantu remaja putri yang mengalami dismimore sehingga dapat menambah wawasan bagaimana mencegah atau mengurangi serta menambah pengetahuan penyebab nyeri pada saat menstruasi. Penelitian ini di harapkan bisa menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya dan bisa menjadi bahan bacaan di perpustakaan dalam memberikan informasi seputar kesehatan yang berhubungan dengan reprodusi pada remaja putri. Kemudian di harapkan dapat menambah lagi faktor faktor lain yang dapat menyebabkan dismimore atau melakukan penelitian yang membandingkan ketika stress yang di alami segera di atasi dengan tidak di atasi. Atau penelitian *case control*.

REFERENSI

- Aldona Feronika. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Skripsi*.
- Andiarna, F. (2018). The Correlation Between Stress Level And Premenstrual Syndrom Among College Students. *Journal Of Health Science And Prevention*, 2(1)
- Antoni Dwi Nastain. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi*.
- Auliah, N., Aritonang, I., Manullang, R., Nadeak, Y., Yolivia, L., Stikes, A., & Husada, M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara (Jikkn)*, 1(3), 2024. <https://Teewanjournals.com/index.php/jikkn/index>
- Beddu, S., Mukarramah, S., Lestahulu, V., & Penulis, K. (2015). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Poltekkes Kemenkes Makassar, Indonesia. *The Southeast Asian Journal Of Midwifery*, 1(1), 16–21.
- Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, & Suprihatin. (2017). 146. *Manajemen Kesehatan Menstruasi. Manajemen Kesehatan Menstruasi*, 1–68.
- Fasya, A., Putu, I., Arjita, D., Rika, M., Pratiwi, A., Bagus, I., & Andika, Y. (N.D.). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/pskm>
- Ghina Tsamara. (2019). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan*.
- Hanifah, R., Oktavia, N. S., & Nelwatri, H. (2021). Perbedaan Efektifitas Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Animasi Dan Power Point Terhadap

- Pengetahuan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2)
- Indah Nilvia Putri. (2020). *Pengaruh Senam Dysmenorrhea Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri Di Smp Negeri 4 Kota Bengkulu. Pengaruh Senam Dysmenorrhea Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri Di Smp Negeri 4 Kota Bengkulu.*
- Khoirunnisa, F., & Humayrah, W. (2024). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Santriwati. *Journal Of Nutrition College*, 13(4), 321–329. <https://doi.org/10.14710/Jnc.V13i4.41433>
- Melinda Pungki. (2017). *Skripsi Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Man 1 Kota Madiun Oleh : Melinda Pungki Arista Nim : 201302092 Prodi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun 2017.*
- Melinda Pungki Arista. (2017). *Skripsi Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Man 1 Kota Madiun Oleh : Melinda Pungki Arista Nim : 201302092 Prodi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun 2017.*
- Ningsih, Neneng Fitria., & Eka Devi (2023) *Analisi Gambaran Gangguan Menstruasi Dan Faktor Yang Mempengaruhi Pada Mahasiswi Semester Iv Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.*
- Ni Putu Clara Carmelia. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Dismenore Primer Pada Siswa Smk Kesehatan Pgri Denpasar. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Dismenore Primer Pada Siswa Smk Kesehatan Pgri Denpasar.*
- Nuvitasari, W. E., Susilaningsih, S., & Kristiana, A. S. (2020). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi Smk Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2)
- Notoadmojo, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan Tahun 2012.*
- Ozgoli, G., Goli, M., & Moattar, F. (2009). Comparison of effects of ginger, mefenamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhea. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(2), 129-132.
- Putri, P., Mediarti, D., Noprika, D., Kemenkes, P. K., Sumatera, P., & Indonesia, S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (Jkm)* (Vol. 1, Issue 1).
- Rahmawati, S, (2019) *Faktor Faktor Ynag Berhubungan Dengan Terjadinya Premenstruasi Syndrom Pada Remaja Putri Mtsn Nagan Raya, Institus Kesehatan Helvetia Medan*
- Raisa Handra. (2024). *Skripsi Hubungan Kejadian Dismenore Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Indralaya.*
- Refi Nur Mariska, & Veni Indrawati. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi, Dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Gizi Unesa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 49–65. <https://doi.org/10.55606/Jig.V2i3.3041>
- Rita, N., Gusmala, P., Keperawatan', S. A., & Padang, A. (N.D.). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri. In *Lentera Kesehatan Aisyiyah* (Vol. 2, Issue 2).
- Rumahorbo, D. B., Rumesty Lamtiar, R., & Roderthani, I. L. (N.D.). Hubungan Stres Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hkbp Nommensen Medan. *Njm*, 8(1), 2022.

- Septica, Q. W. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Journal Of Midwifery Care*, 5(1), 182–192. <https://doi.org/10.34305/Jmc.V5i1.1305>
- Shintya, L. A., Sera, D., Tandungan, T., & Keperawatan, F. (2023). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Klabat* (Vol. 5, Issue 1). <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Shofa' Salsabila Ahnaf. (2024). *Hubungan Tingkat Premenstrual Syndrome (Pms) Dengan Tingkat Kecemasan. Hubungan Tingkat Premenstrual Syndrome (Pms) Dengan Tingkat Kecemasan.*
- Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Dan, P. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Prodi Pendidikan.*
- Studi, P., Kebidanan, D., Farmasi, F., & Kesehatan, D. (2019). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Pms (Premenstrual Syndrome) Pada Remaja.*
- Wahyuni Tanjung. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan*, 1–48.
- Yuliana, R., Indrawati, . & Ningsih, N.F. (2020). Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Ners*, 4(1), 75-80.