

Hubungan Stres Dengan Nyeri Dismenore Pada Siswi SMAN 01 Kampar Tahun 2023

RimaMustika¹, Dewi Anggriani Harahap², Putri Eka Sudiarti³

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia^{1,2,3}

ARTICLE INFORMATION

Received: 05, Desember, 2024

Revised: 30, Desember, 2024

Available online: 31, Desember, 2024

KEYWORDS

Stress and Dysmenorrhea Pain

Stres dan Nyeri Dismenore

CORRESPONDENCE

E-mail: mustikarima77@gmail.com

No. Tlp : +6282297885096

ABSTRACT

Based on WHO data, the incidence of dysmenorrhea is very high in the world. More than 40% of women in every country experience dysmenorrhea. Based on Basic Health Research data (Riskesdas, 2018), the prevalence of dysmenorrhea in Indonesia itself is quite large, showing that dysmenorrhea sufferers reach 60-70% of women in Indonesia. The aim of this study was to determine the relationship between stress and dysmenorrhea pain in female students at SMAN 01 Kampar. This research design uses a quantitative design with a cross sectional research design. The population in this study was all 190 female students of SMAN 01 Kampar class XII. The sample in this study was 129 female students. The data analysis used in this research is univariate and bivariate analysis. From the research results in univariate analysis, it was found that the majority were in the stress category, 90 female students (69.8%) and dysmenorrhea pain was in the severe pain category, 83 female students (64.3%). Meanwhile, in the bivariate analysis, the results showed that there was a relationship between stress and dysmenorrhea pain in female students at SMAN 01 Kampar. Researchers can use it as reading material in libraries and as input for schools to provide information about reproductive health to young women.

ABSTRAK

Berdasarkan data WHO angka kejadian dismenore sangat tinggi didunia. Lebih dari 40% perempuan disetiap negara mengalami dismenore. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi dismenore di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan nyeri dismenore pada siswi SMAN 01 Kampar. Desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Adapun populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMAN 01 Kampar kelas XII berjumlah 190 orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 129 siswi. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat. Dari hasil penelitian pada analisa univariat didapatkan sebagian besar berada pada kategori stres sebanyak 90 siswi (69.8%) dan nyeri dismenore berada pada kategori nyeri berat sebanyak 83 siswi (64.3%). Sedangkan pada analisa bivariat didapatkan hasil bahwa ada mengetahui hubungan stres dengan nyeri dismenore pada siswi SMAN 01 Kampar. Peneliti dapat dijadikan bahan bacaan di perpustakaan dan sebagai bahan masukan bagi sekolah tersebut untuk memberikan informasi seputar kesehatan reproduksi pada remaja putri.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi

dimulai saat pubertas yang mana remaja mulai terjadi perubahan hormon di dalam dirinya. Pada masa pubertas remaja mulai merasakan tanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan tingkat stress yang di rasakan remaja lebih tinggi dari sebelum dia mengalami pubertas. Namun, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid atau dismenorea (Agustin, 2018).

Menurut *World Health Organization* (2018) banyak remaja mengalami dismenorea pada tiga tahun pertama setelah menarche. Dismenorea adalah nyeri selama atau sesaat sebelum menstruasi. Dismenorea (nyeri haid) adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Dismenorea terdiri dari dismenorea primer dan sekunder. Hal ini berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari karena menyebabkan seseorang menjadi lemah, lelah, dan tidak dapat berkonsentrasi.

Menurut data WHO (2020) terdapat 1.769.425 wanita yang mengalami dismenorea, dengan 10-15% menderita dismenorea berat. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) angka kejadian dismenorea di Indonesia sendiri cukup besar, data menunjukkan penderita dismenorea mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder.

Berdasarkan angka kejadian dismenorea di Provinsi Riau yang pernah diteliti oleh Asbullah (2020) pada remaja putri (rentang usia 15-16 tahun) di SMAN 1 Model Tambang didapatkan prevalensi dismenorea 95,7%. Berdasarkan penelitian Putriani (2020) kejadian dismenorea di SMA Negeri 2 Kampar menunjukkan dismenorea pada siswi dengan skala sedang sebanyak 131 responden dan 57 responden dengan skala berat.

Dismenorea memiliki dampak besar bagi kualitas hidup wanita seperti menciptakan keterbatasan dengan aktivitas keseharian, kualitas tidur buruk, serta berefek negatif pada suasana hati, menghasilkan kecemasan dan kesedihan (Juliana, 2019). Efek Dismenorea meliputi mual 10%, muntah 20%, dan diare 15%, selain itu, aktivitas dan kinerja sehari-hari menurun 40%. Banyak orang masih percaya bahwa kram itu normal dan hilang dalam satu atau dua hari. Padahal, rasa tidak nyaman saat haid bisa jadi merupakan tanda atau gejala penyakit seperti endometritis membuat persalinan menjadi sulit (Ginanjarsari, 2019).

Nyeri saat menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini terkait dengan absen berulang kali dari sekolah atau pekerjaan, yang dapat memengaruhi produktivitas. Antara 40-70% wanita mengalami nyeri haid selama masa reproduksi, dan 10% mengalami nyeri yang melumpuhkan. Sekitar 70-90% kram menstruasi terjadi pada masa pubertas, dan remaja yang mengalami kram dipengaruhi oleh aktivitas akademik, sosial, dan atletik (Puji, 2018).

Menurut Oktorika et al. (2020) faktor resiko terjadinya dismenorea adalah usia menarche, nulipara, lama menstruasi, umur, kebiasaan mengkonsumsi alkohol, merokok, olahraga, berat badan (IMT) dan stres. Masalah psikologis merupakan salah satu penyebab terjadinya dismenorea, stres adalah bagian dari psikologi. Stres dapat mengganggu fungsi sistem endokrin, sehingga mengakibatkan menstruasi tidak teratur, nyeri saat menstruasi, dan dismenorea. Adrenalin diproduksi oleh tubuh saat stres. Estrogen, progesteron, dan prostaglandin secara berlebihan. Kontraksi rahim yang berlebihan dapat disebabkan oleh estrogen. Kelebihan estrogen dari peningkatan berakibat sakit saat dismenorea. Selain itu, hormon adrenalin naik, melemahkan otot-otot rahim, terutama otot rahim, yang bisa menyebabkan rasa sakit saat menstruasi (Agustin, 2018).

Ketika seseorang stres, tubuh mereka menghasilkan adrenalin, estrogen dan prostaglandin dalam jumlah berlebihan. Estrogen menghasilkan kontraksi rahim yang berlebihan ketika ada terlalu banyak hormon dalam tubuh. Hormon adrenalin meningkat sehingga menimbulkan ketegangan pada otot tubuh, terutama otot rahim. Kondisi ini dapat menyebabkan kontraksi berlebihan saat menstruasi sehingga menimbulkan rasa sakit. Sedangkan peningkatan hormon prostaglandin akan memicu kontraksi otot rahim serta vasospasme arteriol uteri, sehingga terjadi iskemia dan kram pada perut bagian bawah, yang akan merangsang nyeri (Agustin, 2018).

Pada siswa SMA seringkali mengalami stres antara lain tekanan akademik, tantangan sosial, komitmen ekstrakurikuler, dan persiapan untuk kuliah atau karir masa depan. Stresor ini dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat stres secara keseluruhan, yang secara tidak langsung dapat berdampak pada kesehatan menstruasi (Nurwana et al., 2017).

Berdasarkan penelitian Nurma (2018) "Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Strata-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Tahun 2018". Dengan hasil terdapat hubungan antara stress dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi strata-1 fakultas kesehatan masyarakat universitas sriwijaya. Penelitian terkait dilakukan oleh Sintya (2023) "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenoreaa Pada Mahasiswi Universitas Klabat". Didapatkan hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi asrama jasmine Universitas klabat.

Survei pendahuluan yang dilakukan di 3 sekolah SMA Negeri 1 Bangkinang Kota didapatkan dari 10 siswi 5 siswi sering mengalami dismenorea sedangkan 5 orang lagi jarang mengalami dismenorea. SMA Muhammadiyah Bangkinang didapatkan dari 10 siswi 6 diantaranya mengatakan sering mengalami dismenorea dan 4 orang lainnya mengatakan jarang mengalami dismenorea. SMAN 01 Kampar didapatkan dari 10 siswi 7 siswi mengatakan sering mengalami dismenorea, sedangkan 3 orang lagi mengatakan jarang mengalami dismenorea. Berdasarkan survey awal yang dilakukan di 3 sekolah yang berada di Bangkinang SMAN 01 Kampar siswi yang sering mengalami dismenorea yang terbanyak yaitu 7 orang. Dari siswi yang mengalami dismenorea sebanyak 7 orang tersebut 4 orang mengatakan menarche pada usia < 12 tahun.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Stres Dengan Nyeri Dismenorea Pada siswi SMA Negeri 01 Kampar tahun 2023".

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11-13 Oktober 2023 di SMA Negeri 01 Kampar tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Negeri 01 Kampar kelas XI berjumlah 190 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* dilakukan dengan membagi populasi ke dalam sub populasi strata secara proporsional dan dilakukan secara acak sehingga sampel pada penelitian ini sebanyak 129 siswi.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkatan stres diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale (DASS)*. *Psychometric Properties of the Depression Anxiety Stres Scale*

(DASS) terdiri dari beberapa item pernyataan. Sedangkan alat untuk mengukur dismenorea menggunakan alat ukur skala numerik nyeri. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat dengan uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan selama 3 hari pada tanggal 11-13 Oktober 2023, bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan stres dengan nyeri dismenorea pada siswi SMAN 01 Kampar.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Stres pada siswi SMAN 01 Kampar

No	Stres	Jumlah	Persentasi %
1	Ya	90	69.8
2	Tidak	39	30.2
Jumlah		129	100

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar berada pada kategori stres sebanyak 90 siswi (69.8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Dismenorea pada Siswi SMAN 01 Kampar

No	Nyeri Dismenorea	Jumlah	Persentasi %
1	Nyeri berat	83	64.3
2	Nyeri sedang	46	35.7
Jumlah		129	100

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar nyeri dismenorea berada pada kategori nyeri berat sebanyak 83 siswi (64.3%).

Tabel 3. Hubungan Stres dengan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMAN 01 Kampar

Stres	Nyeri dismenorea				Total		P Value	POR
	Nyeri berat		Nyeri sedang		N	%		
	N	%	N	%				
Ya	80	88.9	10	11.1	90	100	0.000	96.000
Tidak	3	7.7	36	92.3	39	100		
Total	83	64.3	46	35.7	129	100		

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 90 siswi yang ya stres, sebanyak 10 siswi (11.1%) nyeri sedang dan dari 39 siswi yang tidak stres, sebanyak 3 siswi (7.7%) nyeri dismenorea berat. Uji *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan stres dengan nyeri dismenorea pada siswi SMAN 01 Kampar. Berdasarkan nilai prevalensi *odds ratio* yaitu 96.000 yang artinya siswi yang stres berisiko 96.000 kali untuk mengalami nyeri dismenorea dibandingkan siswi yang tidak stres.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 90 siswi yang ya stres, sebanyak 10 siswi (11.1%) nyeri sedang dan dari 39 siswi yang tidak stres, sebanyak 3 siswi (7.7%) nyeri dismenorea berat. Menurut asumsi

peneliti bahwa dari 90 siswi yang ya stres, sebanyak 10 siswi (11.1%) nyeri dismenorea sedang. Berdasarkan dari hasil wawancara kepada responden didapati 5 orang siswi mengatakan tidak adanya riwayat keluarga dismenorea dan 5 orang lagi mengatakan sering mengkonsumsi obat pereda nyeri agar nyerinya berkurang. Dari 39 siswi yang tidak stres, sebanyak 3 siswi (7.7%) nyeri dismenorea berat. Berdasarkan dari hasil wawancara kepada responden didapati 2 orang siswi mengatakan melakukan diet yang ketat menyebabkan kurangnya asupan nutrisi kepada siswi sehingga menyebabkan nyeri dismenorea dan 1 orang lagi mengatakan menstruasi pada usia menarche di kelas empat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulastri (2013) di mana sebagian besar responden mengalami dismenorea, baik itu dismenorea primer maupun dismenorea sekunder. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Anna (2015) yang menunjukkan bahwa penderita dismenorea dapat mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Demikian juga data dari WHO yang mendapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Nyeri haid atau dismenorea merupakan masalah umum yang sering dikeluhkan. Derajat rasa nyerinya bervariasi mencakup ringan yang berlangsung beberapa saat dan masih dapat meneruskan aktivitas sehari-hari, sedang yang memerlukan obat untuk menghilangkan rasa sakit tetapi masih dapat meneruskan pekerjaannya, dan berat yang memerlukan istirahat dan pengobatan untuk menghilangkan nyerinya.

Wanita pada umumnya saat mengalami dismenorea hanya mengalami stres ringan dan jarang sampai mengalami stres berat. Menurut teori ada beberapa faktor yang dapat memperparah stres seorang wanita yang sedang mengalami dismenorea seperti faktor psikologis, pada wanita remaja secara emosional masih belum stabil, hal ini disebabkan oleh ketidakpahaman mereka akan proses haid. Selain itu ketika mereka sedang mengalami dismenorea sangatlah rentan menghadapi ketegangan yang mereka alami di rumah dan sekolah, sehingga keadaan ini dapat memperburuk tingkat stresnya (Mustikasari, 2015).

Stres membutuhkan coping dan adaptasi. Sindrom adaptasi umum atau Teori Selye menggambarkan stres sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa mempedulikan apakah penyebab stres tersebut positif atau negatif. Respons tubuh dapat diprediksi tanpa memperhatikan stresor atau penyebab tertentu (Ismail, 2015).

Tingkat stres juga dapat diatasi dengan mempersiapkan diri menghadapi stresor, misalnya dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis atau mental, fisik dan sosial. Perbaikan diri secara psikis atau mental yaitu dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, pengaturan waktu yang baik. Perbaikan diri secara fisik dengan menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olahraga teratur, istirahat yang cukup. Perbaikan diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok social (Chomaria, 2019).

Stres bukanlah menjadi satu-satunya penyebab dismenorea karena Wiknjosastro (2018) mengatakan, bahwa meningkatnya Prostaglandin adalah penyebab utama terjadinya dismenorea, namun selain itu, penyakit menahun dan anemia juga dapat menyebabkan atau memberatkan rasa nyeri saat menstruasi. Terdapat juga teori yang mengatakan bahwa faktor, seperti menarche pada usia lebih awal, lama menstruasi yang lebih dari tujuh hari, kurangnya pengetahuan tentang kejadian dismenorea kebiasaan merokok dan faktor usia juga dapat memicu terjadinya dismenorea.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat hubungan hubungan stres dengan nyeri dismenorea pada siswi SMAN 01 Kampar. Berdasarkan nilai prevalensi *odds ratio* yaitu 96.000 yang artinya siswi yang stres berisiko 96.000 kali untuk mengalami nyeri dismenorea dibandingkan siswi yang tidak stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti diharapkan dapat mengaplikasikan teori yang telah dilakukan mengatasi masalah dismonerea.

Bagi remaja putri diharapkan dapat membantu remaja putri yang sedang mengalami dismenorea untuk mengurangi dan mencegah nyeri saat menstruasi sehingga dapat mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir mata pelajaran. Bagi tempat peneelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan dan sebagai bahan masukan bagi sekolah untuk memberikan informasi seputar kesehatan reproduksi pada remaja putri. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memnerikan suatu masukan teori serta menambahkan wawasan yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing, dosen penguji, Kepala Sekolah SMAN 01 Kampar, seluruh responden, serta bapak dan ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, orang tua dan teman sejawat.

REFERENSI

- Agustin, M. (2018). Hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stress pada mahasiswa AKPER As-Syifa Jakarta. *Jurnal Afiat*. 5 (9:50-54).
- Agustina, W., & Hidayat, F. R. (2020). Hubungan Sikap tentang Penanganan Dismenore dengan Tindakan dalam Penanganan Dismenore Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda. <http://e-journal.akbidpurworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62>. 6 (7:1-15)
- Alatas, F., & Larasati, T. A., (2016). *Dismenore primer* dan faktor risiko *dismenore* primer pada remaja. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Alwisol. (2017). *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta: Ardi Yogyakarta.
- Anisa, Vivi Magista. (2017). Hubungan status gizi, menarche dini, dan perilaku mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMAN 13 Bandar Lampung. 16 (8:1-9).
- Asbullah., Karim., D., & Erika. (2020). Gambaran intensitas nyeri dan manajemen dismenore pada remaja putri. *Journal* Vol.2, No.4, 311-314.
- Astuti dan Lela. (2018). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. 4: 157- 66
- Dawood MY. (2016). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Haerani, Sri, N., Ulfa, D., Nurul, H. B., Nita, A. N., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat*. Vol. 6, No, 1.
- Haryono, R. 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Cetakan pertama. Gosyen Publishing. Yogyakarta.

- Hidayat. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: EGC.
- Husna, F.H., dkk. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Penanganan Dismenorea Kelas X Di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority>.
- Ismail. (2015). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Juliana, I. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Dismenoree Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22895>.
- kementerian Kesehatan RI. (2020). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Rangka Hari Keluarga Nasional 29 Juni. In *Pusat Data dan Informasi* (Vol. 4, Issue 1).
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika
- Maramis, W.F. (2015). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Universitas Press : Erlangga.
- Notoatmodjo. (2014). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurma, D. A. (2018). *Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Strata-I Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Tahun 2018*. 51–59. <https://repository.unsri.ac.id/506/>
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam praktek keperawatan*. Profesional, Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenoreea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185630.
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 122–129. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. PT. Pustaka Baru.
- Sandayanti et al.. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminoreea Pada Mahasiswi Kedokteran Di Universitas Malahayati Bandar Lampung. Vol. 6, No, 1.
- Setyowati, T.A. (2018). Perbedaan Perilaku Kesehatan Reproduksi Antara Remaja yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Pusat Informasi dan Konseling Remaja di SMA 1 Sewon. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Aisyiyah : Yogyakarta. Vol. 4, No. 2.
- Simbolon. (2020). Kejadian Dismenore berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu serta Dampaknya Pada Remaja Putri SMA dan Sederajat di Jakarta Barat. Vol.4 No.7.
- Sugiyanto, S., & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Syafriani. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. 5 (9:50-54).
- Widayanti DS, Mudayanti S, Susmini. (2017). Pengaruh Aktivitas Olahraga Senam Body Language Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri SMAN 2 Teluk Keramat Kabupaten Sambas (Kalimantan Barat).
- Widodo. (2020). *Keperawatan jiwa lanjutan*. Yayasan Kita Menulis.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Data and Statistics*. Diakses tanggal 17 Juli 2023.
- Wulandari, D. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Zivanna A, Desak MW. (2017). Hubungan Antara Obesitas Dengan Prevalensi Dismenoreea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. E-Jurnal Med. 1(1): 47–50.