

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri *Dismenorea* Pada Mahasiswa Kebidanan Akademi Kebidanan Bandung

Fauzul Munah^{1*}, Zulfa Nur Azizah², Shinny Ria Pratiwi³

^{1,2}Akademi Kebidanan Bandung, Jalan Raya Pemda No. 100 Pasir Jambu Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat

³Politeknik Bhakti Asih, Jl. Veteran No.254, Ciseureuh, Kec. Purwakarta, Kabupaten Purwakarta, Jawa Barat 41118

*Correspondent Email: fauzulmunah76@gmail.com

Diterima: 24 Januari 2025 | Disetujui: 27 Februari 2024 | Diterbitkan: 28 Februari 2025

Abstract. *Background: Adolescent Menstruation is an early process that indicates that a female adolescent has experienced puberty. Dysmenorrhea can affect women who menstruate at any age. Almost 90% of women living in the United States are thought to suffer from dysmenorrhea, namely 10-15% of women experience dysmenorrhea. Dysmenorrhea affects women's activities, especially in female adolescents. Dysmenorrhea is a symptomatic phenomenon during menstruation including abdominal pain, cramps and lower back pain. The aim is to determine the relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea pain in Midwifery students at Bandung Midwifery Academy. Method: This type of research is analytical research with cross-sectional design, using the Chi-square test. The statistical test in this study uses the chi square test. Results: 26 (81.3%) respondents had normal menarche. 18 (56.3%) respondents had normal nutritional status. 21 (65.6%) respondents had moderate stress. There is a relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea pain in Bandung Midwifery Academy students with a p-value of 0.001, and an OR value of 16.625, which means that stress can affect dysmenorrhea pain 16 times. Conclusion: There is a relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea pain in students of Bandung Midwifery Academy. For further researchers, they can conduct research by adding other causal factors to be more effective in determining the factors that influence dysmenorrhea.*

Keywords: *Adolescents; Dysmenorrhea; Stress*

PENDAHULUAN

Remaja mengalami perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil, yang dapat menyulitkan mereka untuk menghadapi dan memecahkan kesulitan. Sehingga dapat mempengaruhi menstruasi. Remaja Menstruasi merupakan proses awal yang menunjukkan bahwa seorang remaja putri telah mengalami pubertas. Menstruasi terjadi secara periodik dan dapat di pengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah kecemasan (Damayanti et al., 2022).

Dismenore dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun. Tidak ada batasan usia. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan. Jika sudah seperti ini, tentunya nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja. Nyeri haid harus diatasi dengan benar (Mulyani & Zahara, 2021). Dismenore atau dismenorea berasal dari bahasa Yunani kuno dan terdiri dari 3 suku kata; dis artinya kesulitan, sakit atau kelainan, meno artinya bulan dan rrhea artinya mengalir. Oleh karena itu, kehamilan dapat dipahami sebagai sulitnya haid yang bersifat kolik timbulnya pertama kali kram pada perut bagian bawah, terutama menjalar ke punggung atau paha bagian dalam, pada saat atau setelah menstruasi. Dismenorea atau nyeri haid dicirikan dengan nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Nyeri yang berlangsung selama satu sampai dua hari menstruasi (Aminatussyadiah et al., 2023). Dismenore adalah gangguan menstruasi berupa rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut.

Menurut WHO, angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi, dan tingkat kejadian dismenore pada wanita di semua negara melebihi 50%. Hampir 90% wanita yang tinggal di Amerika Serikat diduga menderita dismenore, yaitu 10- 15% wanita mengalami dismenore yang sangat parah sehingga mereka tidak mampu melakukan apapun dan ini berdampak negatif pada kualitas kehidupan seksual mereka. Bahkan di Amerika Serikat, dismenore menyebabkan 1,7 juta hari kerja yang tidak produktif bagi wanita dan 14% remaja yang menderita dismenore sering mengabaikan rutinitas sehari-hari mereka dan tidak hadir ke sekolah (S. Dewi & Lestari, 2024).

Lebih dari 50% rata-rata wanita di setiap negara menderita dismenore di Swedia, orang menderita dismenore di AS sekitar 72%, perkiraan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% sebagian cukup parah, sehingga menghambat aktivitas. Meskipun belum ada data yang pasti mengenai prevalensi dismenore terhadap remaja putri Indonesia, namun prevalensi dismenore di Indonesia mencapai yaitu 60-70% wanita menderita. Prevalensi dismenore primer di Indonesia kurang lebih terdapat 54,89%, sisanya 45,11% adalah dismenore sekunder (Rinrin Dila Nuryanti et al., 2023). Di Indonesia angka dismenore cukup tinggi, yaitu 64,25%, yang terdiri dari dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. 50% perempuan mengalami dismenore saat menstruasi. Prevalensi dismenorea berbeda di setiap negara. Namun, prevalensi dismenore bervariasi antara 45 dan 95 persen wanita menstruasi di seluruh dunia (A. R. Dewi et al., 2023). Berdasarkan penelitian tahun 2023 terdahulu didapatkan 38 (45,2%) responden mengalami dismenorea (Maghfirah et al., 2023).

Dismenore mempengaruhi aktivitas wanita, khususnya pada remaja putri. Meskipun dismenore tidak berbahaya bagi kesehatan, namun jika tidak diobati, dismenore dapat mengakibatkan ketidaknyamanan yang menyulitkan remaja untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan kegiatan yang berhubungan dengan sekolah, selain itu juga dapat berdampak pada kualitas hidup wanita (Hendra & Yeni, 2024). Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik pada saat menstruasi meliputi nyeri perut, kram dan sakit punggung bawah. Dismenore dibagi menjadi 3 derajat yaitu ringan, sedang dan berat. Faktor - faktor risiko yang terkait dengan kejadian dismenore primer. yaitu usia saat menstruasi pertama kurang dari 12 tahun (menarche dini), kurang atau tidak pernah berolah raga, siklus haid memanjang atau lama haid lebih dari normal (7 hari), mengkonsumsi alkohol, stress, riwayat keluarga yang positif, dan merokok. belum pernah hamil dan melahirkan, adanya riwayat nyeri haid pada keluarga, status gizi (T. Sari et al., 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi dismenore adalah stres, hal ini karena saat gelisah, tubuh seseorang akan memproduksi bahan kimia adrenalin, estrogen, dan prostaglandin dalam jumlah berlebihan. Kontraksi rahim diperkuat ketika kadar estrogen terlalu tinggi. Begitu pula dengan hormon adrenalin yang meningkat, yang pada gilirannya akan mengencangkan seluruh otot di tubuh, termasuk otot rahim. Kram menstruasi mungkin merupakan gejala penyakit ini, yang menyebabkan peningkatan kontraksi menstruasi. Sementara itu, peningkatan hormon prostaglandin akan memicu kontraksi otot rahim dan dapat menyebabkan vasospasme arteriol uterus sehingga menyebabkan iskemia dan kram pada perut bagian bawah yang akan memicu nyeri (Utami et al., 2024). Stres pada seseorang akan memicu pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang, dimana hormon ini akan bekerja mengatur seluruh sistem didalam tubuh, seperti jantung, paru-paru, peredaran darah, metabolisme tubuh dan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi stres yang ada (Sonata & Sianipar, 2022).

Setiap anak mempunyai penyebab stres yang berbeda-beda. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswa asrama jasmine Universitas klabat $p=0.000$ dengan nilai koefisien korelasi 0,74, hal ini karena pada saat seseorang mengalami stres tubuh akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal yang dapat mengganggu pelepasan hormon progesteron. Jika pelepasan hormon progesteron terganggu maka sintesis prostaglandin akan meningkat yang akan mempengaruhi kontraksi otot uterus, kontraksi uterus yang berlebihan akan menyebabkan nyeri atau kram pada perut (Shintya & Tandungan, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan pada mahasiswa kebidanan tingkat akhir di Akademi Kebidanan Bandung pada tanggal 10 Agustus 2024 didapatkan 15 (75%) dari 20 mahasiswa mengalami dismenorea. 10 diantaranya mengalami stres sedang dan 5 diantaranya mengalami stres ringan. Hal ini disebabkan banyaknya tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa sehingga mengakibatkan stres. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Dismenorea pada Mahasiswa Kebidanan Akbid Bandung ". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian nyeri dismenorea pada mahasiswa Kebidanan Akbid Bandung.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat analitik dengan desain *cross-sectional*, dengan menggunakan uji *Chi-square*. Desain *cross sectional* adalah suatu penelitian dimana variabel-variabelnya diobservasi sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2020). Pada penelitian ini diberikan kuesioner DASS 21 dan lembar observasi dan dilakukan sekali waktu. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Sampel dalam penelitian ini yaitu 32 responden. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Akademi Kebidanan Bandung. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Agustus tahun 2024. Uji statistik dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *chi square*.

HASIL

Distribusi Frekuensi *Usia Menarche*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Usia Menarche*

<i>Usia Menarche</i>	N	%
<i>Menarche</i> Normal	26	81,3
<i>Menarche</i> Dini	6	18,8
Total	32	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi *usia menarche* didapatkan 26 (81,3%) responden *menarche* normal.

Distribusi Frekuensi Status Gizi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Status Gizi	N	%
Kurus	14	43,8
Normal	18	56,3
Total	32	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi status gizi didapatkan 18 (56,3%) responden memiliki status gizi normal.

Distribusi Frekuensi Stres

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Stres

Stres	N	%
Ringan	11	34,4
Sedang	21	65,6
Total	32	100

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi stres didapatkan 21 (65,6%) responden memiliki stres sedang.

Distribusi Frekuensi Nyeri

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nyeri

Nyeri	N	%
Ringan	9	28,1
Sedang	23	71,9
Total	32	100

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi nyeri didapatkan 23 (71,9%) responden memiliki stres sedang.

Analisa Bivariat

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Kebidanan Bandung

Tabel 5. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Kebidanan Akbidn Bandung

Stres	Nyeri						<i>P-value</i>	OR
	Ringan		Sedang		Jumlah			
	N	%	N	%	N	%		
Ringan	7	21,9	4	12,5	11	34,4	0,001*	16,625
Sedang	2	6,2	19	59,4	21	65,6		
Total	9	28,1	23	71,9	32	100		

**Chi Square*

Berdasarkan tabel diatas hubungan tingkat stres dengan kejadian nyeri dismenorean pada mahasiswa kebidanan Bandung didapatkan mahasiswa yang mengalami stres ringan memiliki nyeri ringan sebanyak 7 (21,9%) responden, sedangkan mahasiswa yang memiliki stres sedang memiliki nyeri sedang sebanyak 19 (59,4%) mahasiswa. Dapat disimpulkan rata-rata responden memiliki stres sedang dengan nyeri sedang.

Berdasarkan uji *chi square* didapatkan bahwa ada hubungan antara Tingkat stres dengan kejadian nyeri dismenorea pada mahasiswa Akbid Bandung dengan *p-value* 0,001, dan nilai OR 16,625 yang berarti stres dapat mempengaruhi nyeri dismenorea sebanyak 16 kali

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji statistik didapatkan kejadian nyeri dismenorean pada mahasiswa kebidanan Bandung didapatkan mahasiswa yang mengalami stres ringan memiliki nyeri ringan sebanyak 7 (21,9%) responden, sedangkan mahasiswa yang memiliki stres sedang memiliki nyeri sedang sebanyak 19 (59,4%) mahasiswa. Dapat disimpulkan rata-rata responden memiliki stres sedang dengan nyeri sedang. Berdasarkan uji *chi square* didapatkan bahwa ada hubungan antara Tingkat stres dengan kejadian nyeri dismenorea pada mahasiswa Akbid Bandung dengan *p-value* 0,001, dan nilai OR 16,625 yang berarti stres dapat mempengaruhi nyeri dismenorea sebanyak 16 kali.

Stres merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasakan sebuah tekanan dalam menghadapi pekerjaan. Stres dapat mengakibatkan keadaan emosi seseorang tidak stabil, rasa cemas berlebih, tegang, gugup dan gangguan lainnya. Tingkat stres memiliki hubungan dengan terganggunya siklus menstruasi. Stres pada seseorang akan memicu pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang, dimana hormon ini akan bekerja mengatur seluruh sistem didalam tubuh, seperti jantung, paru-paru, peredaran darah, metabolisme tubuh dan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi stres yang ada (Sonata & Sianipar, 2022).

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 stres nya. Stres membutuhkan coping dan adaptasi. Sindrom adaptasi umum atau Teori Selye menggambarkan stres sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa memperdulikan apakah penyebab stres tersebut positif atau negatif. Respons tubuh dapat diprediksi tanpa memperhatikan stresor atau penyebab tertentu (RimaMustika et al., 2024).

Siklus menstruasi yang tidak teratur adalah salah satu dari tanda adanya gangguan menstruasi, gangguan menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor psikologis (stres, tekanan hidup, kecemasan dan kelelahan fisik maupun psikis), gangguan hormonal, kualitas tidur, status gizi dan sebagainya (Lestari et al., 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (L. Sari et al., 2023) bahwa Ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang, dengan *p-value* 0,010. Hal ini karena stres merupakan respon yang ditimbulkan tubuh ketika mendapatkan suatu tekanan dan rangsangan dari luar yang dituntut untuk diterima. Stres melibatkan neuroendokrinologi yang berpengaruh terhadap sistem yang berperan pada reproduksi perempuan. Proses biokimia dan seluler terjadi di dalam tubuh termasuk otak dan psikologis akibat adanya mekanisme regulasi yang menyebabkan terganggunya siklus menstruasi. Penelitian lain menurut (Sanggola et al., 2024) menyatakan terdapat hubungan nyeri berat dismenore dengan kejadian stres pada mahasiswa, dengan *p-value* 0,002, hal ini karena gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres mungkin memiliki hubungan dua arah dengan dismenore, nyeri haid berulang setiap bulan dan meningkatkan resiko mengalami depresi, kecemasan, atau stres dan sebaliknya. Dalam beberapa kasus, mengalami depresi dan dismenore secara bersamaan dapat mengubah persepsi penghilang rasa sakit dan mengurangi respons terhadap pengobatan. Penyebab dismenore merupakan faktor psikis, suatu hal tersebut adalah stres. stres merupakan suatu respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang dapat mengancam individu.

Saat seseorang mengalami stres terjadi respon neuroendokrin tersebut menyebabkan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) yang merupakan regulator hipotalamus utama menstimulasi sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH). ACTH akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon tersebut menyebabkan sekresi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) terhambat sehingga perkembangan folikel terganggu. Hal ini menyebabkan sintesis dan pelepasan progesteron terganggu. Kadar progesteron yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin F2 α dan E2.

Ketidakseimbangan antara prostaglandin F2 α dan E2 dengan prostasiklin (PGI2) menyebabkan peningkatan aktivasi PGF2 α . Peningkatan aktivasi menyebabkan iskhemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi uterus. Peningkatan kontraksi yang berlebihan menyebabkan dismenore primer (Maghfirah et al., 2023). Penurunan kadar progesteron ini meningkatkan sintesis prostaglandin. Selain prostaglandin, tubuh juga menghasilkan hormon adrenal dan estrogen dalam jumlah berlebihan. Peningkatan hormon estrogen dapat menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan. Selain itu, peningkatan hormon adrenalin dapat menyebabkan ketegangan otot rahim, yang mengakibatkan pembuluh darah terjepit oleh otot uterus, mengurangi suplai oksigen, dan menyebabkan iskemia yang menimbulkan rasa nyeri (Andi Sri Rahayu Kasma et al., 2024).

Wanita yang yang mengidap dismenore kongestif ini umumnya hendak tahu dari hari-hari sebelumnya bahwa haidnya hendak lekas datang, mereka akan mengalami indikasi semacam pegal, sakit pada payudara, perut terasa kembung tetapi tidak menentu, sakit kepala sakit punggung, gampang terasa Lelah gampang tersinggung, kehilangan keseimbangan, jadi ceroboh, serta timbul memar di paha ataupun lengan atas. Dismenore dapat terjadi karena kelemahan hormon progesterone hal ini disebabkan karena kontraksi uterus waktu endometrium luruh, segmen kimia alami yang dibentuk oleh ruang-ruang dinding perut yang disebut prostaglandin akan menyebabkan otot halus dinding perut berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin maka semakin kuat kontraksi sehingga nyeri yang dirasakan semakin berat. Nyeri dismenore dengan tingkat sedang yang dialami responden akan dapat mempengaruhi proses belajar responden, jika mahasiswi mengalami nyeri menstruasi yang sangat mengganggu hal ini menyebabkan remaja wanita sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri menstruasi, maka dari itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang negatif (Sanggola et al., 2024).

Peneliti berasumsi bahwa stres dapat mempengaruhi nyeri dismenorea pada remaja, hal ini karena stres merupakan salah satu gangguan psikologis yang dapat menyebabkan kadar hormon estrogen dan progesteron di dalam tubuh tidak seimbang. Hal ini yang kemudian dapat memicu perdarahan yang lebih banyak ketika waktu menstruasi datang dan menyebabkan nyeri pada saat menstruasi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa stres dapat mempengaruhi nyeri dismenorea pada remaja, karena stres merupakan salah satu gangguan psikologis yang dapat menyebabkan kadar hormon estrogen dan progesteron di dalam tubuh tidak seimbang. Dismenore dapat terjadi karena kelemahan hormon progesterone hal ini disebabkan karena kontraksi uterus waktu endometrium luruh. Untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan menambahkan faktor penyebab lain agar lebih efektif dalam mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi dismenorea.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dan apresiasi penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang ikut serta membantu dalam penelitian ini hingga bisa terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminatussyadiah, A., Widiatami, T., & Amanda, A. V. (2023). Efektivitas Akupresur Sp6 Dan Lr3 Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa D III Kebidanan Stikes Bcm. *Jurnal Borneo Cendekia*, 7(2), 33–39. doi : <https://doi.org/10.54411/jbc.v7i2.482>.
- Andi Sri Rahayu Kasma, A., Mayangsari, R., & Fauziah. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Majene. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19(1), 22–28. doi : <https://doi.org/10.35892/jikd.v19i1.1814>.
- Damayanti, D., Trisus, E. A., & Yunanti, E. (2022). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi fakultas keperawatan di satu universitas swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212–219. doi: <https://doi.org/10.24853/jkk.18.2.212-219>.

- Dewi, A. R., Frafitasari, D. Y., & Sari, P. M. (2023). Gambaran Kejadian dan Manajemen Penatalaksanaan Dismenorea Primer pada Mahasiswa Coas Fakultas Kedokteran Gigi. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 46–51. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3113>.
- Dewi, S., & Lestari, L. (2024). Pengetahuan dan Kecemasan Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorhea Pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah I Purwokerto. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(1), 178–184. <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i1.1106>.
- Hendra, R., & Yeni. (2024). Hubungan Kejadian Dismenore Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Indralaya. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i1.25307>.
- Lestari, A. S., Fatimah, F., & Indriyati, T. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Menara Medika*, 6(2), 207–213. <https://doi.org/10.31869/mm.v6i2.4722>.
- Maghfirah, B. I., Adiwibawa, D. N., Ayu, I., Mahayani, M., & Dahlia, Y. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Mahasiswi Angkatan 2018 Dan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram. *Cakrawala Medika: Jurnal Oh Health Sciences*, 02(01), 103–108. <https://doi.org/10.59981/leh0j206>.
- Mulyani, A., & Zahara, E. (2021). Literature review: Perbandingan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja putri. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 28–34. 10.30867/gikes.v3i1.679
- Rima Mustika, Harahap, D. A., & Sudiarti, P. E. (2024). Hubungan Stres Dengan Nyeri Dismenore Pada Siswi SMAN 01 Kampar Tahun. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 01(04). <https://doi.org/10.70437/jpk.v1i4.861>.
- Rinrin Dila Nuryanti, Sopiah, P., & Rafika Rosyda. (2023). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narative literatur review. *TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika*, 10(2), 266–273. <https://doi.org/10.37373/tekno.v10i2.539>.
- Sanggola, E., Darwis, & Yusnaeni. (2024). Hubungan Nyeri Berat Dismenore Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Di Stikes Nani Hasanudin. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(2), 256–261. <https://doi.org/10.35892/jimpek.v4i2.1511>.
- Sari, L., Putri, M. E., & Kurniati, S. R. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. *Jurnal Excellent Volume*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.70437/yr2y3a14>.
- Sari, T., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 219–221. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>.
- Shintya, L. A., & Tandungan, S. T. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Klabat. *Klabat Journal of Nursing*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.37771/kjn.v5i1.886>.
- Sonata, M. P., & Sianipar, I. M. (2022). Hubungan Stres Kerja Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Perawat Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kend*, 12(Januari), 75–82. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i1.1028>.
- Utami, F. M., Andri, A., & Laila, S. (2024). Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(1), 268–273. <https://doi.org/10.33024/jmm.v8i1.11101>.