

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN DERAJAT NYERI DISMENOREA PADA MAHASISWI UNIVERSITAS ISLAM AL-AZHAR MATARAM TAHUN 2023

Irawati Sofia¹, Dian Rahadiani², Alfian Muhajir³, Ayu Anulus⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar Mataram

e-mail: irawatisofia133@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is one of the most common gynecological disorders experienced by young women to women of childbearing age. This disorder usually appears before or during menstruation, in the form of pain in the lower abdomen or pelvis that radiates to the back and thighs. Dysmenorrhea can be caused by several factors including stress. Stress is one of the most common factors experienced by adolescents, especially female students. Stress in female students occurs because of the high demands and expectations in the academic field. To determine the relationship between stress levels and the degree of dysmenorrheal pain in female students at Al-Azhar Mataram Islamic University. Observational analytic quantitative study with a cross-sectional study design. The sampling technique used purposive sampling. The research was conducted at Al-Azhar Islamic University Mataram on March 20 2023. The research sample was 172 respondents. The data obtained were analyzed with the Spearman Rank correlation test. The significance value limit is (p -value < 0.05). The characteristics of the respondents were dominated by the age of 20 years (31.4%) and based on the study program, namely medicine (30.2%). Most of the respondents had a mild level of stress (51.2%) and a moderate degree of menorrhoea (45.3%). In the bivariate analysis obtained ($p = 0.000$) and the correlation coefficient is 0.780. There is a significant relationship between stress levels and the degree of dysmenorrhea pain.

Keywords: Stress level, Degree of Dysmenorrhea Pain.

Abstrak

Dismenorea merupakan salah satu gangguan ginekologis yang paling umum dialami remaja putri hingga wanita usia subur. Gangguan ini biasanya muncul sebelum atau saat menstruasi, berupa nyeri pada perut bagian bawah atau panggul yang menjalar ke punggung dan paha. Dismenorea dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu stres. Stres merupakan salah satu faktor yang paling sering dialami oleh remaja khususnya pada mahasiswa. Stres pada mahasiswa terjadi karena tingginya tuntutan dan harapan dalam bidang akademik. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan derajat nyeri dismenorea pada Mahasiswa Universitas Islam Al-Azhar, Mataram. Penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di Universitas Islam Al-Azhar Mataram pada tanggal 20 Maret 2023. Sampel penelitian sebanyak 172 responden. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji kolerasi *Spearman Rank*. Batas nilai signifikansi adalah (p -value $< 0,05$). Karakteristik responden didominasi berusia 20 tahun (31,4%) dan berdasarkan program studi yaitu kedokteran (30,2%). Responden sebagian besar memiliki tingkat stres ringan yaitu (51,2%) dan derajat nyeri dimenore sedang (45,3). Pada analisis bivariat didapatkan ($p=0,000$) dan koefisien korelasinya 0,780. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan derajat nyeri dismenorea.

Kata Kunci : Tingkat stres, Derajat Nyeri Dismenorea

A. PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan salah satu gangguan ginekologis yang paling umum dialami remaja putri hingga wanita usia subur (Hu *et al.*, 2020). Gangguan ini biasanya muncul sebelum atau saat menstruasi, berupa nyeri pada perut bagian bawah atau panggul yang menjalar ke punggung dan paha (Rusli *et al.*, 2019). Terdapat perbedaan antara dismenorea primer dan sekunder yaitu dismenorea primer adalah nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi yang tidak disebabkan oleh penyakit yang mendasarinya dan biasanya dismenorea primer ini terjadi 6-24 bulan setelah *menarche*. Dismenorea primer lebih sering terjadi pada remaja perempuan dan wanita yang belum pernah melahirkan, selain itu dismenorea primer juga disertai dengan gejala seperti pusing, muntah, kelelahan, berkeringat, sembelit, diare dan insomnia (Hu *et al.*, 2020 ; Itani *et al.*, 2022). Sedangkan dismenorea sekunder terjadi lebih lambat dibandingkan dengan dismenorea primer dan biasanya berhubungan dengan penyakit atau kondisi patologis yang mendasarinya seperti endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, dan stenosis serviks (Rusli *et al.*, 2019).

Prevalensi kejadian dismenorea cukup tinggi diseluruh dunia. Angka kejadian dismenore di dunia terbilang sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenorea primer. Prevalensi dismenorea berbeda-beda di setiap negara. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia 84,1% dan di Australia 80% (Tsamara *et al.*, 2020).

Menurut WHO, dismenorea rata-rata terjadi 16,8 – 81% pada wanita usia muda dan menurun seiring bertambahnya usia (Carroquino-Garcia *et al.*, 2019). Dismenorea rata-rata terjadi pada 45-94% wanita di negara-negara Eropa. Dimana prevalensi terendah dismenorea terjadi di negara Bulgaria (8,8%), sedangkan untuk prevalensi dismenorea dengan angka kejadian tertinggi terjadi di Finlandia sebesar 94% (Sulistyorini *et al.*, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari *et al.*, 2018) didapatkan data bahwa prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar

64,25%, terdiri dari dismenorea primer sebesar 54,89% dan diemenorea sekunder 9,36% . Dismenorea dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang telah banyak dibahas oleh para peneliti. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa peningkatan dismenorea berhubungan dengan faktor- faktor berikut, yaitu : usia, indeks massa tubuh yang tinggi, merokok, usia menstruasi pertama (*menarche*) yang terlalu dini, belum pernah melahirkan (*nuliparitas*), periode menstruasi yang lama, dan riwayat keluarga mengalami dismenorea (Banjarnahor, 2017). Selain itu, gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan dan stres juga memiliki hubungan dua arah dengan kejadian disemenorea (Pakpour *et al.*, 2020). Menurut Mantolas *et al.*, (2019) juga mengatakan bahwa nyeri menstruasi atau dismenorea ini cenderung lebih sering terjadi dan lebih hebat pada wanita yang stres.

Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dan lingkungan, yang membuat seseorang mempersepsikan jarak antara situasi yang diakibatkan oleh sistem biologis, psikologis dan sosial. Prevalensi stres di dunia cukup tinggi. Di Amerika, sekitar 75% orang dewasa mengalami stres berat dan jumlahnya ini cenderung meningkat selama setahun terakhir. Sementara itu, sekitar 1,33 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Jumlah ini mencapai 14% dari total populasi penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3% (Azis & Bellinawati, 2015).

Stres dapat terjadi pada berbagai usia dan profesi, termasuk mahasiswa. Sumber stres atau sering disebut dengan stressor adalah suatu kondisi, situasi objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Salah satunya adalah kehidupan akademik bagi mahasiswa, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapan mereka sendiri . Stressor atau pemicu stres yang dialami oleh para mahasiswa dapat berkaitan dengan faktor pribadi seperti jarak mahasiswa

dengan orang tua dan kerabat, masalah keuangan (pengelolaan keuangan, uang saku), masalah komunikasi dengan teman dan lingkungan baru, serta masalah pribadi. Di sisi lain faktor akademik juga meningkatkan kemungkinannya terjadinya stres misalnya terkait dengan perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi yang dapat menyebabkan culture shock, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik dan permasalahan belajar lainnya (Azis & Bellinawati, 2015).

Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat menimbulkan banyak dampak negatif diantaranya yakni stres dapat berkembang menjadi depresi, penurunan dalam hal akademik, penurunan kinerja dan prestasi akademik, penurunan status kesehatan, gangguan tidur, penurunan kemampuan dalam memecahkan masalah dan juga dapat menyebabkan penurunan keterlibatan komunikasi (Pala *et al.*, 2021).

Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh tuntutan internal dan eksternal. Tuntutan eksternal meliputi tugas kuliah, tuntutan orang tua untuk sukses di perguruan tinggi, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampus. Tuntutan eksternal juga mencakup keterampilan perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Sedangkan tuntutan internal dapat bersumber dari harapan mahasiswa untuk mampu mengikuti pelajaran, persaingan untuk mendapatkan nilai, jadwal kuliah yang padat, dan kurangnya rekreasi. Hal tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa rentan mengalami stres (Rusli *et al.*, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sandayanti *et al.*, (2019) pada mahasiswi kedokteran universitas malahayati bandar lampung menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian dismenorea. Studi lain juga dilakukan oleh (Arista, 2017) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rusli *et al.*, 2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara

tingkat stress dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi di sebuah Fakultas Kedokteran di Jakarta. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh (Pialiani *et al.*, 2018) menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stress dan kejadian dismenorea. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Simamora, 2019) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk melihat apakah benar terdapat hubungan antara tingkat stress dan kejadian dismenorea, serta untuk menambah pengetahuan masyarakat, khususnya remaja di Indonesia sehingga dapat dilakukan upaya untuk mengurangi masalah nyeri akibat menstruasi.

B. METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *Cross sectional* untuk menganalisa hubungan tingkat stress dengan derajat nyeri dismenorea pada mahasiswi Universitas Islam Al-Azhar Tahun 2023. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan tingkat stress dengan derajat nyeri dismenorea dan melihat bagaimana keterkaitan antara tingkat stress dengan derajat nyeri dismenorea pada mahasiswi Universitas Islam Al-Azhar Tahun 2023. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stress dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah derajat nyeri dismenorea. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS 42 dan kuesioner derajat nyeri dismenorea. Data yang terkumpul akan diolah dan dianalisis dengan software komputer *statistic product and service solution (SPSS)*. Data yang diperoleh diuji dengan rank spearman. Dalam penelitian ini uji signifikansi dilakukan dengan menggunakan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan derajat nyeri

dismenorea pada mahasiswi Universitas Islam Al-Azhar Tahun 2023. Responden dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswi dari delapan program studi, kecuali agroekoteknologi karena kurang operatif dalam pengisian kuesioner, sehingga disini peneliti hanya mendapatkan responden dari tujuh program studi yaitu ekonomi pembangunan, akuntansi, teknik sipil, ilmu hukum, agribisnis, biologi serta pendidikan dokter tahun 2023.

Berdasarkan dari data primer dari total 172 responden didapatkan hasil pada analisis univariat dengan karakteristik usia terbanyak adalah usia 20 tahun dengan jumlah sebanyak 54 orang dengan persentase (31.4%).

Berdasarkan dari data primer yang didapatkan dari total 172 responden didapatkan hasil analisis univariat dengan program studi terbanyak yaitu program studi pendidikan dokter sebanyak 52 orang dengan persentase (30.2%).

Berdasarkan dari data primer yang didapatkan dari total 172 responden didapatkan hasil analisis univariat dengan tingkat stres terbanyak adalah tingkat stres ringan sebanyak 88 orang dengan persentase (51,2%).

Berdasarkan dari data primer yang didapatkan dari total 172 responden didapatkan hasil analisis univariat dengan tingkat nyeri dismenorea terbanyak adalah tingkat nyeri sedang sebanyak 78 orang dengan persentase (45,3%).

Berdasarkan analisis bivariat dari 172 responden berdasarkan tingkat stres dengan derajat nyeri dismenorea pada mahasiswi Universitas Islam Al-Azhar Mataram di dapatkan bahwa responden dengan tingkat stres ringan dan sedang sebagian besar memiliki tingkat nyeri dismenorea sedang yaitu (67,9%) dan (32,1%), serta responden dengan tingkat stres berat sebagian besar memiliki tingkat nyeri berat (32,1%).

Berdasarkan hasil analisis dengan uji *Rank Spearman* didapatkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan derajat nyeri dismenorea pada mahasiswi Universitas Islam Al-Azhar, Mataram. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sandayanti et al., pada mahasiswi kedokteran di Universitas Malahayati Bandar Lampung yaitu

didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan derajat nyeri dismenorea ($p\text{-value} = 0,029$). Pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa dari 178 Mahasiswa, didapatkan sebanyak 153 mahasiswa yang mengalami stres ringan juga mengalami dismenorea, mahasiswa yang mengalami stres sedang dan mengalami dismenorea sebanyak 6 orang, dan mahasiswa yang mengalami stres berat dan juga mengalami dismenorea sebanyak 18 mahasiswa.

Hasil penelitian ini didukung dengan teori yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea, saat seseorang mengalami stres terjadi respon neuroendokrin, sehingga menyebabkan CRH yang merupakan regulator hipotalamus utama menstimulasi sekresi ACTH. ACTH akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon tersebut menyebabkan sekresi FSH dan LH terhambat sehingga perkembangan folikel terganggu. Hal ini menyebabkan sintesis dan pelepasan progesteron terganggu. Kadar progesteron yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin $F2\alpha$ dan E2. Ketidakseimbangan antara prostaglandin $F2\alpha$ dan E2 dengan prostasiklin (PGI2) menyebabkan peningkatan aktivasi $PGF2\alpha$. Peningkatan aktivasi menyebabkan iskhemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi uterus. Peningkatan kontraksi yang berlebihan menyebabkan dismenorea (Wulandari, Hadisaputro & Runjati, 2016; Lestari, 2013, Sandayanti et al., 2019).

Gambar dan Tabel

Tabel 1. Hasil analisis univariat karakteristik responden berdasarkan usia

| Usia (Tahun) | Frekuensi | |
|--------------|------------|----------------|
| | Jumlah (n) | Persentase (%) |
| 17 | 1 | 0,6 |
| 18 | 11 | 6,4 |
| 19 | 39 | 22,7 |
| 20 | 54 | 31,4 |
| 21 | 36 | 20,9 |
| 22 | 18 | 10,5 |
| 23 | 10 | 5,8 |
| 24 | 3 | 1,7 |
| Total | 172 | 100,0 |

Tabel 2. Hasil analisis univariat karakteristik responden berdasarkan program studi

| Program Studi | Frekuensi | |
|---------------------|------------|----------------|
| | Jumlah (n) | Persentase (%) |
| Pendidikan Dokter | 52 | 30,2 |
| Hukum | 20 | 11,6 |
| Agribisnis | 20 | 11,6 |
| Biologi | 20 | 11,6 |
| Ekonomi Pembangunan | 20 | 11,6 |
| Teknik Sipil | 20 | 11,6 |
| Akuntansi | 20 | 11,6 |
| Total | 172 | 100,0 |

Tabel 3. Hasil analisis univariat karakteristik responden berdasarkan tingkat stres

| Tingkat Stress | Frekuensi | |
|----------------|------------|----------------|
| | Jumlah (n) | Persentase (%) |
| Normal | 31 | 18,0 |
| Ringan | 88 | 51,2 |
| Sedang | 44 | 25,6 |
| Berat | 9 | 5,2 |
| Sangat Berat | 0 | 0 |
| Total | 172 | 100,0 |

Tabel 4. Hasil analisis univariat karakteristik derajat nyeri dismenorea

| Derajat Nyeri Dismenorea | Frekuensi | |
|--------------------------|------------|----------------|
| | Jumlah (n) | Persentase (%) |
| Ringan | 66 | 38,4 |
| Sedang | 78 | 45,3 |
| Berat | 28 | 16,3 |
| Total | 172 | 100,0 |

Tabel 5. Hasil analisis bivariat hubungan tingkat stres dengan derajat nyeri dismenorea pada mahasiswa

| Tingkat Stres | Derajat Nyeri Dismenorea | | | | | | total | | Rs | P Value |
|---------------|--------------------------|----|--------|------|-------|------|-------|------|-------|---------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | n | % | | |
| | n | % | n | % | n | % | | | | |
| Normal | 31 | 47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 31 | 18 | 0,780 | 0,000 |
| Ringan | 35 | 53 | 53 | 67,9 | 0 | 0 | 88 | 51,2 | | |
| Sedang | 0 | 0 | 25 | 32,1 | 19 | 67,9 | 44 | 25,6 | | |
| Berat | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 32,1 | 9 | 5,2 | | |
| Sangat berat | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | | | |
|-------|----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|
| Total | 66 | 100 | 78 | 100 | 28 | 100 | 172 | 100 |
|-------|----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|

D. PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

- Didapatkan bahwa responden dengan tingkat stres normal sebanyak 31 orang (18,0%), responden dengan ringan sebanyak 88 orang (51,2%), responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 44 orang (25,6%), dan responden dengan tingkat stres berat sebanyak 9 orang (5,2%).
- Didapatkan bahwa responden dengan derajat nyeri dismenorea ringan sebanyak 66 orang (34,8%), responden dengan derajat nyeri dismenorea sedang sebanyak 78 orang (45,3), dan responden dengan derajat nyeri dismenorea berat sebanyak 28 orang (16,3%).
- Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan derajat nyeri dismenorea

Keterbatasan Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terbatas sehingga faktor resiko lain yang dapat mempengaruhi derajat nyeri dismenorea antara lain IMT, usia menarche dan riwayat dismenorea pada anggota keluarga tidak dapat di teliti.

Saran

Penelitian lebih lanjut disarankan menggunakan metode penelitian selain cross sectional untuk menganalisa hubungan sebab akibat antara tingkat stres dengan derajat nyeri dismenorea. Bias daya ingat peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak, serta variabel lainnya yang mempengaruhi derajat nyeri dismenorea.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh pihak yang mendukung penelitian, orang tua, pembimbing, penguji dan teman-teman yang terlibat.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Angelica, F. A. (2021). *Hubungan Antara Dismenore Primer Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Usia 12-15 Tahun*. 8–34.
- Agustin, M. (2018). Hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stres pada mahasiswi akper As- syafi'iyah jakarta. *Jurnal Afiat*, 4, 603–612.
- Amalia. D. (2020). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi SMA Jaya Suti Abadi Bekasi Pada Tahun 2020*. 21(1), 1–9. <http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>
- Arista, M. P. (2017). Hubungan Tingkat stres dengan Kejadian Dysmenorrea pada Remaja Putri di MAN 1 Kota Madium. *Doctoral Dissertation*.
- Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. 2(2), 197–202.
- Banjarnahor, R. O. (2017). Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Sumatera Utara Angkatan 2016. *Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, 1–61
- Bulo, J. G., & Sanchez, M. G. (2014). Sources Of Stress Among College Students. *CVCITC Research Journal*, 1(1), 16–25.
- Carroquino-Garcia, P., Jiménez-Rejano, J. J., Medrano-Sanchez, E., De La Casa-Almeida, M., Diaz-Mohedo, E., & Suarez-Serrano, C. (2019). *Therapeutic Exercise in the Treatment of Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Physical Therapy*, 99(10), 1371–1380. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzz101>

- Fitriana, N. R. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Semester VIII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–14.
- Hamzah, S., & B, H. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Sman 1 Lolak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 804–813.
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2094>
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22.
<https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004>
- Inama, S. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Dalam Sistem Pembelajaran Daring Pada Era Pandemi Covid-19*.
- Insel, P. M., Roth, W. T., & Insel, C. E. (2018). *Connect core concepts in health 15th ed*. New York: McGraw-Hill.
- Isnainy, U. C. A. S., Sari, Y., & Keswara, U. R. (2021). Kompres Hangat Untuk Menurunkan Dismenore Di Desa Padang Tambak Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(3), 509–514.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i3.2827>
- 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>
- Kartini. (2020). Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara
- Khoiriati, R. (2016). Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi Dan Sikap Dalam Menghadapi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Suboh Situbondo. *Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya*, Hal.
- Kristianingsih, A. (2017). Faktor Resiko Dismenore Primer Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–9.
- Kusuma, A. C. (2019). *Efektivitas Teknik Yoga Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN "Veteran" Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48.
<https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Lukman, I. A., Latipun, L., & Hasanati, N. (2019). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Performa Kerja Dimoderasi Oleh Manajemen Diri Pada Guru Honorer SD Di Banda Aceh *Jurnal Diversita*, 5(2), 126–135. <https://doi.org/10.31289/diversita.v5i2.3030>
- Mantolas, S. L., Nurwela, T. S., & Gerontini, R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan VI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STUKes) Citra Husada Mandiri Kupang (CHMK). *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2, 494–494
- Musabiq, S. A., & Isqi Karimah. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.24>

- Oya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Nur, A. (2020). Intensitas Dismenore Dan Pengobatan Analgetik Yang Digunakan Dalam Kalangan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. *Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*, November, 14.
- 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.
- Nurfadillah, H., Sri, M., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256.
- Pakpour, A. H., Kazemi, F., Alimoradi, Z., & Griffiths, M. D. (2020). *Dysmenorrhea : a Protocol for a Systematic Review*. 1–6
- Pala, M. G. T., Nurina, R. L., & Sagita, S. (2021). Hubungan Study From Home Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Saat Pandemi Covid-19 Di Nusa Tenggara Timur. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 169–177. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4953>
- a Tenggara Timur. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 169–177. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4953>
- Pialiani, Y., Sukarya, W. S., & Rosady, D. S. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 4(1), 89–96.
- Putri, R. (2020). *Gambaran Stres Pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Sains Dan Teknologi Di Universitas Andalas*. <http://scholar.unand.ac.id/61175/>
- Sandayanti, V., Detty, A. U., & Mino, J. (2019). Hubungan Tlingkat 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.v1i1.1416>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.