

## GAMBARAN TINGKAT STRES PADA SISWI YANG MENGALAMI DISMINOREA DI SMA SANTA MADALENA DE CANOSSA HAS-LARAN COMORO DILI

Marilia Francisca Soares\*<sup>1</sup>, Gusti Ayu Ary Antari<sup>2</sup>, Ida Arimurti Sanjiwani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

\*korespondensi penulis, email: lyasaes05@gmail.com

### ABSTRAK

Disminorea adalah keluhan yang kerap dilaporkan oleh remaja putri ketika mengalami menstruasi. Disminorea ini seringkali mengganggu dan dapat memicu terjadinya stres pada remaja putri. Tujuan penelitian ini ialah untuk mendeskripsikan tingkat stres remaja putri SMA yang mengalami disminorea. Penelitian ini memakai metode deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sejumlah 180 siswi SMA terlibat dalam penelitian yang dipilih secara *proportionate stratified random sampling*. *Depression Anxiety and Stress Scale* dipakai untuk mengukur tingkat stres responden. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres responden, yaitu normal sejumlah 10 orang (5,6%), ringan sejumlah 6 orang (3,3%), sedang sejumlah 12 orang (6,7%), parah sejumlah 45 orang (25%) dan sangat parah 107 orang (59,4%). Ini menunjukkan bahwa ketika mengalami disminorea, siswa perempuan merasa stres tinggi. Implikasi keperawatan yang dapat dilakukan yaitu, pengembangan program edukasi kesehatan, pencegahan dan deteksi dini, serta kolaborasi dengan tenaga pengajar dan orang tua.

**Kata kunci:** disminorea, remaja putri, stres

### ABSTRACT

Dysminorrhoea is a complaint that is often reported by teenage girls when menstruating. Dysminorrhoea is often disturbing and can trigger stress in young women. The aim of this study was to describe the level of stress in high school teenage girls who experience dysmenorrhoea. This research uses a descriptive method with a cross-sectional approach. A total of 180 female high school students were involved in the research who were selected using proportionate stratified random sampling. The Depression Anxiety and Stress Scale is used to measure the respondent's stress level. The results of the study showed that the stress level of the respondents was normal as many as 10 people (5,6%), mild as many as 6 people (3,3%), moderate as many as 12 people (6,7%), severe as many as 45 people (25%), and very severe 107 people (59,4%). This shows that when experiencing dysmenorrhoea, female students feel high stress. The nursing implications that can be implemented are the development of health education programs, prevention and early detection and collaboration with teaching staff and parents.

**Keywords:** dysminorrhoea, stress, teenage girl

## PENDAHULUAN

Menstruasi ialah proses alami yang terjadi pada wanita serta merupakan pendarahan yang rutin dari uterus sebagai tanda organ kandungan sudah berfungsi dengan matang. Kebanyakan remaja yang mengalami menstruasi mengeluhkan dismenorea, sebab dismenorea ialah satu diantara gangguan ginekologi yang umum serta kerap terjadi di kehidupan remaja putri (Andriyani, 2016).

Cahyaningsih (2011), mengartikan remaja sebagai masa anak-anak menjadi dewasa. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2007 batas usia remaja ialah 10 sampai 19 tahun (Kusmiran, 2011). Satu diantara gangguan saat menstruasi pada remaja ialah dismenorea. Berdasarkan fenomena yang terjadi, mayoritas remaja saat kejadian dismenorea tidak bisa mengontrol emosi, mengurung diri serta tidak masuk sekolah sampai memberi pengaruh pada psikologis remaja. Karenanya dismenorea menjadi permasalahan yang harus diatasi pada remaja putri. Mayoritas penderita dismenorea ialah remaja putri, meskipun ditemukan pula pada kalangan dengan usia lanjut.

Dismenorea yang paling kerap terjadi ialah dismenorea primer, kemungkinan lebih dari 50% perempuan mengalaminya serta 10 sampai 15% merasakan nyeri hebat hingga mengganggu kegiatan sehari-hari. Biasanya dismenorea primer muncul di masa remaja, yakni berkisar 2 sampai 3 tahun sesudah haid pertama serta terjadi di usia kurang dari 20 tahun (Ilmi, Fahrurazi & Mahrita, 2017). Menurut WHO pada penelitian Sulistyorini (2017), angka kejadian dismenorea cukup tinggi di seluruh dunia. Rerata insidensi terjadinya dismenorea pada wanita muda antara 16,8 hingga 81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenorea terjadi pada 45-97% wanita. Prevalensi dismenorea tertinggi kerap dijumpai di remaja putri, yang diprediksi antara 20 sampai 90%. Berkisar 15% remaja putri dilaporkan mengalami dismenorea berat. Di Amerika Serikat diprediksi hampir 90%

putri merasakan dismenorea (nyeri haid). Di Indonesia angka kejadian dismenorea sejumlah 64,25%. Dengan angka kejadian tersebut bisa ditarik kesimpulan kejadian dismenorea pada remaja masih sangat tinggi serta mengganggu kegiatan remaja.

Remaja putri yang mengalami dismenorea dapat berdampak pada faktor psikisnya, yaitu salah satunya dapat mengalami stres. Stres pada remaja terjadi karena terdapatnya reaksi yang timbul yakni ketegangan otot tubuh individu karena dipenuhi hormon stres yang mengakibatkan tekanan darah, suhu tubuh, detak jantung serta frekuensi pernapasan bertambah (Mantolas, Nurwela, & Gerontini, 2019). Stres yakni respon tubuh non spesifik atas tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis serta mengadaptasi tekanan eksternal dan internal (stressor) (Mawarda Hatmanti, 2018). Stres terjadi karena stressor dirasakan serta diyakini oleh individu sebagai sebuah ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan pertanda awal serta umum dari gangguan kesehatan psikososial serta fisik (Yuniyanti et al., 2014).

Pengaruh stres pada remaja bisa berdampak pada kesehatan fisik ataupun mental. Satu diantara dampak stress pada kesehatan ialah dismenorea. Stres juga bisa menghambat kerja sistem endokrin karenanya mengakibatkan menstruasi menjadi tidak teratur serta terdapat rasa nyeri ketika dismenorea ataupun menstruasi (Utami & Prastika, 2015). Penyebab stres pada remaja putri ketika menstruasi memungkinkan kondisi tubuh yang terganggu akibat nyeri haid sehingga tidak dapat melakukan kegiatan seperti biasanya (Yuniyanti et al., 2014). Seorang remaja yang mengalami stres akan mengalami perubahan perilaku, masalah saat berinteraksi dengan orang lain, serta keluhan-keluhan fisik, salah satu diantaranya dismenorea ataupun nyeri haid (Ilmi, Fahrurazi, & Mahrita, 2017).

Studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 18 Mei 2022 di

SMA Santa Madalena de Canossa kelas 12 didapatkan sebanyak 8 orang remaja putri yang diwawancarai, mengalami stres pada saat dismenorea. Berdasarkan hasil studi pendahuluan menyatakan bahwa remaja yang mengalami dismenorea merasa stres karena tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasa karena mengalami rasa sakit di

bagian perut dan tidak bisa juga beristirahat dengan baik karena terganggu dengan rasa sakit yang dirasakan saat dismenorea. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melihat gambaran tingkat stres pada remaja yang mengalami dismenorea.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional* yang dilaksanakan pada SMA Santa Madalena de Canossa Has-Laran Comoro Dili pada bulan Desember 2023-Januari 2024. Penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 180 orang yang dipilih memakai teknik *stratified random sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini ialah siswi kelas 12 dari IPA-IPS yang berstatus aktif, bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner penelitian. Kriteria eksklusi penelitian ini ialah siswi yang sedang sakit.

Variabel stres diukur memakai kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*) dengan 14 item pertanyaan Bahasa Indonesia. Hasil uji reliabilitas serta

validitas pada kuesioner tingkat stres menghasilkan *Cronbach's Alpha* 0,911 dan terdapat 14 pertanyaan kuesioner yang mewakili variabel indikator stres. Semua pertanyaan sudah dinyatakan valid. Pengumpulan data dilaksanakan secara daring dengan media link *google form*.

Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta persentase untuk mendeskripsikan variabel kategorik yaitu, karakteristik demografi responden, data tingkat stres, dan dismenorea. Penelitian ini sudah memperoleh surat keterangan etik dari Komisi Etik Penelitian Unud/RSUP Sanglah nomor: 1980/UN14.2.2.VII.14/LT/2024.

### HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=180)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia (tahun)</b>		
18	89	49,4
19	91	50,6
Total	180	100,0
<b>Kelas</b>		
CT/A	22	12,2
CT/B	21	11,7
CT/C	22	12,2
CT/D	22	12,2
CT/E	21	11,7
CS/A	18	10,0
CS/B	18	10,0
CS/C	18	10,0
CS/D	18	10,0
<b>Total</b>	<b>180</b>	<b>100,0</b>

Tabel 1 memperlihatkan mayoritas responden pada penelitian ini berusia 19 tahun sejumlah 91 orang (50,6%). Distribusi frekuensi berdasarkan kelas yaitu CT/A: 22 orang (12,2%), CT/B: 21 orang

(11,7%), CT/C: 22 orang (12,2%), CT/D: 22 orang (12,2%), CT/E: 21 orang (11,7%), CS/A: 18 orang (10,0%), CS/B: 18 orang (10,0%), CS/C : 18 orang (10,0%), dan CS/D: 18 orang (10,0%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Indikator Tingkat Stres Mengacu Pada *Depression Anxiety and Stres Scale* (DASS)

No	Indikator	Frekuensi Jawaban			
		0	1	2	3
1	Menjadi marah karena hal sepele/kecil	7	11	55	107
2	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi	9	15	95	61
3	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai	17	22	95	46
4	Mudah merasa kesal	5	13	33	129
5	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas	9	26	84	61
6	Tidak sabaran	7	9	28	136
7	Mudah tersinggung	7	14	52	107
8	Sulit untuk beristirahat	8	12	109	51
9	Mudah marah	5	10	29	136
10	Kesulitan untuk tenang sesudah sesuatu yang mengganggu	3	32	109	36
11	Sukar mentoleransi gangguan pada hal yang sedang dilaksanakan	3	17	50	110
12	Berada pada keadaan tegang	9	31	112	28
13	Tidak bisa memaklumi hal apapun yang menghambat Anda untuk mengerjakan hal yang sedang Anda laksanakan	6	23	119	32
14	Mudah gelisah	7	15	52	106

**Keterangan:**

- 0 : Tidak pernah atau tidak ada
- 1 : Selaras dengan yang dialami hingga tingkat tertentu, atau kadang-kadang
- 2 : Sering
- 3 : Sangat selaras dengan yang dialami, atau hampir setiap saat

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa di beberapa indikator yang menjawab pilihan 3 atau sangat sering adalah sebagai berikut, indikator “menjadi marah karena hal kecil” didapatkan 107 orang, indikator “mudah merasa kesal” didapatkan 129 orang, indikator “tidak sabaran” didapatkan 136 orang, indikator “mudah tersinggung” didapatkan 107 orang, indikator “mudah marah” didapatkan 136 orang, indikator “sulit mentoleransi gangguan-gangguan terkait hal yang sedang dikerjakan” didapatkan 110 orang dan indikator “mudah gelisah” didapatkan 106 orang.

Untuk pilihan 2 atau sering yaitu, indikator “cenderung bereaksi berlebihan pada situasi” didapatkan 95 orang, indikator “kesulitan untuk relaksasi atau bersantai” didapatkan 95 orang, indikator “merasa banyak menghabiskan tenaga karena cemas” didapatkan 84 orang, indikator “sulit untuk beristirahat” didapatkan 109 orang, indikator “kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu” didapatkan 109 orang, indikator “berada pada keadaan tegang” didapatkan 112 orang dan indikator “tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi Anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan” didapatkan 119 orang.

**Tabel 3.** Gambaran Tingkat Stres Responden

Tingkat Stres	Skor	Frekuensi	Persentase
Normal	0 – 14	10	5,6
Ringan	15 – 18	6	3,3
Sedang	19 – 25	12	6,7
Parah	26 – 33	45	25,0
Sangat Parah	> 33	107	59,4
<b>Total</b>		180	100,0

Berdasarkan Tabel 3, distribusi tingkat stres responden yang mengalami disminorea di SMA Santa Madalena de

Canossa menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sangat parah yaitu sebanyak 107 orang atau 59,4%.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan kelompok usia, responden dalam penelitian ini berada pada usia 18 tahun dan 19 tahun. Responden berusia 18 tahun diketahui sebanyak 89 orang atau sebanyak 49,4% dan usia 19 tahun sebanyak 91 orang atau sebanyak 50,6%. Perkembangan remaja terdiri atas tiga tahap. Pada tahap awal, ketertarikan pada teman sebaya mulai tampak pada pergaulan keseharian. Remaja memiliki beberapa peran, kecintaan pada diri sendiri bertambah, idealistis, merubah citra diri, memiliki banyak fantasi hidup. Remaja pada tahap perkembangan pertengahan mengalami konflik utama pada kontrol dan kemandirian. Di tahap ini terjadi dorongan besar untuk pelepasan diri serta emansipasi. Sedangkan di tahap akhir, aktivitas kelompok sebaya mulai menurun (Pratama, 2021).

Penelitian Rejeki, Khayati, dan Yunitasari (2019) mendapatkan bahwa dismenorea ditemukan terjadi di usia yang terlalu dini serta usia kurang dari 20 tahun. Usia yang terlalu dini, dimana organ-organ reproduksi belum berkembang dengan optimal serta masih sempitnya area leher rahim, akan berpotensi menimbulkan rasa sakit ketika menstruasi. Penelitian lain oleh Dewi dan Noorratri (2020) menjelaskan bahwa menstruasi sebagai tanda seksual sekunder pada remaja serta terdapat beberapa remaja yang mengalami gangguan ketika menstruasi yakni merasakan nyeri ketika menstruasi atau dismenorea.

Gangguan dismenorea yang sering dialami oleh remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya stres. Stres dapat timbul karena tidak terdapatnya keseimbangan antara sumber daya serta tuntutan yang remaja miliki, makin tinggi kesenjangan yang terjadi, makin tinggi tingkat stres yang remaja alami (Yosep & Sutini, 2014). Beberapa penelitian yang sudah dilaksanakan, diperoleh hasil bahwa remaja yang merasakan stres dapat berpengaruh pada perkembangannya. Penelitian yang dilaksanakan Pratami (2017) memperlihatkan remaja perempuan banyak yang mengalami stres berat yang

berbeda dengan laki-laki. Penelitian ini memperlihatkan tingkat pencapaian tugas perkembangan remaja pada bidang sosial secara menyeluruh terletak pada tingkat sangat tinggi, yakni 90,31%. Penelitian yang ada belum melihat hubungan stres serta pencapaian perkembangan yang remaja alami (Dwihestie, 2018).

Hasil penelitian ini memperlihatkan tingkat stres yang dirasakan oleh siswi yang mengalami dismenorea dalam kategori sangat parah dialami sebanyak 107 orang atau sebesar 59,4%. Tingkat stres di kategori parah juga menunjukkan sebanyak 45 orang atau sebesar 25%. Selain dismenorea kemungkinan stres didasarkan karena faktor lain seperti lingkungan atau tantangan individu yang sedang mereka hadapi. Hasil penelitian ini selaras dengan Rejeki, Khayati, dan Yunitasari (2019) menjabarkan adanya korelasi yang signifikan antara kejadian dismenorea primer serta tingkat stres, dan hasil penelitian ini memperlihatkan tingkat stres siswi dapat memperburuk kejadian dismenorea primer pada siswi kelas VIII SMP N 3 Sragi.

Hasil penelitian ini selaras atas Putri, Mediarti, dan Noprika (2021) bahwasanya siswi yang mempunyai tingkat stres normal merasakan kejadian dismenorea dengan kategori ringan (52,2%) lebih banyak dibanding tingkat stres sangat berat. Hasil uji statistik Kendall tau dihasilkan *p-value* (0,000) dengan koefisien korelasi 0,643 sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan antara tingkat stres pada kejadian dismenorea remaja putri di SMK Negeri 3 Palembang. Hal ini dapat menyebabkan banyak kerugian bagi remaja yang mengalaminya diantaranya aktivitas terganggu, susah berkonsentrasi belajar, badan lemas, tidak bisa beraktivitas secara normal (Dewi dan Noorratri, 2023). Beberapa respon iskemik yang terjadi di keadaan ini mengakibatkan sakit di daerah pinggang, anoreksia, diaphoresis, edema, kelemahan, emosi labil, penurunan konsentrasi, sakit kepala, diare, muntah,

lemah serta gejala yang lain (Putri dkk., 2021).

Hasil penelitian ini tidak selaras dengan penelitian Rita dan Sari (2019) yang menemukan bahwa 3 orang (3,8%) merasakan stres berat, 6 orang (7,6%) tidak stres, 19 orang (24,0%) merasakan stres sedang, 51 orang (64,6%) responden merasakan stres ringan serta tidak terdapat responden yang merasakan stres sangat berat di remaja putri. Ada 7 orang (8,9%) tidak merasakan disminorea serta 72 orang (91,1%) merasakan disminorea. Tidak terdapat korelasi antara tingkat stres dan kejadian disminorea pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang.

Pujianti (2024) menjabarkan adanya korelasi antara intensitas dismenore dengan tingkat stres pada remaja putri. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami, makin besar intensitas nyeri yang dirasakan. Berdasarkan hasil tersebut, direkomendasikan agar remaja putri menggunakan strategi manajemen stres, untuk mencegah terjadinya disminorea. Selain itu, lembaga pendidikan dapat bekerjasama dengan *stakeholder* lain untuk memberikan bantuan pada remaja agar dapat mengelola stresnya.

Indikator tingkat stres yang paling tinggi dan paling sering terjadi pada remaja yaitu menjadi marah karena hal kecil (sebanyak 107 responden menjawab pilihan 3 atau paling sering terjadi), mudah merasa kesal (sebanyak 129 responden menjawab pilihan 3 atau paling sering terjadi), tidak sabaran (sebanyak 136 responden menjawab pilihan 3 atau paling sering terjadi), mudah tersinggung (sebanyak 107 responden menjawab pilihan 3 atau paling sering terjadi), mudah marah (sebanyak 136 responden menjawab pilihan 3 atau paling sering terjadi), sulit mentoleransi (sebanyak 110 responden menjawab pilihan 3 atau paling sering terjadi), dan mudah gelisah (sebanyak 106 responden menjawab pilihan 3 atau paling sering terjadi). Perempuan yang sedang haid seringkali kurang bisa mengatur emosinya. Perempuan menjadi lebih peka serta meluapkan emosi marah. Perubahan hormon ketika haid kerap

diyakini sebagai penyebab emosi perempuan menjadi tidak stabil (Putri dkk., 2020). Sekitar 70 sampai 90% kasus nyeri haid terjadi di usia remaja serta bisa memunculkan pengaruh konflik emosional, kegelisahan serta ketegangan. Dari konflik emosional, kegelisahan serta ketegangan akan memberikan pengaruh pada keterampilan serta kecakapan. Disminorea mengakibatkan kegiatan belajar terganggu, konsentrasi menurun, hingga materi yang diberikan selama pembelajaran berlangsung tidak dapat dipahami oleh siswi yang mengalami disminorea (Putri dkk., 2020).

Disminorea dikaitkan dengan kesulitan berkonsentrasi dan perasaan jengkel, mudah tersinggung, marah, lelah, dan sedih. Perempuan yang mengalami dismenorea biasanya mengalami perubahan suasana hati, sehingga sulit menghadapi orang lain. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan iritabilitas dan nyeri haid sehingga menimbulkan rasa mudah marah, tersinggung, dan lainnya (Cherenack dkk., 2023). Penelitian ini tidak selaras dengan penelitian yang dilaksanakan Putri, Mediarti, dan Noprika (2021) yang menunjukkan tidak terdapatnya hubungan yang bermakna antara kejadian disminorea dengan tingkat stres mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

*Adolescence* atau masa remaja terjadi di rentang usia 11 hingga 20 tahun, remaja terbagi menjadi 3 fase antara lain: remaja dini atau awal dengan usia 11 hingga 13 tahun, masa remaja pertengahan dengan usia 14 hingga 16 tahun serta masa remaja lanjut dengan usia 17 hingga 20 tahun. Rerata stres di usia remaja berhubungan dengan masa pertumbuhan. Remaja khawatir mencari jati diri serta perubahan tubuhnya. Sebenarnya remaja bisa membicarakan permasalahan mereka serta mengembangkan keterampilan dalam *problem solving*, namun karena pergolakan emosional serta ketidakpercayaan remaja saat membuat keputusan penting, membuat remaja perlu memperoleh dukungan serta bantuan khusus dari orang dewasa. Hal

tersebut mendeskripsikan bahwa tingkatan usia dapat mencerminkan tingkat kedewasaan seseorang. Tingkat rasa tanggung jawab seseorang dan usia memberi pengaruh pada pola pikir serta

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terkait gambaran tingkat stres pada siswi yang mengalami dismenorea di SMA Santa Madalena De Canossa Has-Laran Comoro Dili, dapat diberikan simpulan sebagai berikut:

Berdasarkan kelompok usia, diperoleh bahwa responden dalam

daya tangkap seseorang. Perempuan lebih berisiko mengalami stres yang diakibatkan dari adanya faktor biologis, salah satunya adalah adanya neurotransmitter serotonin (Hastuti dan Baiti, 2019).

penelitian ini paling banyak berusia 19 tahun. Tingkat stres yang dirasakan oleh siswi yang mengalami dismenorea di SMA Santa Madalena De Canossa masuk dalam kategori sangat parah yaitu sejumlah 107 siswi atau sejumlah 59,4%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466>
- Ammar, U. R. (2016). Faktor risiko dismenore primer pada wanita usia subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37-49.
- Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory Markers in Dysmenorrhea and Therapeutic Options. *International journal of environmental research and public health*, 17(4), 1191.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17041191>
- Census. (2015). Population distribution by administrative area – volume 2 (Population By Age And Sex)
- Cherenack, E. M., Rubli, J., Melara, A., Ezaldein, N., King, A., Alcaide, M. L., Raccamarich, P., Fein, L. A., & Sikkema, K. J. (2023). Adolescent girls' descriptions of dysmenorrhea and barriers to dysmenorrhea management in Moshi, Tanzania: A qualitative study. *PLOS global public health*, 3(7), e0001544.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001544>
- Damanik. (2015). Damanik DASS Translation Bahasa Indonesia. *Clinical Psychology Faculty, University of Indonesia* : Depok
- Dewi, W. P., & Noorratri, E. D. (2023). Gambaran Disminorea Pada Remaja Putri Di Desa Demakan Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 2(1), 9-17.
- Dwihestie, L. K. (2018). Hubungan usia menarche dan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 4(2), 77-82.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.  
<https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11224>
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 84-93.
- Hidayah, M., Pongtuluran, Y., & Lestari, D. (2019). Pengaruh kompensasi dan stress serta etos kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Ilmu Manajemen Mulawarman (JIMM)*, 3(4).
- Ismaningsih, I., Herlina, S., & Nurmaliza, N. (2019). Pengaruh pemberian intervensi fisioterapi pada kondisi dismenore primer dengan intervensi stretching dan neuromuskular taping terhadap pengurangan nyeri pada remaja putri sekolah menengah atas di pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 2(1), 22-26.
- Ilmi, M. B., Fahrurazi, F., & Mahrita, M. (2017). Disminore sebagai faktor stres pada remaja putri kelas x dan xi di sma kristen kanaan banjarmasin. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 4(3), 226-231.  
<http://openjournal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JKMK/article/view/864>
- Kostania, G., Kuswati, K., & Fitriyani, A. (2019). Akupressure pada titik hegu untuk mengatasi nyeri menstruasi. *Jurnal Kebidanan Indonesia: Journal of Indonesia Midwifery*, 10(2), 50-59.
- Kurniawan, Fera Tri., Chairuna., Effendi, Hazairin. 2024. Hubungan Usia Menarche, Lama Menstruasi, Dan Status Gizi Dengan

- Kejadian Disminore Pada Siswi Ma Nurul Hikmah Cinta Manis Baru. *Jurnal Ilmiah Obgyn- Vol.16 NO.1* (2024)
- Manurung, M. F., & Rahmalia, H. D. (2015). Efektivitas yoga terhadap nyeri dismenore pada remaja (*Doctoral Dissertation, Riau University*). [neliti.com/publications/185563/efektivitas-yoga-terhadap-nyeri-dismenore-pada-remaja](http://neliti.com/publications/185563/efektivitas-yoga-terhadap-nyeri-dismenore-pada-remaja)
- Manurung, R. S. W., Situmorang, M., Ramdan, T., & Kholita, I. (2015). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri kelas xii tentang dismenore di Smk Yappenda, Jakarta Utara, 2014. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya, 1*(1). <http://ejournal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JAKHKJ/article/view/10>
- Melinda, P. A. (2017). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dysmenorrhea pada remaja putri di Man 1 Kota Madiun (*Doctoral Dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia*). <http://repository.stikes-bhm.ac.id/218/>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 20*(2), 75-83.
- Musradinur. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *Jurnal Edukasi. 2*(2).
- Nursalam. (2015). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis, Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika
- Pratama, D. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Jurnal Edukasimu, 1*(3).
- Pujianti, Eny. 2024. Tingkat Stres Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri: Studi - Cross Sectional. *Keperawatan dan Kebidanan Vol 15 No 1* 2024.
- Putri, Nanda Eka., Wilson., Putri, Eka Ardiani. 2020. Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Hasanuddin *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) Volume 3. Edisi 2* 2020.
- Putri, P., Mediarti, D., & Della Noprika, D. (2021). Hubungan tingkat stres terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka, 1*(1), 102-107.
- Rahman, S. (2016). Faktor-faktor yang mendasari stres pada lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan, 16*(1).
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat stres dan indikator stres pada remaja yang melakukan pernikahan dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 5*(1), 25-33.
- Rejeki, S. (2019). Gambaran tingkat stres dan karakteristik remaja putri dengan kejadian dismenore primer. *Jurnal Kebidanan, 8*(1), 50-55.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama, 17*(1), 25-32.
- Sri Rejeki, S. R., Nikmatul Khayati, N. K., & Riski Yunitasari, R. Y. (2019). Hubungan Tingkat Stres dan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan, 8*(1), 50-55.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). The relationship between lifestyle with the incidence of primary dysmenorrhea in medical faculty female students of tanjungpura university. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan, 2*(3), 130-140. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/8543>
- Unarsih, Y., & Antono, S. D. (2017). Hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VII SMPN 6 Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 3*(1), 25-33.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian, 2*(6), 1745–1755. <https://stp-mataram.ejournal.id/JIP/article/download/940/763>.
- Yunitasari, R. (2017). Karakteristik dan tingkat stres siswi dengan kejadian dismenore primer di Smp N 3 Sragi Pekalongan. (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang*).