

Strategi Koping Terhadap Stres Akibat Dismenore Pada Remaja Putri

Chagya Nanda Fadhilah^{1*}, Riana Pascawati², Desmanianti Z³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Bandung

*Email korespondensi: chagyn.fdhhlh@gmail.com

Info Artikel

Dikirim:

04 September 2024

Diterima:

16 September 2024

Diterbitkan:

September 2024

Kata Kunci:

Dismenore, remaja, strategi koping, stress

Keywords:

coping strategies, dysmenorrhea, stress, teenagers

Abstrak

Latar Belakang : Nyeri pada saat menstruasi banyak dikeluhkan pada remaja Perempuan yang dapat menyebabkan stres hingga berdampak pada produktivitas remaja menjadi terganggu. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan strategi koping dengan stres akibat dismenore. **Metode** : Dilaksanakan pada bulan Maret 2023 – April 2023 menggunakan desain crosssectional. Dengan sampel 87 responden putri sesuai dengan kriteria di SMPN 2 Baleendah, pengambilan sampel menggunakan metode sistematis sampling dari data primer yang didapatkan dari hasil kuisioner PSS-10 dan Ways of Coping melalui g-form yang dianalisis menggunakan uji spearman. **Hasil** : Berdasarkan hasil sebagian besar remaja yang mengalami dismenore memiliki tingkat stres sedang dengan menggunakan strategi emotional focused coping. Dari hasil uji-spearman didapatkan $p\text{-value } 0,049 < 0,05$. Menunjukkan bahwa stress dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap penggunaan strategi koping. **Kesimpulan** : Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara strategi koping terhadap stres akibat dismenore.

Abstract

Background: Pain during menstruation is widely complained about in adolescent girls which can cause stress and have an impact on adolescent productivity to be disturbed. **Objective:** This study aims to see the relationship between coping strategies and stress due to dysmenorrhea. **Method:** It will be held in March 2023 – April 2023 using a cross-sectional design. With a sample of 87 female respondents by the criteria at SMPN 2 Baleendah, sampling was conducted using a systematic sampling method from primary data obtained from the results of the PSS-10 questionnaire and Ways of Coping through a g-form analysed using the Spearman test. **Results:** Based on the results, most adolescents who experience dysmenorrhea have moderate levels of stress using emotionally focused coping strategies. From the results of the Spearman test, a $p\text{-value of } 0.049 < 0.05$ was obtained. It shows that stress can affect their perception of coping strategies. **Conclusion:** It was concluded that there was a meaningful relationship between coping strategies and stress due to dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Masa pubertas ditandai dengan perubahan fisik dan psikologi dimulai ketika seseorang beranjak remaja. Perubahan seks primer pada perempuan dimulai dengan menstruasi pertama (menarche). (Noviana, 2018) Dismenore merupakan kondisi nyeri yang dialami sebagian besar wanita akibat kejang otot rahim yang terjadi sebelum atau selama menstruasi.

Tingginya prevalensi dismenore di kalangan wanita Jawa Barat menjadikan hal ini sebagai masalah yang mendesak. Menurut statistik yang dihimpun oleh Dinas Kesehatan dan Pelayanan Kesehatan Remaja (PKPR),

54,9% wanita pernah mengalami dismenore. Dari jumlah tersebut, 24,5% mengalami dismenore ringan, 21,28% mengalami dismenore sedang, dan 9,36% mengalami dismenore berat. (Nuzula dan Oktaviana, 2019)

Sejumlah faktor, termasuk olahraga, stres, makanan cepat saji, dan asap rokok, dapat memengaruhi frekuensi dismenore (Noviana, 2018) Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tiamasa et al. (2016), dismenore paling sering dikaitkan dengan stres. (Syarifah dan Nurhavivah, 2017) Akibatnya, kualitas atau produktivitas remaja dapat menurun karena remaja yang mengalami nyeri akan merasa

terbatas dalam melakukan aktivitas, terutama belajar.(Irianti, 2018) Terlebih berat nyeri yang dirasakan dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Menjadi stresor yang berlebihan dapat mempengaruhi fungsi mental dan psikis seperti emosional, ketegangan, kegelisahan, dan gangguan fisik.(Pundati, T., M., Sistiarani, C., Hariyadi, 2016)

Sehingga, remaja yang mengalami dismenore perlu memiliki strategi koping yang tepat. Dimana dengan strategi koping menjadi suatu strategi yang dilakukan untuk manajemen tingkah laku terhadap pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis dengan melakukan usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi stress akibat dismenore tersebut salah satu di antaranya kompres hangat, berolahraga, obat analgesik, aromaterapi, dan teknik koping untuk menghindari stres berlebihan. Jadi, Konseling Informasi dan Edukasi (KIE) tentang dismenore harus diberikan. Tenaga kesehatan dan bidan bertanggung jawab untuk mendidik remaja dan memberikan pendidikan.

Strategi koping adalah cara yang digunakan seseorang untuk mengatasi tekanan atau stres dalam kehidupannya. Koping dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu koping berfokus pada masalah (problem-focused coping) dan koping berfokus pada emosi (emotion-focused coping). Pada remaja putri, penerapan strategi koping yang efektif dalam menghadapi dismenore berperan besar dalam meningkatkan kualitas hidup mereka, baik secara fisik maupun psikologis. Remaja yang mampu menerapkan strategi koping yang tepat akan lebih mampu beradaptasi dengan kondisi dismenore sehingga dampak negatif terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik mereka dapat diminimalkan

Maka berdasarkan analisis situasi remaja terhadap kesehatan reproduksi mereka, salah satu masalah kesehatan remaja adalah dismenore, yang dapat menyebabkan stres.

Oleh karena itu, penting untuk Memahami strategi koping yang digunakan oleh remaja saat mengalami kram menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara strategi koping dan stres akibat dismenore pada perempuan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan cross-sectional. Sebanyak 655 siswa remaja putri terdapat 87 remaja putri SMPN 2 Baleendah di Kabupaten Bandung memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk penelitian ini. Pengambilan sampel dengan *systematic sampling* digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan kuesioner WOC untuk mengukur strategi koping, yang diukur pada skala data nominal, sebagai variabel independen.

Kuesioner PSS-10 digunakan untuk mengukur variabel dependen, yaitu peringkat ordinal stres pada remaja yang disebabkan oleh dismenore. Remaja putri yang telah mengalami menstruasi berusia antara 12 dan 16 tahun yang memenuhi kriteria berikut dipertimbangkan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini: siklus menstruasi berkisar antara 21 hingga 35 hari, dismenore primer sebagaimana ditentukan oleh *WaLLiD score*, dan stres yang disebabkan oleh dismenore menstruasi. Sebaliknya, remaja putri yang melaporkan mengalami dismenore sekunder setelah mengonsumsi obat anti nyeri tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Pada bulan April 2023, data dikumpulkan. Selama menstruasi, remaja putri diberi kuisisioner secara online melalui *google form* untuk diisi terkait dismenore, stres, dan strategi koping. Pemrosesan data memerlukan editing, coding, dan tabulating data. Dengan menggunakan SPSS for Windows 26, peneliti menguji hasil menggunakan Spearman rank test dengan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 87 responden memenuhi kriteria inklusi diukur dari data yang disajikan berupa hasil dari pengukuran tingkat dismenore dan tingkat stress dilanjutkan dengan pengisian quisioner strategi koping melalui penyebaran g-form. Hasil penelitian memaparkan karakteristik responden, frekuensi stres dan strategi koping, hubungan dismenore dengan stres dan hubungan strategi koping dengan stress.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Remaja Putri di SMPN 2 Baleendah

No.	Variabel	F	%
1.	Usia		
	12 tahun	9	10,3
	13 tahun	16	18,4
	14 tahun	21	24,1
	15 tahun	18	20,7
	16 tahun	23	26,4
2.	Kelas		
	Kelas 7	25	28,7
	Kelas 8	28	32,2
	Kelas 9	34	39,1
3.	Frekuensi		

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stres dan Strategi Koping pada Remaja Putri di SMPN 2 Baleendah

No.	Variabel	F	Mean	Med	SD	Nilai p*
1.	Stres					
	Score stress	87	21,32	21,00	4,857	0,079
2.	Strategi koping					
	- <i>Problem focused coping</i>	9	51,09	49,00	11,267	0,000
	- <i>Emosional focused coping</i>	78	91,83	96,00	19,431	0,000

* Uji normalitas *Kolmogorov-smirnov*

Sumber : Data primer, 2023

Tabel 2 menunjukkan hasil dari distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkatan stres dari 87 responden rata-rata memiliki score $21,32 \pm 4,857$, yang artinya jika rentang total score 15-26 termasuk kategori stres sedang dengan hasil p-value $0,079 > 0,05$. Maka variabel ini berdistribusi normal.

No.	Variabel	F	%
	menstruasi		
	3-6 Siklus	35	40,2
	>6 siklus	52	59,8
4.	Siklus menstruasi 21-35 hari	87	100
5.	Dismenore Ya	87	100

Table 1 menunjukkan hasil bahwa dari 87 responden usia tertinggi 16 tahun sebanyak 23 (26,4%) responden, sedangkan usia terendah responden berusia 12 tahun sebanyak 9 (10,3%) responden. Dari seluruh responden sebagian besar menduduki bangku SMP kelas 9 yaitu sebanyak 34 (39,1) responden.

Siklus menstruasi yang telah dilewati oleh responden sebagian besar sudah melewati >6 siklus yaitu 52 (59,8%) responden dengan siklus menstruasi yang normal 21-35 hari sebanyak 87 (100 %) responden dan mengalami dismenore

Sedangkan berdasarkan strategi koping dari 87 responden terdapat 9 dengan nilai median $49,00 \pm 11,267$ menggunakan *problem focused coping*, sedangkan sisanya sebanyak 78 dengan nilai median $96,00 \pm 19,431$ menggunakan strategi *emosional focused coping*, yang artinya jika nilai *emotional focused coping* lebih besar dari *problem focused coping* sebagian

besar responden menggunakan *emotional focused coping*. Hasil dengan p-value dari keduanya $0,000 < 0,05$. Maka variabel ini tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Hubungan Dismenore dengan Stres Pada Remaja Putri di SMPN 2 Baleendah

Variabel	Mean $\pm$ SD	p-value*	r
Score dismenore	5,76 $\pm$ 1,509	0,015	0,260
Score stress	21,32 $\pm$ 4,857		

* Uji *spearman*

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan data pada Tabel 3, sebanyak 87 responden melaporkan mengalami dismenore dengan nilai rata-rata $5,76 \pm 1,509$. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore sedang, yang ditunjukkan dengan nilai rata-rata tekanan sebesar $21,32 \pm 4,857$. Terdapat hubungan yang signifikan antara dismenore dengan stres pada remaja putri di SMPN 2 Baleendah, yang ditunjukkan dengan nilai p sebesar $0,015 < 0,05$ yang diperoleh dari kedua variabel tersebut. Dengan korelasi positif yang lemah dan nilai korelasi Spearman sebesar 0,260, dapat dikatakan bahwa remaja putri mengalami stres yang lebih tinggi terkait dengan tingkat nyerinya.

Tabel 4. Hubungan Strategi Koping dengan Stres pada Remaja Putri di SMPN 2 Baleendah

Variabel	Mean $\pm$ SD	p-value*	r
Score stress	21,32 $\pm$ 4,857	0,037	0,224
Strategi koping	94,77 $\pm$ 13,015		
- Problem			
- Emotional			
- focused coping			

* Uji *spearman*

Menurut Tabel 4, mayoritas dari 87 peserta (skor rata-rata $94,77 \pm 13,015$) yang melaporkan tingkat stres sedang memilih untuk menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi (skor rata-rata $21,32 \pm 4,857$). Hubungan antara stres dan strategi koping ditemukan signifikan ($p = 0,037 < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan ini ada di antara remaja putri di SMPN 2 Baleendah. Nilai korelasi Spearman yang lemah sebesar 0,224 menunjukkan korelasi positif; khususnya, strategi koping remaja putri menurun seiring dengan meningkatnya tingkat stres.

Tingkat stres pada remaja putri

Ketika mekanisme pertahanan seseorang menurun dan kemampuan mereka untuk menghadapi bahaya terganggu, mereka dikatakan sedang stres. Ketika gejala seperti mual, kram, dan muntah muncul setelah menstruasi, itu bisa menjadi tanda stres bahwa ia memasuki masa pubertas. Ciri-ciri seks sekunder adalah area lain di mana perempuan menghadapi diskriminasi dan pelecehan.(Chairunnisa, 2021) (Hayati, S., Agustin, 2020)

Studi pada 87 remaja putri di SMPN 2 Baleendah ditemukan bahwa rata-rata orang yang mengalami nyeri haid (21,32) memiliki tingkat stres sedang. Kecemasan dan ketakutan yang tidak terduga muncul, membuat aktivitas yang tadinya dinikmati tampak membosankan dan menantang, sesuai dengan hipotesis bahwa stres memanifestasikan respons individu.(Sari & Hayati, 2020)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh M. Bahrul Ilmi, Fahruazi, dan Mahrta (2017), mereka menemukan bahwa remaja putri di kelas X dan XI di SMA Kristen Kanaan Banjarmasin mengalami dismenore sebagai salah satu faktor stres mereka. Dari 94 orang yang mengisi survei, 8 orang (atau 88,9%)

melaporkan tidak merasakan stres dan nyeri ringan, 1 orang (11,1%) melaporkan nyeri ringan, dan 0 orang melaporkan nyeri berat. Statistik berikut disajikan untuk tingkat stres: 36 orang (57,1%) melaporkan nyeri ringan, 17 orang (27,0%) nyeri sedang, 10 orang (15,9%) nyeri berat, dan 1 orang (4,5%) dalam kelompok stres berat melaporkan stres nyeri ringan. Selain itu, 13 orang (59,1% dari total) melaporkan stres sedang, dan 8 orang (36,4%) stres berat. (Supatmi & Aryunani, 2019)

Sebuah penelitian lain Mantolas, Nurwela, & Gerontini, (2019) menunjukkan bahwa stres adalah salah satu komponen psikis bagi seorang remaja yang mengalami dismenore. Pernapasan, detak jantung, tekanan darah, dan suhu tubuh remaja semuanya dapat meningkat sebagai respons terhadap stres, yang pada gilirannya dapat menyebabkan ketegangan otot. (Chairunnisa, 2021)

Strategi koping pada remaja putri

Problem Focused Coping (PFC) adalah suatu strategi koping yang berfokus pada menghilangkan atau mengubah stresor itu sendiri, Emotional Focused Coping (EFC) adalah suatu strategi koping yang berfokus pada mengubah cara seseorang merasakan atau bereaksi secara emosional terhadap stresor. (Nathalia, 2019) Menurut penelitian yang dilakukan pada 87 remaja putri di SMPN 2 Baleendah, dengan nilai rata-rata 96.00 sebanyak 78 responden menggunakan strategi *Emotional Focused Coping*.

Blos (Sarwono, 2011) berpendapat bahwa perkembangan dilihat oleh remaja awal sebagai upaya untuk beradaptasi atau mengatasi situasi selama tahap kebingungan peran dan identitas. Tahap ini ditandai dengan koping stres secara aktif dan penemuan cara baru untuk memecahkan

masalah. Penerimaan terhadap rasa sakit dan aspek penyesuaian diri lainnya, dengan demikian, sangat penting sepanjang perkembangan remaja. (Mawarda Hatmanti, 2018) (Andriyani, 2019)

Setiap orang memiliki respons stres yang berbeda tergantung pada kondisi kesehatannya, kepribadiannya, dan pengetahuannya. Berbagai strategi penanggulangan dan kapasitas pengaturan emosi dapat muncul sebagai respons terhadap stres, yang dapat memberi dampak menguntungkan maupun negatif (Agustin, 2018)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi emosi stres digunakan oleh sebagian besar responden saat menangani dismenore. Karena menurut penelitian Rahayu (2014) wanita lebih emosional, mereka lebih mampu mengatur emosi mereka saat menghadapi stress. (Rahayu, 2014)

Hubungan dismenore dengan stres pada remaja

Ketika wanita menstruasi, mereka mengalami rasa sakit yang mirip dengan kram, yang dikenal sebagai dismenore. (Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, SN., Salama, U., Murti, YA., Trisnamiati, A., Lorita, 2017) Dismenore menyebabkan dampak fisik dan psikologis, seperti nyeri pinggang, keringat berlebihan, gangguan tidur, kehilangan nafsu makan bahkan stress yang mengakibatkan aktivitas terganggu. (Sholihah, 2016) (Marlanti & Haniyah, 2021)

Nilai p sebesar $0,015 < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dismenore dan stres, menurut hasil penelitian. Hal ini berkaitan dengan temuan Atta et al. (2016), yang menunjukkan bahwa gejala dismenore pada siswa berbanding terbalik dengan besarnya tekanan yang mereka rasakan baik dari dalam

maupun luar keluarga, yang pada gilirannya memengaruhi kapasitas mereka untuk belajar secara efektif. Hilangnya nafsu makan, diare, gangguan suasana hati, dan depresi merupakan gejala tambahan dari dismenore. (Atta et al., 2016) (Aspiani, R.Y, & Yulianti, 2017)

Didukung oleh penelitian (Agustin, 2018) yang menemukan bahwa dismenore dapat menyebabkan stress dengan hasil uji Fisher's Exact dengan nilai $0,001 \leq \alpha = 5\%$, yang menunjukkan bahwa ada korelasi antara tingkat dismenore dan tingkat stres pada mahasiswi Akper As-Syafi'iyah di Jakarta. (Agustin, 2018) (Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, 2018)

Hubungan strategi koping dengan stres akibat dismenore

Penelitian ini menemukan korelasi antara strategi koping dan stres yang disebabkan oleh dismenore, karena nilai p adalah $0,037 < 0,05$. Sebagian besar responden melaporkan stres sedang, sehingga mereka cenderung menggunakan strategi koping berfokus pada emosi atau emotional focused coping saat mengalami dismenore primer. Strategi ini lebih cenderung untuk menghindari masalah yang sedang dihadapi daripada mencari solusi untuk masalah tersebut. Ketika seseorang menghindari masalah yang menimbulkan stres bagi mereka, mereka akan menghadapi masalah yang lebih besar dan lebih banyak stres. Akibatnya, prostaglandin meningkat, yang menyebabkan nyeri saat menstruasi. (Rahmawati et al., 2021)

Ben-Zur (2017) menyatakan bahwa teknik koping yang berfokus pada emosi hanya dapat berhasil dalam situasi yang menimbulkan stres, seperti ketika seseorang tidak dapat mengendalikan keadaan. Remaja yang menderita dismenore primer sering melaporkan nyeri hebat selama menstruasi,

yang dapat menjelaskan mengapa penelitian ini menemukan hasil ini (Ben-Zur, 2017) (Putrie, M., 2018) (Rahayu, 2014)

Mekanisme koping yang berfokus pada emosi lebih umum di antara orang-orang dengan penyakit kronis atau nyeri, sejalan dengan temuan Carver dan Smith (2010). (Carver, C. S. and Smith, 2010) Selain itu, dalam penelitian tentang strategi koping pada penyakit kronis lainnya, (Adimas, 2016) penelitian Sami Abdo et al. (2011) menunjukkan bahwa orang yang menderita penyakit kronis cenderung menggunakan strategi ini. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa cara mahasiswa melihat penggunaan strategi koping dapat dipengaruhi oleh tingkat stres yang mereka alami. (Abdo S, Ahmed S, Ahmed A, 2011) (Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & Delongis, 1984)

KESIMPULAN DAN SARAN

Emotional focused coping selalu menjadi pilihan yang digunakan oleh orang-orang menderita nyeri atau penyakit kronis yang dapat berdampak stress. Penelitian ini menemukan bahwa di antara remaja perempuan di SMPN 2 Baleendah, terdapat korelasi yang nyata antara strategi penanggulangan dan stres yang disebabkan oleh dismenore dengan korelasi lemah sehingga dibutuhkan penelitian lebih lanjut mengenai strategi koping terhadap dismenore dikarenakan masih banyak bentuk koping lainnya dan disarankan untuk melakukan penelitian dengan memberikan edukasi mengenai strategi koping yang tepat terhadap dismenore. Disarankan dapat menjadi perhatian pada remaja putri sehingga dapat menjadi bahan materi dalam kegiatan keputrian di sekolah dan untuk peneliti selanjutnya dapat menambah bentuk strategi koping lainnya seperti *kognitif focused coping* dan

spiritual focused coping serta dapat memberikan edukasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdo S, Ahmed S, Ahmed A, & G. K. (2011). *Stres dan Strategi Koping Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Malaysia*.
- Adimas. (2016). *Hubungan Strategi Emotion Focused Coping dan Aggressive Driving Pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Agustin, M. (2018). Hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stress. *Jurnal Afiat*, 4(2), 603–612.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stress dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 37–55.
- Aspiani, R.Y, & Yulianti, L. (2017). *Asuhan Kebidanan 4 patologi*. Cv trans info media.
- Atta, K., Jawed, S., & Zia, S. (2016). Correlating Primary Dysmenorrhea with Its Stressors: A Cross Sectional Study Investigating The Most Likely Factors of Primary Dysmenorrhea and Its Effects on Quality Of Life and General Well Being. *Jumdc*, 7(4), 43–51.
- Ben-Zur, H. (2017). Happy Adolescents: The Link between Subjective Well-being, Internal Resources, and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67–79. <https://doi.org/10.1023/A:1021864432505>
- Carver, C. S. and Smith, J. (2010). *Personality and Coping: Annual Review Psychology*. University Of Miami.
- Chairunnisa, D. (2021). *Gambaran stressor pada remaja di masa pubertas di smp muhammadiyah al kautsar kartasura surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., & Delongis, A. (1984). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social*, 50(57), 6–9. <http://www.caps.ucsf.edu/tools/survey/s/pdf>
- Hayati, S., Agustin, S. M. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di sma pemuda banjaran bandung*. VIII(1), 132–142.
- Irianti, B. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja. *MENARA Ilmu*, 7(10), 8–13.
- Marlanti, S. A., & Haniyah, S. (2021). Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 257–265.
- Mawarda Hatmanti, N. (2018). Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *Journal Of Health Sciences*, 8(1), 58–67. <https://doi.org/10.33086/Jhs.V8i1.218>
- Nathalia, V. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Stit Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu*, 13(5), 114–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.33559/mi.v13i5.1372>
- Noviana, N. (2018). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan*. CV. Trans InfoMedia.
- Nuzula dan Oktaviana. (2019). “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 5(2), 593–605.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi’ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22. <https://doi.org/10.32504/hspj.v2i1.24>
- Pundati, T., M., Sistiarani, C., Hariyadi, B. (2016). Factors that related to incidences of dysmenorrhea. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 08, 40–48.
- Putrie, M., F. (2018). *Hubungan Tingkat Stress dengan Dysmenorrhea (Nyeri Haid) pada Siswi SMP Negeri 1 Jember*. Universitas

Jember.

- Rahayu, F. (2014). *Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping yang Digunakan Siswa-Siswi Akselerasi SMAN 2 Kota Tangerang Selatan*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Rahmawati, T. A., Fardana, N. A., & Annas, J. Y. (2021). Coping and Acceptance Pain With Quality of Life Adolescents With Primary Dysmenorrhea. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 390–397.
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.390-397>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230.
<https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Sholihah, J. (2016). Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Yang Mengalami Dismenorea Di Smpn 11 Jember. *Jurnal Pustaka Kesehatan*.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, SN., Salama, U., Murti, YA., Trisnamiati, A., Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- Supatmi & Aryunani. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Mahasiswi Prodi Si-Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya*. 0717027903.
[http://repository.um-surabaya.ac.id/6043/1/Laporan_Penelitian_BU_SUPATMI_\(Done\).pdf](http://repository.um-surabaya.ac.id/6043/1/Laporan_Penelitian_BU_SUPATMI_(Done).pdf)
- Syarifah dan Nurhavivah. (2017). Analisis Faktor yang Menyebabkan Dismenorhe Primer Mahasiswi Stikes Pemkab Jombang. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 69–76.