



TINGKAT STRES DENGAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MTS NEGERI 3 TUBAN

Anggita Intan Cahyani¹, Binti Yunariyah², Roudlotul Jannah³, Wahyu Tri Ningsih⁴
Pogram Diploma Tiga Tuban Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya
Email Korespondensi: anggitaantan83@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri saat menstruasi merupakan salah satu gangguan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat memengaruhi aktivitas harian. Dismenore disebabkan oleh rasa nyeri akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam memperparah nyeri dismenore adalah tingkat stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Tuban. Desain penelitian menggunakan korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi MTSN 3 Tuban TA. 2024/2025 dengan besar sampel sejumlah 107 mahasiswa dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner stres yaitu *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan kuisisioner nyeri yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank Correlation*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja mengalami stres dengan kategori sedang dan hampir setengahnya remaja mengalami intensitas nyeri dengan kategori sedang. Hasil uji *Spearman Rank Correlation* didapatkan *p-value* = 0,002 yang berarti < 0,05 sehingga ada hubungan antara tingkat stres dengan intensitas nyeri dismenore. Stres berkaitan erat dengan intensitas nyeri dismenore. Artinya, saat seseorang mengalami stres, maka kemungkinan besar intensitas nyeri dismenore yang dirasakan akan lebih berat. Oleh karena itu, bagi remaja putri sebisa mungkin mengelola stres dengan baik agar nyeri menstruasi yang dialami tidak semakin parah. Stres sebaiknya dijadikan sebagai dorongan untuk beradaptasi dan belajar mengatasi tantangan, bukan menjadi tekanan yang memperburuk kondisi fisik, termasuk nyeri saat menstruasi.

Kata kunci: Tingkat Stres, Dismenore, Remaja Putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common reproductive disorder among adolescent girls that can interfere with daily activities. It is caused by hormonal imbalances, particularly involving progesterone. One factor believed to worsen dysmenorrhea is stress. This study aimed to determine the relationship between stress levels and dysmenorrhea intensity in female students at MTS Negeri 3 Tuban. The research used a correlational design with a cross-sectional approach. The population was all female students of MTSN 3 Tuban in the 2024/2025 academic year, with a total sample of 107 students selected using purposive sampling. The instruments used were the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) to measure

stress and the Numeric Rating Scale (NRS) to measure pain intensity. Data were analyzed using the Spearman Rank Correlation test. The results showed that most adolescents experienced moderate stress, and nearly half experienced moderate dysmenorrhea pain. The results of the Spearman Rank Correlation test were obtained p -value = 0.002 which means < 0.05 so that there is a relationship between the level of stress and the intensity of dysmenorrhea pain. This suggests that higher stress levels can increase the intensity of menstrual pain. Therefore, adolescent girls are encouraged to manage stress effectively to prevent worsening dysmenorrhea. Stress should be viewed as a motivator to adapt and overcome challenges, not as a burden that worsens physical conditions such as menstrual pain. Proper stress management may help reduce the severity of dysmenorrhea and improve overall well-being.

Keywords: *Stress, Dysmenorrhea, Female Adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang menandai transisi dari fase anak-anak menuju kedewasaan, biasanya terjadi antara usia 10 dan 19 tahun. Ini adalah masa ketika individu mengalami perubahan yang signifikan dan perkembangan yang signifikan dalam aspek biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan biologis utama pada remaja disebut pubertas, pada remaja perempuan terjadi perkembangan pada sistem reproduksi sebagai bagian dari proses pubertas yang meliputi pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut kemaluan, pertumbuhan rahim dan vagina, produksi hormon, dan menstruasi (Ekawati et al., 2021).

Menstruasi, yang secara umum dikenal sebagai menstruasi, adalah aliran darah rutin setiap bulan dari rahim yang keluar dari tubuh melalui vagina, terjadi selama tahun-tahun reproduksi wanita. Menstruasi pertama seorang gadis disebut menarche, yang biasanya terjadi Sekitar usia 14 tahun, pubertas biasanya berakhir dengan dimulainya menarche. transisi perkembangan dari anak-anak menuju usia dewasa ini melibatkan serangkaian perubahan signifikan remaja putri, salah satu masalah umum Dismenore, dikenal sebagai nyeri haid, adalah kondisi ginekologis yang sering menyerang gadis remaja dan wanita dewasa. Kondisi ini dicirikan oleh ketidaknyamanan di perut bawah yang dapat menjalar ke punggung bawah dan pinggang, dan paha.

Sebagaimana dinyatakan berdasarkan pernyataan American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) pada tahun 2018, dismenore dapat diklasifikasikan menjadi primer, yang tidak disebabkan oleh kondisi medis, atau sekunder, yang disebabkan oleh masalah kesehatan.

Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) 2021 di Jawa Timur menunjukkan 4.653 remaja melaporkan dismenore. Sebanyak 4.297 orang (90,25%) di antaranya mengalami dismenore primer, sementara 365 orang (9,75%) mengalami dismenore sekunder. Penelitian lain melaporkan bahwa angka dismenore primer di Jawa Timur adalah 71,3% (Ammar, sebagaimana dikutip Saputra dkk., 2021) dan berdasarkan penelitian yang mengalami dismenore saat menstruasi diwilayah Tuban sebanyak 87% (jihan, 2023).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi terjadinya dismenore, termasuk faktor konsumsi makanan cepat saji, usia menarche, siklus menstruasi dan status gizi. Selain itu faktor aktifitas fisik merupakan faktor yang saling terkait dengan kejadian dismenore (Guru singa et al., 2021). Namun, faktanya faktor psikologis, yaitu tingkat stres, juga menjadi perhatian yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa stres emosional dapat berkontribusi terhadap peningkatan intensitas nyeri yang dirasakan selama menstruasi, karena stres dapat merangsang pelepasan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim. Orang

yang mengalami stres menghasilkan hormon kortisol dan prostaglandin berlebih dalam tubuh mereka. Hormon-hormon ini dapat memicu kontraksi rahim yang intens, yang menimbulkan rasa sakit saat menstruasi. Selain itu, tingginya kadar adrenalin memicu ketegangan otot di seluruh tubuh, termasuk otot rahim. Hal ini mengakibatkan nyeri haid (Abdurrachman, 2020).

Stres dikenal sebagai faktor psikologis yang memengaruhi timbulnya dan intensitas dismenore. Pada individu yang mengalami stres, peningkatan hormon kortisol dan prostaglandin dapat memicu nyeri yang lebih intensif selama menstruasi (Rahmasari & Sukmawaty, 2023). Remaja perempuan, khususnya siswa SMA, seringkali menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat memicu stres. Tingkat stres yang tinggi berpotensi memperburuk gejala dismenore dan mengurangi kemampuan mereka untuk beraktivitas secara normal. Hal ini menjadikan stres sebagai faktor risiko yang penting untuk diteliti dalam kaitannya dengan dismenore. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan gangguan hormonal yang memengaruhi siklus menstruasi secara keseluruhan. Stres dipandang sebagai sesuatu yang berpotensi membahayakan, mengancam, mengganggu, dan membebani ketika tuntutan lingkungan melampaui kemampuan individu untuk mengelola atau mengatasinya (Anggraeni et al., 2022).

Stres dan dismenorea dapat dicegah dengan melakukan pengelolaan stres yang baik seperti teknik relaksasi, meditasi, pernapasan dalam dan yoga (Somawati, 2022). Sebuah penelitian oleh Aili et al. (2019) mengungkapkan bahwa stres, bersama dengan manajemen stres yang buruk, dapat memperburuk gejala dismenore di kalangan mahasiswa di Swedia (Aili et al., 2019), selain itu, olahraga teratur juga berperan penting; penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meredakan stres dan gejala dismenore, penggunaan obat analgesik non-steroid, seperti ibuprofen, juga dapat membantu meredakan nyeri, tetapi konsultasi dengan profesional kesehatan sangat dianjurkan. Dengan kombinasi solusi ini, diharapkan wanita dapat lebih efektif mengelola dismenore yang berkaitan dengan stres (Smith et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Seperti yang dinyatakan oleh Sekaran (2017), desain penelitian berfungsi sebagai kerangka kerja untuk mengumpulkan, mengukur, dan menganalisis data yang selaras dengan tujuan penelitian. Studi ini menerapkan rancangan penelitian analitik. Penelitian kuantitatif ini memakai pendekatan potong lintang guna mengidentifikasi keterkaitan tingkat stres dengan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Tuban. Penelitian ini mengacu pada definisi potong lintang dari Nursalam (2020) yang menyatakan bahwa dalam metode ini, pengumpulan data antar variabel diproses satu per satu.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia di MTS Negeri 3 Tuban Bulan Mei 2025

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
11	10	9%
12	15	14%
13	35	33%
14	42	39%
15	5	5%
Total	107	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hampir setengahnya (39%) remaja berusia 14 tahun.

Tabel 2. Distribusi Stres pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Tuban Bulan Mei 2025

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	10	9%
Stres Ringan	28	26%
Stres Sedang	64	60%
Stres Berat	5	5%
Total	107	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (60%) remaja mengalami stres dengan kategori sedang.

Tabel 3. Distribusi Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Tuban Bulan Mei 2025

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	41	38%
Nyeri Sedang	43	40%
Nyeri Berat	23	22%
Total	107	100%

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan hampir setengahnya (40%) remaja mengalami intensitas nyeri dengan kategori sedang.

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Stres dengan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Tuban Bulan Mei 2025

Stres	Intensitas nyeri			Total
	Ringan	Sedang	Berat	
Normal	7 (70%)	3 (30%)	0 (0%)	10 (100%)
Ringan	14 (50%)	10 (36%)	4 (14%)	28 (100%)
Sedang	19 (30%)	28 (43%)	17 (27%)	64 (100%)
Berat	1 (20%)	2 (40%)	2 (40%)	5 (100%)
Total	41 (38%)	43 (40%)	23 (21%)	107 (100%)

Uji spearman rank correlation = 0,300 signifikansi $p = 0,002$ $N = 107$

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan sebagian besar (70%) siswi dengan stres normal mengalami intensitas nyeri ringan, sedangkan hampir setengahnya (43%) siswi dengan kategori stres sedang, mengalami intensitas nyeri sedang. Hasil uji spearman rank, menghasilkan p-value 0,002, lebih rendah dari 0,05. Hal ini menunjukkan hipotesis diterima, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada keterkaitan antara stres dan intensitas nyeri

dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Tuban. Dalam penelitian ini, koefisien korelasi menunjukkan nilai positif sebesar 0,300, yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut cukup kuat dan searah.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Tuban

Dari temuan riset yang diperoleh, dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja mengalami stres sedang. Menurut Sarafino (2014), stres adalah suatu kondisi ketika individu merasa tuntutan lingkungan melebihi kapasitas dirinya untuk mengatasinya. Stres pada remaja dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, perubahan hormon, masalah keluarga, dan konflik sosial. Secara fisiologis, Stres merangsang aktivasi sumbu HPA (hipotalamus-hipofisis-adrenal), yang menyebabkan produksi hormon kortisol dan adrenalin. Ketika stres berlangsung lama, hormon-hormon ini dapat mengganggu fungsi sistem reproduksi, terutama melalui penekanan terhadap pelepasan GnRH, yang mengatur keseimbangan hormon FSH dan LH (Setyowati, 2017; Rahmasari & Sukmawaty, 2023).

Satu dari sekian faktor yang sangat umum adalah stres, yang memengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, dan intelektual, dan spiritual. Pada remaja putri, penyebab stres meliputi pembelajaran intensif, pekerjaan rumah yang berlebihan, dan jika akan menghadapi ujian yang akan menyebabkan stres dan dapat memperparah persepsi terhadap nyeri saat menstruasi (Shintya & Tandungan, 2023).

Temuan riset membuktikan bahwa mayoritas remaja perempuan menghadapi stres tingkat sedang, yang disebabkan oleh fakta bahwa remaja putri sering mengalami stres yang disebabkan oleh stres akademik yaitu pada saat melakukan pembelajaran/mengerjakan banyak tugas dan jika akan menghadapi ujian. Hal ini umum terjadi pada usia remaja awal yaitu 14 tahun, dikarenakan pada usia ini masih banyak remaja yang berada dalam fase awal pubertas, di mana tubuh mereka masih beradaptasi dengan perubahan hormonal yang memengaruhi siklus menstruasi serta respon terhadap stres. Perubahan fisiologis ini sering kali disertai dengan ketidakstabilan emosi dan meningkatnya sensitivitas terhadap rasa sakit, termasuk nyeri haid (dismenore).

Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Tuban

Penelitian menunjukkan bahwa hampir separuh remaja mengalami nyeri haid sedang. Dismenore didefinisikan sebagai gangguan fisik pada wanita di mana mereka mengalami nyeri haid yang berdampak negatif pada rutinitas harian mereka dan membuat mereka sulit melakukan tugas sehari-hari. (Saputri, 2019).

Secara fisiologis, nyeri Secara fisiologis, nyeri dismenore disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin, khususnya $PGF2\alpha$, yang dihasilkan endometrium saat menstruasi. Prostaglandin memicu gerakan kejang otot rahim dan pengecilan pembuluh darah, yang menimbulkan iskemia memicu ujung saraf pemicu nyeri (Fitria, 2020). Seiring meningkatnya kadar prostaglandin, kontraksi rahim menjadi lebih kuat dan nyeri menjadi lebih parah. Menurut Gatot et al. (2021), intensitas nyeri dismenore dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia menarche, siklus menstruasi, frekuensi makan junk food, status gizi, aktivitas fisik, dan situasi psikologis.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa hampir 50% remaja putri mengalami dismenore dengan intensitas nyeri sedang. Salah satu faktor penting yang turut memperberat nyeri dismenore adalah stres, karena dapat memperkuat kontraksi otot dan menurunkan ambang nyeri. Jika keadaan ini tidak seimbang antara faktor internal dan eksternal maka akan mengganggu proses kerja hormon di dalam tubuh, sehingga menimbulkan spasme otot rahim yang lebih kuat dan mengakibatkan peningkatan intensitas nyeri. Untuk itu, remaja sebaiknya

dapat mengelola stres dengan baik, melakukan kegiatan positif sesuai dengan kondisi tubuh, serta memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan agar intensitas nyeri saat menstruasi tidak semakin berat.

Hubungan Tingkat Stres dengan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas remaja yang termasuk dalam kategori stres sedang juga mengalami nyeri dengan intensitas sedang. Dari uji Spearman Rank, ditemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Tuban..

Nyeri dismenore dengan intensitas yang berbeda-beda menunjukkan adanya pengaruh dari faktor fisiologis maupun psikologis. Nyeri ringan hingga sedang biasanya masih dapat ditoleransi tanpa gangguan aktivitas yang berarti, sedangkan nyeri berat sering kali menyebabkan gangguan aktivitas harian, seperti sulit berkonsentrasi, tidak masuk sekolah, atau perlu konsumsi obat pereda nyeri. Intensitas nyeri ini dipengaruhi oleh kontraksi otot uterus, kadar prostaglandin, serta kondisi emosional seperti stres dan kecemasan (Salsabila et al., 2023; Putri & Wahyuni, 2021). Data di atas menunjukkan bahwa hipotesis tersebut didukung, karena analisis membuktikan terdapat hubungan erat antara level stres dan intensitas nyeri dismenore. Hubungan ini ada karena stres merupakan faktor yang dapat memengaruhi persepsi nyeri. Teori ini sejalan dengan gagasan bahwa stres dapat meningkatkan sensitivitas sistem saraf pusat terhadap rangsangan nyeri. Oleh karena itu, Orang yang mengalami stres lebih mungkin menderita nyeri haid lebih hebat berbeda dengan mereka yang tidak stres. Selain stres, faktor lain dapat memengaruhi intensitas nyeri dismenore, seperti ketidakseimbangan hormon, kelelahan fisik, atau adanya kondisi medis tertentu (Atikah P dan Siti M, 2009). Teori bahwa stres emosional dapat memengaruhi sistem saraf pusat, yang berperan dalam mengatur rasa sakit dan emosi, memperkuat keterkaitan antara level stres dengan rasa nyeri dismenore. Fakta ini disebabkan oleh kedekatan pusat stres di otak dengan pusat pengatur rasa sakit (Riani, 2005).

Ada keterkaitan signifikan antara stres dengan tingkat keparahan nyeri kejadian dismenore di kalangan remaja perempuan. Siswa yang dikategorikan stres sedang hingga berat lebih mungkin mengalami intensitas nyeri menstruasi yang lebih tinggi, seperti nyeri sedang hingga berat. Sebaliknya, siswi dengan tingkat stres normal umumnya mengalami nyeri ringan atau bahkan tidak merasakan nyeri saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis, seperti stres, dapat memengaruhi persepsi nyeri melalui peningkatan sensitivitas sistem saraf terhadap rangsangan nyeri.

Munculnya stress yang dialami oleh siswi karena tekanan akademik, seperti kelelahan setelah menyelesaikan tugas sekolah atau kecemasan menjelang ujian, yang dapat memicu reaksi fisiologis seperti ketegangan otot dan peningkatan detak jantung. Peneliti juga berpendapat bahwa stres yang dialami remaja tidak hanya berasal dari lingkungan sekolah, tetapi juga dapat disebabkan oleh masalah pribadi maupun keluarga. Oleh karena itu, remaja perlu mengelola stres secara efektif agar intensitas nyeri haid yang dirasakannya tidak bertambah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas remaja putri di MTS Negeri 3 Tuban mengalami stres sedang. Hampir 50% remaja putri di MTS Negeri 3 Tuban mengalami nyeri haid sedang. Terdapat keterkaitan antara level stres dan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Tuban. Remaja disarankan menerapkan teknik pengelolaan stres secara rutin seperti olahraga ringan, pernapasan dalam, serta menjaga pola tidur dan asupan gizi yang seimbang untuk

mengurangi risiko dismenore. Pihak sekolah perlu mengintegrasikan edukasi tentang stres dan kesehatan reproduksi ke dalam kegiatan UKS atau pembelajaran tematik melalui kolaborasi dengan puskesmas, bidan sekolah, atau psikolog. Sekolah juga dapat menyediakan fasilitas seperti ruang konseling dan sesi relaksasi sederhana (contoh: senam pernapasan atau stretching) yang dilakukan mingguan. Orang tua perlu dilibatkan dalam memberikan dukungan emosional dan menciptakan komunikasi yang terbuka dengan anak, terutama dalam hal kesehatan reproduksi dan masalah psikologis. Pemahaman orang tua terhadap stres dan nyeri menstruasi akan membantu remaja dalam mengelola gejala dengan lebih baik dan merasa lebih nyaman dalam menyampaikan keluhannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, K. 2016. Kejadian Dismenore berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu serta Dampaknya Pada Remaja Putri SMA dan Sederajat di Jakarta Barat tahun 2015. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Abdurrachman, M. (2022). Hubungan status gizi dengan kejadian dismenore primer pada wanita. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*, 18(3), 245-252.
- Aili, K. et al. (2019) 'Dysmenorrhea, stress, and coping among university students in Sweden: A mixed-methods study', *Journal of Adolescent Health*, 65(6), pp. 766-772.
- Ammar, M. (2021). Angka kejadian dismenore primer di Jawa Timur. Dalam Saputra, A., dkk. Prevalensi dismenore pada remaja di Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 45-53.
- Anggraeni, L. ... Binawan. (2022). Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di universitas binawan. 10(2), 629–633.
- Anwar, S. (2015). Endometriosis: Penyebab, dampak, dan penanganannya pada perempuan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(4), 212-218.
- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di kota bogor. *Promotor*, 5(3), 296-309.
- Atikah, P., & Siti, M. (2009). Hubungan antara stres dan intensitas nyeri dismenore pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(1), 33–40.
- Awa, C. R. N. A., Purwanti, A. S., & Ilmiah, W. S. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Disminore Primer Pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Health Science*, 4(3), 187-198.
- Baghianimoghadam MH, Loo AM, Falahzadeh H, Alavijeh MM. A Survey about the prevalence of dysmenorrhea in female students of Shahid Sadoughi University of Medical sciences and their knowledge and practice toward it. *J Community Health Res* 2012.
- Calaguas, R. (2011). Jenis-jenis stresor psikologis dan dampaknya terhadap individu. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 54-60.
- Candi, E. P. M., Ratnasari, F., & Wibisono, H. A. (2023). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMK KESEHATAN KOTA TANGERANG. *Nusantara Hasana Journal*, 3(4), 57-64.
- Chandranita, I. A. (2010). Nyeri: Definisi, evaluasi, dan penanganannya. Jakarta: Penerbit Kesehatan, hal. 204.
- Damanik, Evelina Debora. (2011). The Measurement of Reliability, Validity, Items Analysis and Normative Data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Thesis. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok.

- Datak, A. (2008). Penggunaan skala nyeri NRS dalam pengukuran intensitas nyeri pada kondisi akut. *Jurnal Kesehatan Klinis*, 5(2), 115-120.
- Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1254-1264.
- Ekawati, D. et al. (2021) 'Efektivitas Penyuluhan Tentang Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa di SDN No.29 Cini Ayo Jeneponto', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), pp. 2057-2064. doi: <https://doi.org/10.47492/jip.v2i7.1052>.
- Elvariani, A. R., Ariyanti, I., & Widiastuti, D. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea: The Relationship Between Stress Levels and The Incidence of Dysmenorrhea. *JMHSA: Journal of Midwifery and Health Science of Sultan Agung*, 2(2), 18-22.
- Ernawati Sinaga, E. S., Nonon Saribanon, N. S., Sa'adah, S. N., Sa'adah, S. N., Ummu Salamah, U. S., Yulia Andani Murti, Y. A. M., ... & Santa Lorita, S. L. (2017). Manajemen kesehatan menstruasi.
- Farisah, N. (2022). Tingkat stres dan kategorisasinya menurut Psychology Foundation. *Jurnal Psikologi Klinis*, 14(3), 155-162.
- Febrina, R. (2021). Skala nyeri pada dismenore ringan pada wanita. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan*, 9(2), 134-140.
- Fitria, R. (2020). Penyebab dan penanganan nyeri otot uterus pada siklus menstruasi. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan*, 8(3), 215-222.
- Gatot, D., Fitria, N., & Handayani, N. (2021). Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Remaja*, 6(1), 21–28.
- Gurusinga, S. E. B., Carmelita, A. B., Jabal, A. R., & Frethernety, A. (2021). Literature Review: Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Kedokteran*, 9(1).
- Habeeb, A. (2010). Stressor: Faktor penyebab stres dalam kehidupan individu. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(3), 112-118.
- Harzif AK, Silvia M, Wiweko B. Fakta-Fakta Mengenai Menstruasi pada Remaja. 2018. 1–38 p.
- Hawari, D. (2008). Stres: Konsep, penyebab, dan dampaknya terhadap individu. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Huda AI, Ningtyias FW, . S. Hubungan Antara Status Gizi, Usia Menarche dengan Kejadian Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri di SMPN 3 Jember. *Pustaka Kesehat.* 2020;8(2):123.
- Ilmu, F., Universitas, K., & Pengaraian, P. (2021). Maternity And Neonatal : *Jurnal Kebidanan*. 09(1), 115–120.
- Indah, R. (2020). Populasi dalam penelitian: Konsep, pentingnya, dan aplikasi dalam penelitian kuantitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 8(1), 45-52.
- Ju, H., et al. (2022). The relationship between stress and dysmenorrhea in young women. *Reproductive Health Journal*, 29(4), 245-259.
- Judha, Mohamad, dkk. (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Medical Book.
- Kamalah, L. (2023). Upaya farmakologis dalam penanganan dismenore dengan obat analgesik. *Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 17(1), 45-52.
- Kasma, A. S. R., & Mayangsari, R. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Majene. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19(1), 22-28.

- Kim, S. H., et al. (2023). Lifestyle factors affecting menstrual pain intensity: A cohort study. *Journal of Obstetrics & Gynecology Research*, 51(2), 311-327.
- Koochaki, M. (2009). Respons fight-or-flight dan dampaknya terhadap kesehatan individu. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 8(2), 112-118.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. Sydney: Psychology Foundation.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Mariska, R. N., & Indrawati, V. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Gizi Unesa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 2(3), 49-65.
- Mariyati, S., & Rezania, R. (2021). Masa remaja: Proses tumbuh dan berkembang menuju kedewasaan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 10(1), 45-52.
- Muslihatun, A. (2022). Tingkat keparahan dismenore dan penanganannya pada wanita. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*, 16(1), 45-52.
- Nagy, H., & Khan, M. A. Dysmenorrhea. *StatPearls*. StatPearls Publishing; 2020. Available from URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32809669>. Accessed April 26, 2022
- Nasution, H. (2007). *Stres dan respon individu terhadap tuntutan internal dan eksternal*. Jakarta: Penerbit Psikologi.
- Nirwana, M., & Ambarita, S. (2023). Definisi dan dampak stres terhadap kesehatan mental dan fisik individu. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 18(1), 45-52.
- Nurhayati, R. (2022). Peran latihan olahraga dalam mengurangi nyeri dismenore melalui peningkatan produksi endorfin dan serotonin. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 10(2), 134-140.
- Nursalam, N. (2020). *Metodologi penelitian keperawatan: Pendekatan kuantitatif dan cross-sectional*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th Ed.)*. Jakarta. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Praktis.*, 1-10.
- Pin, A. (2011). Penggolongan stres menurut Selye dan pengaruhnya terhadap individu. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(1), 22-28.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamentals of nursing (7th ed.)*. St. Louis: Mosby.
- Prayitno, sunyoto. 2014. *Buku Lengkap Kesehatan Reproduksi Wanita (H. Susanto, Ed.)*. Yogyakarta: Saufa
- Proverawati dan Misaroh. 2019. *Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Mulia Medika.
- Putri, S. M., & Wahyuni, S. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(3), 33-40.
- Rahayu, S., dkk. (2017). Masa remaja dan pubertas: Perubahan fisik dan fisiologis pada manusia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 123-130.
- Rahmasari, V. D., & Sukmawaty, N. I. P. (2023). The relationship between stress and the occurrence of dysmenorrhea: A literature review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 20(3), 1341-1345.
- Riani, A. (2005). *Neurofisiologi Nyeri dan Stres*. Yogyakarta: Andi.
- Rosyita, M., Hidayati, T., & Zakiyyah, M. (2023). HUBUNGAN KEBIASAAN SENAM AEROBIK DENGAN KEJADIAN DISMINORE PRIMER DI SANGGAR SENAM GRAHA MULIA PROBOLINGGO: The Correlation Between Aerobik Exercise Habits and Incidence of Primary Dysminorrhea at Graha Mulia Studio in Probolinggo. *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 151-158.

- Salsabila, H. et al. (2023) 'Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Tingkat Akhir di STIKES Hang Tuah Surabaya Pendahuluan, pp 0-7. Available at: <https://journal.stikeshengtuah-sby.ac.id/index.php/JIKSHT/article/view/234/174>.
- Sapitri, N. K. A. R. N., Mardiah, A., Azhar, A. A. B., & Mahayani, I. A. M. (2024). Usia Menarche, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Status Gizi, Stres Akademik dan Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 2 Mataram. *Action Research Literate*, 8(1), 42-59.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D. and Aini, N. (2021) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer)', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), p. 177. doi: 10.22146/jkr.55433.
- Saputri, R. D. (2019). Hubungan Antara Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer di SMK Negeri 2 Kota Malang (Doctoral dissertation, Poltekkes RS dr. Soepraoen).
- Saputri, R., & Sugiharto, A. (2020). Stres dan dampaknya terhadap keseimbangan individu: Gangguan fisik dan mental. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 12(2), 98-105.
- Sarafino, E. P. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed.). Wiley.
- Sartika, S. I., & Nurmalita, N. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dysmenorrhea pada Remaja Putri di SMA Perguruan Rakyat 2 Jakarta Timur. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2424-2438.
- Sekaran, U. (2017). *Research methods for business: A skill-building approach* (7th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Setyowati, S. (2017). Dampak stres jangka panjang terhadap kesehatan individu. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 9(2), 55-63.
- Shintya, L. A., & Tandungan, S. T. (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA MAHASISWI UNIVERSITAS KLABAT. *Klabat Journal of Nursing*, 5(1), 1-9.
- Shintya, L. A., Sera, D., Tandungan, T., & Keperawatan, F. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Klabat (Vol. 5, Issue 1). <Http://Ejournal.Unklab.Ac.Id/Index.Php/Kjn>
- Sinaga, D., dkk. (2017). Dismenorea sekunder: Penyebab dan penanganannya. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 120-127.
- Siregar, I. S., Handayani, I. and Cahaya, P. D. (2024) 'Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Sma Ar-Rahman Kota Medan Tahun. 2023, 4(1), pp. 86-93. SKRR Provinsi Jaiwai Timur tahun 2021. (n.d.).
- Smith, J., et al. (2021). Effective management of dysmenorrhea related to stress. *Journal of Women's Health*, 29(4), 567-574.
- Soetjningsih, S. (2013). *Perkembangan masa remaja: Tahapan usia dan perubahan yang terjadi*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Somawati, A. V. (2022) 'Yoga Asana: Solusi Kurangi Kecemasan dan Stres di Masa Pandemi Covid-19', 5(1), pp 88-101. doi: <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i1.841>.
- Sugiyono, S. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiani, E. D., Fitriani, R. K., Kholifatullah, A. I., Imania, M. F. N., & Salim, L. A. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja di Kabupaten Ponorogo, Indonesia: Studi Cross-Sectional. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(2), 83-90.
- Sunaryo, D. (2011). Penyebab stres: Pikiran dan perasaan individu sebagai stressor. *Jurnal Psikologi Klinis*, 10(2), 85-92.
- Swandari, I. (2022). Pengaruh menarche dini terhadap nyeri menstruasi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 112-118.

- Swandari, A. (2023). Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore. In N. F. R. Ken Siwi, Fadma Putri (Ed.), *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore (Pertama)*. UMSurabaya Publishing.
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah, N. (2022). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1), 14-18.
- TANJUNG, W. (2022). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN.
- Triningsih, R. W., & Mas' udah, E. K. (2023). Studi Literatur: mengurangi dismenorea melalui penanganan komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46-56.
- Wade, S. (2008). Stresor psikologis dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Kesehatan Mental*, 7(3), 112-118.
- Wulanda, S. (2020). Peran prostaglandin dalam terjadinya dismenore pada wanita. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 11(2), 98-104.
- Zhou, L., et al. (2021). Cortisol and prostaglandin levels in dysmenorrheic patients with high stress. *Endocrine and Metabolism Journal*, 45(1), 67-78