

## Hubungan stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri

<sup>1</sup>Nida Hani Maisa, <sup>2</sup>Kamsatun Kamsatun, <sup>3</sup>Mutiara Syagitta, <sup>3</sup>Susi Kusniasih

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bandung

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes Bandung

<sup>3</sup>Program Studi Diploma III Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bandung

### How to cite (APA)

Maisa, N. H., Kamsatun, K., Syagitta, M., & Kusniasih, S. (2026). Hubungan stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Health Society*, 15(1), 80–89. <https://doi.org/10.62094/jhs.v15i1.337>

### History

Received: 20 Maret 2026

Accepted: 20 April 2026

Published: 30 April 2026

### Corresponding Author

Kamsatun Kamsatun, Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bandung; [Kamsatun702@gmail.com](mailto:Kamsatun702@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Masalah utama kesehatan remaja di Indonesia mencakup kesehatan reproduksi, termasuk dismenore yang sering dialami remaja putri dan berkaitan dengan stres. Penelitian bertujuan menganalisis hubungan stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.

**Metode:** Desain korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Populasi seluruh remaja putri di SMPN 41 Bandung dengan sampel 72 orang menggunakan *total sampling*. Instrumen berupa kuesioner yaitu DASS-42 dan VAS. Analisis statistik menggunakan korelasi *rank spearman*.

**Hasil:** Mayoritas responden merasa stres sedang sebanyak 23 orang (31,9%) dan merasa dismenorea sedang sebanyak 49 orang (68,1%). Terdapat hubungan hubungan stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri dengan nilai *p-value* < 0,001 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,416 yang menunjukkan hubungan dengan keeratan yang sedang dengan arah positif.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. Pihak sekolah diharapkan mengembangkan program inovatif UKS berupa edukasi interaktif dan kader sebaya terkait manajemen stres dan penanganan dismenorea.

**Kata Kunci:** Remaja, Menstruasi, Dismenorea, Stres, Kesehatan Reproduksi

### ABSTRACT

**Introduction:** The main health issues among adolescents in Indonesia include reproductive health, particularly dysmenorrhea, which is commonly experienced by adolescent girls and is associated with stress. This study aims to analyze the relationship between stress and the incidence of dysmenorrhea among adolescent girls.

**Method:** A correlational design and cross-sectional approach were used. The population consisted of all adolescent girls at SMPN 41 Bandung, with a sample of 72 participants selected using total sampling. The instruments used were the DASS-42 and VAS questionnaires. Statistical analysis employed Spearman's rank correlation.

**Result:** The majority of respondents reported moderate stress (23 participants, 31.9%) and moderate dysmenorrhea (49 participants, 68.1%). There was a significant association between stress and the occurrence of dysmenorrhea in adolescent girls, with a *p-value* of <0.001 and a correlation coefficient of 0.416, indicating a moderately strong positive correlation.

**Conclusion:** There is a relationship between stress and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls. The school is expected to develop innovative UKS programs in the form of interactive education and peer-led initiatives regarding stress management and the management of dysmenorrhea.

**Keyword:** Adolescent, Menstruation, Dysmenorrhea, Stress, Reproductive Health

## Pendahuluan

Masa remaja berada pada usia 10 hingga 19 tahun, merupakan tahap peralihan ditandai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Remaja mengalami perkembangan meliputi aspek fisik, emosional, kognitif, moral, sosial, dan psikologis. Dengan itu, remaja lebih rentan terhadap permasalahan kesehatan reproduksi (Sumarni & Amin, 2024; Suryana et al., 2022).

Mayoritas masalah kesehatan reproduksi remaja di dunia menurun dari 2013 hingga 2021. Diantaranya remaja yang berhubungan seksual dari 47% menjadi 30% dan memiliki  $\geq 4$  pasangan dari 15% menjadi 6%, serta yang aktif seksual dari 34% menjadi 21%. Namun upaya pencegahan masalah kesehatan reproduksi masih rendah, terlihat dari penggunaan kondom yang menurun dari 59% menjadi 52%, serta pemeriksaan *Human Immunodeficiency Virus* (HIV) yang hanya 13% menjadi 7% dan Infeksi Menular Seksual (IMS) sekitar 5–6% (CDCP, 2024).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, terekam 64,4% perempuan usia 10–19 tahun pernah hamil dan 12,8% sedang hamil. Angka kehamilan tidak diinginkan mencapai 40%. Tren tahun 2023 menunjukkan Papua Selatan sebagai wilayah tertinggi kehamilan remaja, yaitu 2,3% pada usia 10–14 tahun dan 35,2% pada usia 15–19 tahun, sedangkan Jawa Barat sebesar 1,0% dan 29,7% (Kemenkes RI, 2023). Perilaku berisiko yang tidak diimbangi pencegahan, dan kehamilan remaja masih tinggi, menunjukkan masalah kesehatan reproduksi remaja masih serius.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 kesehatan reproduksi ialah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya ketiadaan penyakit, juga hal yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Dalam konteks remaja putri, perubahan biologis yang menandai kematangan sistem reproduksi adalah menstruasi. Menstruasi yaitu proses fisiologis yang dipengaruhi hormon reproduksi, namun disertai keluhan dismenorea (Rahman et al., 2024).

Angka dismenorea pada wanita usia produktif berada pada 45% sampai 95%, sementara pada remaja prevalensinya sekitar 60% hingga 75%. Di beberapa negara, seperti di Swedia 72%, Amerika Serikat 90%, Kuwait 85,6%, dan Indonesia 64,5%, dengan sekitar 54,89% kasus termasuk kategori dismenorea berat (BRIN, 2024). Angka dismenorea di Jawa Barat tergolong tinggi, dengan 24,5% kasus termasuk dismenorea ringan dan 21,28% tergolong dismenorea sedang (Marliany et al., 2023).

Dismenorea ialah nyeri selama siklus menstruasi. Nyeri biasanya terletak di perut bagian bawah dan dapat menjalar ke paha bagian dalam dan punggung (Nagy et al., 2023). Faktor risiko dismenorea adalah berusia di bawah 20 tahun, riwayat dismenorea anggota keluarga, *menarche* dini, riwayat menoragia dan nulipara, asupan omega 3 rendah, penggunaan alkohol, konsumsi kafein berlebihan, dan masalah emosional (Saragih et al., 2024). Dismenorea remaja putri dapat mengganggu aktivitas sehari-hari maupun kegiatan akademik di sekolah. Kondisi ini membuat sebagian remaja memilih pulang ke rumah saat mengalami nyeri haid. Mereka juga cenderung mengalami penurunan konsentrasi, lemas, dan memilih berdiam diri di kelas, sehingga berdampak pada aktivitas belajar (Fahmiah et al., 2022).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, pemerintah berperan menangani dismenorea pada remaja melalui upaya kesehatan reproduksi yang menjaga fungsi dan proses reproduksi. Upaya ini dilakukan dengan menyediakan informasi, edukasi, dan konseling. Pemerintah bersama masyarakat juga bertanggungjawab menjamin remaja memperoleh layanan kesehatan reproduksi. Namun masih terdapat kendala remaja putri menghadapi dismenorea. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aktivitas sehari-hari, tetapi juga dipengaruhi faktor tertentu. Salah satunya adalah stres (Mivanda et al., 2023;

Putri et al., 2021; Triwahyuningsih et al., 2024).

Menurut WHO (2023) stres adalah keadaan khawatir yang disebabkan situasi sulit. Penyebabnya dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, motivasi belajar, dan kepribadian. Faktor eksternal meliputi lingkungan, keluarga, fasilitas, dan pengajar (Ramadan & Yushita, 2022). Faktor akademik turut berkontribusi terhadap stres, seperti tugas sekolah, target nilai, dan prestasi akademik (Taba & Nento, 2024). Kondisi stres menyebabkan tubuh memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin berlebihan yang memicu kontraksi rahim berlebihan dan menimbulkan dismenorea. Stres juga mengaktifkan respons neuroendokrin melalui peningkatan *Corticotropin-Releasing Hormone* (CRH), *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH), dan kortisol yang menurunkan *Follicle-Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH), sehingga mengganggu produksi progesteron dan meningkatkan sintesis prostaglandin. Peningkatan estrogen dan adrenalin juga menyebabkan ketegangan otot rahim, penyempitan pembuluh darah, serta peningkatan aktivitas saraf simpatik (Triwahyuningsih et al., 2024).

Data Badan Pusat Statistik Kota Bandung tahun 2024 menunjukkan jumlah remaja putri usia 15 sampai 19 tahun di Kota Bandung mencapai 96.208 (BPS Kota Bandung, 2024). Kelompok usia ini umumnya rentan mengalami dismenorea.

Salah satu sekolah di wilayah tersebut adalah SMPN 41 Bandung yang relevan sebagai lokasi penelitian terkait kejadian dismenorea pada remaja putri.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengkaji jenis stres spesifik, yaitu stres akademik, sebagai faktor dominan yang memengaruhi kejadian dismenorea pada remaja putri. Pendekatan ini memberikan pemahaman lebih terarah yang umumnya menilai stres secara umum tanpa mengidentifikasi sumber stres secara spesifik. Penelitian bertujuan menganalisis hubungan stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.

### Metode

Jenis penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilangsungkan Februari sampai Juli 2024 di SMPN 41 Bandung. Populasi seluruh remaja putri dengan sampel 72 orang menggunakan *total sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Variabel stres diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales-42* (DASS-42) dan dismenorea menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS). Konsistensi internal DASS-42 memiliki *cronbach alpha* sebesar  $> 0,70$ . Sementara VAS memiliki reliabilitas tinggi  $r$  sebesar 0,94 dengan  $p\text{-value} < 0,001$  dan validitas 0,99, sehingga alat ukur nyeri yang sensitif dan andal, (Zaafira, 2022). Analisis data meliputi univariat (distribusi frekuensi) dan bivariat (*korelasi rank spearman*).

### Hasil

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	F	%
<b>Usia Menarche (Tahun)</b>		
9	1	1,4
10	4	5,6
11	15	20,8
12	34	47,2
13	16	22,2
14	2	2,8
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Tabel 1 memperlihatkan mayoritas responden mengalami *menarche* saat berusia 12 tahun sebanyak 34 orang (47,2%)

dan sebagian kecil saat berusia 9 tahun sebanyak 1 orang (1,4%).

**Tabel 2. Analisis Univariat**

Variabel	F	%
<b>Stres</b>		
Normal	20	27,8
Ringan	10	13,9
Sedang	23	31,9
Berat	18	25,0
Sangat Berat	1	1,4
<b>Dismenorea</b>		
Tidak Nyeri	3	4,2
Ringan	11	15,3
Sedang	49	68,1
Berat	8	11,1
Sangat Berat	1	1,3
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Tabel 2 memperlihatkan mayoritas responden merasa stres sedang sebanyak

23 orang (31,9%) dan merasa dismenorea sedang sebanyak 49 orang (68,1%).

**Tabel 3. Analisis Bivariat**

Stres	Dismenorea										Total	P-value	Nilai r	
	Tidak Nyeri		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat					
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%				N
Normal	2	10	4	20	13	65	1	5	0	0	20	100		
Ringan	0	0	5	50	5	50	0	0	0	0	10	100		
Sedang	1	4,3	1	4,3	20	87,1	1	4,3	0	0	23	100		
Berat	0	0	1	5,6	10	55,5	6	33,3	1	5,6	18	100	< 0,001	0,416
Sangat Berat	0	0	0	0	1	100	0	0	0	0	1	100		
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>4,2</b>	<b>11</b>	<b>15,3</b>	<b>49</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>11,1</b>	<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>72</b>	<b>100</b>		

Tabel 3 memperlihatkan *p-value* sebesar < 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,416 yang menunjukkan hubungan dengan keeratan yang sedang dengan arah positif.

### Pembahasan

Hasil studi memperlihatkan mayoritas responden merasa stres sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Salsabila (2024) yang menunjukkan 29,82% remaja putri mengalami stres sedang dan 3,5%

stres sangat berat, serta penelitian Rejeki et al. (2019) menemukan 67,2% remaja putri mengalami stres sedang. Stres diartikan sebagai respons tubuh ketika kondisi yang dialami tidak sesuai dengan harapan. Stres merupakan reaksi yang normal, tetapi jika berlebihan dapat memicu kecemasan dan depresi. Kecemasan tersebut dapat muncul dalam bentuk kecenderungan menghindari interaksi sosial karena perasaan tidak nyaman (Kristiani et al., 2024).

Stres pada remaja dipengaruhi beragam aspek. Aspek tersebut meliputi

faktor biologis, faktor keluarga, lingkungan sekolah, faktor teman sebaya, dan faktor sosial (Rahmah et al., 2023; Wilujeng et al., 2023). Aspek-aspek ini menentukan tingkat stres yang dialami remaja.

Usia remaja berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami, sebagaimana dijelaskan oleh Gusti et al. (2023) bahwa usia dapat memengaruhi stres pada remaja. Sebagai masa peralihan, berbagai faktor memengaruhi kesehatan fisik dan mental, dimana secara psikologis remaja sedang mencari jati diri, sehingga rentan mengalami stres. Pada fase ini, remaja sedang belajar mengambil keputusan dan menghadapi tekanan akademik (Gusti et al., 2023; Wilujeng et al., 2023).

Status tinggal remaja memengaruhi stres yang dialami. Hal ini sesuai dengan riset Haniyah et al. (2022), dimana lingkungan turut menentukan proses belajar, kemampuan berkonsentrasi, serta pemecahan masalah. Remaja yang tinggal bersama orang tua tetap dapat mengalami stres akademik sedang hingga berat akibat tuntutan tugas dan peran di dalam keluarga. Ketidakmampuan dalam mengelola konflik antara tanggung jawab akademik dan peran keluarga dapat memicu peningkatan stres pada remaja (Hamzah & Hamzah, 2020).

Lingkungan sekolah juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap stres remaja. Hal ini setuju dengan Rahmah et al. (2023) yang mengutarakan lingkungan sekolah memiliki hubungan dengan stres remaja. SMPN 41 Bandung telah menerapkan Kurikulum Merdeka, namun pelaksanaannya menimbulkan beberapa dampak, terutama dari kebebasan memilih mata pelajaran. Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan waktu belajar antar pelajaran dan meningkatkan beban tugas siswa, terutama menjelang ujian. Selain itu, perbedaan pilihan mata pelajaran juga membuat siswa terbagi dalam kelompok yang berbeda (Ana, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa stres pada remaja dipengaruhi oleh usia, status tempat tinggal, dan lingkungan sekolah.

Pada masa remaja, peningkatan usia berkaitan dengan tuntutan perkembangan, pengambilan keputusan, serta tekanan akademik yang semakin kompleks. Lingkungan yang kurang mendukung dapat menimbulkan tekanan dan ketidaknyamanan, sehingga berpotensi meningkatkan stres pada remaja.

Hasil studi mengutarakan mayoritas responden merasa dismenorea sedang. Hal ini sejalan dengan Cahyaningsih et al. (2023) bahwa sebanyak 37 orang (50%) mengalami nyeri sedang dan sebanyak 11 orang (14,9%) mengalami nyeri berat. Penelitian Kholifah (2024) juga menyatakan bahwa sebanyak 38 orang (21,3%) mengalami nyeri sedang dan sebanyak 7 orang (3,9%) mengalami nyeri sangat berat. Dismenorea dikenal sebagai nyeri haid atau *painful period* yang merujuk pada menstruasi yang disertai rasa sakit. Nyeri ini berupa sensasi tidak nyaman yang berpusat di perut bagian bawah. Kondisi tersebut umumnya muncul pada awal menstruasi tanpa adanya gangguan pada organ panggul dan dikenal sebagai dismenorea primer (Maringga & Ivantarina, 2023).

Dismenorea dipengaruhi oleh banyak hal. Faktor tersebut diantaranya usia *menarche*, lama menstruasi, dan kebiasaan olahraga (Mandasari, 2021; Mouliza, 2020). Ketiga faktor tersebut berperan menentukan seorang remaja merasakan dismenorea. Usia *menarche* menjadi salah satu variabel yang memberikan pengaruh terhadap dismenorea. Hal ini setuju dengan Rusydi et al. (2022) dan Mandasari (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. Hasil penelitian berdasarkan usia *menarche*, terdapat 20 orang remaja putri yang mengalami *menarche* pada usia < 12 tahun. Hal ini dapat terjadi karena rahim masih dalam kondisi menyempit atau belum mencapai kondisi maksimal, sehingga saat rahim berkontraksi akan mengakibatkan dismenorea (Rusydi et al., 2022).

Faktor berikutnya yang berhubungan dengan dismenorea adalah lama menstruasi. Pertanyaan ini didukung studi Mouliza (2020) yang mengungkapkan lama menstruasi memiliki pengaruh terhadap dismenorea. Lama menstruasi memengaruhi timbulnya nyeri saat haid karena produksi prostaglandin yang berlebihan dapat meningkatkan rasa sakit, sementara kontraksi uterus yang berlangsung terus-menerus menghambat aliran darah ke rahim dan memicu dismenorea (Saragih et al., 2024).

Kebiasaan olahraga juga berkontribusi terhadap dismenorea. Hal ini senada dengan temuan Horman et al. (2021) yang menjelaskan kebiasaan olahraga memiliki hubungan bermakna dengan dismenorea. Olahraga teratur dapat memperlancar aliran darah dan mengurangi iskemia akibat kontraksi miometrium yang dipicu prostaglandin sehingga nyeri dapat berkurang. Olahraga meningkatkan produksi endorfin yang membantu menurunkan nyeri, sehingga kurangnya aktivitas fisik cenderung meningkatkan risiko dismenorea (Taqiyah et al., 2022).

Peneliti berasumsi bahwa dismenorea pada remaja putri dipengaruhi oleh *usia menarche*, lama menstruasi, dan kebiasaan olahraga. *Menarche* lebih dini serta durasi menstruasi lebih panjang dapat meningkatkan risiko nyeri akibat kontraksi rahim yang berlebihan. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat memperburuk kondisi, karena sirkulasi darah tidak optimal dan produksi endorfin menurun.

Hasil penelitian menemukan adanya hubungan stres dengan kejadian dismenorea pada remaja dengan keamatan yang sedang dan arah positif, yang berarti semakin rendah stres seseorang, maka sangat kecil peluang untuk mengalami dismenorea. Hal ini dikonfirmasi Sulistiani et al. (2023) yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan diantara keduanya. Hal ini juga didukung Tahir et al. (2021) yang menuturkan stres berpengaruh terhadap dismenorea remaja.

Dismenorea primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi tanpa kelainan pada organ genital dan umumnya mulai muncul pada usia muda setelah siklus ovulasi menjadi teratur. Kondisi ini paling sering terjadi pada remaja hingga dewasa muda. Puncak kejadiannya berada pada rentang usia sekitar lima belas hingga dua puluh lima tahun (Diana et al., 2023). Dismenorea pada remaja sering terjadi dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah stres.

Stres merupakan respons secara fisiologis dan psikologis sebagai bentuk penyesuaian terhadap tekanan. Stres remaja berkaitan dengan munculnya dismenorea. Stres tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama lingkungan baik dari dalam maupun luar diri. Selain itu, kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri terhadap stresor juga menentukan stres yang dialami (Mivanda et al., 2023).

Stres memengaruhi sistem neuroendokrin, terutama aktivasi poros hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Hipofisis anterior mensekresikan ACTH melalui pelepasan CRH, yang kemudian merangsang kelenjar adrenal untuk meningkatkan produksi kortisol, yang merupakan hormon stres utama. Produksi kortisol yang tinggi memiliki efek negatif pada sekresi hormon reproduksi, dan hipofisis anterior melepaskan FSH dan yang lebih rendah. Kadar progesteron yang rendah menyebabkan peningkatan sintesis prostaglandin, terutama PGF<sub>2a</sub>, yang menyebabkan kontraksi otot polos uterus lebih kuat, sehingga menyebabkan dismenorea (Barcikowska et al., 2020; Mbiydenyuy & Qulu, 2024).

Dismenorea dapat dipengaruhi oleh stres yang berasal dari ketidakmampuan remaja dalam menghadapi tuntutan akademik di sekolah. Menurut Zahwa & Hanif (2024), pengelolaan waktu yang kurang baik meningkatkan stres, yang sejalan dengan Himmah & Shofiah (2021) yang menunjukkan adanya pengaruh manajemen waktu dan stres akademik.

Oleh karena itu, peran sekolah dan orang tua penting dalam memberikan edukasi manajemen waktu agar stres dapat dikendalikan dan dismenorea berkurang.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa diperlukan penguatan intervensi keperawatan yang lebih terarah pada pengelolaan stres akademik sebagai upaya preventif dalam menurunkan kejadian dismenorea pada remaja putri. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar dalam pengembangan program edukasi berbasis sekolah yang menitikberatkan pada identifikasi sumber stres dan penerapan strategi koping yang efektif. Dengan demikian, diharapkan kualitas hidup dan kesehatan reproduksi remaja putri dapat meningkat secara optimal.

### Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian ini bahwa dari 72 orang remaja putri, sebanyak 31,9% mengalami stres sedang dan sebanyak 68,1% mengalami nyeri sedang ketika menstruasi. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri, dengan kekuatan hubungan kategori sedang dengan arah positif.

### Saran

Pihak sekolah diharapkan mengembangkan program melalui UKS berupa edukasi terkait manajemen stres dan penanganan dismenorea. Program ini dapat melibatkan kader sebaya sebagai media dukungan yang lebih mudah diterima oleh remaja. Diharapkan siswa mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stres serta mengatasi dismenorea.

### Daftar Pustaka

Ana, A. N. F. (2023). Analisis kesulitan guru dalam mengimplementasikan kurikulum merdeka. *MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*, 4(2), 96–110. <https://doi.org/10.19105/mubtadi.v4i2.8043>

Badan Pusat Statistik Kota Bandung. (2024). *Penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin (jiwa)*, 2024. <https://bandungkota.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTAzlzl=/penduduk-menurut-kelompok-umur>

Badan Riset dan Inovasi Nasional. (2024). *Indonesia miliki 280.000 hattra dari 1.086 etnis untuk atasi dismenore*. <https://brin.go.id/news/120343/indonesia-miliki-280000-hattra-dari-1086-etnis-untuk-atasi-dismenore>

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). <https://doi.org/10.3390/ijerph17041191>

Cahyaningsih, A., Hapsari, A., Ekawati, R., & Katmawanti, S. (2023). Hubungan kualitas tidur, status gizi, dan tingkat stres dengan derajat dismenore primer pada remaja putri kelas X di SMAN 7 Malang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 133–144. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i3.2626>

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Youth risk behavior survey data summary & trends report: 2013–2023*. [https://www.cdc.gov/yrbs/dstr/index.html#cdc\\_publication\\_summary\\_citation-suggested-citation](https://www.cdc.gov/yrbs/dstr/index.html#cdc_publication_summary_citation-suggested-citation)

Diana, S., Herdiana, H., & Prima, E. (2023). Pengaruh menarche dini, stress dan perilaku konsumsi fast-food dengan dismenore primer pada remaja putri di SMPN 01 Sukalarang. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1265–1274. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.744>

Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan dampaknya terhadap aktivitas sekolah pada

- remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1 SE-Articles), 81–87.  
<https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29.  
<https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.24810>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKES Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.  
<https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Haniyah, F. N., Novita, A., & Ruliani, S. N. (2022). Hubungan antara pola asuh orangtua, teman sebaya, lingkungan tempat tinggal dan sosial ekonomi dengan kesehatan mental remaja. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(7), 242–250.  
<https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i7.51>
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh self efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(1), 31–38.  
<https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14920>
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38–47.  
<https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Kholifah, M. N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche dini pada remaja putri di SMP Negeri 1 Winong. *NUTRIZIONE - Nutrition Research and Development Journal*, 4(1 SE-Articles), 32–49.  
<https://doi.org/10.15294/nutrizione.v4i1.2292>
- Kristiani, C., Renyoet, B. S., & Mangalik, G. (2024). Hubungan status gizi dengan stress kecemasan dan depresi pada remaja sekolah menengah pertama di Kota Salatiga. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 13(2 SE-Articles), 150–161.  
<https://doi.org/10.30597/jgmi.v13i2.35914>
- Mandasari, P. (2021). Hubungan indeks massa tubuh dan usia menarche dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 13(2), 130–136.  
<https://doi.org/10.36729/bi.v13i2.930>
- Maringga, E. G., & Ivantarina, D. (2023). Pemberdayaan kelompok teman sebaya: Edukasi penggunaan terapi komplementer untuk mengurangi dismenorea primer. *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 7(1 SE-Article), 1–14.  
<https://doi.org/10.29407/ja.v7i1.17334>
- Marliany, H., Sukmawati, I., Septiani, H., & Nurhidayah, A. S. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja putri. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 650–655.  
<https://doi.org/10.35568/healthcare.v5i1.2900>
- Mbiydenyuy, N. E., & Qulu, L.-A. (2024). Stress, hypothalamic-pituitary-adrenal axis, hypothalamic-pituitary-gonadal axis, and aggression. *Metabolic Brain Disease*, 39(8), 1613–1636.

- <https://doi.org/10.1007/s11011-024-01393-w>
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). Hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34–46. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.3>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Medan tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545–550. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Nagy, H., Carlson, K., & Khan, M. A. B. (2023). *Dysmenorrhea*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834/>
- Putri, P., Mediarti, D., & Noprika, D. D. (2021). Hubungan tingkat stres terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 102–107. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.989>
- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada santri dan santriwati remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3(9 SE-Articles), 967–982. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012>
- Rahman, A., Arifuddin, A., Vidyanto, V., & Salmawati, L. (2024). Terjadinya dysmenore: keteraturan siklus haid, rutinitas olahraga dan gangguan psikologi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2 SE-Articles), 301–305. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i2.1218>
- Ramadan, M., & Yushita, A. N. (2022). Pengaruh stres akademik, fasilitas belajar, dan lingkungan belajar terhadap motivasi belajar daring mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 20(1 SE-Articles), 52–66. <https://doi.org/10.21831/jpai.v20i1.48530>
- Rejeki, S., Khayati, N., & Yunitasari, R. (2019). Hubungan tingkat stres dan karakteristik remaja putri dengan kejadian dismenore primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50–55. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Rusydi, R., Tamtomo, D. G., & Kartikasari, L. R. (2022). Relationship between age of menarche with primary dysmenorea in adolescents. *International Journal of Human and Health Sciences (IJHHS)*, 6(1 SE-Original Articles), 123–126. <https://doi.org/10.31344/ijhhs.v6i1.387>
- Salsabila, A. P. (2024). *Hubungan stres terhadap kejadian dismenorea pada remaja putri tengah di SMP Al-Fattah Semarang* [Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <https://repository.unissula.ac.id/34529/>
- Saragih, H., Ginting, A. A. Y., & Manek, E. (2024). Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore pada remaja putri di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2 SE-Articles), 292–302. <https://doi.org/10.55644/jkc.v5i02.192>
- 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 SE-Articles), 83–90. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i2>

- 95
- Sumarni, S., & Amin, D. R. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi di MTS Miftahul Falah Bekasi tahun 2023. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1 SE-Articles), 263–276. <https://doi.org/10.55606/jrik.v4i1.3536>
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas, fisik, intelektual, emosi, sosial dan agama) dan implikasinya pada pendidikan. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Taba, R. R., & Nento, S. (2024). Akademik hardiness terhadap stres akademik siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 5(2), 157–168. <https://doi.org/10.30984/jiva.v5i2.4025>
- Tahir, A., Sinrang, A. W., Jusuf, E. C., Syamsuddin, S., Stang, & Arsyad, A. (2021). The influence of macronutrient intake, stress and prostaglandin levels (pgf2 $\alpha$ ) of urine with the incidence of dysmenorrhea in adolescents. *Gaceta Sanitaria*, 35 Suppl 2, S298–S301. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.039>
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah, N. (2022). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer. *Diagnosis Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(1 SE), 14–18. <https://doi.org/10.35892/jikd.v17i1.889>
- Triwahyuningsih, R. Y., Rahfiludin, M. Z., Sulistiyani, S., & Widjanarko, B. (2024). Role of stress and physical activity on primary dysmenorrhea: A cross-sectional study. *Narra J*, 4(1), e685. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i1.685>
- Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan. <https://peraturan.bpk.go.id/details/258028/uu-no-17-tahun-2023>
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stres pada remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6–11. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>
- World Health Organization. (2024). *Reproductive health*. <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/reproductive-health>
- Zaafira, D. A. (2022). *Penatalaksanaan terapi rendam air hangat dengan garam epsom terhadap nyeri kronis pada lanjut usia dengan reumatik: Studi kasus* [Universitas Pendidikan Indonesia]. [https://repository.upi.edu/85617/4/T\\_A\\_JKR\\_1902417\\_Chapter3.pdf](https://repository.upi.edu/85617/4/T_A_JKR_1902417_Chapter3.pdf)
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4 SE-Articles), 142–148. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>