

Original Article\*)

**Hubungan Gaya Hidup, Tingkat Stress Dan Pola Menstruasi Terhadap Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri**

*(Correlation between Lifestyle, Stress Levels and Menstrual Patterns on the Incidence of Dysmenorrhea in Young Women)*

**Fitri Faoz Mustopa<sup>1</sup>, Jesy Fatimah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Puskesmas Pagelaran*

Email correspondent: fitrifauziah15746@gmail.com

---

**Abstract**

**Introduction:** Based on the results of a survey of 15 young women at MTS Ath-Thoyyibah Seroja, Pagelaran District, Cianjur Regency, out of 15 teenagers who experienced menstruation, 11 of them experienced dysmenorrhea which occurred at the beginning of menstruation and 4 young women did not experience dysmenorrhea. This research was conducted in January 2022 with the aim of knowing the relationship between menarche, lifestyle, and duration of menstruation with the incidence of dysmenorrhea at Nias Middle School, Ciranjang District, Cianjur Regency.

**Methods:** This study uses a quantitative research method with a descriptive correlation research type. The total population in this study was 114 people with a sample of 53 people in adolescents at MTS Ath-Thoyyiba Seroja Pagelaran Cianjur Regency in 2022 using an accidental sampling technique. The instrument has been tested for validity and reliability by using a questionnaire instrument. The analysis used is a univariate and bivariate analysis.

**Results:** The results showed that the majority of respondents experienced dysmenorrhea as many as 37 people (69,8%); menarche as many as 33 people (62,3%); had a positive lifestyle as many as 35 people (66%); and five normal menstruation as many as 33 people (62,3%). there is a significant relationship between menarche, lifestyle, and duration of menstruation with the incidence of dysmenorrhea in young women. There was a relationship between menarche, lifestyle, and duration of menstruation with the incidence of dysmenorrhea.

**Discussion:** It is suggested to do health education regarding reproductive health, especially dysmenorrhea so that young women can know what reproductive health is.

**Keywords:** menarche, lifestyle, length of menstruation, dysmenorrhea

**Artikel**

Disubmit (Received) : 28 April 2023

Diterima (Accepted) : 07 July 2023

Diterbitkan (Published) : 08 July 2023

**Copyright: © 2023 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)**

## Pendahuluan

Kejadian yang muncul saat pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, *menarche* dan perubahan psikis. Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. Haid merupakan proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa usia subur.<sup>1</sup> Terjadinya menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang wanita biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi disebut *dismenorea*. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi, pada beberapa wanita hal ini muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman, sedangkan beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari-hari dan terganggunya siklus menstruasi.<sup>2</sup>

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka *dismenorea* di dunia sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami *dismenore*. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenore* dan 10-15% mengalami *dismenore* berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup. Bahkan di Amerika diperkirakan perempuan kehilangan 1,7 juta hari kerja setiap bulan akibat *dismenore*. *Dismenore* menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari.<sup>3</sup> Kejadian *dismenorea* dialami oleh 90% dari 1,769,425 wanita; dimana 10-15% wanita mengalami *dismenore* berat (WHO (2012) dalam jurnal Delistianti et al (2019). Wanita muda usia 17-24 tahun dengan prevalensi 67-90% lebih banyak mengalami *dismenore*. Sedangkan, prevalensi di Indonesia sekitar 54,89% pada remaja wanita usia 14-19 tahun yang mengalami kejadian *dismenore* primer. Dimana dilaporkan rata-rata > 50% wanita mengalami *dismenore* primer di berbagai Negara.<sup>4</sup> Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan *dismenore* sekunder (Info sehat 2008 dalam Eka 2014). *Dismenore* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%; dimana sekitar 74-80%; remaja mengalami *dismenore* ringan sementara angka kejadian endometriosis pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus.

Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat *dismenore*.<sup>2</sup> Sedangkan di Kabupaten Cianjur, tidak ada data yang ditemukan tentang angka kesakitan remaja mengalami *dismenorhoe*. Namun berdasarkan hasil survey terhadap 15 orang remaja putri di MTS Ath-Thoyyibah Seroja Kecamatan Pagelaran Kabupaten Cianjur, dari 15 remaja yang mengalami haid 11 diantaranya mengalami *dismenorhoe* yang terjadi di awal menstruasi dan 4 remaja putri tidak mengalami *dismenorea*. Berdasarkan data yang diperoleh maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang hubungan gaya hidup, tingkat stress, dan pola menstruasi terhadap kejadian *dismenorea* pada remaja putrid di MTS Ath-Thoyyibah Seroja Kecamatan Pagelaran Kabupaten Cianjur tahun 2022.

Berdasarkan penelitian Arnis (2012) dalam *Journal Keperawatan Aisyiyah* tahun 2015 diperoleh hasil angka kejadian *dismenore* di Jawa Barat yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami *dismenore* terdiri dari 24,5% kategori ringan; 21,28% kategori sedang; dan 9,36% mengalami *dismenore* kategori berat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Annisa Tristiana (2017) pada santri di sebuah Pondok Pesantren di Kabupaten Bogor diperoleh hasil bahwa remaja putri yang mengalami *dismenore* primer sebanyak 76 responden (88,4%) dan 10 responden (11,6%) tidak mengalami *dismenore* primer.<sup>7,8</sup> Sedangkan di Kabupaten Cianjur, tidak ada data yang ditemukan tentang angka kesakitan remaja mengalami *dismenorhoe*. Namun berdasarkan hasil survey terhadap 15 orang remaja putri di MTS Ath-Thoyyibah Seroja Kecamatan Pagelaran Kabupaten Cianjur dari 15 remaja yang mengalami haid 11 diantaranya mengalami *dismenorhoe* yang terjadi di awal menstruasi dan 4 remaja putri tidak mengalami *dismenorea*. Dilihat dari gaya hidupnya 85% remaja putri memiliki gaya hidup yang kurang baik dimana sering mengkonsumsi makanan cepat saji menggunakan handphone disepanjang waktu

akhirnya mengganggu pola tidur. Dilihat dari pola menstruasi 60% memiliki pola menstruasi yang teratur, sementara 40% masih terdapat pola menstruasi yang tidak teratur, meliputi siklus menstruasi yang pendek dan panjang.

Berdasarkan hasil survey terhadap 15 orang remaja putri di MTS Ath-Thoyyibah Seroja Kecamatan Pagelaran Kabupaten Cianjur dari 15 remaja yang mengalami haid 11 diantaranya mengalami dismenorrhoe yang terjadi di awal menstruasi dan 4 remaja putri tidak mengalami dismenorea. Dilihat dari gaya hidupnya 85% remaja putri memiliki gaya hidup yang kurang baik dimana sering mengkonsumsi makanan cepat saji menggunakan handphone disepanjang waktu akhirnya mengganggu pola tidur. Dilihat dari pola menstruasi 60% memiliki pola menstruasi yang teratur, sementara 40% masih terdapat pola menstruasi yang tidak teratur, meliputi siklus menstruasi yang pendek dan panjang. Ruang Lingkup dalam penelitian ini yaitu terdiri dari tujuan penelitiannya untuk mengetahui hubungan gaya hidup, tingkat stress, dan pola menstruasi terhadap kejadian dismenorea pada remaja putri di MTS Ath-Thoyyibah Seroja Kecamatan Pagelaran Kabupaten Cianjur tahun 2022.

### Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi atau angka-angka. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross-sectional*. Desain *cross sectional*, yaitu penelitian atau penelaahan hubungan antara dua variable pada suatu situasi atau sekelompok subjek. Populasi dalam penelitian ini remaja putri yang ada di MTS Ath-Thoyyibah Seroja Kecamatan Pagelaran Kabupaten Cianjur sebanyak 114 orang. Sampel adalah suatu cara yang ditempuh dengan pengambilan sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan obyek penelitian. Penelitian ini menggunakan sampel dengan cara acak sederhana (*simple random sampling*) sehingga setiap populasi memiliki kesempatan yang sama untuk diseleksi menjadi sampel.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner. Kuesioner atau angket merupakan alat ukur berupa angket atau kuesioner dengan beberapa pertanyaan terkait gaya hidup, tingkat stress dan pola menstruasi serta *dismenorea* pada responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini nantinya akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas yaitu variabel gaya hidup pola menstruasi dan *dismenorea*. Untuk variabel tingkat stress menggunakan kuesioner baku. Uji validitas dilakukan kepada 10 orang responden jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka dinyatakan valid. Dalam mencari reliabilitas dalam penelitian ini penulis menggunakan teknis *Cronbach Alpha* untuk menguji reliabilitas, dimana keputusan hasilnya adalah bila *Cronbach's Alpha*  $\geq 0,5$  maka pertanyaandinyatakan andal atau suatu konstruk maupun variabel dinyatakan reliabel. Jenis data yang digunakan adalah Kuesioner Pengolahan data dilakukan dengan cara *editing, coding, entry, cleaning* data, tabulating data. Analisa data dilakukan secara univariate dan bivariate dengan uji statistik yang digunakan adalah *chi-square*.

### Hasil

#### Uji Univariate

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Gaya Hidup, Tingkat Stress, Pola Menstruasi, Kejadian Dismenorea Pada Remaja Di MTS Ath-Thoyyiba Seroja Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2022

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Gaya Hidup</b>		
Baik	19	52,9
Tidak Baik	34	47,1
<b>Tingkat Stress</b>		
Tidak Stress	35	20,5
Stress Ringan	13	23,6
Stress Sedang	4	55,9
Stress Parah	1	
Stress Berat	0	
<b>Pola Menstruasi</b>		
Normal	30	23,5
Tidak Normal	23	35,2
<b>Kejadian Dismenorea</b>		
Tidak Dismenorea	27	32,4
Dismenorea Primer	17	29,4
Dismenorea Sekunder	9	38,2

Sumber: *Software SPSS Versi 13*

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 34 (64,2%) memiliki gaya hidup yang tidak baik.dan dapat diketahui sebagian besar dari responden tidak mengalami stress yaitu 35 orang (66%). Diketahui bahwa sebagian besar dari responden yaitu 30 orang (56,6%) memiliki pola menstruasi yang normal. diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 27 orang (50,9%) tida mengalami dismenorea.

### Uji Bivariat

#### Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian *Dismenorea*

**Tabel 2.** Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Remaja Putri Di MTS Ath-Thoyyibah Seroja Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2022

No	Gaya Hidup	Kejadian Dismenorea						Total	Nilai P	
		Tidak Dismenorea		Dismenorea Primer		Dismenorea sekunder				
		F	%	F	%	F	%			
1	Baik	15	78.9	1	5.3	3	15.8	19	100	0.004
2	Tidak Baik	12	35.3	16	47.1	6	17.6	34	100	
	Total	27	50.9	17	32.1	9	17	53	100	

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai gaya hidup yang baik sebanyak 15 orang (78,9%) tidak mengalami dismenorea, dan gaya hidup tidak baik mengalami dismenorea primer sebanyak 16 orang (47,1%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan hubungan yang bermakna dengan nilai  $p = 0,004 < 0,05$ . Dengan demikian, maka  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di MTS Ath\_thoyyibah Seroja Pagelaran Kabupaten Cianjur tahun 2022.

**Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian *Dismenorea***

**Tabel 3.** Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Remaja Putri Di MTS Ath-Thoyyibah Seroja Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2022

No	Tingkat Stress	Kejadian <i>Dismenorea</i>						Total		Nilai P
		Tidak <i>Dismenorea</i>		<i>Dismenorea</i> Primer		<i>Dismenorea</i> sekunder		F	%	
		F	%	F	%	F	%			
1	Normal	22	62,9	9	25,7	4	11,4	35	100	0,020
2	Stress Ringan	4	30,8	6	46,2	3	23,1	13	100	
3	Stress Sedang	1	25	1	25	2	50	4	100	
4	Stress Parah	0	0	1	100	0	0	1	100	
Total		27	50,9	17	32,1	9	17	53	100	

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami stres sebanyak 24 orang (68,6%) tidak mengalami *dismenorea* dan yang mengalami stres ringan mengalami *dismenorea* primer sebanyak 6 orang (46,2%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan hubungan yang bermakna dengan nilai  $p = 0,020 < 0,05$ . Dengan demikian, maka  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *dismenorea* pada remaja putri di MTS Ath\_Thoyyibah Seroja Pagelaran Kabupaten Cianjur tahun 2022.

**Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian *Dismenorea***

**Tabel 4.** Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Remaja Putri Di MTS Ath-Thoyyibah Seroja Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2022

No	Pola Menstruasi	Kejadian <i>Dismenorea</i>						Jumlah		Nilai P
		Tidak <i>Dismenorea</i>		<i>Dismenorea</i> Primer		<i>Dismenorea</i> sekunder		f	%	
		F	%	F	%	f	%			
1	Normal	23	76,7	4	13,3	3	10	30	100	0,000
2	Tidak Normal	4	17,4	13	56,5	6	26,1	23	100	
Total		27	50,9	17	32,1	9	17	53	100	

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami pola menstruasi yang normal sebanyak 23 orang (76,7%) tidak mengalami *dismenorea* dan yang mempunyai pola menstruasi yang tidak normal mengalami *dismenorea* primer sebanyak 13 orang (56,5%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan hubungan yang bermakna dengan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ . Dengan demikian maka  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian *dismenorea* pada remaja putri di MTS Ath\_Thoyyibah Seroja Pagelaran Kabupaten Cianjur tahun 2022.

## Pembahasan

### Analisis Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Remaja Putri

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai gaya hidup yang baik sebanyak 15 orang (78,9%) tidak mengalami *dismenorea*. Hasil uji *chi square* menunjukkan hubungan yang bermakna dengan nilai  $p = 0,004 < 0,05$ . Dengan demikian, maka  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian *dismenorea* pada remaja putri di MTS Ath\_Thoyyibah Seroja Pagelaran Kabupaten Cianjur tahun 2022. Ada beberapa faktor resiko penyebab terjadinya *dismenore* primer, antara lain: riwayat keluarga, usia  $< 30$  tahun usia menarche dini ( $< 12$  tahun), siklus menstruasi yang lebih panjang, nulipara, Indeks Massa Tubuh rendah status sosial ekonomi yang rendah dan gaya hidup (diet, stres dan merokok).<sup>22</sup>

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang dalam dunia kehidupan sehari-hari dan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti aktivitas fisik, merokok, dan diet (pola makan). Faktor-faktor tersebut dapat memicu terjadinya *dismenore* primer.<sup>51</sup> Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Devantri (2019) terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMP Nias Kecamatan Ciranjang Kabupaten Cianjur. Selain itu didukung oleh penelitian Avrini yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *dismenore* primer pada wanita dewasa muda. Sebagian besar responden memiliki aktivitas ringan (67,8%) dan mengalami *dismenore* primer (83,5%). Adapun asumsi peneliti gaya hidup berpengaruh terhadap kejadian *dismenorea* meliputi indikator aktivitas fisik dimana oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan wanita mengeluhkan *dismenore* primer, pola makan, pola istirahat, kebiasaan merokok.

### Analisis Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Remaja Putri

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami stress sebanyak 24 orang (68,6%) tidak mengalami *dismenorea*. Hasil uji *chi-square* menunjukkan hubungan yang bermakna dengan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, maka  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian *dismenorea* pada remaja putri di MTS Ath\_Thoyyibah Seroja Pagelaran Kabupaten Cianjur tahun 2022.

Menurut Sukarni (2013) semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan. Prostaglandin yang berlebihan akan menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi.<sup>54</sup> Beberapa faktor yang memegang peranan sebagai penyebab *dismenorea*, antara lain: faktor hormonal (terjadi akibat dipicunya kontraksi uterus yang kuat oleh prostaglandin yang diproduksi uterus pada saat haid), faktor kejiwaan (depresi, kecemasan, dan stress), faktor konstitusi (anemia, penyakit menahun), faktor obstruksi kanalis servikalis dan juga wanita yang belum pernah melahirkan anak hidup. Ada juga menurut Judha (2012) penyebab *dismenorea* bermacam-macam, bisa karena penyakit radang panggul, endometriosis, tumor, atau kelainan letak uterus, selaput darah atau dan stress atau kecemasan yang berlebihan menjadi penyebab utama ketidakseimbangan hormonal. Dalam bentuk yang paling berat, sering melibatkan depresi dan kemarahan.<sup>55</sup>

Penelitian Santi et al (2019) yang menunjukkan ada hubungan tingkat stress dengan kejadian *dismenorea* pada mahasiswa keperawatan angkatan VI STIKes CHMK. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan kejadian *dismenorea* pada mahasiswa keperawatan angkatan VI STIKes CHMK.<sup>51</sup> Hal ini didukung juga oleh penelitian Tiara dan Samaria (2021) yang menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat stress dengan skala *dismenorea* primer menunjukkan hubungan yang lemah dan berpola positif artinya semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi skala *dismenorea* primer yang dimiliki.<sup>52</sup> Adapun asumsi peneliti stress dapat mempengaruhi sintesis dan pelepasan progesteron yang akan mempengaruhi aktivitas prostaglandin.

Sementara, prostaglandin dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus sehingga terjadi iskemia pada uterus yang mengakibatkan terjadinya *dismenorea*.

### **Analisis Hubungan Antara Pola Menstruasi Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Remaja Putri**

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami pola menstruasi yang normal sebanyak 23 orang (76,7%) tidak mengalami *dismenorea*. Hasil uji *chi-square* menunjukkan hubungan yang bermakna dengan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, maka  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian *dismenorea* pada remaja putri di MTS Ath\_Thoyyibah Seroja Pagelaran Kabupaten Cianjur tahun 2022. Penelitian ini sesuai dengan Hikma et al (2021) mendapatkan hasil uji korelasi *Spearman's Rho* sebesar 0,000; sehingga memperoleh kesimpulan yaitu terdapat hubungan signifikan antara siklus menstruasi terhadap *dismenore* primer pada remaja putri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang.<sup>58</sup> Setara penelitian Juliana et al (2019) dilakukan di SMA N 1 Manado memperoleh hasil korelasi uji *chi-square* yakni 0,023; menyebutkan bahwa variabel *dismenore* primer dan gangguan siklus menstruasi memiliki hubungan yang bermakna.

Dalam tabulasi silang tabel 7 dimana 60 responden mengalami siklus menstruasi teratur dan *dismenore* primer, akan tetapi sebanyak 6 responden tidak mengalami siklus menstruasi teratur tetapi mengalami *dismenore* primer. Hal ini disebabkan karena remaja wanita mengalami siklus menstruasi dengan berbagai macam variasi, dimana siklus menstruasi berkisar antara 21-35 dialami sebesar 90% remaja wanita, untuk siklus menstruasi sekitar 28 hari dialami hanya 10% saja. Selain itu, berdasarkan hasil tabulasi silang tabel 7 dimana remaja wanita di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang mengalami siklus menstruasi teratur yakni 98,4% (60 responden), serta berdasarkan hasil distribusi frekuensi mengalami siklus menstruasi teratur yakni 81,3% (61 responden) walaupun responden tersebut mengalami *dismenore* primer.<sup>41</sup>

Remaja wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi dapat menyebabkan terjadinya masalah kesuburan.<sup>(31)</sup> Gangguan tersebut seperti *polimenorea* (<21 hari), *oligomenorea* (>35 hari), dan *amenorea* (>3 bulan). Dampak yang mungkin timbul dari ketidakteraturan siklus menstruasi apabila tidak ditangani segera dan secara benar adalah terdapatnya gangguan kesuburan, tubuh terlalu banyak kehilangan darah menyebabkan meningkatnya resiko anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda – tanda anemia lainnya. Menurut asumsi peneliti siklus menstruasi tidak teratur dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon prostaglandin *F2-alpha* di awal menstruasi sehingga menimbulkan kontraksi yang begitu kuat dan sering terjadi pada otot uterus.

### **Persetujuan Etik**

Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik UIMA dengan Nomer: 3035/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/XII/2022.

### **Konflik Kepentingan**

Penelitian ini adalah penelitian independent yang tidak terkait dan tidak memiliki kepentingan individu dan juga organisasi manapun.

### **Pendanaan**

Sumber dana yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

### **Kontribusi Penulis**

Peneliti ini dilakukan oleh FFM sebagai author.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

### References

1. Farid, A. Hubungan Peran Ibu Terhadap Perilaku Higiene Remaja Awal Yang Mengalami Menstruasi Di SDN 1 Padokan. Karya Tulis Ilmiah. 47 Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. Yogyakarta: 2016.
2. Nurwana, Sabilu Y., Fachlevy AF. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Journal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 2 (6): 1-14: 2016.
3. Wariyah, Sugiri H., Makhrus I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Siswi SMP Negeri 3 Karawang Barat Kabupaten Karawang Tahun 2018: 10(1): 39-48: 2019.
4. Delistianti R.Y., Irasanti S.N., M. Ferri A., Ibnusantosa RG., Dan Sukarya W.S. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Journal Integrasi Kesehatan Dan Sains*, 1(2), 134-138: 2019.
5. Eka, Dkk. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Mentruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri. Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengairan; 2014.
6. Nurwana, Sabilu Y., Fachlevy AF. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Journal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 2 (6): 1-14: 2016.
7. Arnis. Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah (JKA)* Vol 02. No. 02: 2015.
8. Anisa MV. Hubungan Status Gizi, Menarche Dini Dan Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 13 Bandar Lampung. (Skripsi) Lampung: Fakultas Kedokteran Lampung: 2015.
9. Pintam, Dkk. Aktivitas Fisik Remaja Dalam Mengatasi Dismenore. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak Akademi Kebidanan An-Nur*: 2018.
10. S. Nada C. De., Dan Fourianalistyawati E. Efikasi Diri Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore: 2017
11. Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer Di Kalangan Mahasiswa. *Kedokteran Gresik S. S., Safriana R.E., Rachmawati A., Dan Sari, D. L*; 2020
12. Psiari, Dkk. Hubungan Siklus Menstruasi Dan Usia Menarche Dengan Dismenorea Primer Pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*. E-ISSN:2745-8555; 2021
13. Santi, Et Al. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswo Keperawatan Angkatan VI Sekolah Tinggi Ilmu *Journal Volumen 2, Nomor 1*; 2019
14. Ghina, Tsamara. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiwa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran. Universitas Tanjungpura. Skripsi; 2019
15. S Haerani Et All. Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjala Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*. 2(2), 197-206; 2020
16. S Husna, H. Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat Pada Remaja Putri Di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal For Quality In Women's Health*, 1(2), 43-49; 2018 <https://doi.org/10.30994/Jqwh.V1i2.16>
17. Agustin, K., & Cahyaningtyas, A. Y. Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 17 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 2(1); 2017
18. Larasati, TA Dkk. *Dismenore Primer Dan Faktor Resiko Dismenore Primer Pada Remaja. Majority*; 2016.
19. S Setyowati ER, H. Akupresur Untuk Kesehatan Wanita. (K. Wijayanti, Ed.) (I). Magelang: Unimma Press; 2018
20. Zivanna, A. Dan Wihandani, D. M. Hubungan Antara Obesitas Dengan Prevalensi Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika, Vol. 6, No. 5*, 1-11; 2017

21. Astuti. A.P.Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Dismenore Pada Remaja. Jurnal Kebidanan. Volume 09. Nomor 02; 2017
22. Anizah, S. N.Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Semester Iii Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Journal Of Chemical Information And Modeling, 53(9); 2020
23. Bernstein, A Douglas,Dkk. PSYCHOLOGY An International Discipline In Context. South Melbourn: National Library Of Australia Cataloguing.2012
24. Ningsih, Rarna Dkk. Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. Jurnal Keperawatan Indonesia. PDF. Diakses Tanggal 2 Desember; 2019.
25. S Nurhasanah, Siti Dan A. Soebandi."Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa". Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran,1(1): 135- 142, ISSN: 2088-2157; 2016
26. Kemenkes RI. Infodatin: Situasi Kesehatan Jantung. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*; 2014
27. American Academy Of Pediatrics, Committe On Adolescence, American College Of Obstetricians And Gynecologist And Committee On Adolescence Health Care; 2016
28. Sherwood L. Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem. 8th Ed. Jakarta: EGC; 2014.
29. Alamsyah. "Manajemen Pelayanan Kesehatan". Yogyakarta: Nuha Medika. 2013
30. Syahdrajat, Tantur. Panduan Penelitian Untuk Skripsi Kedokteran Dan Kesehatan. CV Sunrise: 88-91; 2017
31. Saryono Dan Sejati. Sindrom Ptamenstruasi.Nuha Medika.Yogyakarta; 2015
32. Nasir Abdul & Muhith Abdul. Dasar – Dasar Keperawatan Jiwa. Jakarta, Salemba Medika; 2015
33. S Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. In Buku 1; 2017
34. Hawari. Manajemen Stress Cemas Dan Depresi. Jakarta: FK Universitas Indonesia; 2016
35. Crowford Dan Henry Dalam Purwati. Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Regular.Skripsi; 2012
36. Colbert, D. *Stres: Cara Mencegah Dan Menggulanginya*. Denpasar: Udayana University Pres; 2014
37. Kusmiran.Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita Cetakan Kedua. Jakarta. Salemba Medika; 2014
38. Yudhanti, Melinda, S., Balgis., & W. Kualitas Tidur Yang Buruk Meningkatkan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 3(2), 219–230; 2014
39. Rahmatullaili, Nur. . Hubungan Body Mass Index Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UMY. Skripsi Strata Satu. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2012
40. S Tombokan, K.C., Damajanty, H.C.P., & Joice, N.A.E. Hubungan Antara Stres Dan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (Co-Assistant) Di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Jurnal Ebiomedik (Ebm), Volume 5, Nomor 1, Januari-Juni; 2017
41. Juliana, Indah, Sefti Rompas, And Franly Onibala. Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. Jurnal Keperawatan; 2019
42. Janiwarty, B Dan Pieter, H.Z. Pendidikan Psikologi Untuk Bidan Suatu Teori Dan Terapannya. Yogyakarta: Rapha Publishing; 2013
43. Sinaga E, Saribanon N, Sa'adah SN, Salamah U, Murti YA, Trisnamiati A, Et Al. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Global One; 2017.
44. *Aspiani, R.Y, & Yulianti, L.Asuhan Kebidanan 4 Patologi*. Jakarta: Cv Trans Info Media; 2017
45. Andriyani, *Et.Al*. Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 Tahun) Tentang *Dismenore* Di SMPN 29 Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, Vol. 2, No. 2, 115-121; 2016
46. Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D, Bandung, Alfabeta; 2012

\*) Original Article.

--- ISJMHS ---