

**HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI *LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Nining Wahyuningsih
1910104072**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN *DISMENORE* PADA REMAJA
PUTRI *LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
NINING WAHYUNINGSIH
1910104072**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Oleh:

Pembimbing : ELIKA PUSPITASARI, S.ST.,M.Keb

22 Oktober 2020 08:42:20



HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN *DISMENOIRE* PADA REMAJA PUTRI *LITERATURE REVIEW*

Nining Wahyuningsih, Elika Puspitasari

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram pada rahim dan terjadi selama menstruasi tanpa disertai kelainan pada alat-alat genital yang nyata dan biasanya terjadi sekitar 2-3 tahun setelah *menarche*. Gejalanya dapat berupa nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Stres adalah suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri. Jenis penelitian ini penelitian *literature review*. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil *literature review* 10 (sepuluh) jurnal yang telah di analisis bahwa ada hubungan stres dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri. Hal tersebut karena gangguan yang disebabkan oleh *dismenore* dapat ditangani secara non farmakologi diantaranya dengan melakukan pola hidup yang sehat. Melakukan teknik relaksasi, berlatih yoga, dan menggunakan terapi herbal. Faktor lain yang mempengaruhi stres dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri yaitu, Indeks massa tubuh (IMT), status gizi, gaya hidup seperti: (aktivitas fisik, merokok, dan diet), usia *menarche*, siklus menstruasi yang panjang, serta riwayat penggunaan alcohol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan stres dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri. Diharapkan penelitian ini dapat berguna untuk menambah wawasan tentang stres dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri dan dapat mengatasi *dismenore*.

Kata kunci: *dismenore*, remaja putri, stres



THE RELATION BETWEEN STRESS AND DYSMENORRHEA INCIDENCE IN YOUNG WOMEN: A LITERATURE REVIEW¹

Nining Wahyuningsih², Elika Puspitasari³

ABSTRACT

Dysmenorrhea is abdominal pain that comes from cramps in the uterus and happens during menstruation without any obvious abnormalities in the genital organs and usually occurs about 2-3 years after menarche. The symptom is such as pain in the lower abdomen, which can spread to the lower back and legs. Stress is a condition or situation of the body that is disturbed due to psychological pressure. This study aims to determine the relation between stress and the incidence of dysmenorrhea in young women. The type of this research was literature review research. The variables used in this study were 2 variables, namely the independent variable and the dependent variable. The results of the literature review of the 10 (ten) journals that had been analyzed showed that there was a relation between stress and the incidence of dysmenorrhea in young women. This condition occurred because the disorders caused by dysmenorrhea could be handled non-pharmacologically, one of which were by adopting healthy lifestyle, performing relaxation techniques, practicing yoga, and using herbal therapy. Other factors that influenced stress with the incidence of dysmenorrhea in young women were the body mass index (BMI), nutritional status, lifestyle such as: (physical activity, smoking, and diet), age of menarche, long menstrual cycles, and the history of consuming alcohol. Thus, it can be concluded that there is a relation between stress and the incidence of dysmenorrhea in young women. It is expected that this research can be useful to add insight into stress with the incidence of dysmenorrhea in young women and to overcome dysmenorrhea.

Keywords : Dysmenorrhea, Young Women, Stress
Bibliography : 8 Articles, 39 Books, 18 Journals, 5 Theses
Number of Pages : xii Front Pages, 61 Pages, 1 Table, 1 Schematic, 4 Attachments

¹Title

²Student of Midwifery Program of Applied Science Bachelor, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Dismenore berasal dari bahasa Yunani yaitu “*dys*” yang berarti sulit atau menyakitkan atau tidak normal. “*meno*” yang berarti bulan dan “*rhea*” yang berarti aliran. Sehingga *dismenorhea* di definisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau nyeri haid (Calis, 2011). “*Dismenorhea*” adalah rasa nyeri selama menstruasi yang ditandai dengan rasa kram di perut bawah (Simanjuntak, 2011). *Dismenore* merupakan nyeri perut yang berasal dari kram pada rahim dan terjadi selama menstruasi tanpa disertai kelainan pada alat-alat genital yang nyata dan biasanya terjadi sekitar 2-3 tahun setelah *menarche*. Gejalanya dapat berupa nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai (Sukarni, 2013).

Kejadian *dismenore* di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lain di dunia. Menurut Proverawati & Misaroh (2012) di Indonesia angka kejadian *dismenore* terdiri dari 72,89% *dismenore* primer dan 27,11% *dismenore* sekunder dan angka kejadian *dismenore* berkisar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif. Kejadian di Daerah Istimewa Yogyakarta angka kejadian *dismenore* yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52% dan mengatasi *dismenore* dengan cara meminum obat pengurang nyeri dan belum mengetahui teknik pengurang nyeri tanpa menggunakan obat pengurang nyeri.

Menurut Dilawati (2010) stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Menurut Evanjeli (2012) yang menjelaskan bahwa stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Pelajar mengasumsikan kesehatan diri mereka sendiri berdasarkan perasaan sejahtera,

kemampuan berfungsi secara normal, dan tidak adanya gejala penyakit (Potter & Perry, 2010). sehingga dapat diartikan jika pelajar melakukan kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan dapat mengindikasikan pelajar tersebut mengalami gangguan kesehatan. Tidak sedikit kasus yang terjadi pada pelajar melakukan aksi nekat bunuh diri akibat stres. Beban stres yang dirasakan terlalu berat juga dapat memicu seorang remaja untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA. Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif sebagai suatu yang mengancam, ataupun membahayakan individu yang berasal dari situasi yang bersumber pada system biologis, psikologis dan social dari seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Noranita (2016) yang dilakukan di Sleman pada siswi kelas VII (rentang usia 12-13 tahun) di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta didapatkan prevalensi *dismenore* 81%. Prevalensi *dismenore* lebih tinggi pada *dismenore* primer dengan presentase 90% dan terdapat 15% pada *dismenore* sekunder (Dewi, 2012).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian ini merupakan penelitian *literature review* yang dimana bahwa dijelaskan *literature review* adalah uraian tentang teori, temuan, dan bahan penelitian lainnya yang diperoleh dari bahan acuan yang akan dijadikan landasan kegiatan penelitian untuk menyusun kerangka pemikiran yang jelas dari perumusan masalah yang ingin diteliti oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan kejadian *Dismenore* pada mahasiswi Kedokteran di Universitas Malahayati Bandar Lampung. Vira Sandayanti, Ade Utia Detty, Jemino. (2019). Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *observasi analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Uji statistik yang digunakan Uji *Pearson*. Teknik pengambilan sampel menggunakan kuesioner *perceived stress scale* (PSS-10) dan wawancara singkat. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi Kedokteran di Universitas

Hasil analisis univariat didapatkan sebagian besar responden mengalami stres ringan (86,5%) dan yang paling sedikit mengalami stres sedang (3,4%). Selanjutnya, distribusi responden berdasarkan *dismenore*, didapatkan jumlah *dismenore* berjumlah 177 responden (99,4%) dan jumlah tidak *dismenore* berjumlah 1 responden (0,6%).

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian *dismenore* p value = 0,029 ($p < 0,05$) dengan $r = 0,70$ di Universitas Malahayati Bandar Lampung.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis *literature review* yang telah dipaparkan. Terdapat sepuluh jurnal mengenai *dismenore*, sepuluh jurnal tersebut terdiri dari tujuh jurnal nasional diantaranya enam jurnal yang membahas terkait hubungan diantaranya dua jurnal hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenore*, empat jurnal lainnya membahas terkait hubungan gaya hidup, hubungan usia menarche dan status gizi dengan kejadian *dismenore*, hubungan pengetahuan tentang *dismenore* dan

hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian *dismenore*. Dan 1 jurnal yang membahas terkait dengan pengaruh *endorphine massage* terhadap rasa sakit *dismenore*. dan terdiri dari tiga jurnal Internasional diantaranya Negara Nigeria, Istanbul Turki, Northem Erthopia (Afrika Timur). Dari sepuluh jurnal tersebut diantaranya 7 jurnal menggunakan metode penelitian observasi analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. 3 jurnal menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*, dengan korelasi analisis regresi. Dan menggunakan metode penelitian Demografi klinik dengan rancangan literatur.

Penelitian Meilina Intan Dewi Saputri (2011) yang berjudul Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Siswi SMKN 1 Karanganyar. Hasil riset menunjukkan bahwa tingkat stres siswi pada kategori sedang dengan presentase 75,8% dan *dismenore* sedang dengan presentase 79,45%. perbedaan Terletak pada metode, persamaan penelitian ini menggunakan obsevasial analitik Terletak pada metode dengan cara pendekatan *cross sectional*.

1. Gambaran Tingkat Stres

Berdasarkan analisis dari 10 jurnal didapatkan dari 2 jurnal diatas membahas terkait dengan hubungan tingkat stres dengan kejadian nyeri *dismenore* dengan variable bebas nya stres. Dan 8 jurnal lainnya dengan menggunakan variable yang berbeda-beda. satu penyebab *dismenore* adalah faktor psikis, faktor psikis tersebut adalah stres. stres merupakan suatu respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Stres dapat mengganggu kerja endokrin sehingga dapat menyebabkan depresi.

Tingkat stres mayoritas mengalami kategori stres ringan dan sedang. Hal ini sesuai dengan penelitian Sandayanti,

Detty, Jemino, (2019) menunjukkan bahwa rata-rata didapatkan sebagian besar responden mengalami stres ringan (86,5%) dan yang paling sedikit mengalami stres sedang (3,4%). selanjutnya, distribusi responden berdasarkan *dismenore*, didapatkan jumlah *dismenore* berjumlah 177 responden (99,4%) dan jumlah tidak *dismenore* berjumlah 1 responden (0,6%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti, hasil penelitian diketahui mayoritas stres pada mahasiswi DIII kebidanan semester II dalam kategori sedang juga sebanyak (71,2%). ada hubungan stres dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswi DIII kebidanan semester II di Stikes' Aisyiyah Yogyakarta, dibuktikan dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$). nilai korelasi kendal tau sebesar 0,450 artinya hubungan antara variabel memiliki tingkat keeratan dalam kategori sedang. (Susanti, 2014).

Penelitian Trimayasari dan Kuswandi, (2014) Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian *dismenore* lebih banyak (88,9%) terjadi pada siswi kelas 2 yang usia menarche > 10 tahun, bila dibandingkan dengan dengan usia kurang dari 10 tahun hanya (62,5%). Penelitian menunjukkan bahwa kejadian *dismenore* lebih banyak (91,2%) terjadi pada siswi kelas 2 yang status gizi normal 18,5-24,9 bila dibandingkan dengan siswi yang status gizi kurus $< 18,5$ hanya (73,7%). akan tetapi kejadian proporsinya tersebut hampir semua kejadiannya. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* pada $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai P sebesar 0,090 ($P > 0,05$) yang berarti bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia menarche dan status gizi siswi kelas 2 dengan kejadian *dismenore* SMP Negeri 1 Warunggunung.

Menurut Wolfeden (2010) dalam Adnyani (2013), faktor yang paling berpengaruh dalam regularitas siklus menstruasi adalah ketidakseimbangan hormon. Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan pengaturan hormon terganggu, beberapa diantaranya stress, penyakit, perubahan rutinitas, gaya hidup, dan berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di PSIK FK UNSRAT Manado menunjukkan bahwa dari 67 responden, ada 9 responden (33,3%) yang memiliki status gizi kurus dengan siklus menstruasi teratur, 6 responden (20,7%) yang memiliki status gizi normal dengan siklus menstruasi tidak teratur, dan 2 responden (18,2%) yang memiliki siklus gizi gemuk dengan siklus menstruasi teratur. Setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil yaitu $p = 0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado.

2. Gambaran Kejadian *Dismenore*

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada sepuluh jurnal didapatkan bahwa rata-rata kejadian stres dengan kejadian nyeri *dismenore* di dapatkan sebagian besar mengalami kejadian stres. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sandayanti, Detty, Jemino. yaitu *dismenore* ringan sebanyak 26 responden (83,9%) dan sedang sebanyak 5 responden (16,1%). mahasiswa yang mengalami *dismenore* dalam penelitian ini sebanyak 19 responden (61,3%) dan yang tidak mengalami *dismenore* sebanyak 12 responden (38,7%).

Faktor-faktor yang menyebabkan stres berasal dari rangsangan fisik, psikologis, atau dapat keduanya. Stres fisik disebabkan oleh *exposure stresor* yang berbahaya bagi jaringan tubuh misalnya terpapar pada keadaan dingin atau panas, penurunan konsentrasi oksigen, infeksi, luka/ injuries, latihan fisik yang berat dan lama, dll.

Sedangkan pada stres psikologis misalnya pada perubahan kehidupan, hubungan sosial, perasaan marah, takut, depresi (Sherwood, 2007; Jahja, 2011).

3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenore*

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada sepuluh jurnal mengenai hubungan tingkat stres dengan kejadian nyeri *dismenore* pada Mahasiswi. Hal ini sesuai dengan penelitian Sandayanti, Detty, Jemino (2019) bahwa ada hubungan antara stres dengan dengan kejadian *dismenore* p value = 0,029 ($p < 0,05$) dengan $r = 0,704$. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswi Kedokteran di Universitas Malahayati Bandar Lampung. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Tsamara, Raharjo, Putri (2020) bahwa responden dengan *dismenore* primer sebesar 70,8%. responden dengan tingkat stres ringan sebesar 31,3%. responden dengan tingkat aktivitas fisik ringan sebesar 66,7% responden yang sering mengonsumsi *fast food* sebesar 60,4%. hasil statistik antara *dismenore* primer dengan tingkat stres ($p = 0,025$), tingkat aktivitas fisik ($p = 0,000$), dan konsumsi *fast food* ($p = 0,000$). sehingga pada penelitian ini terdapat hubungan antara tingkat stres, tingkat aktivitas fisik dan konsumsi *fast food* dengan kejadian *dismenore* primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

4. Faktor lain yang mempengaruhi kejadian stres dengan kejadian *dismenore*

Penelitian yang dilakukan oleh Trimayasari dan Kuswandi (2014). menunjukkan bahwa kejadian *dismenore* lebih banyak (88.9%) terjadi pada siswi kelas 2 yang usia menarche > 10 tahun, bila dibandingkan dengan siswi dengan usia kurang dari 10 tahun hanya

(62,5%). Penelitian menunjukkan bahwa kejadian *dismenore* lebih banyak (91,2%) terjadi pada siswi kelas 2 yang status gizi normal 18,5-24,9 bila dibandingkan dengan siswi yang status gizi kurus <18,5 hanya (73,7%). akan tetapi kejadian proporsinya tersebut hampir semua kejadiannya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prevalensi *dismenore* adalah 71,8%. peserta yang memiliki interval siklus menstruasi yang panjang, dan riwayat keluarga yang positif dan yang alkohol pengguna lebih cenderung mengalami *dismenore*. Peserta melaporkan bahwa 28,6 % merasa tertekan, 16,2% absen dari kelas, dan 22,9% memiliki hubungan pribadi yang buruk karena *dismenore* dan 78,2 % dari mereka yang melakukan pengobatan sendiri. penelitian ini sejalan dengan penelitian Achintya (2017) menunjukkan bahwa dari total 55 responden, yang mengalami *dismenore* sebanyak 40 responden (72,7%). dari 40 responden yang mengalami *dismenore* didapatkan 14 responden (93,3%) mempunyai IMT yang tidak normal, sedangkan 26 responden (65%) mempunyai IMT normal. sementara itu dari 15 responden yang tidak mengalami *dismenore*, hanya 1 responden (6,7%) yang mempunyai IMT tidak normal dan 14 responden (93,3%) mempunyai IMT yang normal. namun berbeda dengan hasil penelitian Sisay (2018) menunjukkan bahwa prevalensi *dismenore* adalah 71,8%. peserta yang memiliki interval siklus menstruasi yang panjang, dan riwayat keluarga yang positif dan yang alkohol pengguna lebih cenderung mengalami *dismenore*. Peserta melaporkan bahwa 28,6 % merasa tertekan, 16,2% absen dari kelas, dan 22,9% memiliki hubungan pribadi yang buruk karena *dismenore* dan 78,2% dari mereka yang melakukan pengobatan sendiri yang dilakukan di Afrika Timur. Selain itu, asupan makanan yang kurang pada wanita dengan status gizi *underweight*

dapat memicu *dismenore* oleh karena itu status gizi merupakan salah satu hal yang penting dan dapat mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh sehingga dapat menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi termasuk haid (Yustiana 2011).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan Analisa dan pembahasan dalam *literatur review* yang telah dilakukan oleh penulis mengenai hubungan stres dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hubungan stres dengan kejadian *dismenore* didapatkan bahwa pada 10 jurnal terdapat 2 jurnal yang meneliti tentang tingkat stres dengan kejadian *dismenore* dan yang terdapat hubungan antara stres dengan kejadian *dismenore*.
2. Gambaran kejadian stres pada remaja putri terdapat pada tingkat pengetahuan remaja dalam mengelola dan mengatasi stres yang dialami oleh remaja putri. Dari 10 jurnal terdapat 2 jurnal yang meneliti tentang stres. Pada penelitian ini sebagian besar responden termasuk kedalam kategori stres ringan dan stres sedang.
3. Gambaran kejadian *dismenore* pada remaja putri terdapat pada tingkat pengetahuan remaja tentang stres dengan *dismenore*. Pada 10 jurnal menyatakan bahwa terdapat 2 jurnal dengan *dismenore* primer dan pada 8 jurnal lainnya dengan tingkat yang berbeda-beda. Terdapat 3 jurnal yang membahas tentang skala nyeri *dismenore* diantaranya sebagian besar responden mengalami skala nyeri ringan dengan kategori nyeri (1-3) dan responden lainnya dengan skala nyeri sedang dengan kategori nyeri (4-6).

4. Faktor lain yang berkaitan dengan kejadian *dismenore* dari artikel jurnal yang sudah di review antara lain Indeks massa tubuh (IMT), status gizi, gaya hidup seperti: (aktivitas fisik, merokok, dan diet), usia menarche, siklus menstruasi yang panjang, serta riwayat penggunaan alkohol pada kejadian stres dengan *dismenore*. Berdasarkan hasil studi *literature review* yang telah dilakukan dari 10 jurnal terdapat 2 jurnal dengan “hubungan stres dengan kejadian *dismenore*”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres mempunyai hubungan yang erat dengan kejadian *dismenore*. stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin, sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi atau *dismenore*. Dimana Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya *dismenore*.

Saran

Saran yang dapat diberikan untuk pelaksanaan *literature review* selanjutnya adalah sebaiknya database yang digunakan lebih banyak sehingga dalam penyusunan mendapatkan artikel yang lebih banyak dan baik, serta batasan tahun pencarian artikel dengan kata kunci yang ditetapkan adalah lima tahun terakhir agar *literature* yang didapat lebih update. Dari segi metode penelitian lebih baik dilakukan experiment tentang penyuluhan stres dengan kejadian *dismenore*, agar remaja putri dapat mengerti tentang *dismenore* yang telah dilakukan dan mendapatkan *feedback*. Pada pengukuran stres menggunakan instrument kuesioner DASS 42.

DAFTAR PUSTAKA

- Callis. (2018, November). Dysmenorrhea. *E-Medicine Obstetrics and Gynecology*, Retrieved.

- Defrin, D. A. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Artikel Penelitian*.http://jurnal_FK.unand.ai.id, pp. 567-570.
- Devirahma. (2012, April). Hubungan Staus Gizi Dengan Tingkat Perubahan Siklus Menstruasi Di SMK YPKK 2 Sleman.
- Evanjeli, A. (2012). Hubungan Antara Stres, Somatisasi dan Kebahagiaan. *Laporan Penelitian, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, pp. 1-26.
- Indria F, J. L. (2015, Oktober). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi Manado. *Journal Keperawatan*. Vol.3 No.2, 3.
- Meilina I, D. (2011). *Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMKN 1 Karanganyar (Skripsi): digilib Universitas Negeri Solo.ac.id*. Solo.
- Potter, P. &. (2010). Stress Akademik, Rineke Cipta. Jakarta.
- Rina, K, F. E. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT Manado. *Jurnal Keperawatan (e.Kp)*. Vol.3 No.1, 3, 1-7