

Original Article

Stres Akademik berhubungan dengan Kejadian Disminore Primer pada Remaja Putri

Siti Fatimah^{1*}, Sri Mintasih², Ruswanti³

¹*Program Studi Ners, Universitas Indonesia Maju, Indonesia*

*Email corespondent: sitifatimah94707@gmail.com

Abstract

Introduction: As many as 90% of teenage girls worldwide experience problems during menstruation, 50% of women experience primary dysmenorrhea and 10-20% of them suffer from symptoms that are quite severe.

Objectives: To determine the relationship between academic stress and the incidence of primary dysmenorrhea in young women at SMA N 1 Ciemas Sukabumi.

Method: The design of this study uses a descriptive correlation with a cross-sectional approach. The samples taken in this study were 55 respondents. The instruments used were the Adolescent Stress Scale (ESSA) and the Menstrual Symptom Questionnaire (MSQ).

Result: From the univariate test results, it was found that the distribution of young women experiencing dysmenorrhea (85.5%) and academic stress was in the high category (60.0%). And the results of the bivariate test showed that there was a relationship between academic stress and the incidence of primary dysmenorrhea in young women with a p-value of 0.016.

Conclusion: From the results of the research that has been done, it can be concluded that the higher the academic stress, the higher the incidence of primary dysmenorrhea.

Keywords: academic stress, primary dysmenorrhea, young women

Editor: YY

Hak Cipta:

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Pendahuluan

Remaja ialah kala adanya pergantian pada kanak-kanak menjadi dewasa. Remaja menurut WHO (*World Health Organization*) ialah orang yang berusia rentang 10-19 tahun. Dengan adanya perubahan ini remaja banyak sekali mengalami perubahan hormon, raga atau fisik, psikologis, ataupun sosial. Perubahan-perubahan itu disebut pubertas. Salah satu ciri-ciri pubertas terhadap remaja putri adalah haid.¹ Haid timbul secara perlahan-lahan dan di akibatkan oleh hormon reproduksi sehingga mengakibatkan nyeri. Nyeri selama menstruasi tersebut dinamakan disminore.² Disminore ialah rasa sakit selama menstruasi yang berdampak gangguan fisik semacam lemas, mual, muntah, pusing, dan dapat mengganggu aktivitas.³ Disminore bisa dibagi menjadi dua yakni disminore sekunder dan disminore primer.⁴

Sebanyak 90% dari remaja perempuan diseluruh dunia mengalami permasalahan pada kala haid sebesar 50% perempuan merasakan disminore primer serta 10-20% daripada mereka menderita indikasi yang lumayan parah.⁵ Di Indonesia, peristiwa disminore primer menggapai 54,89% serta 9,39% disminore sekunder. Disminore primer dirasakan bagi 60-70% remaja putri, tiga perempat sebab jumlah remaja tertera mengalami intensitas nyeri ringan sampai sedang serta seperempat lagi mengalami nyeri berat. Sekitar 7-15% remaja putri yang merasakan disminore tidak bisa berangkat ke sekolah serta tidak bisa pergi bekerja.⁶ Tingkat peristiwa disminore paling tinggi terjadi pada wanita dengan tingkatan stres yang sedang hingga dengan tingkatan stres yang tinggi dibandingkan dengan tingkatan stres yang rendah.⁷ Salah satu pemicu disminore primer merupakan aspek psikis, aspek psikis tersebut merupakan stres. Menurut (Anurogo, 2015) aspek psikis semacam stres bisa memperberat disminore primer yang dirasakan oleh wanita, terutam remaja putri.¹ Stres merupakan sesuatu reaksi pada orang yang menghadapi sesuatu kondisi yang mengusik hingga mengalihkan orang untuk mengendalikannya.⁸ Satu diantara asal usul stres yang amat populer bagi siswa di Asia merupakan pendidikan akademik. Terdapat sebagian aspek pemicu stres terhadap siswa/i ialah didikan akademik yang dirasakan terlalu rumit, hasil tes yang buruk, pekerjaan rumah yang menimbun, serta bidang social. Stres akademik ialah stres yang tercantum pada jenis distress.⁹

Stres akademik merupakan suatu peristiwa dimana seorang siswa tidak diharuskan mengikuti ujian dan tidak dapat mempersiapkan diri menghadapi ujian yang diberikan oleh sekolah sebagai penghalang. *Academic stressor* menyebabkan stres akademik.¹⁰ *Academic stressor* ialah stres yang berasal dari proses pendidikan semacam: paksaan untuk naik kelas, waktu belajar, menyalin tugas teman, banyak intruksi (tugas), rendahnya prestasi yang diperoleh, memutuskan untuk memilih jurusan dan profesi, dan takut mengikuti ujian.¹¹ Stres sangat mempengaruhi terhadap disminore sebab keadaan stres bisa menimbulkan pasokan darah dapat terhambat akibatnya terjadi kekurangan oksigen di uterus serta dapat meninggikan produksi dan memicu transmisi PGs (*prostaglandin*) di uterus sehingga bisa menimbulkan nyeri.¹² Keadaan stres pula bisa merangsang pergantian hormon dalam HPO (*Hipotalamik Pituitari Ovarium*) yang bisa berakibat terganggunya hormonal di ovarium akibatnya sensitif mengdatangi permasalahan pada waktu haid.¹³

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMAN 1 Ciemas Sukabumi kepada anak perempuan usia remaja pada tanggal 04 Agustus 2021. Peneliti mewawancarai secara online 10 siswi, dari wawancara tersebut didapatkan bahwa siswi tersebut setiap bulannya mengalami disminore. 6 siswi mengungkapkan mengalami nyeri haid sedang, 4 siswi mengungkapkan mengalami nyeri haid berat. Dari wawancara tersebut didapatkan 10 siswi mengatakan mengalami stres dikarenakan banyak tugas yang diberikan oleh sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan stres akademik dengan kejadian disminore primer pada remaja putri di SMAN 1 Ciemas Sukabumi.

Metode

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswi kelas XI dan XII. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *non probability* sampling dengan cara *Purposive sampling* sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 55 responden. Variabel independen yaitu stres akademik sedangkan variabel dependen yaitu kejadian disminore primer. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner *Stres Scale for Adolescent (ESSA)* untuk

mengukur tingkat stres akademik sedangkan untuk mengetahui gambaran kejadian dismimore primer peneliti menggunakan kuesioner *Menstrual Symptom Questionnaire* (MSQ). Penelitian ini telah dilakukan uji etik komisi Departemen Etika Dan Riset STIKes Indonesia Maju.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Dismimore Primer di SMAN 1 Ciemas Sukabumi Tahun 2021

Variabel	Frekuensi	%
Kejadian Dismimore Primer		
Ya	47	85,5
Tidak	8	14,5
Stres Akademik		
Sedang	22	40,0
Tinggi	33	60,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kejadian dismimore primer di SMA N 1 Ciemas Sukabumi sebagian besar remaja putri mengalami dismimore yaitu sebanyak 47 responden (85,5%). Sedangkan gambaran stres akademik di SMA N 1 Ciemas Sukabumi sebagian besar remaja putri mengalami stres akademik tinggi yaitu sebanyak 33 responden (60,0%).

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kejadian Dismimore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 1 Ciemas Sukabumi (n=55)

Stres Akademik	Kejadian Dismimore				Total		OR (95% CI)	P-Value
	Ya		Tidak		N	%		
Sedang	22	100	0	0,0	22	40,0	1,320 (1,9 – 1,6)	0,016
Tinggi	25	75,8	8	24,2	33	100		
Jumlah	47	85,5	8	14,5	55	100		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini berjumlah 55 orang. Didapatkan hasil analisa hubungan stres akademik dengan kejadian dismimore primer pada remaja putri di SMA N 1 Ciemas Sukabumi sebanyak 22 responden (100%) adalah stres akademik sedang dengan kejadian dismimore iya atau mengalami dismimore, sedangkan sebanyak 25 responden (75,8%) adalah stres akademik tinggi dengan kejadian dismimore ya atau mengalami dismimore dan sebanyak 8 responden (24,2%) adalah stres akademik tinggi dengan kejadian dismimore tidak atau tidak mengalami dismimore. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* = 0,016 lebih kecil dari 0,05 maka berdasarkan pengambilan keputusan di atas dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya ada hubungan antara stres akademik dengan kejadian dismimore primer pada remaja putri di SMA N 1 Ciemas Sukabumi Tahun 2021. Dari tabel diatas juga menunjukkan nilai OR 1,320 artinya siswi yang mempunyai stres akademik tinggi berpeluang 1,320 atau 1 kali lipat mengalami dismimore primer dari pada siswi yang mengalami stres akademik sedang. Nilai OR *Lower Bound* 1,09 dan *Uper Bond* 1,6 artinya siswi yang mempunyai tingkat stres akademik tinggi sekurang-kurangnya berpeluang 1,09 kali lipat dapat mengalami dismimore primer, dan paling banyak berpeluang sebesar 1,6 kali lipat dapat mengalami dismimore primer.

Pembahasan

Kejadian Dismimore Primer di SMAN 1 Ciemas Sukabumi

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami dismimore yaitu sebanyak 47 responden (85,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pundati dkk (2016) dengan

judul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswa semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto dengan jumlah 85 responden. Didapatkan sebanyak 57 (67,1%) mahasiswa mengalami dismenore primer¹⁴. Hal ini sesuai dengan teori Anurogo (2011) Disminore ataupun nyeri haid ialah salah satu keluhan ginekologi yang dirasakan oleh wanita muda. Nyaris seluruh wanita pada kala disminore merasakan tidak nyaman, semacam rasa tidak enak diperut bagian dasar, mual, pusing, sera sampai ada yang pingsan.¹⁵ Hal ini sesuai dengan penelitian Sapkota dkk (2013) menyatakan bahwa seorang wanita pada kala haid sangat kerap mengalami disminore.¹⁶

Peneliti berasumsi, bahwa sebagian remaja putri yang sudah menstruasi akan mengalami disminore primer karena disminore primer ini merupakan keluhan ginekologi yang dialami oleh remaja muda. Remaja putri juga akan merasa tidak nyaman pada saat disminore karena mereka akan merasakan kram bagian perut bawah, mual, pusing, dan lain-lain. Tetapi tidak semua gejala tersebut dirasakan oleh remaja putri bisa saja mereka hanya merasakan salah satu gejala.

Gambaran Stres Akademik di SMAN 1 Ciemas Sukabumi

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan bahwa sebagian besar yang mengalami stres akademik pada remaja putri di SMA N 1 Ciemas Sukabumi dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 33 orang (60,0%). Peneliti berpendapat bahwa sebagian responden mengalami stres akademik dikarenakan beban kerja tugas yang diberikan oleh guru sehingga responden merasa tertekan, responden juga berpikir bahwa nilai akademik dapat menentukan kesuksesan di masa depan. Hal ini sesuai dengan Rahmawati (2015) terdapat sebagian aspek pemicu stres pada siswa/i ialah tuntutan akademik yang dinilai terlampaui berat, hasil tes yang kurang baik, tugas yang menumpuk, serta area pergaulan. Stres akademik ialah stres yang tercantum pada jenis distress.⁹

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk (2021) dengan judul hubungan tingkat stres terhadap kejadian dismenore pada remaja putri dengan jumlah 178 responden. Didapatkan 31 responden (17,4%) mengalami stres sedang, sebanyak 5 responden (2,8%) mengalami stres berat, dan sebanyak 1 responden (0,6%) mengalami stres sangat berat.¹⁷ Peneliti berpendapat bahwa semakin banyak tuntutan yang diberikan kepada siswi maka semakin tinggi pula stres akademik yang dirasakan oleh siswi. Hal ini sejalan dengan teori Desmita (2010) stres akademik yang dirasakan oleh siswa ialah stres yang berasal dari tuntutan sekolah.¹⁸

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rejeki dkk (2019) dengan judul hubungan tingkat stres dan karakteristik remaja putri dengan kejadian dismenore primer dengan jumlah 61 responden. Didapatkan sebanyak 41 responden (67,2%) mengalami stres sedang.¹⁹ Artinya siswi mengalami stres tingkat sedang, stres tersebut dapat berasal dari sekolah, keluarga, dan tekanan yang diberikan. Hal ini sesuai dengan penelitian Rahmawati (2015) *Academic stressor* ialah stres yang berpangkal dari proses pendidikan semacam: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan memastikan jurusan serta karir, dan kecemasan saat mengalami ujian.⁹

Peneliti berasumsi, bahwa saat ini remaja terutama remaja putri sudah banyak yang mengalami stres akademik baik itu stres akademik kategori sedang atau tinggi. Stres akademik tersebut berasal dari beban kerja tugas yang diberikan oleh guru, kekhawatiran terhadap nilai ujian karena menganggap nilai ujian sebagai penentu masa depan, harapan terhadap diri sendiri, tekanan dari kegiatan belajar baik itu tekanan dari guru maupun tekanan dari orang tua, dan keputusan. Dengan adanya hal-hal tersebut maka stres akademik yang dialami oleh siswi akan semakin tinggi. Dimana stres akademik tersebut dapat menyebabkan terjadinya disminore primer yang dimana disminore primer ini membuat remaja putri tidak nyaman.

Hubungan antara Stres Akademik dengan Kejadian Disminore Primer pada Remaja Putri di SMAN 1 Ciemas Sukabumi

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian yang dilakukan kepada 55 responden terdapat 22 responden (100%) adalah stres akademik sedang dengan kejadian disminore iya atau mengalami disminore, sedangkan sebanyak 25 responden (75,8%) adalah stres akademik tinggi dengan kejadian disminore ya atau mengalami disminore, dan sebanyak 8 responden (24,2%) adalah stres akademik tinggi dengan

kejadian disminore tidak atau tidak mengalami disminore. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa *P-Value* = 0,016 lebih kecil dari 0,05 maka berdasarkan pengambilan keputusan di atas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan antara stres akademik dengan kejadian disminore primer pada remaja putri di SMA N 1 Ciemas Sukabumi Tahun 2021. Dari tabel diatas juga menunjukkan nilai OR 1,320 artinya siswi yang mempunyai stres akademik tinggi berpeluang 1,320 atau 1 kali lipat mengalami disminore primer dari pada siswi yang mengalami stres akademik sedang. Nilai OR *Lower Bound* 1,09 dan *Uper Bond* 1,6 artinya siswi yang mempunyai tingkat stres akademik tinggi sekurang-kurangnya berpeluang 1,09 kali lipat dapat mengalami disminore primer, dan paling banyak berpeluang sebesar 1,6 kali lipat dapat mengalami disminore primer.

Hal ini sesuai dengan penelitian Janiwarty dkk (2013) bahwa salah satu aspek yang mempengaruhi terjadinya disminore merupakan aspek psikis seperti stress.²⁰ Stres ialah reaksi individu terhadap stresor yang berbentuk kejadian-kejadian yang menantang ataupun mengancam di dekat area individu itu.²⁰ Salah satu sumber terbentuknya stres di Asia merupakan stres yang diakibatkan oleh akademik.²¹ Stres akademik merupakan stres yang terjadi dilingkungan sekolah yang dirasakan oleh siswa.²² Keadaan stres pula bisa merangsang pergantian hormonal pada hipotalamik pituitari ovarium (HPO) yang bisa berakibat terganggunya hormon ovarium sehingga rentan mengalami masalah pada saat haid.²³ Stres dapat menyebabkan peningkatan aktivitas syaraf simpatis yang dapat menyebabkan peningkatan nyeri pada saat menstruasi ditandai dengan terjadinya peningkatan uterus.²⁴

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2015) dengan judul Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dengan jumlah 165 responden. Didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami dismenore primer ringan paling banyak dialami oleh responden yang mengalami stress ringan (54%). Responden yang mengalami dismenore sedang sebanyak 55% dan responden yang mengalami dismenore berat paling banyak dialami oleh responden yang mengalami stress berat (82%). Berdasarkan uji statistik yang diperoleh nilai $p=0,6$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stress dengan kejadian dismenore primer dan terdapat hubungan yang bermakna dengan korelasi sedang antara tingkat stress dengan derajat dismenore primer.²⁴ Peneliti berpendapat bahwa stres akademik yang dialami oleh remaja putri dapat menyebabkan terjadinya disminore primer. Hal ini sesuai dengan teori menurut Anurogo (2015) salah satu aspek pemicu disminore primer merupakan aspek psikis, aspek psikis tersebut merupakan stres. Aspek psikis seperti stres bisa memperberat disminore primer yang dirasakan oleh wanita, terutama remaja putri. Salah satu sumber stres yang sangat banyak terjadi pada siswa di Asia merupakan pendidikan akademik.⁸

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Salim dkk (2014) yang berjudul hubungan tingkat stres dengan tingkat *dysmenorrhoea* pada siswi kelas X dan XI SMK Bhakti Karyakota Magelang Tahun 2014 dengan jumlah 138 responden. Didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yang tidak mengalami stres atau dikatakan normal merasakan *dysmenorrhoea* ringan yaitu sejumlah 15 responden (55,6%), sedangkan sebagian besar responden yang mengalami stres sangat berat merasakan *dysmenorrhoea* berat yaitu sejumlah 3 orang (60,0%). Hasil analisis Bivariat dengan uji Kendal Tau menunjukkan *p-value* 0.000 dan τ 0.334. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan tingkat *dysmenorrhoea* pada siswi kelas X dan XI SMK Bhakti Karya Kota Magelang.²⁵ Peneliti berpendapat bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi kejadian disminore dan semakin berat juga disminore yang dialami. Hal ini sesuai dengan penelitian Rahma dkk (2014) Pada kala stres, lewat saraf indra stresor ingin membuka bagian saraf otak yang disebut limbic system (neurotransmitter) serta berikutnya stimulus yang diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormonal (endokrin) yang memastikan sistem imunitas tubuh serta organ-organ tubuh yang dipersyarafinya. Stimulus tadi akan menyebabkan terciptanya produksi hormon adrenalin meningkat, setelah itu masuk ke peredaran darah serta pengaruhi jantung (berdebar-debar), tekanan darah meningkat, asam lambung meningkat, emosi tidak terkendali, dan lain sebagainya. Kendala pada sistem endokrin yang mengalami stres berupa kendala haid yang tidak teratur serta akan merasakan dismenore.²⁶

Berbeda dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Wulandari dkk (2018) dengan judul hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura dengan jumlah responden 80 orang. Didapatkan hasil sebagian besar

remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura mengalami stres akademik dengan tingkat sedang sebesar 56 responden (70%) dengan sebanyak 55 responden (68,8%) mengalami disminore primer. Hasil yang diperoleh yaitu nilai $p\text{-value} (1,000) > 0,05$ maka keputusan statistiknya yaitu H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura.²⁷ Peneliti berpendapat bahwa remaja putri yang mengalami disminore primer belum tentu disebabkan oleh stres akademik begitupun sebaliknya remaja putri yang mengalami stres akademik belum tentu mengalami disminore primer karena disminore primer dapat disebabkan oleh faktor lain. Seperti, ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh. Hal ini sesuai dengan teori Larasati (2016) bahwa dismenore primer terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga akan terjadi iskemia dan nyeri Nerspedia.⁷

Berdasarkan asumsi peneliti, stres akademik dapat menyebabkan terjadinya disminore primer. Hal tersebut dikarenakan remaja putri di asia kebanyakan mengalami stres yang berasal dari akademik. Baik itu berasal dari tekanan dari kegiatan belajar, beban kerja tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan terhadap diri sendiri, dan keputusan. Dengan adanya hal-hal tersebut maka remaja putri akan mengalami stres akademik yang dimana stres akademik tersebut dapat menyebabkan terjadinya disminore primer.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan stres akademik dengan kejadian disminore primer di SMAN 1 Ciemas Sukabumi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Gambaran usia remaja putri di SMAN 1 Ciemas Sukabumi sebagian besar responden berusia 17 tahun; Kejadian disminore primer di SMAN 1 Ciemas Sukabumi sebagian besar remaja putri mengalami disminore; Gambaran stres akademik di SMAN 1 Ciemas Sukabumi sebagian besar remaja putri mengalami stres akademik tinggi; dan Ada hubungan antara stres akademik dengan kejadian disminore primer pada remaja putri di SMA N 1 Ciemas Sukabumi.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini tidak ada keterikatan dengan kepentingan manapun.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, instansi terkait dan seluruh responden dalam pelaksanaan penelitian ini.

Pendanaan

Penelitian ini didanai oleh peneliti.

Daftar Pustaka

1. Manuaba. Pengantar Kuliah Obstetri. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2010.
2. Pratiwi N. Buku Pintar Kesehatan Wanita. Yogyakarta: Imperium; 2011.
3. Laila N. Buku Pintar Menstruasi. Yogyakarta: Buku Biru; 2011.
4. Noor MS, Yasmina A HC. Perbandingan Kejadian Disminore Pada Akseptor Pil KB Dengan Akseptor Suntik KB 1 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasayangan. *Media Kesehat Masy Indones.* 2010;9(1):14–7.
5. Berkley KJ. Primary Dysmenorrhea. *International Association for the Study of Pain*; 2013. 21(3): 1-8.
6. Haerani, Ningsih S, Bohari NH, Nur NA, A MR, Kamaruddin M. Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Disminore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Med Alkhairaat J Penelit Kedokt dan Kesehat.* 2020;2(2):81–90.
7. Larasati TA, Alatas F. Disminore Primer Dan Faktor Risiko Disminore Primer Pada Remaja. *Majority.* 2016;5(3):79–84.
8. Anurogo D, Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: CV. Andi Offset; 2011.
9. Rahmawati WK. Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *J konseling Indones.* 2015;2(1):15–21.

10. Sayekti E. Efektifitas Teknik Sels-Instruction Dalam Mereduksi Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI MA Yarobi Kec. Grobogan, Kab. Grobogan. 2017.
11. Silviana P. Hubungan Antara Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Produk Susu dengan Dismenorrhea Primer pada Mahasiswi FIK dan FKM UI Depok. Universitas Indonesia; 2012.
12. Rohmawati W, Wulandari DA. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Di SMA Negeri 15 Semarang. *J Bidan Cerdas*. 2019;2(2):84.
13. Novia I, Puspitasari N. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer.
14. Pundati TM, Sistiarani C, Hariyadi B. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *J Kesmas Indones*. 2016;08(1):40–8.
15. Anurogo D, Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI; 2011.
16. Sapkota D, Sharma D, Budhathoki, SS, Khanal V, Pokharel H. Knowledge And Practices Regarding Menstruation Among School Going Adolescents Of Rural Nepal. *J Kathmandu Med Coll*. 2013;2(5):122–8.
17. Siregar IK, Putri SR. Hubungan Self-Efficacy Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Cons Berk Kaji Konseling dan Ilmu Keagamaan*. 2020;6(2):91.
18. Desmita. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. 2010.
19. Rejeki S, Khayati N, Yunitasari R. Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *J Kebidanan*. 2019;8(1):50.
20. Janiwarty B, Pieter HZ. Pendidikan Psikologi Untuk Bidan: Suatu Teori Dan Terapannya. 1st ed. Yogyakarta: Raha; 2013.
21. Nugraheni D, Mabruri MI, Stanislaus S. Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kebumen. *Intuisi J Psikol Ilm*. 2018;10(1):59–71.
22. Sinaga MAJ, Myrna AJ. Stres Akademik Antara Anak Taman Kanak-Kanak Yang Mendapat Pengajaran Membaca Dan Tidak Mendapat Pengajaran Membaca. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW; 2015.
23. Kristianingsih A, Utami VW, Yanti DE. Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *J Aisyah J Ilmu Kesehatan*. 2016;1(1):19–27.
24. Sari D, Nurdin AE, Defrin. Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J Kesehat Andalas*. 2015;4(2):567–70.
25. Saleh S, Bektu Y. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gastritis. *J Chem Inf Model*. 2013;53(9):1689–99.
26. Rahma mega aini. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Derajat Dismenore pada Siswi SMA Negeri 1 Surakarta. 2014.
27. Wulandari W, Santi E, Damayanti EAF. Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMP Darul Hijrah Putri Martapura. *Nerspedia*. 2018;1(2):123–9.