

KARAKTERISTIK KEJADIAN NYERI MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Dewi Zolekhah¹, Liberty Barokah²

Program Studi Kebidanan (D3), Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta^{1,2}

*Corresponding Author: dewizolekhah87@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* berkisar 45-95% dikalangan perempuan usia produktif, terdiri dari 72,89% *dismenore* primer dan 21,11% *dismenore* sekunder Informasi mengenai ketidaknyamanan selama menstruasi ini sangat bermanfaat bagi setiap wanita yang mengalami nyeri menstruasi. Walaupun menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik saat menjelang atau selama haid berlangsung. Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu nyeri haid. Nyeri haid dalam istilah medis disebut juga *dismenore*. *Dismenore* menjadi saat yang mengganggu bagi yang mengalaminya, hal ini mengakibatkan aktivitas terganggu, menurunkan produktivitas kerja seperti tingginya tingkat absen sekolah maupun tempat kerja, serta menurunkan performa akademik. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui karakteristik mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Metode: penelitian ini menggunakan desain deskriptif cross sectional dengan sampel berjumlah 45 mahasiswi. Hasil: Dari 45 responden sebagian besar responden berusia 20 tahun (44.4%), mengalami menarche pada usia 13 tahun (42.2%), mengalami menstruasi paling hebat pada 1-2 jam saat menstruasi (68.9%), mengalami nyeri menstruasi selama 1 hari (51.1%), merasakan nyeri menstruasi seperti diremas-remas pada bagian perut (57.8%), mengalami nyeri pada perut bagian bawah (75.6%), melakukan aktivitas tidur (73,3%), mengalami peningkatan nyeri apabila stress (66.7%).

Kata Kunci: Karakteristik, Nyeri Menstruasi, Mahasiswi.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain during menstruation that is crampy and centered in the lower abdomen. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhoea ranges from 45-95% among women of productive age, consisting of 72.89% primary dysmenorrhoea and 21.11% secondary dysmenorrhoea. This information regarding discomfort during menstruation is very useful for every woman who experiences menstrual pain. Even though menstruation comes every month during reproductive age, many women experience physical discomfort before or during menstruation. One of the physical discomforts during menstruation is menstrual pain. Menstrual pain in medical terms is also called dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a disturbing time for those who experience it, this results in disrupted activities, reduces work productivity such as high levels of absenteeism from school and work, and reduces academic performance. The aim of this research is to determine the characteristics of students who experience menstrual pain at the Faculty of Health, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta. . Method: This research used a cross sectional descriptive design with a sample of 45 female students. Results: Of the 45 respondents, most of the respondents were 20 years old (44.4%), experienced menarche at the age of 13 years (42.2%), experienced the most intense menstruation within 1-2 hours of menstruation (68.9%), experienced menstrual pain for 1 day (51.1%), felt menstrual pain like squeezing in the stomach (57.8%), experienced pain in the lower abdomen (75.6%), during sleep activities (73.3%), experienced increased pain when stressed (66.7%).

Keywords: Characteristics, Menstrual Pain, Female Students.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode perkembangan manusia yang sangat penting. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa remaja banyak ditandai dengan adanya perubahan baik fisik, mental maupun psikososial. Salah satu perubahan yang dialami oleh remaja, khususnya remaja putri adalah menstruasi (Cicilia, 2013). Walaupun menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik saat menjelang atau selama haid berlangsung. Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu nyeri haid. Nyeri haid dalam istilah medis disebut juga dysmenorrhea. Angka kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) (Proverawati & Misaroh, 2009). Sebuah studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, melaporkan prevalensi nyeri menstruasi 59,7% (Anurogo dan Wulandari, 2011). Sedangkan angka kejadian *dismenore* di Indonesia diperkirakan 64,25% perempuan produktif yang tersiksa oleh *dismenore*. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun acap kali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Proverawati & Misaroh, 2009). Beberapa faktor yang dilaporkan dapat meningkatkan risiko terjadinya *dismenore* yaitu stres, masa menarche terlalu dini, periode menstruasi yang terlalu panjang, riwayat keluarga dengan *dismenore*, indeks massa tubuh (IMT) kurang atau lebih, dan merokok. (Harel, 2006)

Faktor hormonal yang menyebabkan *dismenore* terjadi karena peningkatan kadar prostaglandin dalam tubuh saat menstruasi sehingga mengakibatkan adanya kontraksi pada miometrium. Selain itu, faktor lain yang menyebabkan *dismenore* adalah usia menarche yang terlalu dini atau terlambat, siklus menstruasi, lama menstruasi, Indeks aktivitas fisik. *Dismenorea* menjadi saat yang mengganggu bagi yang mengalaminya, hal ini mengakibatkan aktivitas terganggu, menurunkan produktivitas kerja seperti tingginya tingkat absen sekolah maupun tempat kerja, serta menurunkan performa akademik⁴. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenorea* pada yang mengalaminya salah satunya yaitu dengan terapi farmakologis dan non farmakologis (Andira & Dita, 2010). Banyak remaja mengkonsumsi obat-obatan sendiri seperti obat anti inflamasi non steroid (NSAID)⁵ yang berdampak ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri, dan jangka panjang menyebabkan gangguan saluran cerna⁵. *Dismenore* atau nyeri haid yang sebagian besar dialami oleh remaja putri di SMA Negeri 8 Remaja yang sering mengalami kecemasan dan kegelisahan dapat meningkatkan kadar prostaglandin dalam tubuh yang dapat meningkatkan rasa nyeri. Selain itu, *dismenore* yang terjadi pada siswi bisa disebabkan oleh keadaan emosional seseorang, dimana pada gadis-gadis yang secara emosional tidak stabil, apabila mereka tidak mendapatkan penerangan yang baik tentang proses haid maka mudah timbul terjadinya *dismenore*. Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya tersebut mengakibatkan gangguan psikis yang akhirnya menyebabkan gangguan fisiknya, misalnya gangguan haid seperti *dismenore* (Proverawati & misaroh, 2009).

Oleh karena itu diperlukan informasi sebanyak-banyaknya mengenai pengetahuan tentang nyeri menstruasi agar meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup bagi wanita terutama remaja putri. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui karakteristik nyeri menstruasi pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian sekunder dengan pendekatan deskriptif *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pada Maret-September 2020. Populasi penelitian yaitu seluruh mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Sampel penelitian ini ditentukan dengan teknik *consecutive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sampai kurun waktu tertentu sehingga jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang mengalami dismenorhoe, tidak sedang mengkonsumsi penghilang rasa nyeri, usia 17-23 tahun. Kriteria eklusi yaitu menderita kelainan patologi. Data yang digunakan adalah data primer dari hasil kuesioner yang disebarakan kepada responden.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia Responden	Frekuensi	%
18	2	4.44
19	10	22.22
20	20	44.44
21	6	13.33
22	7	15.57
Jumlah	45	100

Sumber: Data primer, tahun 2020

Berdasarkan karakteristik usia responden penelitian pada tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 20 tahun yaitu sebanyak 44.4% dan sebagian kecil responden berusia 18 tahun yaitu sebanyak 4.44%.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Usia Menarche	Frekuensi	Prosentase (%)
11	3	6.7
12	7	15.6
13	19	42.2
14	10	22.2
15	4	8.9
16	1	2.2
17	1	2.2
Jumlah	45	100

Sumber: Data primer, tahun 2020

Berdasarkan Tabel 2 yaitu karakteristik usia *menarche* responden penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 13 tahun yaitu sebanyak 42.2%, dan sebagian kecil responden mengalami *menarche* pada usia 16 dan 17 tahun yaitu sebanyak 2.2%

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan lamanya Nyeri Menstruasi

Lamanya Nyeri	Frekuensi	Prosentase %
>1 jam	12	26.7

< 1 jam	5	11.1
1 hari	23	51.1
2 hari	5	11.1
Jumlah	45	100

Sumber: Data primer, tahun 2020

Karakteristik lamanya nyeri yang dirasakan pada responden penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami nyeri menstruasi selama 1 hari yaitu sebanyak 51.1% dan sebagian kecil mengalami nyeri menstruasi yang dirasakan selama 2 hari yaitu sebanyak 11.1% responden

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lokasi Nyeri Menstruasi Yang Dirasakan

Lokasi nyeri	Frekuensi	Presentase
Perut bagian bawah	34	75.6
Nyeri perut bagian tengah	3	6.7
Semua Bagian perut	4	8.9
Bagian kanan dan kiri perut	1	2.2
Perut menjalar ke bagian pinggang	3	6.7
Jumlah	45	100

Sumber: Data primer, tahun 2020

Berdasarkan karakteristik lokasi nyeri menstruasi yang dirasakan responden penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami mengalami nyeri menstruasi pada perut bagian bawah sebanyak 75.6% dan sebagian kecil mengalami nyeri menstruasi pada bagian kanan dan kiri perut sebanyak 2.2%

Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas yang Dilakukan

Aktivitas Saat Nyeri Menstruasi	Frekuensi	Presentase
Istirahat/Tidur	33	73.3
Meringkuk	4	8.9
Menungging	4	8.9
Kompres air hangat	4	8.9
Jumlah	45	100

Sumber: Data primer, tahun 2020

Berdasarkan karakteristik aktivitas yang dilakukan saat menstruasi sebagian besar responden melakukan aktivitas istirahat/tidur saat mengalami nyeri menstruasi yaitu sebanyak 73.3%.

Tabel 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Faktor Yang Memengaruhi Nyeri Menstruasi

Faktor yang memengaruhi nyeri	Frekuensi	Prosentase
Stress	30	66.7
Lelah	11	24.4
Makan Pedas	2	4.4
Olahraga	2	4.4

Faktor yang memengaruhi nyeri	Frekuensi	Prosentase
Jumlah	45	100

Sumber: Data primer, tahun 2020

Berdasarkan karakteristik faktor yang memengaruhi nyeri menstruasi yang dirasakan responden penelitian pada tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami peningkatan nyeri menstruasi ketika mengalami stress sebanyak 66.7 % dan sebagian kecil dikarenakan olahraga dan makan pedas sebanyak 4.4%.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa menunjukkan sebagian besar responden berusia 20 tahun yaitu sebanyak 44.4%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Novia & Puspitasari (2011), bahwa umur memengaruhi kejadian dismenore kemudian dikatakan bahwa responden yang berumur 15–25 tahun mempunyai risiko 0,013 kali lebih sering terkena dismenore primer dibandingkan dengan responden yang berumur 26–30 tahun (Novia & Puspitasari, 2018). Hasil penelitian ini sesuai dengan apa yang dikemukakan Junizar (2004), bahwa dismenore primer umumnya terjadi pada usia 15–30 tahun dan sering terjadi pada usia 15–25 tahun yang kemudian hilang pada usia akhir 20-an atau awal 30-an (Junizar & Galya, 2001).

Berdasarkan usia menarche didapatkan hasil bahwa sebagian responden mengalami menarche didapatkan sebagian besar responden mengalami menstruasi pertama kali (menarche) pada usia 13 tahun yaitu sebanyak 42.2% dan terbanyak kedua pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 22,2%. Hal ini sesuai dengan penelitian Gustina (2015) mayoritas siswi menarche pada usia 13 tahun. Usia menarche yang terlalu dini, dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi (Syarifudin, 2015). Wanita yang memiliki usia menarche dini yang berisiko, harus memperhatikan masalah kesehatannya terutama akan kejadian *dismenore* (Proverawati & misaroh, 2009). Dilfa Juniar pada penelitiannya yang dilakukan di Jakarta Pusat juga mendapatkan hasil yang serupa, yaitu didapatkan hasil bahwa sebagian besar (56,25%) respondennya juga mengalami menarche pada usia tersebut. Berdasarkan hasil penelitian dari Nyoman dkk, 2018 memperlihatkan bahwa kasus dismenore sebagian besar terjadi pada responden yang mengalami menarche pada usia antara 12–13 tahun yaitu sebanyak 74 orang (56,5%) (Amita et al., 2018). Hasil penelitian Ika Novia, 2008 juga menunjukkan bahwa sebagian besar dismenore primer terjadi pada responden yang umur menarkhenya 12–13 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan umur menarkhe yang normal ternyata masih mengalami dismenore primer (Novia & Puspitasari, 2018).

Berdasarkan karakteristik lamanya nyeri yang dirasakan pada responden penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami nyeri menstruasi selama 1 hari yaitu sebanyak 51.1% dan sebagian kecil mengalami nyeri menstruasi yang dirasakan selama 2 hari yaitu sebanyak 11.1% responden. Hasil penelitian Dilfa Juniar menyatakan bahwa responden pada penelitiannya sebagian besar (70,83%) hanya mengalami nyeri menstruasi selama < 24 jam (Juniar, 2015). Dismenore biasanya berlangsung selama 8-72 jam dan nyeri yang paling parah dirasakan saat hari pertama atau hari kedua menstruasi.

Berdasarkan karakteristik lokasi nyeri menstruasi yang dirasakan responden penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami mengalami nyeri

menstruasi pada perut bagian bawah sebanyak 75.6%. Akshara Mathew dkk pada penelitiannya juga mendapatkan hasil yang serupa, yaitu didapatkan hasil dari 225 responden yang mengalami dismenore hampir semua respondennya juga mengalami rasa nyeri bagian bawah perut yaitu sebanyak 224 orang (99,6%). Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Heba A. Osman dan Dr. Amira A. El-Houfey juga mendapatkan hasil yang serupa, yaitu dari beberapa lokasi nyeri yang biasanya dialami saat dismenore, bagian bawah perut merupakan lokasi yang paling banyak dikeluhkan mengalami nyeri oleh responden pada penelitian tersebut (Junior, 2015). Salah satu hal utama yang dapat menyebabkan terjadinya dismenore adalah produksi prostaglandin. Jika prostaglandin yang diproduksi berlebihan dan dilepaskan ke dalam aliran darah maka selain nyeri yang dirasakan juga dapat dijumpai gejala lainnya (Isnaeni & Susi, 2010). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luh Nyoman, 2018 hampir semua responden mengalami rasa nyeri bagian bawah perut yaitu sebesar 94,7% (Amita et al., 2018).

Berdasarkan karakteristik aktivitas yang dilakukan saat menstruasi sebagian besar responden melakukan aktivitas istirahat/tidur saat mengalami nyeri menstruasi yaitu sebanyak 73.3%. Hal ini sesuai dengan penelitian Luh Nyoman, 2018 yang menunjukkan bahwa sebanyak 97.7% usaha yang paling banyak dilakukan oleh responden untuk mengurangi dismenore adalah dengan tidur/istirahat (Amita et al., 2018). Istirahat yang cukup dapat meningkatkan relaksasi dan menurunkan ketegangan. Istirahat merupakan kegiatan merelaksasikan tubuh untuk memberikan rasa nyaman keseluruh bagian tubuh sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang terjadi saat haid. Hasil penelitian diatas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani (2016), di Universitas Tanjungpura didapatkan hasil bahwa 89,47% dari total responden melakukan istirahat yang cukup untuk mengurangi dismenorea. Dengan terjadinya dismenore maka membuat remaja melakukan banyak istirahat sehingga membuat produktitas menurun. Berdasarkan dampak yang ditimbulkan dari adanya dismenore, didapatkan hasil bahwa dampak yang paling banyak dialami oleh responden adalah berupa produktivitas yang menurun. Ika Novia dan Nunik Puspitasari pada penelitiannya juga mendapatkan hasil yang serupa, yaitu dari 71 responden yang mengalami dismenore, juga didapatkan hasil bahwa dampak dari dismenore yang dirasakan oleh sebagian besar responden adalah produktivitas yang menurun, yaitu sebanyak 59,2% (Novia & Puspitasari, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Dilfa Junior juga mendapatkan hasil sebagian besar responden menyatakan bahwa dismenore mengganggu dan membatasi aktivitas keseharian mereka (Junior, 2015).

Berdasarkan karakteristik faktor yang memengaruhi nyeri menstruasi yang dirasakan responden penelitian pada tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami peningkatan nyeri menstruasi ketika mengalami stress sebanyak 66.7 %. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri Rejeki, 2019 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer (Rejeki, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres siswi dapat memperburuk kejadian dismenore primer pada siswi kelas VIII SMP N 3 Sragi (Rejeki, 2019). Menurut hasil penelitian Priyanti & Mustikasari (2014) pada remaja putri di Madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awangawang Mojosari didapatkan nilai P value = 0,02 ($P < 0,05$) yaitu ada hubungan tingkat stres dengan terjadinya dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awang-awang Mojosari kabupaten Mojokerto (Anggraeni Devi Mustikasari, 2014). Pada saat stres, melalui saraf indra stresor akan diteruskan ke bagian saraf Jurnal Kebidanan, otak yang disebut limbic system

(*neurotransmitter*), selanjutnya stimulus akan diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormonal (*endokrin*) yang merupakan sistem imunitas tubuh dan organ-organ tubuh yang dipersyarafinya. Stimulus tadi akan mengakibatkan produksi hormon adrenalin meningkat kemudian masuk ke peredaran darah dan mempengaruhi jantung (berdebar-debar), tekanan darah meningkat, asam lambung meningkat, emosi tidak terkendali, dan lain sebagainya. Gangguan pada sistem endokrin yang mengalami stres berupa gangguan menstruasi yang tidak teratur dan dismenore (Hawari & Dadang, 2011).

KESIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini yaitu didapatkan menunjukkan sebagian besar responden berusia 20 tahun yaitu sebanyak 44.4%, *menarche* pada usia 13 tahun yaitu sebanyak 42.2%, sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi selama 1 hari yaitu sebanyak 51.1%, responden mengalami mengalami nyeri menstruasi pada perut bagian bawah sebanyak 75.6%, aktivitas istirahat/tidur saat mengalami nyeri menstruasi yaitu sebanyak 73.3%., responden mengalami peningkatan nyeri menstruasi ketika mengalami stress sebanyak 66.7 %.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dengan penelitian ini khususnya Civitas Akademika Fakultas Kesehatan Unjaya yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amita, L. N. M., Budiana, I. N. G., Putra, I. W. A., & Surya, I. G. N. H. W. (2018). Karakteristik dismenore pada mahasiswi program studi pendidikan dokter angkatan 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 7(12), 1–10.
- Andira, & Dita. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. A+ Plus Books.
- Anggraeni Devi Mustikasari, S. P. (2014). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Mamba'Ul Ulum Awang-Awang Mojokerto. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.55316/hm.v6i2.95>
- Anurogo dan Wulandari. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. *Offset*.
- Cicilia, F. A. S. (2013). Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Remaja Putri di SMA Kristen 1 Tomohon. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Ejournal Keperawatan*, 1(1).
- Harel, Z. (2006). Dysmenorrhea in Adolescents and Young Adults: Etiology and Management. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 19(6), 363–371. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2006.09.001>
- Hawari, & Dadang. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. FK UI.
- Isnaeni, & Susi. (2010). Faktor-faktor Yang Berkaitan Terjadinya Dismenorea Pada Remaja Putri. *Skripsi Psikologi USU*.
- Juniar, D. (2015). Epidemiology of Dysmenorrhea among Female Adolescents in Central Jakarta. *Makara Journal of Health Research*, 19(1).

<https://doi.org/10.7454/msk.v19i1.4596>

Junizar, & Galya. (2001). *Pengobatan Dismenore Secara Akupuntur. Akupuntur. Cermin Dunia Kedokteran*. Cermin Dunia Kedokteran.

Novia, I., & Puspitasari, N. (2018). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Kusta. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(2), 96–104.

Proverawati, A., & Misaroh. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.

Proverawati, A., & misaroh, siti. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*,. Nuha Medika.

Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50.

<https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>

Syaifudin. (2015). No TitleÉ? __. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.