

GAMBARAN INTENSITAS NYERI, DAMPAK AKTIVITAS BELAJAR, DAN KOPING REMAJA YANG MENGALAMI DISMENORE

Bethari Karlinda¹, Oswati Hasanah², Erwin³
Universitas Riau¹, Universitas Riau², Universitas Riau³

Email: bethari.karlinda2122@student.unri.ac.id
DOI : 10.33369/jvk.v5i2.23310

Abstract

The level of complaints of dysmenorrhea depends on the intensity of the pain felt. Dysmenorrhea can affect daily activities, especially for teenagers, and it will have an impact on their learning activities. Therefore coping is needed to adapt to the changes received due to dysmenorrhea. This study aims to describe the intensity of pain, the impact of learning activities, and the coping of adolescents with dysmenorrhea. This research was conducted at the Faculty of Nursing, the University of Riau using a descriptive method. The sample in this study was 159 respondents with a stratified random sampling technique. The results showed that the majority of respondents were at the age of 19 years (51.6%), the most menarche was at the age of 12 years (40.3%), and most of the respondents experienced dysmenorrhea with moderate pain intensity (71.7%), the majority of respondents experienced the impact of disrupted learning activities (58.5%), and most of the coping done by adolescents were adaptive coping (67.9%). The results of this study are expected to be a source of information for nursing science and research institutions so that they can take appropriate treatment so that dysmenorrhea does not interfere with learning activities and can examine the effect of coping mechanisms on the learning activities of adolescents who experience dysmenorrhea for future researchers.

Keywords: adolescents, coping, dysmenorrhea, learning activities, pain intensity

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada periode siklus menstruasi, nyeri ini disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron yang ada di dalam darah, dan produksi prostaglandin yang meningkat serta faktor stress yang mengakibatkan terjadinya dismenore (Salamah, 2019). Dismenore atau nyeri haid juga merupakan nyeri yang terjadi pada daerah panggul akibat menstruasi dan akibat produksi zat prostaglandin (Proverawati et al., 2018). Peningkatan produksi prostaglandin (PG) F2-alfa yang menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Semakin tinggi produksi prostaglandin semakin kuat kontraksi yang terjadi pada uterus. Karena adanya kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang tinggi dan pelebaran dinding rahim saat mengeluarkan darah haid sehingga terjadilah dismenore (Larasati & Alatas, 2016; Wulandari, 2018). Kejadian dismenore primer telah banyak dilaporkan dalam berbagai studi literatur. Prevalensi kejadian dismenore primer pada umumnya dialami oleh remaja

perempuan dengan rentang usia 17-24 tahun sebesar 67-90% (Ju et al., 2013). Menurut Acheampong et al (2019) dan Monday et al (2019), prevalensi kejadian dismenore primer di dunia diperkirakan 85% di Amerika Serikat; 84,1% di Italia; 40,7% di India dan 93% di Australia. Sedangkan di Indonesia, menurut Mulyanti et al (2015) dismenore primer banyak dialami oleh 60-75% remaja perempuan dengan intensitas nyeri yang beragam. Sedangkan angka kejadian dismenore di Fakultas Keperawatan Universitas Riau oleh Sariani (2020) terhadap 107 mahasiswi terdapat 92,52% mahasiswi yang mengalami dismenore.

Dismenore memiliki efek negatif, baik secara jangka panjang maupun jangka pendek. Efek jangka panjang, dismenore dapat memicu terjadinya kemandulan, bahkan dismenore yang timbul karena penyebab patologis lainnya dapat menimbulkan kematian. Sedangkan untuk jangka pendek, dismenore dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja diantaranya sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk perkuliahan, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, dan mengganggu proses belajar, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran, sebagian tidur di kelas saat kegiatan belajar, keterbatasan aktivitas fisik, serta ketidakhadiran dalam proses belajar (Proverawati & Misaroh, 2009; Masyita, 2016; Anisa et al., 2018; Simbolon, 2020). Menurut Rohmat (2013), aktivitas belajar merupakan suatu kegiatan yang ada dalam sebuah proses belajar pembelajaran, yang terdapat kegiatan atau aktivitas fisik maupun psikis. Mahasiswi termasuk ke dalam kategori remaja akhir yang sedang menjalani pendidikan di sebuah universitas memiliki kewajiban utama untuk belajar. Belajar pada mahasiswi berbeda dan lebih rumit daripada belajar pada saat dibangku sekolah. Pada masa perkuliahan mahasiswi dituntut dapat mendapatkan ilmu bukan hanya dari dosen tetapi juga dapat mempelajari dari textbook dan referensi lainnya ataupun kegiatan lain yang mendukung ilmu yang sedang dipelajari (Simbolon, 2020).

Mahasiswi yang mengalami menstruasi harus memiliki mekanisme koping dalam menghadapi dismenore agar dapat beradaptasi dengan segala perubahan yang terjadi. Mekanisme koping secara konseptual merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengurangi segala bentuk perilaku maupun pikiran yang dapat membebani seseorang agar tidak menimbulkan stres (Stanislawski; Wang & Wang, 2019). Mekanisme ini merupakan sebuah pendekatan baru yang banyak dikembangkan dalam psycho-biological manusia; salah satunya pada remaja perempuan yang pada umumnya dikategorikan menjadi dua yakni mekanisme koping adaptif dan mekanisme koping maladaptif (Wong, 2018; Rani et al., 2016).

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Metode deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan intensitas nyeri, dampak aktivitas belajar, dan koping remaja yang mengalami dismenore. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi S1 program A angkatan 2020 dan 2021 yang aktif dan sedang menempuh perkuliahan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang berjumlah 264 orang. Sedangkan sampel merupakan suatu populasi yang dianggap dapat mewakili secara keseluruhan dari sifat dan karakter dari populasi tersebut (Pamungkas & Usman, 2017), sampel pada penelitian ini

berjumlah 159 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik stratified random sampling, yaitu pembagian populasi secara berstrata dengan memilih secara acak dari setiap strata yang kemudian digabungkan menjadi sampel untuk menaksir parameter populasinya.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan metode mengumpulkan data dengan cara menyajikan kepada responden serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk di isi dan mendapatkan informasi (Sugiyono, 2018). Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini mencakup empat bagian. Kuesioner bagian pertama tentang karakteristik responden. Kuesioner bagian kedua tentang intensitas nyeri haid responden dengan menggunakan Numerical Rating Scale yang sudah valid dan reliabel. Kuesioner bagian ketiga tentang dampak aktivitas belajar responden yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan r hitung $0,524-0,878 > r$ tabel (0,444) dan nilai Cronbach's alpha $0,956 \geq 0,60$. Sedangkan kuesioner bagian keempat tentang koping remaja yang mengalami dismenore dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan r hitung $0,464-0,752 > r$ tabel (0,444) dan nilai Cronbach's alpha $0,887 \geq 0,60$. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat yang bermaksud untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2012). Analisis univariat digunakan untuk mendapatkan gambaran karakteristik responden dan mendapatkan variabel yang diteliti yaitu intensitas nyeri, dampak aktivitas belajar dan koping remaja yang mengalami dismenore.

HASIL

A. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
	(n)	(%)
Usia		
17	3	1,9
18	10	6,3
19	82	51,6
20	64	40,3
Menarche		
10 tahun	3	1,9
11 tahun	6	3,8
12 tahun	64	40,3
13 tahun	49	30,8
14 tahun	27	17,0
15 tahun	10	6,3
Total	159	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 159 responden yang telah diteliti, didapatkan hasil bahwa responden mayoritas pada usia 19 tahun (51,6%), dan sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12 tahun (40,3%).

Tabel 2
Gambaran Intensitas Nyeri pada Remaja yang Mengalami Dismenore

No	Intensitas Nyeri	f	%
1.	Sedang	114	71,7
2.	Berat	45	28,3
	Total	159	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 159 responden yang diteliti didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore dengan intensitas nyeri sedang (71,7%).

Tabel 3
Gambaran Dampak Aktivitas Belajar Remaja yang Mengalami Dismenore

No	Dampak Aktivitas Belajar	F	%
1.	Terganggu	93	58,5
2.	Tidak Terganggu	66	41,5
	Total	159	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami dampak aktivitas belajarnya terganggu akibat dismenore (58,5%).

Tabel 4
Gambaran Koping Remaja yang Mengalami Dismenore

No	Koping	F	%
1.	Adaptif	108	67,9
2.	Maladaptif	51	32,1
	Total	159	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar koping yang dilakukan remaja yang mengalami dismenore adalah koping adaptif (67,9%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa jumlah terbanyak responden penelitian berusia 19 tahun (51,6%). Berdasarkan asumsi yang dilakukan peneliti

bahwa kemungkinan usia 19 tahun telah memasuki tahap perkembangan remaja akhir, karena pada masa remaja akhir proses meninggalkan masa kanak-kanak dan mulai melakukan kegiatan mandiri dalam pengambilan keputusan. Menurut Joshi, et al (2014) menjelaskan bahwa sebesar 57% dari jumlah total remaja yang berusia 17-20 tahun didapatkan hasil puncak terjadinya nyeri pada usia 15 hingga 25 tahun. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Koziar (2010) yang menjelaskan bahwa usia remaja dengan rentang 17-20 tahun termasuk kategori remaja akhir. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulida, et al (2019) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan responden sebanyak 20 orang didapatkan hasil bahwa mahasiswi yang mengalami nyeri haid berusia 19 tahun sebesar (45%). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kirana (2013) dengan hasil bahwa dismenore pada umumnya terjadi pada umur >17 tahun. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat pada karakteristik responden usia menarche sebagian besar berusia 12 (40,3%). Menurut Irianto (2015) dan Ammar (2016) mengatakan bahwa usia seorang remaja mulai mendapatkan menstruasi pertama kali (menarche) sangat bervariasi, yaitu berkisar antara usia 10-16 tahun, tetapi umumnya terjadi pada usia 11 – 12 tahun. Menurut Kemenkes RI (2018) umur kejadian menarche di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12,4 tahun dengan prevalensi 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, pada usia 13 tahun sebanyak 30% dan selebihnya mengalami menarche di atas umur 13 tahun. Dalam penelitian ini didapatkan usia menstruasi pertama kali dalam kategori ideal yaitu 12 tahun. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Wulandari, Hasanah, dan Woferst (2018) bahwa usia menarche paling banyak terjadi pada usia 12 tahun (45,2%). Selain itu, penelitian ini juga didukung oleh penelitian Putri (2017) sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12 tahun (47%). Menurut penelitian Wulandari, et al (2015) usia menstruasi pertama kali (menarche) dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya gaya hidup, nutrisi, gizi, paparan media massa, dan usia menarche ibu (genetik). Sedangkan menurut Trimayasari dan Kuswandi (2014) menyatakan bahwa usia menarche tidak memiliki hubungan dengan kejadian dismenore. Hal ini juga didukung oleh Gustina dan Bejo (2015) bahwa tidak ada hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore.

Gambaran Intensitas Nyeri

Penelitian intensitas nyeri dismenore pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Riau angkatan 2020 dan 2021 didapatkan hasil dari 159 responden, mayoritas pada intensitas nyeri sedang (71,7%) dan dengan intensitas nyeri berat sebanyak (28,3%). Berdasarkan asumsi yang dilakukan peneliti bahwa kemungkinan intensitas nyeri pada setiap remaja berbeda-beda, karena dapat dipengaruhi beberapa pengalaman remaja terhadap intensitas nyeri. Nyeri dismenore dapat terjadi karena adanya peningkatan produksi prostaglandin, semakin tinggi produksi prostaglandin semakin kuat kontraksi yang terjadi pada uterus.

Hal ini sesuai dengan teori Khodijah (2017) mengatakan intensitas nyeri setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Setiap orang memberikan persepsi serta reaksi yang berbeda satu sama lain tentang nyeri yang dirasakan oleh setiap orang. Ini disebabkan karena nyeri merupakan perasaan subjektif yang hanya individu itu

sendiri yang tahu tingkat nyeri yang dirasakannya. Dismenore dapat terjadi karena adanya peningkatan produksi prostaglandin (PG) F₂-alfa yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Prostaglandin merupakan autokrin dan parakrin yang dihasilkan oleh hampir semua sel di tubuh manusia. Semakin tinggi produksi prostaglandin semakin kuat kontraksi yang terjadi pada uterus. Adanya kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang tinggi dan pelebaran dinding rahim saat mengeluarkan darah haid sehingga terjadilah nyeri saat haid (Larasati & Alatas, 2016; Wulandari, 2018; Asbullah 2020). Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Alimuddin (2017) menyatakan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore dengan intensitas nyeri sedang (57,88%). Selanjutnya penelitian yang dilakukan Asbullah (2020) didapatkan hasil dari 168 responden yang diteliti, sebagian besar responden mengalami dismenore dengan intensitas nyeri sedang (47,0%).

Gambaran Dampak Aktivitas Belajar Remaja yang Mengalami Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian dampak aktivitas belajar didapatkan bahwa mayoritas responden (58,5%) mengalami aktivitas belajarnya terganggu dan (41,5%) dampak aktivitas belajarnya tidak terganggu akibat dismenore. Berdasarkan asumsi peneliti jika intensitas nyeri haid yang dirasakan remaja terjadi pada intensitas nyeri sedang sampai berat dapat mempengaruhi aktivitas belajar remaja. Menurut Wulandari, et al (2018) terjadinya dismenore pada remaja sangat mempengaruhi aktivitasnya. Dismenore dapat memberikan dampak yang buruk bagi remaja, jika nyeri yang dirasakan pada intensitas nyeri sedang sampai intensitas nyeri berat serta tidak dilakukannya penanganan yang tepat. Hal ini didukung oleh penelitian Saguni, et al (2013) hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar responden mengalami dampak aktivitas belajarnya terganggu akibat dismenore sebanyak 91 responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Zahiroh (2020) didapatkan hasil dismenore mengganggu aktivitas belajar 42 mahasiswi. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada mahasiswi dapat mencegah mahasiswi untuk dapat beraktivitas secara normal. Banyak mahasiswi yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan karena nyeri haid yang dirasakan dalam proses belajar mengajar yang menyebabkan mahasiswi sulit berkonsentrasi karena ketegangan, kegelisahan dan ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid, serta konflik emosional. Hal tersebut membuat sebagian mahasiswi sering tidak mengikuti perkuliahan di kampus serta prestasinya kurang baik karena konsentrasi yang menurun bahkan tidak ada sama sekali sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran tidak dapat dipahami (Alimuddin, 2017; Iswari, et al 2014). Selain itu, kualitas hidup menurun, sebagai contohnya seorang mahasiswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Situasi ini tidak hanya memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan pribadi kesehatan tetapi juga dapat memiliki dampak ekonomi global. Dampak dari dismenore apabila tidak segera ditangani dapat menyebabkan infertilitas (kemandulan) (Susanti, Utami, & Lasri 2018).

Gambaran Koping Remaja yang Mengalami Dismenore

Koping merupakan cara yang dilakukan individu dalam mengatasi masalah, mengatasi perubahan yang terjadi dan situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku (Mulyanti, et al., 2015). Secara garis besar koping terdiri dari koping adaptif dan maladaptif. Menurut Suryani & Widyasih (2008), koping adaptif merupakan koping yang mendukung fungsi integrasi pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategorinya ialah berbicara pada orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif. Sedangkan koping maladaptif merupakan koping yang menimbulkan respon negatif dengan munculnya reaksi mekanisme pertahanan tubuh dan respon verbal. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada koping remaja yang mengalami dismenore mayoritas dilakukan remaja yang mengalami dismenore adalah koping adaptif (67,9%) dan koping maladaptif (32,1%). Berdasarkan asumsi peneliti semakin adaptif koping seorang individu maka akan mengurangi terganggunya aktivitas belajar mahasiswi yang disebabkan oleh dampak dismenore. Mekanisme koping adaptif yang dilakukan membuat mahasiswi dapat beradaptasi dengan perubahan yang disebabkan oleh dismenore.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Jemima, et al (2020) yang menunjukkan sebanyak 54 mahasiswi menggunakan mekanisme koping adaptif dan 26 mahasiswi menggunakan mekanisme koping maladaptif dengan skor dismenore tergolong nyeri sedang. Penelitian lainnya oleh Allo, et al (2017) pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi menunjukkan bahwa mekanisme koping responden paling banyak adalah mekanisme koping adaptif (70,6%) sedangkan mekanisme koping paling sedikit yakni mekanisme koping maladaptif dengan persentase (29,4%).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang gambaran intensitas nyeri, dampak aktivitas belajar, dan koping remaja yang mengalami dismenore terhadap 159 responden di Fakultas Keperawatan Universitas Riau, dapat disimpulkan berdasarkan karakteristik responden sebagian besar berusia 19 tahun dengan jumlah 82 responden (51,6%), dan usia menarche terbanyak usia 12 tahun dengan jumlah 64 responden (40,3%). Sedangkan sebagian besar responden mengalami dismenore pada intensitas nyeri sedang dengan jumlah 114 responden (71,7%). Kemudian dampak aktivitas mayoritas terganggu dengan jumlah 93 responden (58,5%), dan koping remaja sebagian besar adaptif sebesar 108 responden (67,9%).

SARAN

Bagi perkembangan ilmu keperawatan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar atau sumber informasi dalam upaya pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam hal gambaran intensitas nyeri, dampak aktivitas belajar, dan koping remaja yang mengalami dismenore. Perawat diharapkan agar dapat melakukan edukasi terkait upaya penanganan dismenore yang baik dan benar. Sedangkan bagi institusi tempat penelitian dapat menjadi

masukannya bagi pihak kampus untuk melakukan penanganan yang tepat agar dismenore yang dirasakan remaja tidak mengganggu aktivitas belajar. Serta bagi peneliti berikutnya hasil penelitian ini dapat menjadi data atau informasi untuk melakukan penelitian terkait agar dapat mengembangkan variabel penelitian, sehingga dapat mengkaji hal-hal yang belum dimunculkan atau belum dibahas dalam penelitian ini seperti pengaruh mekanisme koping terhadap aktivitas belajar remaja yang mengalami dismenore.

DAFTAR RUJUKAN

- Acheampong, K., Baffour-Awuah, D., Ganu, D., Appiah, S., Pan, X., Kaminga, A., & Liu, A. (2019). Prevalence and predictors of dysmenorrhea, Its effect, and coping mechanisms among adolescents in Shai Osudoku District, Ghana. *Obstetrics and Gynecology International*, 2019, 1–7. doi:10.1155/2019/5834159.
- Alimuddin, A. (2017). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswa prodi Div jurusan kebidanan poltekkes kemenkes Kendari (Skripsi). Poltekkes Kemenkes Kendari: Jurusan Kebidanan Diploma IV.
- Allo, S. T., Rumampuk, J., & Bidjuni, H. (2017). Hubungan mekanisme koping dengan regulasi emosi pada mahasiswa semester V yang mengalami dismenore di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 109127.
- Ammar, U. R. (2016). Faktor risiko dismenore primer pada wanita usia subur di kelurahan plosok kecamatan tambaksari surabaya. *Jurnal berkala epidemiologi*, 4(1), 37-49.
- Asbullah., Karim., D., & Erika. (2020). Gambaran intensitas nyeri dan manajemen dismenore pada remaja putri. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 7(1), 52-59.
- Gustina, T & Bejo, R. (2015). Hubungan antara usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Irianto, K. (2015). Kesehatan reproduksi. Bandung: CV Alfabeta.
- Iswari, D. P., Suriwati, D. A. K., & Mastini, P. (2014). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswa PSIK FK Unud Tahun 2014.
- Jemima, F. (2020). Gambaran pola menstruasi dan mekanisme koping mahasiswa dalam menghadapi dismenore di masa pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, Universitas Jenderal Soedirman).
- Joshi, T., Kural, M., Agrawal, D.P., Noor, N.N., Patil, A. (2014). Primary dysmenorrhea and its effect on quality of life in young girls. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 4 (3).
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2013). The Prevalence and Risk Factors of Dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104113. doi: 10.1093/epirev/mxt09.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset kesehatan dasar. Diakses tanggal 10 Juli 2022 dari <http://kesga.kemkes.go.id/hasil/riskesdas%202018%Nasional.pdf>
- Khodijah, S., Herfanda, E., & ST, S. (2017). Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa prodi D Iv bidan

- pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Kirana, D.P. (2013). Hubungan asupan zat gizi dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA N 2 Semarang (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Larasati., & Alatas. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore pada remaja. *Majority Vol 5 No 3* hal 79-84.
- Masyita, W. (2016). Meningkatkan aktivitas belajar siswa melalui metode active knowledge sharing pada pembelajaran PAI di kelas X Iis SMA Negeri 6 Kediri.
- Maulida, Alfiana, & Astuti. (2019). Pengaruh terapi murottal dan aromaterapi terhadap intensitas dismenore pada mahasiswi keperawatan. *Indonesian Journal Of Nursing Practices*. 3(1): 1–8.
- Monday, L., Anthony, P., Olunu, E., Otohinoyi, D., Abiodun, S., Owolabi, Fakoya, A. (2019) Prevalence and correlation between diet and dysmenorrhea among high school and college students in saint vincent and grenadines. *Open access Macedonian journal of medical sciences*, 7(6) 920-924. doi: 10.3889.oamjms.2019.205.
- Mulyanti, Y., Maryani, S., & Ermawati. (2015). Pengaruh koping adaptif dan maladaptif terhadap dismenore pada mahasiswi DIII keperawatan, Jakarta, tahun 2014. *Jurnal Medikes*, Volume 2, edisi 2, November 2015.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Proverawati, A. (2018). *Menarche*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, S. A., Yunus, M., & Fanani, E. (2017). Hubungan antara nyeri haid terhadap aktivitas belajar pada siswi kelas xi SMA Negeri 52 Jakarta. *Preventia*, 2(2).
- Rani, K., Tiwari, S. C., Kumar, S., Singh, U., Prakash, J., & Srivastava, N. (2016). Psycho-Biological changes with add on yoga nidra in patients with menstrual disorders: a randomized clinical trial. *Journal of caring sciences*. 5(1), 1-9, doi:10.15171/jex.2016.001.
- Rumampuk, J., & Kundre, R. (2017). Hubungan mekanisme koping dengan regulasi emosi pada mahasiswi semester V yang mengalami dismenore di program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Saguni, F. C. A., Madianung, A., & Masi, G. (2013). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA Kristen I Tomohon. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Salamah, U. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap perilaku penanganan dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123-127.
- Sariani, D. (2020). Efektifitas terapi akupresur efektifitas terapi akupresur terhadap dismenore (Skripsi). Universitas Riau: Jurusan Ilmu Keperawatan.
- Simbolon, L. C. (2020). Hubungan nyeri haid dengan aktivitas belajar mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Stanislawski, K. (2019). The coping circumplex model: an integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers in Psychology*, 10. doi:10.3389/fpsyg.2019.00694.

- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif R&D. Bandung: Alfabeta
- Susanti, R., Ngesti, W., & Lasri. (2018). Hubungan nyeri haid (Dysmenorrhea) dengan aktivitas belajar pada remaja Putri MTS muhammadiyah 2 Malang. *Journal nursing news* Vol 3(No.1): Hal 31-37. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/760>.
- Trimayasari, D., & Kuswandi, K. (2014). Hubungan usia menarche dan status gizi siswi SMP kelas 2 dengan kejadian dismenore. *Jurnal Obstretika Scienta*, 2(2), 195-216.
- Wang, Y., & Wang, P. (2019). Perceived stress and psychological distress among Chinese physicians. The mediating role of coping style. *Medicine*, 98(23), e15950. doi:10.1097/MD.0000000000001595.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di Kecamatan Lima Puluh kota Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswi FKp*, 5(2), 468-476.
- Wulandari, P., Aini, D. N., & Astuti, S. W. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche siswi di SMPN 31 Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 6(2).
- Zahiroh, N. N. (2020). Gambaran koping remaja putri dalam mengatasi Dysmenorrhea pada mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).