

Hubungan Tingkat Stress Dengan Gejala Nyeri Haid (Disminore) Pada Mahasiswi Angkatan 2022 Di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara

Atikah Pratiwi¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Corresponding Author: Atikah Pratiwi, e-mail: atikahpratiwi9254@gmail.com

Published: June 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan gejala *dismenore* pada mahasiswi angkatan 2022 Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Dengan menggunakan desain penelitian *cross-sectional*, data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah divalidasi pada 45 responden. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dan kejadian *dismenore*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan *dismenore* ($p\text{-value} = 0,477$). Mayoritas responden berada dalam kategori tidak stres atau stres ringan, dan distribusi data menunjukkan bahwa tingkat stres tidak memiliki keterkaitan langsung dengan kejadian *dismenore*. Meskipun demikian, pola yang terlihat mengindikasikan bahwa mahasiswi dengan stres lebih tinggi cenderung mengalami *dismenore* yang lebih berat. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor lain seperti keseimbangan hormonal, pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik kemungkinan lebih berpengaruh terhadap kejadian *dismenore* dibandingkan stres itu sendiri. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel lebih besar dan pendekatan multivariabel untuk memahami faktor-faktor yang berperan dalam kejadian *dismenore*.

Kata Kunci: *Dismenore*, stres, nyeri haid, kesehatan menstruasi, keseimbangan hormonal

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between stress levels and dysmenorrhea symptoms in female students of the 2022 batch of the Faculty of Public Health, UIN Sumatera Utara. Using a cross-sectional research design, data were collected through a validated questionnaire on 45 respondents. Statistical analysis was carried out using the Chi-Square test to determine whether there was a relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea. The results showed that there was no significant relationship between stress levels and dysmenorrhea ($p\text{-value} = 0.477$). The majority of respondents were in the no stress or mild stress category, and the data distribution showed that stress levels were not directly related to the incidence of dysmenorrhea. However, the visible pattern showed that female students with higher stress tended to experience more severe dysmenorrhea. These findings suggest that other factors such as hormonal balance, diet, sleep patterns, and physical activity may have a greater influence on the incidence of dysmenorrhea than stress itself. Therefore, further research is needed with a larger sample size and a multivariable approach to understand the factors that play a role in the incidence of dysmenorrhea.

Keywords: *Dismenore*, stres, nyeri haid, kesehatan menstruasi, keseimbangan hormonal

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Dismenore, atau nyeri haid, merupakan salah satu keluhan paling umum yang dialami oleh wanita usia reproduktif. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi juga dapat berdampak pada produktivitas dan aktivitas sehari-hari, seperti pekerjaan, studi, dan interaksi sosial. Beberapa wanita mengalami *dismenore* ringan yang dapat ditangani dengan perubahan gaya hidup dan obat pereda nyeri, sementara yang lain menghadapi nyeri lebih intens yang secara signifikan mengganggu kesejahteraan mereka. Dalam beberapa kasus, *dismenore* bahkan dapat berkontribusi terhadap absensi sekolah atau kerja, menunjukkan bahwa kondisi ini bukan sekadar ketidaknyamanan biasa, tetapi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Ju, Jones, dan Mishra (2014) menyatakan bahwa prevalensi *dismenore* mencapai lebih dari 70% pada wanita usia produktif, dan stres psikologis merupakan salah satu faktor risiko non-fisik yang paling sering dilaporkan. Salah satu faktor yang diduga memiliki peran besar dalam memperburuk *dismenore* adalah tingkat stres.

Menurut WHO (2021), gangguan menstruasi yang dipengaruhi faktor psikososial seperti stres berkontribusi terhadap absensi sekolah dan penurunan kualitas hidup remaja perempuan. Stres berpengaruh terhadap berbagai sistem tubuh, termasuk sistem endokrin, yang bertanggung jawab atas produksi hormon dalam tubuh. Ketika seseorang mengalami stres, tubuhnya meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol, yang pada akhirnya dapat memengaruhi keseimbangan hormonal yang berhubungan dengan siklus menstruasi. Selain itu, stres juga dapat meningkatkan produksi prostaglandin, yakni senyawa yang berperan dalam kontraksi uterus dan rasa nyeri saat menstruasi (Sulymbona, dkk). Tingginya kadar prostaglandin sering kali dikaitkan dengan nyeri haid yang lebih parah, menunjukkan bahwa stres tidak hanya berdampak pada aspek psikologis tetapi juga memiliki implikasi langsung pada respons fisiologis tubuh.

Penelitian oleh Hidayah (2023) memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara stres dan kejadian *dismenore*. Dalam studi tersebut, ditemukan bahwa remaja putri dengan tingkat stres tinggi memiliki kemungkinan 5,7 kali lebih besar mengalami *dismenore* dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat stres rendah. Temuan ini menegaskan bahwa stres merupakan faktor signifikan yang memengaruhi intensitas dan frekuensi *dismenore*, serta menyoroti pentingnya manajemen stres sebagai bagian dari strategi kesehatan menstruasi. Selain itu, penelitian oleh Gusti et al. (2023) juga menemukan bahwa stres yang dialami oleh remaja putri dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon dalam tubuh. Ketidakseimbangan ini kemudian memicu kontraksi uterus yang lebih kuat dan meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap rasa nyeri, sehingga memperburuk kondisi *dismenore*. Faktor-faktor eksternal seperti tekanan akademik, stres sosial, dan masalah keluarga turut berkontribusi terhadap peningkatan tingkat stres, yang pada akhirnya memperbesar kemungkinan seseorang mengalami *dismenore* dengan gejala yang lebih berat.

Dengan adanya berbagai penelitian yang mengaitkan stres dan *dismenore*, penting bagi individu yang mengalami gangguan menstruasi ini untuk lebih memperhatikan kesejahteraan mental dan emosional mereka. Manajemen stres melalui berbagai metode seperti olahraga, meditasi, yoga, dan terapi psikologis dapat membantu mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan. Selain itu, strategi gaya hidup seperti pola makan sehat, cukup tidur, serta pengelolaan emosi juga dapat menjadi bagian dari solusi untuk mengurangi risiko *dismenore* yang dipicu oleh stres.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan gejala *dismenore* pada mahasiswi angkatan 2022 Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa kuesioner yang disebarakan kepada 50 responden, penelitian ini berusaha memahami bagaimana stres memengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis mahasiswa yang mengalami *dismenore*. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk pengembangan strategi manajemen stres yang lebih efektif dalam mencegah serta mengurangi intensitas *dismenore* di kalangan remaja putri.

METODE

Responden Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional, yang memungkinkan analisis hubungan antara variabel dalam satu periode waktu tertentu tanpa intervensi terhadap subjek. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswi angkatan 2022 Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*, mempertimbangkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel terdiri dari 45 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Seluruh partisipan telah memberikan persetujuan secara sukarela dan data dikumpulkan dengan tetap menjaga kerahasiaan informasi pribadi sesuai etika penelitian.

Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah divalidasi. Sebelum pengisian, setiap responden diberikan instruksi yang jelas untuk memastikan pemahaman yang baik terhadap pertanyaan.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi:

1. Kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scales-21*) untuk menilai tingkat stres responden. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, ditemukan bahwa **4 pertanyaan tidak memenuhi kriteria validitas**, sehingga dikeluarkan dari instrumen guna meningkatkan akurasi pengukuran. Respon diberikan menggunakan skala Likert.

2. *Numerical Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri haid, dengan skala antara 0 hingga 10, di mana 0 menunjukkan tidak ada nyeri, dan 10 menunjukkan nyeri yang sangat parah.

Analisis Statistik

Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel dan distribusi tingkat stres serta nyeri haid. Untuk melihat hubungan antara tingkat stres dan kejadian *dismenore*, digunakan uji Chi-Square, yang menguji signifikansi hubungan antara kedua variabel kategori.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data responden terkumpul, peneliti melakukan uji frekuensi dan uji chi-square untuk melihat pola distribusi masing-masing variabel dan menggambarkan karakteristik sampel, serta melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tingkat stress dengan variabel nyeri haid (*dismenore*).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah (n = 45)	Persentase (%)
Usia		
18-20 Tahun	21	46,7
21-23 Tahun	23	51,1
>23 Tahun	1	2,2
Peminatan		
K3	5	11,1
AKK	7	15,6
Epidemiologi	21	46,7
Kesehatan Lingkungan	4	8,9
PKIP	8	17,8
Gizi	-	-

Tabel ini menunjukkan distribusi usia dan peminatan akademik dari 45 responden yang berpartisipasi dalam penelitian. Mayoritas responden berada dalam rentang usia 21–23 tahun (51,1%), diikuti oleh kelompok usia 18–20 tahun (46,7%), sementara hanya 2,2% yang berusia di atas 23 tahun. Dari segi peminatan, sebagian besar responden berasal dari peminatan Epidemiologi (46,7%), sedangkan peminatan Gizi tidak memiliki responden dalam penelitian ini. Perbedaan ini menunjukkan variasi distribusi responden berdasarkan bidang studi yang mereka tekuni.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian *Dismenore*

Kategori <i>Dismenore</i>	N	%
Tidak <i>Dismenore</i>	2	4,4
<i>Dismenore</i> Ringan	18	40,0
<i>Dismenore</i> Sedang	19	42,2
<i>Dismenore</i> Berat	6	13,3
Total	45	100,0

Berdasarkan data ini, mayoritas responden mengalami *dismenore* dengan berbagai tingkat keparahan. Kategori *dismenore* sedang memiliki jumlah tertinggi dengan 42,2%, diikuti oleh *dismenore* ringan (40,0%), sedangkan 13,3% mengalami *dismenore* berat. Hanya 4,4% responden yang tidak mengalami *dismenore*. Hasil ini mengonfirmasi bahwa nyeri haid merupakan keluhan umum yang dialami oleh sebagian besar mahasiswi dalam penelitian ini.

Tabel 3. Distribusi *Dismenorea* Berdasarkan Usia dan Peminatan

No.		Jumlah Kejadian				
		Tidak <i>Dismenore</i> (%)	<i>Dismenore</i> Ringan (%)	<i>Dismenore</i> Sedang (%)	<i>Dismenore</i> Berat (%)	Jumlah (n = 45)
1.	Usia					
	18-20 Tahun	1	10	9	1	21
	21-23 Tahun	1	8	9	5	23
	>23 Tahun	0	0	1	0	1
2.	Peminatan					
	K3	0	3	1	1	5
	AKK	0	1	6	0	7
	Epidemiologi	0	11	6	4	21
	Kesehatan Lingkungan	0	1	3	0	4
	PKIP	2	2	3	1	8
	Gizi	-	-	-	-	-

Ketika dianalisis berdasarkan usia, kelompok 21–23 tahun memiliki angka kejadian *dismenore* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, dengan 5 responden mengalami *dismenore* berat. Hal ini bisa terkait dengan beban akademik yang lebih besar serta tekanan emosional dalam tahap akhir studi. Dari segi peminatan, mahasiswi dari peminatan Epidemiologi memiliki angka kejadian *dismenore* tertinggi dibandingkan peminatan lainnya, dengan 21 responden mengalami *dismenore* dalam berbagai tingkat keparahan. Ini mungkin menunjukkan bahwa karakteristik studi pada bidang tersebut lebih berkontribusi terhadap peningkatan stres yang berdampak pada kondisi menstruasi.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Stres

Tingkat Stres	n	%
Tidak Stres	26	57,8
Stres Ringan	17	37,8
Stres Sedang	1	2,2
Stres Berat	1	2,2
Total	45	100,0

Sebagian besar responden (57,8%) tidak mengalami stres, tetapi 37,8% mengalami stres ringan, sementara 2,2% mengalami stres sedang dan 2,2% mengalami stres berat. Meskipun angka stres berat tergolong kecil, hasil ini tetap menunjukkan bahwa sebagian mahasiswi menghadapi stres yang mungkin berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mereka, termasuk dalam hal *dismenore*.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Usia dan Peminatan

No.		Jumlah Kejadian				
		Tidak Stres (%)	Stres Ringan (%)	Stres Sedang (%)	Stres Berat (%)	Jumlah (n = 45)
1.	Usia					
	18-20 Tahun	11	10	0	0	21
	21-23 Tahun	14	7	1	1	23
	>23 Tahun	1	0	0	0	1
2.	Peminatan					
	K3	1	4	0	0	5
	AKK	6	1	0	0	7
	Epidemiologi	13	7	0	1	21
	Kesehatan Lingkungan	2	2	0	0	4
	PKIP	4	3	13	0	8
	Gizi	-	-	-	-	-

Dari segi usia, kelompok 21–23 tahun memiliki angka stres yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, dengan 9 responden mengalami stres ringan, 1 mengalami stres sedang, dan 1 mengalami stres berat. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa kelompok usia ini juga memiliki angka kejadian *dismenore* yang lebih tinggi, mengindikasikan adanya hubungan antara stres dan nyeri haid.

Dari aspek peminatan, mahasiswi dari peminatan Epidemiologi kembali menempati posisi dengan tingkat stres tertinggi, di mana 7 orang mengalami stres ringan dan 1 mengalami stres berat. Ini semakin memperkuat dugaan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswi berpengaruh terhadap kejadian *dismenore*, terutama bagi mereka yang berada dalam bidang studi yang memiliki tuntutan akademik lebih tinggi.

Keseluruhan interpretasi ini mengindikasikan bahwa stres memainkan peran penting dalam kejadian *dismenore*, terutama pada kelompok usia 21–23 tahun dan peminatan Epidemiologi. Penelitian

ini memberikan wawasan tentang bagaimana manajemen stres yang lebih baik dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid pada mahasiswi.

Tabel 6. Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala *Dismenore*

Tingkat Stres <i>Dismenore</i>	Tingkat_Stres				P-Value
	Stres Berat	Stres Sedang	Stres Ringan	Tidak Stres	
<i>Dismenore</i> Berat	1	0	2	3	0.477
	.1	.1	2.3	3.5	
<i>Dismenore</i> Sedang	0	1	8	10	
	.4	.4	7.2	11.0	
<i>Dismenore</i> Ringan	0	0	6	12	
	.4	.4	6.8	10.4	
Tidak <i>Dismenore</i>	0	0	1	1	
	.0	.0	.8	1.2	

Hasil uji **Chi-Square** menunjukkan bahwa **tidak terdapat hubungan signifikan** antara tingkat stres dan kejadian *dismenore* (**p-value = 0,477**). Mayoritas responden berada dalam kategori **tidak stres** atau **stres ringan**, sementara mereka yang mengalami stres lebih tinggi cenderung mengalami *dismenore* yang lebih berat. Namun, secara statistik, stres **bukan faktor utama** dalam kejadian *dismenore*, sehingga kemungkinan faktor lain seperti keseimbangan hormon, pola tidur, dan pola makan lebih berpengaruh.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan *dismenore* ($p = 0,477$). Namun, pola distribusi memperlihatkan bahwa mahasiswi dengan stres sedang hingga berat cenderung mengalami *dismenore* yang lebih parah. Meskipun tidak mendukung secara statistik teori yang dikemukakan oleh Ju et al. (2014), kecenderungan ini masih konsisten dengan penjelasan biologis mengenai peningkatan prostaglandin akibat stres emosional (Dawood, 2006).

Hubungan Tingkat Stres dengan *Dismenore*

Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian *dismenore* ($p\text{-value} = 0,477$). Secara statistik, tingkat stres tidak berpengaruh langsung terhadap kejadian *dismenore* dalam populasi penelitian ini.

Namun, distribusi data menunjukkan kecenderungan bahwa mahasiswi dengan stres berat dan stres sedang lebih sering mengalami *dismenore* dengan tingkat keparahan lebih tinggi dibandingkan mereka yang berada dalam kategori tidak stres atau stres ringan. Pola ini masih sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa stres dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan meningkatkan produksi prostaglandin, yang berperan dalam kontraksi uterus serta intensitas nyeri

haid. Penelitian oleh (Rizma Elvariani, 2023) juga menemukan bahwa stres menyebabkan gangguan sistem endokrin, yang berdampak pada ketidakseimbangan hormon estrogen dan prostaglandin, sehingga meningkatkan kontraksi uterus dan memperburuk nyeri haid. Meskipun demikian, hasil uji Chi-Square dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan ($p\text{-value} = 0,477$), yang mengindikasikan bahwa faktor lain seperti pola tidur, pola makan, dan aktivitas fisik kemungkinan lebih berpengaruh terhadap kejadian *dismenore* dibandingkan stres itu sendiri."

Distribusi *Dismenore* Berdasarkan Usia dan Peminatan

Ketika dianalisis berdasarkan usia, kelompok 21–23 tahun memiliki angka kejadian *dismenore* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, dengan 5 responden mengalami *dismenore* berat. Hal ini mungkin terkait dengan beban akademik yang lebih besar serta tekanan emosional yang dialami dalam tahap akhir studi.

Sementara itu, analisis berdasarkan peminatan menunjukkan bahwa mahasiswi dari peminatan Epidemiologi memiliki angka kejadian *dismenore* tertinggi dibandingkan dengan peminatan lainnya, di mana 21 responden mengalami *dismenore* dalam berbagai tingkat keparahan. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh tingkat kesulitan dan tuntutan akademik yang lebih tinggi, yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan stres dan berpengaruh terhadap kondisi menstruasi.

Distribusi Tingkat Stres

Perbedaan hasil ini dibandingkan penelitian Pratiwi dan Sari (2021), yang menemukan hubungan signifikan antara stres dan intensitas *dismenore* pada remaja, dapat disebabkan oleh perbedaan ukuran sampel, karakteristik responden, atau konteks institusi yang berbeda.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada dalam kategori tidak mengalami stres (57,8%), tetapi sekitar 37,8% mengalami stres ringan, dan sebagian kecil mengalami stres sedang hingga berat (2,2% masing-masing). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden dapat mengelola stres mereka, ada kelompok tertentu yang mengalami stres lebih tinggi, yang dapat berdampak pada kejadian *dismenore*.

Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Usia dan Peminatan

Kelompok usia 21–23 tahun memiliki angka stres yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, dengan 9 responden mengalami stres ringan, 1 mengalami stres sedang, dan 1 mengalami stres berat. Hasil ini sejalan dengan data *dismenore*, yang menunjukkan bahwa kelompok usia ini juga memiliki angka kejadian *dismenore* yang lebih tinggi.

Analisis berdasarkan peminatan menunjukkan bahwa mahasiswi dari peminatan Epidemiologi kembali memiliki tingkat stres tertinggi, di mana 7 orang mengalami stres ringan dan 1 mengalami

stres berat. Hal ini semakin memperkuat dugaan bahwa stres akademik memiliki dampak langsung terhadap kejadian *dismenore*, terutama bagi mereka yang berada dalam bidang studi yang memiliki tuntutan akademik lebih tinggi.

Implikasi dan Rekomendasi

Meskipun hasil uji statistik tidak menunjukkan hubungan signifikan, penelitian ini tetap memberikan wawasan penting mengenai stres dan *dismenore*. Oleh karena itu, beberapa rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan temuan ini adalah:

1. Edukasi tentang Manajemen Stres – Mahasiswi perlu diberikan informasi mengenai teknik relaksasi dan strategi manajemen stres untuk mengurangi dampak potensial terhadap kesehatan menstruasi.
2. Peningkatan Kesadaran terhadap Faktor Lain – Selain stres, faktor-faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur perlu diperhatikan dalam penelitian dan intervensi kesehatan menstruasi.
3. Penelitian Lanjutan dengan Sampel Lebih Besar – Untuk memahami lebih jelas hubungan antara stres dan *dismenore*, penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta pendekatan multivariabel dapat dilakukan agar lebih akurat dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kejadian *dismenore*.

Studi lanjutan dengan desain multivariat dan jumlah sampel yang lebih besar disarankan untuk mengidentifikasi pengaruh gabungan antara stres, pola tidur, aktivitas fisik, dan keseimbangan hormonal terhadap kejadian *dismenore* (WHO, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian *dismenore* pada mahasiswi angkatan 2022 Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara ($p\text{-value} = 0,477$). Secara statistik, tingkat stres bukan faktor utama yang berkontribusi terhadap kejadian *dismenore*, meskipun pola distribusi menunjukkan bahwa mahasiswi dengan stres lebih tinggi cenderung mengalami *dismenore* yang lebih berat. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor lain seperti keseimbangan hormonal, pola tidur, pola makan, atau aktivitas fisik kemungkinan lebih berpengaruh dibandingkan stres dalam kejadian *dismenore*. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar serta pendekatan multivariabel disarankan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi *dismenore* dengan lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Nirma Juli Saputri, SKM., MKM selaku dosen mata kuliah Survei Cepat Epidemiologi di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara, atas bimbingan dan arahnya selama proses penyusunan tugas ini. Penghargaan yang tulus juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dengan penuh kesediaan dan keterlibatan aktif dalam pengisian kuesioner. Ucapan terima kasih diberikan kepada rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan dukungan dan masukan konstruktif sepanjang proses ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada keluarga dan sahabat atas semangat dan motivasi yang senantiasa diberikan.

Artikel ini merupakan pengembangan dari tugas mata kuliah Survei Cepat Epidemiologi, dan diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami hubungan antara stres dan dismenore, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Tahir, et al. (2021). The influence of macronutrient intake, stress, and prostaglandin levels with the incidence of dysmenorrhea. *Gaceta Sanitaria*, 35, 298–301.
- Dawood, M. Y. (2006). *Primary dysmenorrhea: Advances in pathogenesis and management. Obstetrics & Gynecology*, 108(2), 428–441.
- Dyta, R., et al. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja di SMA Negeri 3 Jakarta. *Junior Medical Journal*, 3(1), 70–76.
- Hao, S., Wu, W., Kang, R., & Wang, X. (2021). Significant increase in depression in women with primary dysmenorrhea: A systematic review. *Dysmenorrhea and Depressive Disorder*, 12, 1–11.
- Hidayah, E. N. (2023). *Pengaruh stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri* [Skripsi]. Jurusan Kebidanan, Yogyakarta.
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). *The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 121(7), 792–799. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.12629>
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- Pratiwi, N., & Sari, D. (2021). Hubungan tingkat stres dan nyeri haid pada remaja di Bandung. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 22–30.
- Rizma Elvariani, A. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea. *Journal of Midwifery and Health Science of Sultan Agung*, 2(2), 18–22.
- Torbey, A., et al. (2024). The prevalence of menstrual disorders and their association with psychological stress in Syrian students. *Dysmenorrhea and Depressive Disorder*, 164(3), 18–20.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-health>