P-ISSN : 2685-7960
e-ISSN : 2685-7979

JURNAL MEDICAL

Article

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI DESA GRATI

Susi Nofawati [1], Agustina Widayati [2], Nova Hikmawati [3]

[1-3] Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

SUBMISSION TRACK

Recieved: September 20, 2026
Final Revision: Oktober 05, 2026
Available Online: Oktober 13, 2026

KEYWORDS

Anxiety, Dysmenorrhea, Adolescent Girls.

CORRESPONDENCE

E-mail : susinofa9@gmail.com

A B S T R A C T

Anxiety is one of the psychological factors that can influence the health condition of adolescent girls, including the occurrence of dysmenorrhea. Dysmenorrhea, or menstrual pain, is commonly experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities if not properly managed. A high level of anxiety is suspected to exacerbate the perception of pain during menstruation. The purpose of this study was to determine the correlationbetween anxiety and the incidence of dysmenorrhea among adolescent girls in Grati.This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. The population and sample included all adolescent girls experiencing dysmenorrhea in Grati during May 2026, totaling 32 respondents, using an accidental sampling technique. The instruments used were the HARS questionnaire and the NRS questionnaire. Based on the Spearman Rho statistical test, the p-value was 0.000 with α = 0.05. Since the significance value was less than α, H0 was rejected and H1 was accepted, indicating that there is acorrelation between anxiety and the incidence of dysmenorrhea among adolescent girls in Grati Village. Therefore, it can be concluded that the higher the level of anxiety, the more severe the dysmenorrhea experienced by adolescent girls.

I. INTRODUCTION

Remaja putri merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gangguan kesehatan reproduksi, terutama dismenorea, yaitu nyeri haid yang dirasakan sebelum atau saat menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenorea sering dianggap sebagai bagian normal dari menstruasi, padahal nyeri haid yang berat bisa menurunkan kualitas hidup, konsentrasi belajar, absensi sekolah, serta meningkatkan stres dan kecemasan. Kecemasan—perasaan tegang, gelisah, atau takut yang berlebihan—bisa memperburuk persepsi nyeri dan frekuensi dismenorea pada remaja putri. Pemahaman tentang hubungan antara kecemasan dan kejadian dismenorea menjadi penting untuk intervensi kesehatan reproduksi remaja (Dewi & Lestari, 2024).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 dalam (Sekar & Nency, 2021). Menyatakan angka kejadian dismenoredi dunia sangat besar dengan rata-rata lebih

Attribution-NonCommercial 4.0 International. Some rights reserved

dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Menurut Profil Kesehatan tahun 2021, angka kasus dengan dismenore mencapai 64,25%, yang terdiri dari dismenore primer sebanyak 54,89% dan dismenore sekunder sebanyak 9,36%, hal ini menunjukkan angka terjadinya dismenore di Indonesia masih cukup besar. Sedangkan di Jawa Timur kasus dismenorea sebanyak 71,3%. Secara regional, di Provinsi Jawa Timur prevalensi wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi dilaporkan sekitar 13,3%, yang mencakup kondisi siklus panjang (oligomenorea) dan gangguan lainnya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 10 Januari 2026 di Posyandu Remaja Desa Grati menunjukkan bahwa dari sepuluh remaja putri yang menstruasi, enam orang mengalami dismenore.

Kecemasan pada remaja sering disebabkan oleh tekanan akademik, tuntutan dari orang tua, serta ketakutan akan kegagalan di sekolah maupun masa depan. Selain itu, pengaruh media sosial, masalah pergaulan, dan perubahan fisik maupun emosional pada masa pubertas juga dapat memicu rasa cemas berlebihan pada remaja. Kecemasan yang tidak terkelola dapat memperburuk persepsi nyeri haid, sehingga remaja putri yang mengalami kecemasan lebih tinggi dilaporkan memiliki kejadian dismenorea yang lebih sering dan lebih berat. Ketidaktahuan mengenai teknik manajemen stres, rendahnya dukungan sosial, serta minimnya edukasi tentang siklus menstruasi membuat remaja putri di Desa Grati cenderung mengalami siklus nyeri haid yang tidak tertangani dengan baik (Simarmata, dkk,. 2023).

Proses menstruasi yang dialami remaja putri melibatkan fluktuasi hormon yang dapat memicu produksi prostaglandin, zat kimia tubuh yang menyebabkan kontraksi rahim dan nyeri. Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi sering kali memiliki respons emosional dan fisiologis yang lebih kuat terhadap rasa nyeri karena aktivasi sistem saraf simpatik yang berlebihan. Kecemasan yang tidak terkelola dapat memperburuk persepsi nyeri haid, sehingga remaja putri yang mengalami kecemasan lebih tinggi dilaporkan memiliki kejadian dismenorea yang lebih sering dan lebih berat. Ketidaktahuan mengenai teknik manajemen stres, rendahnya dukungan sosial, serta minimnya edukasi tentang siklus menstruasi membuat remaja putri di Desa Grati cenderung mengalami siklus nyeri haid yang tidak tertangani dengan baik (Simarmata, dkk,. 2023).

Penelitian sebelumnya oleh Putri Rahmawati dan Dewi Lestari (2021) yang dipublikasikan dalam Jurnal Kesehatan Reproduksi menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di lingkungan sekolah perkotaan. Selain itu, penelitian oleh Siti Nurhaliza (2022) dalam Jurnal Kebidanan Indonesia juga melaporkan bahwa remaja dengan kecemasan sedang–tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami dismenorea primer. Namun, kedua penelitian tersebut dilakukan di setting sekolah dan wilayah semi-urban, serta belum menekankan aspek karakteristik sosial budaya masyarakat pedesaan. Keterbaruan penelitian ini terletak pada fokus lokasi di Desa Grati dengan pendekatan berbasis komunitas, sehingga memberikan gambaran kontekstual mengenai hubungan kecemasan dan kejadian dismenorea pada remaja putri di lingkungan pedesaan, sekaligus menjadi dasar penyusunan intervensi promotif dan preventif yang lebih sesuai dengan kondisi masyarakat setempat.

Upaya promotif dan preventif terhadap dismenorea perlu mencakup pendekatan biopsikososial, termasuk manajemen kecemasan. Pemberian edukasi mengenai teknik relaksasi, coping stress, dan informasi tentang menstruasi yang sehat di sekolah maupun posyandu remaja dapat membantu remaja putri memahami dan mengelola kecemasan serta nyeri haid yang mereka

alami. Penelitian mengenai hubungan kecemasan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Desa Grati penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kecemasan memengaruhi kejadian dismenorea pada populasi lokal ini. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang program intervensi yang lebih tepat sasaran guna meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri di desa Grati dan wilayah sekitarnya (Elsera, dkk., 2024).

Berdasarkan uraian data tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "hubungan kecemasan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Desa Grati".

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dan sampel dalam penelitian mencakup seluruh remaja putri yang mengalami dismenorea di Desa Grati pada bulan Mei 2026 sebanyak 32 responden menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner HARS dan kuesioner NRS. Hasil penelitian di uji menggunkan statistik uji *Spearman Rho*.

III. RESULT

Hasil penelitian yaitu berdasarkan uji statistik Spearman rho, diketahui bahwa nilai p value 0,000 dengan α 0,05, karena nilai signifikansi < α maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan kecemasan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Desa Grati.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Kecemasan Pada Remaja Putri di Desa Grati

Kecemasan	Frekuensi	*Prosentase (%)*
Tidak cemas	0	0
Cemas ringan	16	50
Cemas sedang	13	40,6
Cemas berat	3	9,4
Panik	0	0
Jumlah	32	100

Dari hasil tabel 1 dapat di interpretasikan bahwa setengahnya mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 16 responden (50%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di Desa Grati

Dismenorea	Frekuensi	*Prosentase (%)*
Ringan	17	53,1
Sedang	12	37,5
Berat	3	9,4
Sangat berat	0	0
Jumlah	32	100

Dari hasil tabel 2 dapat di interpretasikan bahwa sebagian besar mengalami dismenorea ringan yaitu sebanyak 17 responden (53,1%).

Tabel 3 Analisis Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di Desa Grati

Kecemasan	Disminorea							
	Dismenorea Ringan		Dismenorea Sedang		Dismenorea Berat		Dismenorea Sangat Berat	
	F	%	f	%	F	%	f	%
Tidak ada kecemasan	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Kecemasan Ringan	16	50%	0	0%	0	0%	0	0%
Kecemasan Sedang	1	3,1%	12	37,5%	0	0%	0	0%
Kecemasan Berat	0	0%	0	0%	3	9,4%	0	0%
Panik	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Jumlah	17	53,1%	12	37,5%	3	9,4%	0	0%

P value= 0,000 α = 0,05

Berdasarkan tabel di atas di atas menunjukkan bahawa remaja putri yang berada pada kategori dismenorea ringan dan mengalami kecemasan ringan sebanyak 16 responden (50%). Remaja putri yang berada pada kategori dismenorea ringan dan mengalami kecemasan sedang sebanyak 1 responden (3,1%) sedangkan remaja putri yang berada pada kategori dismenorea sedang dan mengalami kecemasan sedang sebanyak 12 responden (37,5%). Lalu, remaja putri yang berada pada kategori dismenorea berat dan mengalami kecemasan berat sebanyak 3 responden (9,4%).

Berdasarkan uji statistic dengan data hubungan kecemasan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Desa Grati yang telah diaplikasikan menggunakan media komputer "Windows SPSS 22"

dengan uji statistic spearman rho diketahui bahwa nilai P Value 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi < α maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan kecemasan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Desa Grati.

IV. Discussion

1. Identifikasi Kecemasan Pada Remaja Putri Di Desa Grati

Hasil penelitian mendapatkan bahwa responden setengahnya mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 16 responden (50%).

Remaja putri banyak mengalami kecemasan ringan karena berada pada masa transisi perkembangan (pubertas) yang ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan emosional. Perubahan tersebut sering menimbulkan ketidakpastian dan kekhawatiran terhadap diri sendiri, seperti perubahan bentuk tubuh, menstruasi, maupun penerimaan sosial. Remaja putri memiliki kecenderungan mengalami kecemasan dari tingkat ringan hingga berat selama masa pubertas, karena proses adaptasi terhadap perubahan yang terjadi. Selain itu, ketidakmatangan emosi dan kemampuan koping yang masih berkembang menyebabkan remaja lebih mudah merasa cemas, meskipun dalam kategori ringan (Putri dkk., 2024).

Kecemasan ringan pada remaja putri juga dipengaruhi oleh faktor psikososial seperti lingkungan pergaulan, tekanan akademik, serta hubungan dengan teman sebaya dan keluarga. Selain itu, faktor seperti kurangnya dukungan sosial, stres sekolah, serta rendahnya aktivitas sosial juga berkontribusi terhadap munculnya kecemasan (Reni dkk., 2022).

Menurut peneliti, remaja putri di Desa Grati setengahnya mengalami cemas ringan karena adanya perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas yang belum sepenuhnya dipahami. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dan perubahan yang terjadi pada tubuh juga menjadi salah satu penyebab munculnya kecemasan. Selain itu, tekanan dari lingkungan sosial seperti pergaulan, tuntutan akademik, serta pengaruh media sosial turut memengaruhi kondisi emosional remaja. Dukungan keluarga yang kurang optimal dalam memberikan perhatian dan komunikasi juga dapat memperburuk tingkat kecemasan yang dialami. Remaja yang tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita cenderung memendam perasaan sehingga meningkatkan rasa cemas. Di sisi lain, kurangnya kegiatan positif dan edukatif juga membuat remaja lebih rentan terhadap kecemasan ringan..

2. Identifikasi kejadian dismenorea pada remaja putri di Desa Grati

Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenorea ringan yaitu sebanyak 17 responden (53,1%).

Dismenorea (nyeri haid) merupakan kondisi yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kecemasan atau stres psikologis. Secara fisiologis, kecemasan dapat memicu peningkatan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol yang kemudian memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi, termasuk estrogen dan prostaglandin (Agustina dkk., 2017). Peningkatan kadar prostaglandin ini menyebabkan kontraksi uterus menjadi lebih kuat sehingga menimbulkan nyeri saat menstruasi. Selain itu, ketidakseimbangan hormon yang dipicu oleh stres juga dapat memperburuk kondisi tubuh dan meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan (Ardianti & Suprihhartini, 2024).

Selain faktor hormonal, kecemasan juga berperan dalam meningkatkan persepsi nyeri pada remaja putri. Individu yang mengalami kecemasan cenderung lebih sensitif terhadap rasa nyeri sehingga dismenorea terasa lebih berat. Kecemasan dapat memengaruhi sistem saraf dan menyebabkan ketegangan otot, termasuk pada area panggul, sehingga memperparah nyeri menstruasi. Oleh karena itu, dismenorea tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti kecemasan yang dapat meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh remaja putri (Hariyanti & Ridiyawati, 2023).

Menurut peneliti, sebagian besar responden mengalami dismenorea ringan karena adanya faktor kecemasan yang memengaruhi kondisi fisik dan hormonal tubuh. Kecemasan dapat meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri sehingga rasa nyeri haid terasa lebih kuat meskipun secara fisiologis tergolong ringan. Selain itu, kondisi

psikologis yang tidak stabil dapat memicu ketegangan otot, termasuk pada area perut, yang memperberat keluhan dismenorea. Kurangnya kemampuan dalam mengelola stres dan emosi juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya persepsi nyeri pada saat menstruasi. Faktor lain seperti tekanan akademik, masalah pribadi, dan lingkungan sosial turut berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pada responden.

3. Analisis Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di Desa Grati

Berdasarkan uji statistic spearman rho, diketahui bahwa nilai P Value 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi < α maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan kecemasan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Desa Grati.

Hubungan kecemasan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri menunjukkan bahwa kondisi psikologis memiliki peran penting dalam memengaruhi munculnya nyeri menstruasi. Remaja putri yang mengalami kecemasan cenderung memiliki respons tubuh yang lebih sensitif terhadap rangsangan nyeri, sehingga kontraksi uterus saat menstruasi terasa lebih kuat dan menimbulkan dismenorea. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenorea, dengan nilai p = 0,003 (p < 0,05) yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin besar kemungkinan remaja putri mengalami nyeri haid (Simarmata dkk., 2023).

Selain itu, kecemasan juga berpengaruh terhadap mekanisme hormonal dalam tubuh. Kondisi cemas dapat meningkatkan hormon stres seperti kortisol yang memicu ketidakseimbangan hormon reproduksi dan meningkatkan produksi prostaglandin, sehingga kontraksi rahim menjadi lebih kuat dan nyeri semakin meningkat. Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri dengan nilai p = 0,000 (p < 0,05) (Dewi, 2024).

Menurut peneliti, terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Desa Grati, dimana kecemasan yang dialami remaja dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, masalah pergaulan, perubahan fisik pada masa pubertas, serta kurangnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi. Kondisi kecemasan ini dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan meningkatkan ketegangan otot, sehingga memperberat kontraksi rahim dan menimbulkan nyeri saat menstruasi. Remaja putri yang cemas juga cenderung memiliki ambang nyeri yang lebih rendah sehingga lebih sensitif terhadap rasa sakit yang dirasakan. Selain itu, kurangnya dukungan emosional dari keluarga maupun lingkungan sekitar dapat memperparah kondisi kecemasan yang dialami. Oleh karena itu dapat dilakukan adalah memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi, manajemen stres, serta teknik relaksasi seperti latihan pernapasan atau olahraga ringan. Pendampingan dari orang tua, guru, dan tenaga kesehatan juga sangat penting untuk membantu remaja mengelola kecemasan sehingga dapat mengurangi kejadian dismenorea.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kecemasan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Desa Grati maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setengahnya mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 16 responden (50%).
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami dismenorea ringan yaitu sebanyak 17 responden (53,1%).
3. Ada hubungan kecemasan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Desa Grati nilai P Value 0,000 dengan α <0,05.

REFERENCES

Agustina, R., & Rahmawati, D. (2021). Kesehatan Mental Remaja: Pencegahan Dan Intervensi. Surabaya: Airlangga University Press.

Ardianti, Anita Dwi Rizqi., & Suprihhartini. (2024). Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2022. Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan, 6(2).

Arifin, Z. (2020). Psikologi Kesehatan: Konsep Dan Aplikasi Dalam Perilaku Sehat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dewi, S., & Lestari, L. (2024). Pengetahuan Dan Kecemasan Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorhea Pada Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah 1 Purwokerto. Jurnal Promotif Preventif, 7(1), 178–184. Https://Doi.Org/10.47650/Jpp.V7i1.1106

Dewi, Sawitri., & Lestari, Linda. (2024). Pengetahuan Dan Kecemasan Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorhea Pada Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah I Purwokerto. Jurnal Promotif Preventif, 7(1).

Elsera, C., Hamranani, S. S. T., & Kusumaningrum, S. F. (2024). Nyeri Haid Dan Kecemasan Remaja Putri. Jurnal Keperawatan, 14(4), 511–519. Https://Doi.Org/10.32583/Keperawatan.V14i4.511

Hariyanti, Dwi., & Ridiyawati, Indah. (2023). Hubungan Stress, Aktivitas Fisik Dan Siklus Menstruasi Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Di Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Madani Medika, 14(1).

Hasanah, U. (2019). Kesehatan Remaja: Pendekatan Biopsikososial. Bandung: Refika Aditama.

Herlina, D., & Monica, T. (2022). Hubungan Dismenore Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Kelas Vii Di Smpn I Sungai Penuh. Journal Of Nursing And Health, 7(1), 47–51. Https://Doi.Org/10.52488/Jnh.V7i1.160

Irawan, T., Indriyani, Y., Fuadiya, S., Pratiwi, F. A., & Putriandi, D. L. (2025). Hubungan Antara Tingkat Depresi, Kecemasan, Stress Dengan Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Smp Negeri 06 Pekalongan. Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna, 4(2), 88–94. Https://Doi.Org/10.69677/Avicenna.V4i2.133

Kartini, S., & Putri, A. (2020). Kesehatan Reproduksi & Sistem Endokrin Perempuan. Jakarta: Egc.

Membahas Aspek Biologis, Psikologis, Dan Sosial Kesejahteraan Remaja.

Membahas Masalah Psikologis Pada Remaja Termasuk Kecemasan.

Mulidan, M., Dedi, D., & Novia, N. P. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Dismenorea. Jurnal Kesehatan, 8(1).

Nurul Hidayah, S., & Suryani, I. (2021). Psikologi Perkembangan Remaja: Teori Dan Aplikasi Dalam Kesehatan Remaja. Bandung: Alfabeta.

Permatasari, H., & Zuhdi, M. (2022). Stres, Anxiety Dan Depresi Pada Remaja: Konsep, Assessment & Penatalaksanaan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Putri, Triyana Harlia., Hany, Felesia Reynita., & Fujiana, Fitri. (2024). Karakteristik Remaja Yang Mengalami Kecemasan Di Masa Pubertas. Jurnal Keperawatan Jiwa (Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 12(2).

Rahma, S., & Indriani, T. (2023). Kesehatan Reproduksi Dalam Siklus Hidup Wanita. Jakarta: Salemba Medika.

Rahyuning Lestari, R. T., Rahmatulloh, G., Rahmi, J., Selvia, A., & Unayah, M. (2023). Pentingnya Remaja Putri Memiliki Pengetahuan Yang Baik Dalam Mengendalikan Kecemasan Menghadapi Dismenorea Primer. Journal Of Telenursing (Joting), 5(1), 4635. Https://Doi.Org/10.31539/Joting.V5i1.4635

Sari, N. M. (2023). Dismenore: Penyebab, Dampak Psikososial Dan Penanganannya. Yogyakarta: Deepublish.

Sawitri Dewi, & Lestari, L. (2024). Pengetahuan Dan Kecemasan Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorhea Pada Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah I Purwokerto. Jurnal Promotif Preventif, 7(1), 178–184. Https://Doi.Org/10.47650/Jpp.V7i1.1106

Sekar, E. D., & Nency, A. (2021). Aktifitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga Dan Kecemasan Dengan Dismenore Pada Remaja. Simfisis: Jurnal Kebidanan Indonesia, 1(1), 36–44. Https://Doi.Org/10.53801/Sjki.V1i1.4

Simarmata, E., Murdiningsih, M., & Putu Lusita N. I. (2023). Hubungan Pengetahuan, Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Dismenore. Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, 15(2).

Widayati, A., Narsih, U., & Rohmatin.,H (2017).Efektifitas Penanganan Dismenorea dengan Kompres Hangat dan Obat Anti Nyeri Pada Remaja Putri.Sain Med, 9(1).