



Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore

Dysmenorrhoeal Pain and Anxiety related to adolescent's Quality of Life

Eka Oktavianto¹, Fitri Dian Kurniati¹, Atik Badi'ah², Maria Angelina Bengu¹

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta

² Program Studi Ilmu Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the many menstrual disorders experienced by women, the pain occurs shortly before menstruation or during menstrual bleeding and can persist for several days of menstruation. Pain and anxiety during dysmenorrhea will affect the disruption of daily life activities of adolescents. The objective of this study was to analyze the relationship between pain score and anxiety score with life quality score in adolescent during dysmenorrhea. This research was non-experimental research with cross-sectional design. Respondents in this study were 118 female students in SMP 1 Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. The sampling technique was purposive. The analytical test that was used to look at the relationship was a Pearson correlation test. This study found that: the average anxiety score experienced by adolescents with dysmenorrhoea in SMPN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta was 14.95. While the average score of pain experienced by adolescents was 3.04 and the average life quality score was 60.22. Bivariate analysis between the variable anxiety score with quality of life get p value = 0.041 and between pain score with quality of life get value p = 0.010. The conclusion, there was correlation between anxiety score, pain score with quality of life score in adolescent during dysmenorrhea (p value < 0.05).

Keywords: Adolescent, dysmenorrhea, anxiety, pain, quality of life

ABSTRAK

Dismenore adalah salah satu dari banyak gangguan menstruasi yang dialami wanita, rasa sakit terjadi sesaat sebelum menstruasi atau selama menstruasi dan dapat bertahan selama beberapa hari menstruasi. Rasa sakit dan kecemasan selama dismenore akan mempengaruhi gangguan aktivitas kehidupan sehari-hari para remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara skor nyeri dan skor kecemasan dengan skor kualitas hidup pada remaja selama dismenore. Jenis penelitian ini adalah non-eksperimental dengan desain *cross-sectional*. Responden dalam penelitian ini adalah 118 siswi di SMP 1 Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel bersifat *purposive*. Uji analisis yang digunakan untuk melihat hubungan adalah uji korelasi Pearson. Temuan dari penelitian ini adalah rata-rata skor kecemasan yang dialami oleh remaja dengan dismenorea di SMPN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta adalah 14.95. Sedangkan skor rata-rata nyeri yang dialami oleh remaja adalah 3.04 dan skor kualitas hidup rata-rata adalah 60.22. Analisis bivariat antara skor kecemasan variabel dengan kualitas hidup mendapatkan nilai p = 0.041 dan antara skor nyeri dengan kualitas hidup mendapatkan nilai p = 0.010. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara skor kecemasan dan skor nyeri dengan skor kualitas hidup pada remaja selama dismenore (p value < 0.05).

Kata kunci: Remaja, dismenore, kecemasan, nyeri, kualitas hidup

Koresponden: Eka Oktavianto, Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta, Jl. Ringroad Selatan Blado, Potorono, Banguntapan, Yogyakarta, Indonesia, *e-mail:* ekaoktavianto12@gmail.com

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang banyak dialami oleh perempuan, nyeri tersebut terjadi sesaat sebelum menstruasi atau selama perdarahan menstruasi dan dapat menetap selama beberapa hari menstruasi (1). Data mengenai dismenore cukup tinggi terjadi pada remaja. Zegeye, et. al. (2009) melaporkan prevalensi dismenore pada siswi remaja SLTP di Etiopia 72%. Prevelensi dismenore pada remaja bervariasi antara 15.8%-89.5% (2). Penelitian Handayani, et al. (2013), mendapati bahwa prevalensi dismenorea pada remaja di Kota Surakarta sebesar 87% (3). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al. (2010), didapati dari 200 responden, 199 responden diantaranya (98.5%) pernah mengalami dismenore (4).

Nyeri dismenore yang dialami remaja putri berimbas pada kehidupan sehari-harinya. Beberapa dampak yang dialami oleh remaja putri yang dismenore antara lain: rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut, serta gangguan aktivitas. Lokasi sakit ini juga dirasakan pada perut bagian bawah, sampai paha dan panggul belakang (5). Dismenore merupakan salah satu yang menyebabkan remaja perempuan absen dari sekolah. Dilaporkan dismenore mempunyai dampak pada aktivitas sehari-hari remaja seperti dalam studi di Cina, sebanyak 92.4% subjek menderita dismenoreringan-berat, 39.9% harus absen dari sekolah dan 49.8% menggunakan analgetik 1-6 kali per siklus (3). Hal yang sama juga disampaikan oleh Zegeye, et al. (2009), bahwa keluhan yang dirasakan remaja saat dismenore menjadi alasan terbanyak untuk izin tidak masuk sekolah dan mengganggu aktivitas sehari-hari (2).

Kecemasan banyak dialami oleh remaja putri dengan dismenore. Berdasarkan hasil penelitian

yang dilakukan oleh Handayani dkk. (2013), dari 90 remaja dismenorea, terdapat 47 orang (52.2%) mengalami kecemasan rendah dan 43 orang (47.8%) mengalami kecemasan tinggi (3). Seorang remaja yang mengalami kecemasan dapat mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri yang pada akhirnya membuat nyeri haid menjadi lebih berat dengan tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik) seperti gangguan saluran pencernaan, nyeri saat haid dan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Remaja yang mengalami kecemasan atau stres akan terjadi peningkatan sintesis prostaglandin disertai oleh menurunnya kadar estrogen dan progesteron, kemudian terjadi otot uterus, aliran darah uterin, iskemia uterin sehingga terjadi nyeri haid atau dismenore (6).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian noneksperimental atau survei dengan rancangan *cross-sectional*. Subjek dari penelitian ini adalah remaja putri di SMP 1 Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Jumlah sampel yang digunakan adalah 118 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)* dan *Questionnaire for adolescent Kiddo-KINDL^R*. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi *person product moment*

HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel-tabel antara lain tabel karakteristik responden, tabel skor kecemasan, kualitas hidup dan nyeri dismenore serta tabel korelasi antara kecemasan, nyeri dismenore dengan kualitas hidup.

1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik responden meliputi: umur, riwayat ibunya dismenore, siklus menstruasi dan

status sosial ekonomi. Karakteristik responden tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Remaja yang Mengalami Dismenorea di SMPN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta

Karakteristik	(f)	(%)
Umur		
12 tahun	5	4.2
13 tahun	33	28.0
14 tahun	76	64.4
15 tahun	4	3.4
Riwayat dismenore		
Ibu dismenore	98	84.0
Ibu tdk dismenore	20	16.0
Siklus menstruasi		
Teratur	107	90.7
Tidak teratur	11	9.3
Status sosial ekonomi		
Di atas UMK	111	94.0
Di bawah UMK	7	6.0
	118	100.0

Berdasarkan pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa remaja yang mengalami dismenore di SMPN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta mayoritas berumur 14 tahun yaitu sebanyak 76 orang (64.4%). ada riwayat dismenore dalam keluarga yakni sebanyak 98 orang (84%). dan berasal dari keluarga dengan pendapatan di atas UMK yakni sebanyak 111 orang (94%).

2. Skor Kecemasan. Skor Nyeri. dan Skor Kualitas Hidup Remaja Dismenore di SMPN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta

Kecemasan, skor nyeri, dan kualitas hidup responden disajikan dalam rata-rata dan nilai minimal-maksimal. Data tersebut tersaji pada Tabel 2.

Tabel 2. Skor Kecemasan. Skor nyeri. dan skor kualitas hidup remaja Remaja Dismenore di SMPN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta

Variabel	Rata-Rata	Min-Maks
Skor kecemasan remaja dismenore	14.95	0-35
Skor nyeri remaja dismenore	3.04	0-8
Kualitas hidup remaja dismenore	60.22	39.58-91.66

Pada Tabel 2 terlihat bahwa rata-rata skor kecemasan remaja dismenore adalah 14.95 dan termasuk dalam kecemasan yang ringan. Rata-rata skor nyeri sebesar 3.04 (ketegori nyeri sedang) dan rata-rata skor kualitas hidup sebesar 60.22.

3. Hasil Analisis Hubungan Antara Kecemasan dengan Kualitas Hidup pada Remaja Dismenore di SMPN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta

Hasil analisis dengan menggunakan uji *pearson correlation* antara skor kecemasan dengan skor kualitas hidup pada remaja dismenore disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan antara Kecemasan dengan Kualitas Hidup pada Remaja Dismenore

Variabel	Rata-rata	Min-maks	Nilai p*
Skor kecemasan remaja dismenor	14.95	0-35	0.041
Kualitas hidup remaja dismenor	60.22	39.58-91.66	

*uji *pearson correlation*

Dari Tabel 3 tersebut terlihat nilai $p=0.041$ (nilai $p < 0.05$). Dengan nilai p yang kurang dari 0.05. maka disimpulkan bahwa secara statistik terdapat hubungan antara skor kecemasan dengan skor kualitas hidup pada remaja dismenore.

4. Hasil Analisis Hubungan Antara Skor Nyeri dengan Skor Kualitas Hidup pada Remaja Dismenore di SMPN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta

Hasil analisis dengan menggunakan uji *pearson correlation* antara skor nyeri dengan skor kualitas hidup pada remaja dismenore disajikan pada Tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Hubungan antara Skor Nyeri dengan Skor Kualitas Hidup pada Remaja Dismenore

Variabel	Rata-rata	Min-maks	Nilai p*
Skor nyeri remaja dismenore	3.04	0-8	0.010
Kualitas hidup remaja dismenore	60.22	39.58-91.66	

*uji *pearson correlation*

Dari Tabel 4 tersebut terlihat nilai $p=0.041$ (nilai $p < 0.05$). Dengan nilai p yang kurang dari 0.05. maka disimpulkan bahwa secara statistik terdapat hubungan antara skor nyeri dengan skor kualitas hidup pada remaja dismenore.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini mencangkup penjelasan hubungan antara kecemasan yang dialami remaja dismenore dengan kualitas hidup dan penjelasan mengenai hubungan antara skor nyeri dengan kualitas hidup remaja dismenore. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dan nyeri yang dialami remaja dismenore dengan kualitas hidup.

1. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Hidup pada Remaja Dismenore

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa remaja yang mengalami dismenorea di SMPN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta mayoritas memiliki kecemasan ringan sebanyak

50 orang (42.4%) dengan rata-rata skor kecemasan sebesar 14.95 yang juga termasuk dalam kecemasan ringan. Kualitas hidup remaja memiliki skor rata-rata 60.22 dengan skor terendah 39.58 dan skor tertinggi 91.66. Dari Tabel 3 terlihat nilai $p=0.041$ (nilai $p < 0.05$). Dengan nilai p yang kurang dari 0.05. maka disimpulkan bahwa secara statistik terdapat hubungan antara skor kecemasan dengan skor kualitas hidup pada remaja dismenore. Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis ketika seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-hari. Selain gelisah atau rasa khawatir, gejala psikologis lain yang juga biasa muncul pada orang dengan masalah kecemasan antara lain: berkurangnya rasa percaya diri, stres, sulit konsentrasi, mudah lelah, sakit perut, sakit kepala, dan menjadi penyendiri (7). Hal yang sama juga disampaikan oleh Handayani et al. (2013), bahwa selain mempengaruhi perasaan &

emosi. kecemasan juga dapat menyebabkan masalah fisik. mengubah cara berfikir serta perilaku penderitanya. Tidak jarang penderitanya sulit menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. Penelitiannya mendapatkan hasil bahwa 47.8 remaja putri di Kota Surakarta mengalami kecemasan tinggi saat dismenore. Remaja yang mengalami dismenore beresiko besar mengalami kecemasan yang nantinya akan juga dapat meningkatkan nyeri atau beratnya dismenore (3).

Kecemasan pada remaja akibat dismenore berdampak negatif pada kehidupannya. Dari hasil penelitian Ikramullah et al. teridentifikasi dari 1.472 responden. 20.72% mengalami dismenore yang berat. 33.22% mengalami dismenore sedang. dan 46.05% mengalami dismenore ringan. Dismenore adalah sebuah permasalahan pada remaja putri. Hal ini mempengaruhi perilaku, kehidupan sosial dan psikologis mereka. Beberapa masalah perilaku dan psikologis yang dialami berdasarkan hasil penelitiannya antara lain: perubahan mood/perasaan, ketidaknyamanan, gangguan mental, perubahan perilaku makan, dan kecemasan (8). Seorang remaja yang mengalami kecemasan dapat mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri yang pada akhirnya membuat nyeri haid menjadi lebih berat dengan tingkat kronis dan akut. gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik) seperti gangguan saluran pencernaan, nyeri saat haid dan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (9).

Masalah emosi dan perilaku yang muncul akibat kecemasan akan memperparah permasalahan siklus menstruasi dan nyeri dismenore. Sebagai contoh depresi dan kecemasan pada remaja dengan dismenore dilaporkan oleh banyak remaja putri berimbas

pada siklus menstruasinya. Dampak negatif ini akan berimbas pada status psikologis dan kualitas hidup pada sebagian besar dari mereka. Dismenore adalah penyebab paling umum tidak masuk sekolah atau kerja pada remaja putri (10). Hal yang sama juga disampaikan oleh Zegeye, et al. (2009), bahwa keluhan yang dirasakan remaja saat dismenore menjadi alasan terbanyak untuk izin tidak masuk sekolah dan mengganggu aktivitas sehari-hari (2).

Kecemasan yang dialami oleh remaja yang mengalami dismenore dalam konteks penelitian ini merupakan perasaan sedih, gelisah yang dapat diamati atau ditanyakan meliputi respon perilaku gelisah, mudah tersinggung, sukar tidur, sulit berkonsentrasi, dan keluhan fisik seperti pusing, sakit kepala, nyeri pinggang, dan sebagainya yang timbul pada remaja yang mengalami dismenore di SMPN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta.

2. Hubungan Skala Nyeri dengan Kualitas Hidup pada Remaja Dismenore

Setiap wanita normal mengalami menstruasi setiap bulannya, atau dikenal dengan haid atau datang bulan. Menstruasi merupakan perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam hal reproduksi. Pada wanita, hal ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause. Beberapa wanita mengalami menstruasi yang tidak selalu berjalan lancar, ada yang jadwalnya tidak teratur, ada yang perdarahan berlebihan, ada pula yang mengalami nyeri haid atau dismenore, dan lain-lain. Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah (11). Istilah medis untuk nyeri haid adalah Dysmenorrhea, merupakan rasa sakit di perut

bagian bawah selama menstruasi dan juga dapat dirasakan di pinggul, punggung bawah, atau paha. Rasa sakit bersifat spasmodik (kram). Gejala lain yang dapat menyertainya antara lain mual, muntah, diare, pusing, atau perasaan sakit umum.

Dismenore dikategorikan menjadi dua jenis yang berbeda, yakni dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi pada wanita yang memiliki anatomi panggul yang normal atau tanpa kelainan/penyakit rongga panggul. Sedangkan dismenore sekunder terjadi sebagai akibat dari adanya permasalahan atau kelainan pelvik. Hal ini bisa disebabkan karena endometriosis, peradangan pelvik, penggunaan IUD, kista ovarium, adenomiosis, mioma uterin, polip uterin, atau stenosis servik (10).

Nyeri haid umumnya dirasakan sebagian wanita pada awal masa menstruasi. Pada beberapa wanita, rasa sakit di bagian bawah perut ini tidak begitu terasa hingga mereka tetap dapat beraktivitas seperti biasa. Namun sebagian lain merasakan nyeri yang tidak tertahankan hingga tidak mampu melakukan apapun. Sepanjang waktu, terjadi kontraksi halus pada otot dinding rahim yang umumnya tidak terasa. Namun, di masa menstruasi kontraksi ini menjadi makin kencang sebagai bagian dari peluruhan dinding rahim saat haid. Kontraksi tersebut menekan pembuluh darah yang mengelilingi rahim, sehingga memutuskan suplai darah dan oksigen ke rahim. Ketiadaan oksigen inilah yang menyebabkan jaringan rahim melepaskan bahan kimia yang menciptakan rasa nyeri.

Rasa nyeri semakin buruk karena tubuh juga mengeluarkan bahan kimia bernama prostaglandin yang memicu otot rahim terus berkontraksi. Selain itu, prostaglandin juga memicu kondisi lain seperti mual, diare, lemas, dan sakit kepala yang kerap menyertai nyeri.

Diduga sebagian wanita memproduksi prostaglandin dalam jumlah lebih banyak sehingga lebih merasakan nyeri dibandingkan yang lain.

Dismenore adalah masalah kesehatan yang paling umum dialami oleh para mahasiswi putri dengan persentase 72.7%. Hal ini menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup mereka. Hasil penelitian juga mendapati bahwa pada perempuan yang sering mengonsumsi kopi akan 2 kali untuk mengalami dismenore (OR: 2.084) dibandingkan dengan perempuan yang tidak meminum kopi, perempuan yang lama menstruasinya > 7 hari akan 1.5 kali untuk mengalami dismenore (OR: 1.59) dibandingkan dengan perempuan yang lama menstruasinya ≤ 7 hari, dan perempuan yang ibunya mengalami dismenore akan 3 kali untuk mengalami dismenore (OR: 3.043) dibandingkan dengan perempuan yang ibunya tidak mengalami dismenore (10).

Wanita yang mengalami dismenore akan mengalami penurunan skor kualitas hidup saat mereka mengalami nyeri menstruasi yang berat ($80 \pm 14\%$, $p < 0.0001$) jika dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami dismenore ($81 \pm 10\%$, $p < 0.0001$). Responden juga sebagian besar merasakan ketidakpuasan hidup saat mengalami menstruasi. Nyeri menstruasi yang berhubungan dengan dismenore primer berdampak pada kualitas hidup wanita. Penurunan kualitas hidup secara jelas terlihat pada sebagian besar domain kualitas hidup pada wanita yang mengalami dismenore saat menstruasi. Nyeri dan kram perut yang dialami wanita dengan dismenore primer sebagai penyebab utama dari penurunan kualitas hidup pada wanita setiap bulannya (12).

Nyeri dismenore yang berat berhubungan dengan keterbatasan seseorang untuk beraktivitas

dan bekerja. Hasil penelitian Joshi et al. (2015). mendapati 84.2% remaja putri mengalami dismenore. Dari remaja putri yang mengalami dismenore tersebut 91% mengalami premenstrual syndrome (PMS). 42.9% iritabilitas. 40.4% kram pada kaki. 40.1% nyeri perut. 29.8% emosi yang tidak stabil. 23.4% kelelahan. 17.7% sakit kepala. 16.3 % nyeri payudara dan 10.3% kecemasan (13). Hal yang sama juga disampaikan Proverawati (2009). bahwa dismenore akan menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain: rasa letih. sakit di daerah bawah pinggang. perasaan cemas dan tegang. pusing kepala. bingung. mual muntah. diare. kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Lokasi sakit ini juga-dirasakan pada perut bagian bawah. sampai paha dan panggul belakang. Permasalahan yang terjadi tersebut berefek pada kualitas hidup mereka. Dari hasil penelitian tersebut juga mendapati kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara dismenore dan kualitas hidup. Remaja putri yang mengalami dismenore akan lebih rendah kualitas hidupnya dibandingkan dengan yang tidak mengalami dismenore. Anak yang mengalami dismenore akan 4.9 kali untuk mengalami bolos sekolah. 3.1 kali lebih besar untuk mengalami penurunan aktifitas fisik. 3.2 kali untuk mengalami penurunan konsentrasi. dan 2.4 kali mengalami ketidakpuasan hidup dibandingkan dengan anak perempuan yang tidak mengalami dismenore (5).

Pederson et al. (2009). mengemukakan bahwa individu yang beresiko tinggi menderita kualitas hidup yang rendah adalah individu pada usia anak (remaja). Masa anak (remaja) merupakan masa yang rentan terhadap terjadinya krisis dalam kehidupan seseorang (14). Seorang individu pada usia remaja mengalami berbagai perubahan baik secara fisik. sosial. maupun

psikologis. Perubahan yang dialami tersebut berpotensi untuk menimbulkan permasalahan dalam kehidupan anak. antara lain: konflik identitas diri. kepercayaan diri. relasi dengan anggota keluarga. relasi dengan teman-teman sebaya. serta peran di masyarakat. Berbagai masalah yang dihadapi remaja menyebabkan remaja lebih rentan mengalami kesepian dan kualitas hidup yang rendah dari pada individu pada tahap kehidupan lainnya.

WHO mendefinisikan bahwa sehat itu tidak hanya terbebas dari suatu penyakit. akan tetapi juga adanya kesejahteraan baik secara fisik. mental. dan sosial. Kualitas hidup sendiri adalah persepsi secara subjektif tentang kehidupannya sehari-hari. kondisi kesehatannya. dan harapannya. Dismenore diketahui sebagai salah satu penyebab terganggunya aktifitas sehari-hari yang akan berdampak negatif pada kualitas hidup nantinya. Dismenore sebagai penyebab tidak masuk sekolah. penurunan aktifitas fisik. kehilangan konsentrasi. dan hambatan dalam berhubungan sosial. Hal ini jelas bahwa dismenore mengganggu kehidupan perempuan jika dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami dismenore (10).

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara skor nyeri dan skor kecemasan dengan skor kualitas hidup pada remaja dismenore di SMPN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta (nilai $p < 0.05$).

SARAN

Perlu adanya tindakan untuk memberikan pemahaman terhadap para remaja terutama yang mengalami dismenore sehingga tidak menimbulkan kecemasan yang bisa berdampak pada penurunan kualitas hidup. Dengan pemberian informasi yang jelas terkait penyebab dismenorea. maka para remaja

akan berkurang kecemasannya akibat ketidaktahuan tentang dismenore yang mereka alami.

DAFTAR PUSTAKA

1. Reeder S. Martin L. Koniak D. Maternity Nursing: Family. Newborn and Women's Health Care. Philadelphia: JB. Lippincott; 1997.
2. Zegeye DT. Megabiaw B. Mulu A. Age at Menarche and the Menstrual Pattern of Secondary School Adolescents in Northwest Ethiopia. BMC Women's Health [Internet]. 2009;9(29):1–8. Available from: <https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6874-9-29>
3. Handayani. Gamayanti IL. Julia M. Dismenore dan Kecemasan pada Remaja. Sari Pediatri. 2013;15(1). Available from: <https://saripediatri.org/index.php/saripediatri/search/search?query=Dismenore+dan+Kecemasan+pada+Remaja&authors=&title=&abstract=&galleyFullText=&suppFiles=&dateFromMonth=&dateFromDay=&dateFromYear=&dateToMonth=&dateToDay=&dateToYear=&dateToHour=23&dateT>
4. Lestari. Metusala H. Suryanto J. Yuliani D. Gambaran Dismenore pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado. Sari Pediatri. 2010;12(2):27–31. Available from: <https://saripediatri.org/index.php/saripediatri/search/search?simpleQuery=Gambaran+Dismenore+pada+Remaja+Putri+Sekolah+Menengah+Pertama+di+Manado&searchField=query>
5. Proverawati A. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
6. Suprihatin E. Hubungan Kecemasan Remaja dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMP X Bandung. J Ilmu Keperawatan. 2014;2(1).
7. Mendlowicz M V. Stein MB. Quality of Life in Individual With Anxiety Disorders. Am J Psychiatry [Internet]. 2000;157(5):669–82. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10784456>
8. Ikramullah. Ahmed Z. Habib A. Gul B. Khan MA. Hospital LR. Effects of Dysmenorrhea on Quality of Life in Young Girls. J Med Sci. 2016;24(2):77–80.
9. Kannan P. Chapple CM. Miller D. Claydon LS. Baxter GD. Menstrual Pain and Quality of Life in Women with Primary Dysmenorrhea: Rationale. Design. and Interventions of a Randomized Controlled Trial of Effects of a Treadmill-Based Exercise Intervention. Contemp Clin Trials [Internet]. 2015;42:81–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cct.2015.03.010>
10. Unsal A. Ayranci U. Tozun M. Arslan G. Calik E. Prevalence of Dysmenorrhea and Its Effect on Quality of Life Among a Group of Female University Students. Ups J Med Sci [Internet]. 2010;115(2):138–45. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2853792/>
11. Prawirohardjo. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo; 2011.
12. Iacovides S. Avidon I. Bentley A. Baker VC. Reduced Quality of Life When Experiencing Menstrual Pain in Women with Primary Dysmenorrhea. ACTA Obstet Gynecologica [Internet]. 2014;93(2):213–7. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24266425>
13. Joshi T. Kural M. Agrawal D. Noor N. Patil A. Primary Dysmenorrhea and Its Effect on Quality of Life in Young Girls. Int J Med Sci Public Health [Internet]. 2015;4(3):381–5. Available from: <http://www.scopemed.org/fulltextpdf.php?mn=172430>
14. Pedersen SS. Sears SF. Burg MM. Does ICD Indication Affect Quality of Life and Levels of Distress? Pacing Clin Electrophysiol [Internet]. 2009;32(2):153–6. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19170902>