

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA MAHASISWA D-III KEBIDANAN SEMESTER VI DI STIKES SEHATI MEDAN

Namiroh Falah Hasibuan¹, Asima Lamtiar Hotnauli Pakpahan², Efi Satriana Silalahi², Radita Alya Putri¹

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehati, Indonesia

² Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Bunda Thamrin, Indonesia

Korespondensi penulis: namirahasibuan1@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea remains a highly prevalent menstrual disorder among young women and is closely linked to psychological factors such as anxiety, particularly in final-year students facing academic pressure. This study aimed to analyse the association between anxiety level and the occurrence of dysmenorrhea in sixth-semester D-III Midwifery students at STIKes Sehati Medan. An analytical survey with a cross-sectional design was conducted between June and August 2025. The population comprised 39 students, from which 30 respondents were selected through simple random sampling. Data were collected using two structured questionnaires (10 items each) covering anxiety symptoms and dysmenorrhea complaints, and were analysed univariately and bivariately using Fisher's Exact Test at $\alpha = 0.05$. Results showed that 20 respondents (66.7%) were classified as anxious and 10 (33.3%) as not anxious, while 21 (70.0%) reported dysmenorrhea and 9 (30.0%) did not. Cross-tabulation indicated that 18 of 20 anxious respondents experienced dysmenorrhea, compared with only 3 of 10 non-anxious respondents. Fisher's Exact Test yielded $p = 0.002$, indicating a significant association between anxiety and dysmenorrhea. The findings suggest that anxiety management should be considered a complementary strategy to reduce dysmenorrhea among midwifery students.

Keywords: anxiety; cross-sectional study; dysmenorrhea; midwifery students

Abstrak

Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang banyak dialami perempuan usia reproduksi dan berkaitan erat dengan faktor psikologis seperti kecemasan, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa D-III Kebidanan Semester VI di STIKes Sehati Medan. Jenis penelitian adalah survei analitik dengan pendekatan cross-sectional, dilaksanakan pada Juni–Agustus 2025. Populasi berjumlah 39 mahasiswa, dan sampel sebanyak 30 responden diambil dengan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan dua kuesioner terstruktur (masing-masing 10 item) yang mengukur gejala kecemasan dan keluhan dismenorea, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan Uji Fisher's Exact pada $\alpha = 0,05$. Hasil menunjukkan 20 responden (66,7%) tergolong cemas dan 10 responden (33,3%) tidak cemas, sedangkan 21 responden (70,0%) mengalami dismenorea dan 9 responden (30,0%) tidak. Tabulasi silang memperlihatkan 18 dari 20 responden cemas mengalami dismenorea, sedangkan

Received: 20 Agustus 2026; Revised: 05 September 2026 Agustus; Accepted: 22 September 2026;

Online Available: 23 September 2026; Published: 24 September 2026;

* Namiroh Falah Hasibuan, namirahasibuan1@gmail.com

hanya 3 dari 10 responden tidak cemas mengalaminya. Uji Fisher's Exact memperoleh nilai $p = 0,002$, sehingga terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenorea. Temuan ini mengindikasikan pentingnya manajemen kecemasan sebagai strategi pendamping untuk menurunkan kejadian dismenorea pada mahasiswa kebidanan.

Kata kunci: cross-sectional; dismenorea; kecemasan; mahasiswa kebidanan

LATAR BELAKANG

Dismenorea atau nyeri haid merupakan salah satu gangguan ginekologis yang paling sering dialami perempuan usia reproduksi dan menjadi penyebab utama disabilitas sementara pada remaja putri. Prevalensi dismenorea primer di dunia berkisar antara 45% hingga 95% pada perempuan usia reproduksi, dengan 2–29% di antaranya mengalami nyeri hebat (BMC Women's Health, 2021). Dismenorea berdampak negatif terhadap kualitas hidup, aktivitas harian, produktivitas kerja, dan performa akademis; sekitar 42% perempuan muda melaporkan keterbatasan aktivitas dan 17% kehilangan 1–2 hari kerja atau sekolah setiap siklus (BMC Women's Health, 2021). Meskipun prevalensinya tinggi, dismenorea kerap tidak tertangani secara adekuat karena banyakenderitanya menganggap nyeri sebagai bagian tak terpisahkan dari menstruasi.

Kecemasan merupakan respons psikologis terhadap antisipasi bahaya yang ditandai dengan ketegangan, peningkatan denyut nadi, pernapasan cepat, dan perubahan tekanan darah. Faktor psikologis, termasuk kecemasan dan stres, telah dikenal sebagai salah satu determinan penting kejadian dismenorea primer (Fajria, 2024). Secara fisiologis, kondisi cemas mengaktifkan sumbu hipotalamus–hipofisis–adrenal yang mengganggu keseimbangan hormon reproduksi dan meningkatkan pelepasan prostaglandin, sehingga memperberat kontraksi miometrium dan intensitas nyeri saat menstruasi (Dewi, 2024; Fajria, 2024). Berdasarkan data Association of Southeast Asian Nations, prevalensi dismenorea primer tercatat sebesar 69,4% di Malaysia, 84,2% di Thailand, dan 65% di Indonesia (ASEAN, 2024). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan sekitar 64,25% remaja perempuan mengalami dismenorea, terdiri atas 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Di Sumatera Utara, angka kejadian nyeri menstruasi diperkirakan mencapai 30%–45% pada remaja, sedangkan di Kota Medan prevalensinya sekitar 56% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2024).

Sejumlah penelitian mendukung adanya hubungan antara faktor psikologis dan dismenorea. Anwar (2023) melaporkan korelasi bermakna antara tingkat stres ($r = 0,561$; $p < 0,05$) dan kecemasan ($r = 0,470$; $p < 0,05$) dengan nyeri haid pada mahasiswa tingkat awal dan akhir. Indriyani (2025) menemukan hubungan bermakna antara tingkat depresi ($p = 0,044$) dan stres ($p = 0,028$) dengan dismenorea primer pada remaja putri. Sanggola (2024) juga melaporkan hubungan antara nyeri berat dismenorea dan kejadian stres pada mahasiswa keperawatan ($p = 0,002$), sedangkan Dewi (2024) menemukan bahwa pengetahuan dan kecemasan berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. Namun, sebagian besar studi tersebut dilakukan pada populasi remaja SMP/SMA atau mahasiswa keperawatan, dan masih terbatas literatur yang secara khusus meneliti mahasiswa kebidanan tingkat akhir. Padahal kelompok ini mengalami beban akademik dan tekanan penyusunan tugas akhir yang khas, mulai dari penentuan topik, penulisan skripsi, komunikasi dengan pembimbing, hingga kekhawatiran mengenai transisi ke dunia kerja (Savitri, 2023). Beban tersebut berpotensi memicu respons kecemasan yang dapat memperberat keluhan menstruasi. Survei awal yang dilakukan di STIKes Sehati Medan pada 10 mahasiswa menemukan 6 mahasiswa mengeluh nyeri dismenorea dan 4 mahasiswa tidak mengalami nyeri, dengan kondisi kecemasan yang bervariasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa D-III Kebidanan Semester VI di STIKes Sehati Medan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi manajemen kecemasan sebagai upaya pendukung pengurangan kejadian dismenorea pada mahasiswa kebidanan.

KAJIAN TEORITIS

Kecemasan dan Tingkatannya

Kecemasan merupakan perasaan takut atau khawatir yang muncul sebagai respons terhadap antisipasi ancaman, ditandai dengan ketegangan otot, peningkatan denyut nadi, pernapasan cepat, dan perubahan tekanan darah (Faozi, 2023; Freska, 2023). Peplau membagi kecemasan menjadi empat tingkatan, yaitu ringan, sedang, berat, dan panik. Kecemasan ringan berkaitan dengan aktivitas sehari-hari dan dapat meningkatkan motivasi; kecemasan sedang mempersempit lapang persepsi tetapi masih

memungkinkan aktivitas terarah; kecemasan berat menurunkan kemampuan berpikir dan menimbulkan gejala somatik yang menonjol; sedangkan panik ditandai hilangnya kendali diri dan ketidakmampuan bertindak walaupun telah diberi arahan (Bantara, 2023; Freska, 2023; Ichinose, 2024).

Dismenorea

Dismenorea atau nyeri haid didefinisikan sebagai nyeri menusuk pada perut bagian bawah dan paha yang muncul saat menstruasi, yang secara umum dikaitkan dengan ketidakseimbangan hormon dan peningkatan aktivitas prostaglandin (Fajria, 2024; Pratiwi, 2023). Dismenorea diklasifikasikan menjadi dua bentuk, yaitu dismenorea primer (nyeri haid tanpa disertai kelainan patologis panggul) dan dismenorea sekunder (nyeri haid yang menyertai kelainan seperti endometriosis, radang panggul kronis, atau mioma uteri) (Fajria, 2024). Nyeri primer biasanya berlangsung 8–72 jam, umumnya dimulai 1–2 hari sebelum atau tepat setelah menstruasi, dan disertai gejala fisik (sistemik, gastrointestinal, eliminasi) serta psikologis (kecemasan, iritabilitas, gangguan mood) (BMC Women's Health, 2021).

Hubungan Kecemasan dengan Dismenorea

Kecemasan mempengaruhi kejadian dismenorea melalui jalur neuroendokrin yang menghubungkan sistem saraf pusat dengan aksis reproduksi. Kondisi cemas mengaktifkan sistem simpatis dan meningkatkan kadar kortisol, yang selanjutnya mengganggu keseimbangan hormon estrogen dan progesteron serta meningkatkan sensitivitas nyeri (Dewi, 2024; Fajria, 2024). Selain itu, kecemasan dapat menurunkan ambang nyeri sehingga rangsangan yang sama dipersepsikan lebih menyakitkan. Hubungan antara kecemasan dan dismenorea juga bersifat dua arah: dismenorea berulang setiap bulan dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan dan gangguan mood, sebaliknya kecemasan yang tidak dikelola dapat memperberat keluhan dismenorea (Dewi, 2021; Sanggola, 2024). Berdasarkan telaah teori tersebut, diduga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa D-III Kebidanan Semester VI di STIKes Sehati Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain survei analitik dan pendekatan cross-sectional, di mana variabel independen (tingkat kecemasan) dan

variabel dependen (kejadian dismenorea) diukur pada satu titik waktu yang sama. Penelitian dilaksanakan di STIKes Sehati Medan yang beralamat di Jalan Pembangunan No. 130 C, Helvetia Timur, Kota Medan, pada bulan Juni hingga Agustus 2025. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa D-III Kebidanan Semester VI di STIKes Sehati Medan yang berjumlah 39 orang. Sampel penelitian sebanyak 30 responden diambil menggunakan teknik simple random sampling melalui pengundian. Kriteria inklusi meliputi mahasiswi aktif tingkat akhir semester VI, berusia 20–25 tahun, mengalami menstruasi secara teratur setiap bulan, bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (informed consent), dan tidak sedang mengonsumsi obat yang dapat memengaruhi kecemasan atau siklus menstruasi (misalnya antidepresan atau kontrasepsi hormonal). Kriteria eksklusi meliputi mahasiswi yang sedang cuti akademik, memiliki riwayat gangguan psikiatri terdiagnosis, memiliki penyakit reproduksi terdiagnosis (endometriosis, PCOS, mioma uteri), memiliki penyakit kronis yang berkaitan dengan nyeri atau kecemasan, serta yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Variabel independen adalah tingkat kecemasan yang diukur menggunakan kuesioner terstruktur berisi 10 item pertanyaan dengan pilihan jawaban Ya (skor 1) dan Tidak (skor 0). Berdasarkan skor total pada instrumen yang digunakan, responden dikelompokkan ke dalam kategori Cemas (skor 0–5) dan Tidak Cemas (skor 6–10) sesuai dengan definisi operasional yang ditetapkan. Variabel dependen adalah kejadian dismenorea yang diukur menggunakan kuesioner terstruktur berisi 10 item pertanyaan dengan pilihan jawaban Ya (skor 1) dan Tidak (skor 0), dan dikategorikan menjadi Nyeri (skor 0–5) dan Tidak Nyeri (skor 6–10). Kedua kuesioner menggunakan skala pengukuran ordinal. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menandatangani informed consent. Data sekunder berupa data akademik mahasiswa diperoleh dari STIKes Sehati Medan. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 melalui tahapan collecting, checking, coding, entering, dan processing. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi setiap variabel, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan tabulasi silang. Karena satu sel dalam tabel 2×2 memiliki nilai frekuensi harapan (expected count) kurang dari 5 sehingga asumsi Uji Chi-Square Pearson tidak

sepenuhnya terpenuhi, uji statistik yang digunakan adalah Uji Fisher's Exact pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hipotesis nol (H_0) ditolak apabila nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan bermakna antara kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dilakukan di STIKes Sehati Medan pada bulan Juli 2025 dengan melibatkan 30 mahasiswa D-III Kebidanan Semester VI sebagai responden. Hasil analisis univariat dan bivariat diuraikan sebagai berikut.

Distribusi Tingkat Kecemasan Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa D-III
Kebidanan Semester VI di STIKes Sehati Medan (n = 30)**

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Cemas	20	66,7
2	Tidak Cemas	10	33,3
Total		30	100,0

Sumber: Data primer, 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebanyak 20 orang (66,7%) tergolong dalam kategori cemas dan 10 orang (33,3%) tergolong tidak cemas. Mayoritas mahasiswa D-III Kebidanan Semester VI di STIKes Sehati Medan berada pada kategori cemas. Temuan ini konsisten dengan karakteristik populasi penelitian, yaitu mahasiswa tingkat akhir yang tengah menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti penyusunan tugas akhir, praktik lapangan, dan persiapan uji kompetensi. Anwar (2023) juga melaporkan proporsi kecemasan yang tinggi pada mahasiswi tingkat akhir dan mengaitkannya dengan beban akademis yang meningkat. Savitri (2023) dalam literature review-nya menyoroti bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki risiko kecemasan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa semester awal karena akumulasi stresor akademik dan tekanan pasca-lulus.

Distribusi Kejadian Dismenorea Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenorea pada Mahasiswa D-III Kebidanan Semester VI di STIKes Sehati Medan (n = 30)

No.	Kejadian Dismenorea	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Nyeri	21	70,0
2	Tidak Nyeri	9	30,0
Total		30	100,0

Sumber: Data primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan dari 30 responden, sebanyak 21 orang (70,0%) mengalami nyeri dismenorea dan 9 orang (30,0%) tidak mengalami nyeri dismenorea. Angka ini sejalan dengan data prevalensi nasional yang berkisar 64,25% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022) dan berada dalam kisaran prevalensi ASEAN sebesar 65% di Indonesia, 69,4% di Malaysia, dan 84,2% di Thailand (ASEAN, 2024). Munir (2024) melaporkan proporsi dismenorea sekitar 70% pada mahasiswa kebidanan, sesuai dengan temuan penelitian ini. Tingginya prevalensi tersebut memperkuat urgensi upaya pencegahan dan manajemen dismenorea, khususnya pada mahasiswa kebidanan yang notabene merupakan calon tenaga kesehatan.

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Dismenorea

Tabel 3. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswa D-III Kebidanan Semester VI di STIKes Sehati Medan (n = 30)

Tingkat Kecemasan	Nyeri		Tidak Nyeri		Total		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Cemas	18	60,0	2	6,7	20	66,7	0,002
Tidak Cemas	3	10,0	7	23,3	10	33,3	
Total	21	70,0	9	30,0	30	100,0	

Sumber: Data primer, 2025. Uji Fisher's Exact (2-sided), $\alpha = 0,05$.

Tabel 3 memperlihatkan tabulasi silang antara tingkat kecemasan dan kejadian dismenorea. Dari 20 responden yang tergolong cemas, 18 orang (60,0% dari total) mengalami nyeri dismenorea dan 2 orang (6,7%) tidak mengalami dismenorea. Sebaliknya, dari 10 responden yang tergolong tidak cemas, hanya 3 orang (10,0%) yang mengalami dismenorea, sedangkan 7 orang (23,3%) tidak mengalami dismenorea. Hasil

Uji Fisher's Exact memperoleh nilai $p = 0,002 (< \alpha 0,05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenorea. Uji Fisher's Exact digunakan karena satu sel (25%) tabel 2×2 memiliki frekuensi harapan kurang dari 5, sehingga asumsi Uji Chi-Square Pearson tidak sepenuhnya terpenuhi.

Arah hubungan yang tergambar pada tabulasi silang menunjukkan bahwa proporsi kejadian dismenorea lebih tinggi pada kelompok cemas (90% dari kelompok cemas, yaitu 18 dari 20 responden mengalami dismenorea) dibandingkan kelompok tidak cemas (30% dari kelompok tidak cemas, yaitu 3 dari 10 responden). Karena desain penelitian ini bersifat cross-sectional, temuan ini hanya menunjukkan asosiasi statistik dan tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Anwar (2023) yang menemukan korelasi bermakna antara kecemasan ($r = 0,470$; $p < 0,05$) dan stres ($r = 0,561$; $p < 0,05$) dengan nyeri haid pada mahasiswa tingkat awal dan akhir. Indriyani (2025) juga melaporkan hubungan antara stres ($p = 0,028$) dan depresi ($p = 0,044$) dengan dismenorea primer pada remaja putri. Sanggola (2024) menemukan hubungan antara nyeri berat dismenorea dengan stres pada mahasiswa keperawatan ($p = 0,002$), sedangkan Dewi (2024) melaporkan hubungan antara pengetahuan dan kecemasan dengan kejadian dismenorea pada remaja SMK di Purwokerto. Secara teoretis, keterkaitan antara kecemasan dan dismenorea dapat dijelaskan melalui jalur neuroendokrin. Kondisi cemas mengaktifkan sumbu hipotalamus–hipofisis–adrenal, meningkatkan sekresi kortisol, dan mengganggu keseimbangan hormon reproduksi.

Pada saat yang sama, sistem saraf simpatik yang teraktivasi meningkatkan sensitivitas nyeri melalui penurunan ambang persepsi nyeri. Kecemasan juga dikaitkan dengan peningkatan produksi prostaglandin, yang berperan langsung dalam kontraksi miometrium dan intensitas nyeri haid (Dewi, 2024; Fajria, 2024). Selain itu, hubungan antara kecemasan dan dismenorea bersifat dua arah: pengalaman nyeri haid berulang dapat meningkatkan kecemasan antisipatif menjelang siklus berikutnya, dan sebaliknya, kecemasan yang tidak dikelola dapat memperberat persepsi nyeri (Dewi, 2021; Sanggola, 2024). Meskipun asosiasi statistik yang ditemukan bermakna, interval kepercayaan hasil bivariat kemungkinan cukup lebar mengingat ukuran sampel yang kecil ($n = 30$) dan penggunaan Uji Fisher's Exact akibat frekuensi harapan yang rendah

pada salah satu sel. Oleh karena itu, generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dari 30 mahasiswa D-III Kebidanan Semester VI di STIKes Sehati Medan yang menjadi responden, sebanyak 20 orang (66,7%) tergolong cemas dan 10 orang (33,3%) tergolong tidak cemas. Sebanyak 21 orang (70,0%) mengalami dismenorea, sedangkan 9 orang (30,0%) tidak mengalami dismenorea. Hasil Uji Fisher's Exact memperoleh nilai $p = 0,002 (< \alpha 0,05)$ sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa D-III Kebidanan Semester VI di STIKes Sehati Medan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan, meliputi ukuran sampel yang relatif kecil sehingga menurunkan daya statistik dan memperlebar interval estimasi, penggunaan desain cross-sectional yang hanya memungkinkan penilaian asosiasi pada satu titik waktu dan tidak dapat menentukan arah kausalitas, penelitian yang dilakukan di satu institusi sehingga generalisasi hasil pada populasi mahasiswa kebidanan yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati, serta tidak dianalisisnya karakteristik responden yang lebih rinci seperti usia menarche, siklus menstruasi, indeks massa tubuh, dan aktivitas fisik yang berpotensi menjadi variabel perancu.

Berdasarkan temuan penelitian, mahasiswa disarankan untuk mengembangkan strategi manajemen kecemasan yang sehat, seperti mengikuti kegiatan konseling, latihan relaksasi, olahraga teratur, dan pengaturan waktu belajar, agar dampak kecemasan terhadap keluhan menstruasi dapat diminimalkan. Institusi pendidikan diharapkan menyediakan layanan bimbingan konseling akademik yang terintegrasi dengan edukasi kesehatan reproduksi, khususnya bagi mahasiswi tingkat akhir yang berada dalam masa penyusunan tugas akhir. Tenaga kesehatan dan bidan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam memberikan asuhan kebidanan holistik yang turut mempertimbangkan faktor psikologis dalam manajemen dismenorea. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan ukuran sampel yang lebih besar, desain longitudinal atau kohort, penggunaan instrumen kecemasan yang terstandar (misalnya

Hamilton Anxiety Rating Scale/HARS atau State-Trait Anxiety Inventory/STAI), serta melibatkan analisis multivariat guna mengendalikan variabel perancu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa D-III Kebidanan Semester VI STIKes Sehati Medan yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini, serta kepada Program Studi D-III Kebidanan STIKes Sehati Medan atas dukungan akademik dan izin pelaksanaan penelitian. Artikel ini merupakan bagian dari hasil penelitian yang dilakukan di lingkungan STIKes Sehati Medan pada tahun 2025.

DAFTAR REFERENSI

- Anwar, A. (2023). Korelasi stres dan kecemasan dengan nyeri haid: Studi pada mahasiswi tingkat awal dan akhir. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(1). Diakses dari <https://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/833/465>
- Association of Southeast Asian Nations. (2024). *ASEAN statistics on reproductive health*. Jakarta: ASEAN Secretariat. Diakses dari <https://aseanstats.org>
- Bantara, B. (2023). *Cara sukses menaklukkan kecemasan*. Jakarta: Penerbit Buku.
- BMC Women's Health. (2021). Prevalence, risk factors, and management practices of primary dysmenorrhea among young females. *BMC Women's Health*, 21, 392. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01532-w>
- Cholil, H. (2024). *Konseling qur'ani* (1st ed.). Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Dewi, D. P. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dan dismenore dengan konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(2). Diakses dari <https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/4068/pdf>
- Dewi, S. (2024). Pengetahuan dan kecemasan berhubungan dengan kejadian dismenorhea pada remaja putri di SMK Muhammadiyah I Purwokerto. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(2). Diakses dari <https://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/1106/679>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2024). *Profil kesehatan reproduksi remaja*. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. Diakses dari <https://dinkes.sumutprov.go.id>
- Djafar, D. A. (2025). Gambaran tingkat pengetahuan tentang dismenorea dan cara penanganannya pada remaja putri di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8, 1796. Diakses dari <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/7182/5190>
- Fajria, L. (2024). *Pendidikan kesehatan bagi penderita dismenorea* (1st ed.). Jawa Barat: PT. Adab Indonesia.

- Faozi, A. (2023). Dampak kecemasan masyarakat terhadap kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Mercusuar*, 3, 6–7. Diakses dari <https://ejournal.iainkendari.ac.id/index.php/MERCUSUAR/article/view/6808/2271>
- Fitrianatanti, A. (2024). Gambaran risiko dismenore primer pada mahasiswi tingkat akhir. *Jurnal Medika Nusantara*, 2, 1–2. Diakses dari <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Medika/article/view/1278/997>
- Freska, N. W. (2023). *Animal-assisted therapy pada gangguan kecemasan pada anak* (1st ed.). Bantul: CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Hizkia, I. (2024). Gambaran sikap penanganan dismenore pada remaja putri di SMA Swasta St. Petrus Medan Tahun 2024. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum*, 2, 2–3. Diakses dari <https://jurnal.stikeskesosi.ac.id/index.php/JRIKUF/article/view/367/476>
- Ichinose, Y. (2024). *Rahasia cara mengatasi kecemasan*. Jakarta: Panduan Praktis.
- Indriyani, Y. (2025). Hubungan antara tingkat depresi, kecemasan, stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri SMP Negeri 06 Kota Pekalongan. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 4. Diakses dari <https://jurnal.itkavicenna.ac.id/index.php/jkma/article/view/133/112>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Hasil survei kesehatan reproduksi tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses dari <https://upk.kemendes.go.id>
- Maulidah, R. (2025). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA/MA di Makassar. *Alami Journal: Alauddin Islamic Medical Journal*, 9, 22. Diakses dari <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/alami/article/view/50203>
- Munah, F. (2025). Hubungan tingkat stres dengan kejadian nyeri dismenorea pada mahasiswa kebidanan Akademi Kebidanan Bandung. *SEHATI Jurnal Kesehatan*, 5(4). Diakses dari <https://sehati.pelantarpress.co.id/index.php/Sehati/article/view/90/pdf>
- Munir, R. (2024). Analisa faktor yang mempengaruhi nyeri haid (dismenorea) pada mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2, 3–4. Diakses dari <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/3133/2948>
- Pratiwi, L. (2023). *Mengenal menstruasi dan gangguannya*. Sukabumi: CV Jejak.
- Putri, A. R. (2025). Kelayakan media buku saku cara penanganan dismenore pada remaja putri di Kota Tasikmalaya. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 2, 18. Diakses dari <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/arimbi/article/view/597/445>
- Rismawati, P. (2025). Hubungan tingkat kecemasan dan intensitas nyeri haid dengan konsentrasi belajar remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 3(5). Diakses dari <https://prin.or.id/index.php/jig/article/view/3618/3357>

- Sagitarini, P. N. (2025). Penyuluhan kesehatan tentang cara mengatasi disminore pada remaja putri dengan terapi non farmakologis di SMP N 1 Kediri. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2). Diakses dari <https://ejournal.stikesadvaitamedika.ac.id/index.php/AbdiMahosada/article/view/318/210>
- Sanggola, E. (2024). Hubungan nyeri berat dismenore dengan kejadian stres pada mahasiswi S1 Keperawatan di STIKes Nani Hasanuddin. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Penelitian Keperawatan*, 4, 259. Diakses dari <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1511>
- Savitri, P. A. C. (2023). Intervensi kecemasan pada mahasiswa: Literature review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 43. Diakses dari <https://ejournal.uinsuska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/viewFile/20628/8766>
- Silvia, M. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMPI Darul Mu'minin. *MAHESA Malahayati Health Student Journal*, 5, 366. Diakses dari <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/viewFile/16550>