

## **Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren MTA Gemolong**

**Diah Wahyu Susita Putri<sup>1</sup>, Wijayanti<sup>2</sup>, Yunia Renny Andhikantias<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Kusuma Husada Surakarta, Indonesia

e-mail: [diahwahyusp@gmail.com](mailto:diahwahyusp@gmail.com)<sup>1</sup>, [haryantowijayanti@gmail.com](mailto:haryantowijayanti@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[rennyandhie@gmail.com](mailto:rennyandhie@gmail.com)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Keluhan umum menstruasi bagi remaja putri yaitu dismenore, di mana dampaknya menghambat kualitas hidup, interaksi sosial, olahraga, prestasi akademik, serta aktivitas sehari-hari. Berbagai faktor seperti tingkat stres, aktivitas fisik, siklus menstruasi, usia menarke, hingga usia disinyalir memengaruhi kejadian dismenore tersebut. Menganalisis kaitan faktor-faktor itu terhadap dismenore remaja putri menjadi tujuan penelitian ini. Desain cross-sectional diterapkan dengan 40 responden, sementara pengumpulan data memakai kuesioner terstruktur dan analisis uji Chi-square. Distribusi terbanyak responden berumur 15 tahun (35%) dalam rentang 11–15 tahun. Mengenai usia menarke, mayoritas responden mengalaminya saat 12 tahun (50%), lalu 11 tahun (30%) serta 13 tahun (20%). Tingkat stres ringan (42,5%), aktivitas fisik ringan (57,5%), dan siklus menstruasi teratur (60%) dimiliki mayoritas responden. Analisis membuktikan hubungan signifikan ( $p < 0,001$ ) antara tingkat stres, aktivitas fisik, serta siklus menstruasi terhadap dismenore. Sebaliknya, usia menarke dan usia tidak menunjukkan kaitan signifikan. Kesimpulannya, dismenore remaja putri berhubungan dengan tingkat stres, aktivitas fisik, dan keteraturan siklus menstruasi. Upaya preventif dan promotif kesehatan reproduksi remaja perlu ditingkatkan lewat edukasi kesehatan menstruasi, penerapan aktivitas fisik sesuai, serta pengelolaan stres.

**Kata Kunci:** Dismenore; Remaja Putri; Siklus Menstruasi; Aktivitas Fisik; Stres

### **Abstract**

Dysmenorrhea is a prevalent menstrual complaint among adolescent girls that can impair daily activities, academic performance, sports participation, social interactions, and overall quality of life. Various factors, including age, age at menarche, menstrual cycles, physical activity, and stress levels, are thought to influence the incidence of dysmenorrhea. This study aims to analyze the relationship between these factors and dysmenorrhea in adolescent girls. A cross-sectional design was employed involving 40 respondents, with data gathered

via structured questionnaires and analyzed using the Chi-square test. The respondents were aged 11–15 years, with the largest group being 15 years old (35%). Regarding age at menarche, most respondents reached menarche at 12 years (50%), followed by 11 years (30%) and 13 years (20%). The majority of respondents reported regular menstrual cycles (60%), mild physical activity (57.5%), and mild stress levels (42.5%). The analysis indicated a significant association between menstrual cycles, physical activity, and stress levels with dysmenorrhea ( $p < 0.001$ ). Conversely, age and age at menarche showed no significant relationship with dysmenorrhea. The study concludes that menstrual cycle regularity, physical activity, and stress levels are associated with dysmenorrhea in adolescent girls. Therefore, promotive and preventive efforts are required to improve adolescent reproductive health through stress management, the implementation of appropriate physical activity, and education regarding menstrual health.

**Keywords :** *Dysmenorrhea; Adolescent Girls; Menstrual Cycle; Physical Activity; Stress*

## LATAR BELAKANG

Sering dialami oleh remaja putri, dismenore adalah keluhan umum yang berdampak pada kegiatan sehari-hari. Berdasarkan klasifikasinya, dismenore terbagi menjadi dua jenis, yakni primer dan sekunder. Disminore primer muncul saat tidak ditemukan kelainan pada organ reproduksi, yang diyakini dipicu oleh pelepasan prostaglandin sehingga otot rahim berkontraksi lebih kuat dan memicu nyeri kram. Di sisi lain, masalah pada sistem reproduksi wanita, misalnya endometriosis, merupakan penyebab utama dari dismenore sekunder (Mustikoningrum et al., 2025). Endometriosis diketahui dapat berdampak pada kesehatan reproduksi dan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap infertilitas pada wanita (Rahmawati, 2022). Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan fisik dan psikologis, termasuk munculnya menstruasi pertama atau menarche. Usia menarche yang berbeda-beda pada remaja dipengaruhi oleh faktor genetik, nutrisi, dan lingkungan. Pemahaman mengenai usia menarche penting untuk memantau perkembangan kesehatan reproduksi remaja putri (Jayanti et al., 2022).

Berdasarkan data WHO tahun 2020, dismenore dialami oleh hampir 90% wanita di dunia, setara dengan 1.769.425 individu, di mana 10–16% di antaranya tergolong berat (Widarti et al., 2024). Sementara itu, Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021 melaporkan prevalensi dismenore di dalam negeri mencapai 64,25% (Surastri et al., 2025). Secara fisiologis, wanita dengan dismenore memproduksi hormon prostaglandin hingga sepuluh kali lipat lebih banyak dibandingkan mereka yang tidak mengalaminya. Senyawa prostaglandin ini berfungsi menstimulasi kontraksi otot rahim selama masa menstruasi. Akibatnya, produksi berlebih senyawa tersebut memicu kontraksi uterus yang intens, sehingga muncul sensasi nyeri (Indah Nurfazriah et al., 2022).

Penanganan dismenore dapat ditempuh melalui dua pendekatan, yakni metode nonfarmakologis dan farmakologis. Penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) serta

analgesik termasuk dalam pilihan terapi farmakologis, sementara teknik relaksasi, kompres hangat atau dingin, dan olahraga ringan merupakan alternatif nonfarmakologis. Di sisi lain, pencegahan dismenore bisa dilakukan dengan mencukupi kebutuhan istirahat, rutin berolahraga, serta mengonsumsi suplemen seperti minyak ikan, vitamin B6, maupun vitamin E. Upaya preventif juga mencakup pembatasan asupan coklat, es krim, makanan berlemak, kopi, dan alkohol, mengingat konsumsi bahan-bahan tersebut berisiko meningkatkan kadar estrogen yang kemudian memicu pelepasan prostaglandin (Misliani et al., 2024).

Hasil penelitian terdahulu yang mengkaji faktor penyebab dismenore cenderung bervariasi. Terdapat temuan yang menyatakan adanya kaitan signifikan antara usia menarche dan usia dengan dismenore, namun penelitian lain justru tidak menemukan kaitan serupa. Di samping itu, belum terdapat studi mendalam mengenai faktor pemicu dismenore pada remaja putri yang bermukim di lingkungan pondok pesantren sebuah ekosistem dengan tingkat stres, pola hidup, serta karakteristik aktivitas yang unik dibandingkan remaja pada umumnya.

Kebaruan studi ini terletak pada integrasi analisis terhadap usia, usia menarche, siklus menstruasi, aktivitas fisik, serta tingkat stres ke dalam sebuah model penelitian tunggal yang difokuskan pada remaja putri di Pondok Pesantren MTA Gemolong. Melalui riset ini, diharapkan tercipta gambaran yang jauh lebih komprehensif terkait faktor-faktor pemicu dismenore, sekaligus menjadi landasan bagi perancangan program edukasi kesehatan reproduksi di lingkup pesantren. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan variabel-variabel tersebut terhadap kejadian dismenore di Pondok Pesantren MTA Gemolong, sekaligus menentukan faktor mana yang paling dominan memengaruhi terjadinya dismenore..

## METODE

Studi ini menerapkan metode kuantitatif melalui desain *cross-sectional* guna mengevaluasi keterkaitan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan siklus menstruasi dengan prevalensi dismenore pada remaja putri. Sebanyak 40 responden dilibatkan sebagai sampel, yang ditentukan melalui teknik *total sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi serta eksklusi tertentu. Proses perolehan data dilakukan melalui penggunaan kuesioner terstruktur yang mencakup variabel usia menarche, usia, siklus menstruasi, tingkat stres, serta aktivitas fisik.

Untuk mengolah data, analisis univariat digunakan sebagai sarana mendeskripsikan karakteristik responden, sementara hubungan antarvariabel bebas dengan kejadian dismenore diuji secara bivariat dengan uji *Chi-Square* pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Temuan riset ini kemudian diinterpretasikan secara inferensial dan deskriptif untuk memetakan pola hubungan yang terjadi. Melalui pendekatan sistematis ini, peneliti mampu memperoleh pemahaman komprehensif mengenai berbagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya keluhan dismenore pada subjek penelitian (Resty et al., 2022).

Penelitian ini telah dilakukan uji layak etik di Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan No. 3080/UKH.L.02/EC/XII/2025.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Hasil Univariat**

Analisis univariat dijalankan dengan tujuan untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi serta persentase pada masing-masing variabel penelitian, yang mencakup data usia responden dan usia menarche.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

| <b>Usia Responden</b> | <b>Frekuensi (F)</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 11 Tahun              | 3                    | 7,5                   |
| 12 Tahun              | 4                    | 10                    |
| 13 Tahun              | 9                    | 22,5                  |
| 14 Tahun              | 10                   | 25                    |
| 15 Tahun              | 14                   | 35                    |
| <b>Total</b>          | <b>40</b>            | <b>100</b>            |

Berdasarkan data penelitian, mayoritas responden berada pada rentang usia 15 tahun, yakni berjumlah 14 orang atau setara dengan 35%. Sementara itu, jumlah responden yang paling sedikit tercatat pada kelompok usia 11 tahun, dengan total 3 orang atau sebesar 7,5%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri berada pada fase pubertas akhir, di mana perubahan hormonal dan fisik sedang berlangsung pesat. Usia 15 tahun merupakan periode yang rentan mengalami dismenore karena tubuh mulai menyesuaikan diri dengan siklus menstruasi yang rutin. Sementara itu, kelompok usia lebih muda, seperti 11 tahun, cenderung memiliki kejadian dismenore lebih rendah karena menstruasi baru saja dimulai. Informasi ini penting untuk memahami distribusi risiko dismenore berdasarkan usia.

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

| <b>Usia Menarche</b> | <b>Frekuensi (F)</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|----------------------|----------------------|-----------------------|
| 11 Tahun             | 3                    | 7,5                   |
| 12 Tahun             | 20                   | 50                    |
| 13 Tahun             | 17                   | 42,5                  |
| <b>Total</b>         | <b>40</b>            | <b>100</b>            |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12 tahun sebanyak 20 orang (50%), diikuti usia 13 tahun sebanyak 17 orang (42,5%) dan usia 11 tahun sebanyak 3 orang (7,5%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas

remaja putri mengalami menstruasi pertama pada usia yang termasuk normal bagi masa pubertas. Menarche pada usia lebih awal atau lebih lambat dapat memengaruhi risiko terjadinya dismenore karena tubuh perlu menyesuaikan diri dengan perubahan hormonal yang terjadi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa risiko terkena kanker dada meningkat pada wanita yang mengalami menarche (pertama kali menstruasi) sebelum usia 12 tahun (Daulay & Yuningrum, 2025). Pemantauan usia menarche penting untuk memahami pola perkembangan reproduksi dan mencegah keluhan menstruasi yang berlebihan.

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

| <b>Siklus Menstruasi</b> | <b>Frekuensi (F)</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|--------------------------|----------------------|-----------------------|
| Teratur                  | 24                   | 60                    |
| Tidak Teratur            | 16                   | 40                    |
| <b>Total</b>             | <b>40</b>            | <b>100</b>            |

Mayoritas responden, yakni 24 orang (60%), melaporkan siklus menstruasi yang teratur. Sebaliknya, terdapat 16 orang (40%) yang mengalami siklus tidak teratur. Data ini mengindikasikan bahwa meski sebagian besar remaja putri memiliki pola menstruasi normal, proporsi yang cukup signifikan masih mengalami kendala ketidakaturan siklus. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko dismenore karena fluktuasi hormon yang tidak stabil memicu kontraksi rahim lebih intens. Siklus menstruasi berperan dalam menentukan kemungkinan timbulnya nyeri menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore karena ketidakseimbangan hormon yang memengaruhi kontraksi rahim (Zuhkrina & Martina, 2023).

Tabel 4 Karakteristik Responden Aktivitas Fisik

| <b>Aktivitas Fisik</b> | <b>Frekuensi (F)</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|------------------------|----------------------|-----------------------|
| Ringan                 | 23                   | 57,5                  |
| Sedang                 | 17                   | 42,5                  |
| <b>Total</b>           | <b>40</b>            | <b>100</b>            |

Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 23 orang (57,5%), sedangkan 17 orang (42,5%) melakukan aktivitas fisik sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri cenderung kurang aktif secara fisik, yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi dan meningkatkan risiko dismenore. Aktivitas fisik yang cukup diyakini dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi melalui peningkatan sirkulasi darah dan produksi endorfin.

Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres

| <b>Tingkat Stres</b> | <b>Frekuensi (F)</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|----------------------|----------------------|-----------------------|
| Ringan               | 17                   | 42,5                  |
| Sedang               | 16                   | 40                    |
| Berat                | 7                    | 17,5                  |
| <b>Total</b>         | <b>40</b>            | <b>100</b>            |

Sebagian besar responden memiliki tingkat stres ringan sebanyak 17 orang (42,5%), diikuti tingkat stres sedang 16 orang (40%) dan berat 7 orang (17,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami stres dalam kadar ringan, namun sebagian tetap menghadapi stres sedang hingga berat. Tingkat stres yang lebih tinggi dapat memengaruhi hormon dan kontraksi rahim, sehingga meningkatkan risiko terjadinya dismenore. Oleh karena itu, manajemen stres menjadi aspek penting dalam upaya mencegah dan mengurangi nyeri menstruasi.

Tabel 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Dismenore

| <b>Kejadian Dismenore</b> | <b>Frekuensi (F)</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|
| Dismenore                 | 23                   | 57,5                  |
| Tidak Dismenore           | 17                   | 42,5                  |
| <b>Total</b>              | <b>40</b>            | <b>100</b>            |

Sebanyak 23 orang (57,5%) dari total responden melaporkan mengalami dismenore, sementara 17 orang lainnya (42,5%) tidak merasakan keluhan tersebut. Fakta ini memperlihatkan bahwa lebih dari separuh remaja putri secara rutin harus menghadapi nyeri saat menstruasi. Munculnya kondisi ini kemungkinan besar dipicu oleh beragam variabel, di antaranya adalah tingkat stres, aktivitas fisik, serta keteraturan siklus menstruasi.

#### Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara siklus menstruasi, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Tabel 7 Hubungan Siklus Menstruasi, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore

| <b>Variabel</b>   | <b>Kategori</b> | <b>Dismenore (F)</b> | <b>Tidak Dismenore (F)</b> | <b>Total</b> | <b>p-value</b> |
|-------------------|-----------------|----------------------|----------------------------|--------------|----------------|
| Siklus Menstruasi | Teratur         | 8                    | 16                         | 24           | <0,001         |

|                 |               |    |    |    |        |
|-----------------|---------------|----|----|----|--------|
|                 | Tidak Teratur | 15 | 1  | 16 |        |
| Aktivitas Fisik | Ringan        | 18 | 5  | 23 | <0,001 |
|                 | Sedang        | 5  | 12 | 17 |        |
| Tingkat Stres   | Ringan        | 8  | 9  | 17 |        |
|                 | Sedang        | 10 | 6  | 16 | <0,001 |
|                 | Berat         | 5  | 2  | 7  | 1      |

Berdasarkan pengujian melalui metode Chi-Square, ditemukan nilai  $p < 0,001$  pada variabel aktivitas fisik, tingkat stres, serta siklus menstruasi. Fakta tersebut membuktikan adanya kaitan yang signifikan antara siklus menstruasi, tingkat stres, dan aktivitas fisik dengan munculnya keluhan dismenore di kalangan remaja putri.

## PEMBAHASAN

### Usia Responden dengan Dismenore

Hasil riset mengidentifikasi bahwa kelompok usia 15 tahun merupakan responden paling dominan, disusul oleh kelompok usia 14 tahun sebagai jumlah terbanyak kedua. Temuan tersebut memiliki keselarasan dengan hasil penelitian sebelumnya (Rahmayanti et al., 2023), dismenore paling tinggi ditemukan pada remaja berusia 14-16 tahun, yang merupakan rentang usia di mana perubahan hormonal mulai mempengaruhi siklus menstruasi mereka. Pada usia tersebut mulai merasakan gejala-gejala dismenore, yang dihubungkan dengan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesterone. Nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi atau tepat sebelum siklus dimulai merupakan ciri utama dismenore yang dialami remaja putri. Dampaknya sering meluas, mulai dari rasa letih, sakit kepala, ketidaknyamanan fisik, hingga gejala mual dan muntah. Berbagai aspek disinyalir menjadi pemicu munculnya nyeri haid ini, di antaranya adalah pola istirahat, intensitas aktivitas sehari-hari, tingkat tekanan pikiran, status nutrisi, dan faktor pendukung lainnya (Jayanti et al., 2022).

### Usia Menarche dengan Dismenore

Tercatat sebanyak 20 responden mendapatkan menarche saat berusia 12 tahun, kemudian diikuti oleh 17 individu pada umur 13 tahun, serta 3 orang pada usia 11 tahun. Fakta tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja melalui fase menarche di rentang umur 12–13 tahun, yang merupakan periode pubertas secara normal. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Maghfirah et al., 2023) pada remaja putri di SMA "N" Makassar menunjukkan bahwa ada kaitan antara usia menarche dengan beberapa hal lainnya dengan kejadian dismenore. Menarche pada usia lebih awal, seperti 11 tahun, berpotensi meningkatkan risiko dismenore karena tubuh belum sepenuhnya menyesuaikan diri dengan perubahan hormonal yang cepat. Kondisi hormonal yang belum stabil ini dapat memicu kontraksi rahim lebih intens sehingga menimbulkan nyeri. Oleh

karena itu, pemantauan sejak menarche penting untuk mencegah atau mengurangi gejala dismenore. Dengan pemahaman ini, intervensi pendidikan dan kesehatan reproduksi dapat lebih tepat sasaran (Leni, 2021). Menarche yang lebih dini dapat mempengaruhi proses perkembangan tubuh dan memicu nyeri menstruasi lebih intens pada remaja, yang dapat menjadi faktor pemicu pada usia muda.

### **Siklus Menstruasi dengan Dismenore**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa di antara 24 responden dengan siklus menstruasi teratur, terdapat 8 orang yang mengalami dismenore dan 16 orang yang tidak mengalaminya. Sebaliknya, dari 16 responden dengan siklus menstruasi tidak teratur, sebanyak 15 orang mengalami dismenore, sementara hanya 1 orang yang tidak merasakannya. Berdasarkan nilai  $p < 0,001$ , ditemukan hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dan kejadian dismenore, yang mengindikasikan bahwa ketidakteraturan siklus dapat meningkatkan risiko nyeri haid pada remaja putri. Temuan ini selaras dengan studi di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang yang juga membuktikan adanya kaitan signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja (Stres et al., 2024). putri Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh fluktuasi hormon yang tidak stabil sehingga memicu kontraksi rahim lebih intens. Oleh karena itu, pemantauan dan pengaturan siklus menstruasi sejak awal menjadi penting untuk mencegah dismenore. Intervensi dini dapat membantu remaja mengelola nyeri menstruasi dengan lebih efektif (Salsabila et al., 2023).

### **Aktivitas Fisik dengan Dismenore**

Data menunjukkan bahwa dari 23 responden yang tergolong memiliki aktivitas fisik ringan, sebanyak 18 orang menderita dismenore. Sebaliknya, di antara 17 responden dengan aktivitas fisik sedang, hanya 5 orang yang melaporkan keluhan tersebut. Nilai  $p < 0,001$  yang diperoleh dari pengujian Chi-Square menegaskan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kejadian dismenore dengan tingkat aktivitas fisik. Tingkat aktivitas yang memadai dipercaya mampu meredam nyeri menstruasi karena dapat menstimulasi produksi endorfin serta memperbaiki sirkulasi darah. Oleh karena itu, remaja putri yang terbiasa melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang cenderung memiliki risiko lebih rendah terkena dismenore dibandingkan mereka yang hanya beraktivitas ringan. Hal ini menegaskan pentingnya pengaturan aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya pencegahan dismenore. Intervensi sederhana seperti olahraga ringan hingga sedang dapat berdampak positif pada kesehatan reproduksi remaja putri (Lubis et al., 2022). Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja putri, semakin kecil rasa sakit saat haid yang mereka rasakan. Semakin sedikit gerak badan, semakin besar rasa sakit yang terasa (Kushayati et al., 2026).

### **Tingkat Stres pada Remaja Putri**

Analisis menunjukkan bahwa dari 17 responden dengan tingkat stres ringan, 8 orang mengalami dismenore. Sedangkan dari 16 orang dengan tingkat stres sedang, 10 orang mengalami dismenore, dan dari 7 orang dengan tingkat stres berat, 5 orang mengalami dismenore. Nilai  $p < 0,001$  menegaskan adanya hubungan signifikan. Tingkat stres yang

lebih tinggi cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenore melalui pengaruhnya terhadap hormon dan kontraksi rahim (Octariyana et al., 2022). Penelitian ini sejalan dengan temuan dari yang dilakukan oleh Emaja dan rekannya, yang mencatat bahwa aktivitas belajar di sekolah dapat menimbulkan stres pada remaja putri (Emaja, 2024). Kondisi ini dapat menyebabkan remaja lebih rentan mengalami stres yang berasal dari berbagai faktor seperti tekanan akademik, lingkungan sosial, maupun perubahan emosional. Stres yang tidak terkontrol dapat memengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh yang berperan dalam proses menstruasi.

## SIMPULAN

Hasil riset ini mengonfirmasi bahwa terdapat hubungan yang signifikan ( $p < 0,001$ ) antara kejadian dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren MTA Gemolong dengan variabel siklus menstruasi, tingkat aktivitas fisik, serta tingkat stres. Responden dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, aktivitas fisik yang tergolong ringan, serta tingkat stres yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk mengalami dismenore. Secara demografis, mayoritas subjek penelitian berada pada usia 15 tahun dan umumnya mengalami menarche pada usia 12 tahun.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak sekolah atas izin serta fasilitas yang diberikan dalam mendukung kelancaran penelitian ini. Ucapan terima kasih yang sama ditujukan kepada seluruh responden atas kesediaan mereka dalam berpartisipasi. Selain itu, penulis juga memberikan apresiasi kepada semua pihak yang telah berkontribusi berupa dukungan, bantuan, dan masukan selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini. Perlu dinyatakan pula bahwa penelitian ini bersifat mandiri dan tidak menerima pendanaan dari pihak mana pun, baik lembaga pemerintah, swasta, maupun organisasi nirlaba, sehingga tidak ada nomor kontrak penelitian yang terkait.

## DAFTAR PUSTAKA

- Daulay, S. A., & Yuningrum, H. (2025). Hubungan Usia Menarche Dan Siklus Menstruasi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 7 Bandar Lampung. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 10(3), 254–262.
- Emaja, P. E. (2024). Tingkat Stres Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri: Studi Cross Sectional. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 15(1), 110–118.
- Nurfazriah, I., Selian, R. N., & Nurhayati, H. A. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 3 Kota Cilegon Tahun 2022. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(02), 278-285.
- Jayanti, R., Nasution, A. S., & Munir, R. (2022). *Determinan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Determinants Of The Incidence Of Dysmenorrhea In College Students*.

- 7(2), 79–84.
- Kushayati, N., Keperawatan, P. S., Keperawatan, A., Husada, D., Aprilin, H., Studi, P., Keperawatan, I., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Husada, D. (2026). *Volume 4 Nomor 1 | 2026 | 1. 4*, 1–17.
- Leni, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri. *Citra Delima Scientific Journal Of Citra Internasional Institute*, 5(2), 86–94.
- Lubis, G. J., Yuviska, I. A., & Susilawati, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Dismenorea Primer. *ANJANI Journal (Medical Science & Healthcare Studies)*, 2(2), 53–60.
- Luh, N., Surasti, N., Citrawati, N. K., Kadek, N., & Lestari, Y. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri I SMA Negeri 2 Kuta Utara. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 16(01).
- Maghfirah, N., Putra, B. P., Murnita, I. A., & Pembahasan, H. (2023). *Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa Dysmenorrhea In Female Students Of The Faculty Of Medicine , Bosowa University Pendahuluan Metode Penelitian*. 1(2), 55–60. <https://doi.org/10.56326/Bmj.V1i2.2469>
- Misliani, A., Mahdalena, & Firdaus, S. (2024). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi. *Journal Citra Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin*, 7(1), 23–32.
- Mustikoningrum, D., Kristin, A., Safitri, Z., Rachmawati, Y., Ayu, G., Prabowo, E., Nabillah, R., Putri, A. A., Ramadhani, A. D., Ikhsani, R. A., Kinanti, N., & Pramesti, M. P. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore, Pengetahuan Dan Tindakan Untuk Mengatasi Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Airlangga. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 12(1), 22–31.
- Octariyana, O., Lestrai, D., & Apriliani, A. (2022). Faktor-Faktor Determinan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas (SMA) Boarding School Aziziah Palembang. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 243–250.
- Rahmawati, F. C. (2022). Hubungan Asupan Zat Besi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(3), 469–476.
- Rahmayanti, A., Jafar, F. I., & Rijai, L. (2023). Analisis Karakteristik Dismenore Pada Remaja Putri. In *Proceeding Of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences* (Vol. 18, Pp. 7–11).
- Resty, H., Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Risk Factors Of Primary Dysmenorrhea In Students Of SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Journal Of Community Health*, 8(1), 97–101.
- Salsabila, J. P., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599.
- Stres, T., Khoirunnisa, F., & Humayrah, W. (2024). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Santriwati. *Journal Of Nutrition College*, 13(4), 321–329.

- Surastri, N. L., Citrawati, N. K., & Lestari, N. K. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kuta Utara. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 16(1).
- Widarti, S., Ariningtyas, N., & Zahra, M. N. (2024). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas X Di SMP Negeri 2 Sewon. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, 5(2), 40–47.
- Zuhkrina, Y., & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123–130.