

## GAMBARAN DAN DAMPAK DISMENOIRE PADA MAHASISWI

Fauzia Kartika Utami<sup>1</sup>, Wirdah Nur Khoiriyah<sup>1</sup>, Falziya Yuhakky<sup>1</sup>, Hoirun Nisa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, FIKES, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

Corresponding Email: hoirun.nisa@uinjkt.ac.id

### Abstrak

Dismenore adalah kondisi nyeri atau kram pada daerah perut bagian bawah, pinggul, pinggang, paha hingga betis yang terjadi saat masa menstruasi. Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 64,25%, dengan 54,89% diantaranya adalah dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Oleh karena itu tingginya angka dismenore yang dialami oleh mahasiswi memerlukan adanya penanganan yang tepat terkait dismenore pada mahasiswi. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan dampak dismenore pada mahasiswa Jabodetabek. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dan melibatkan 226 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari kuesioner baku. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi Square*. Hasil analisis menunjukkan 62,8% responden mengalami dismenore ringan dan 37,2% mengalami dismenore berat. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara gangguan konsentrasi belajar ( $p < 0,001$ ; OR: 1,78; 95% CI: 1,50 - 2,12), gangguan aktivitas fisik ( $p < 0,001$ ; OR: 2,30; 95% CI: 1,85 - 2,87), dan stres ( $p < 0,001$ ; OR: 1,47; 95% CI: 1,29 - 1,68) dengan derajat keparahan dismenore. Diperlukan edukasi lebih lanjut terkait manajemen dismenore, baik melalui terapi farmakologis maupun non farmakologis untuk meminimalisir berbagai dampak yang dapat ditimbulkan. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan edukasi terkait dismenore.

**Kata kunci:** Dismenore, mahasiswa, menstruasi.

### Abstract

*Dysmenorrhea is a condition of pain or cramps in the lower abdomen, hips, waist, thighs and calves that occurs during menstruation. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia reached 64.25%, with 54.89% of them being primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Therefore, the high number of dysmenorrhea experienced by female students requires appropriate treatment regarding dysmenorrhea in female students. This research aims to determine the description and impact of dysmenorrhea on Jabodetabek students. The research design used was cross sectional with a purposive sampling technique and involved 226 respondents. Data was collected using a questionnaire adapted from a standard questionnaire. Data analysis was carried out using the Chi Square test. The results of the analysis showed that 62.8% of respondents experienced mild dysmenorrhea and 37.2% experienced severe dysmenorrhea. There is a statistically significant relationship between impaired learning concentration ( $p < 0.001$ ; OR: 1.78; 95% CI: 1.50 - 2.12), impaired physical activity ( $p < 0.001$ ; OR: 2.30; 95% CI: 1.85 - 2.87), and stress ( $p < 0.001$ ; OR: 1.47; 95% CI: 1.29 - 1.68) with the severity of dysmenorrhea. Further education is needed regarding the management of dysmenorrhea, both through pharmacological and non-pharmacological therapy to minimize the various impacts that can occur. This research can also be used as educational material regarding dysmenorrhea*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, college students, menstruation.*

## PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid adalah salah satu yang biasanya keluhan oleh wanita saat menstruasi. Dismenore merupakan kondisi yang berupa nyeri atau kram perut bagian bawah, panggul, pinggang, paha atas, hingga betis pada saat menstruasi (Bezuidenhout et al., 2017). *World Health Organizations* (WHO) tahun 2015 menyebutkan rata-rata lebih dari 50 % perempuan di setiap negara mengalami dismenore (Teguh et al., 2019). Di Indonesia, prevalansi dismenore mencapai 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% sisanya adalah dismenore sekunder. Dismenore primer disebabkan oleh zat kimia alami pada lapisan dinding uterus yang disebut *prostaglandin*, sementara dismenore sekunder adalah kondisi yang disebabkan adanya gangguan dalam sistem reproduksi, seperti *endometriosis*, *fibroid uterus*, *adenomioses*, dan sebagainya (Sinaga & et al, 2017).

Dismenore dapat memberikan berbagai dampak negatif pada kualitas hidup perempuan yang mengalaminya, mulai dari gangguan pada fungsi sosial, fisik, dan emosional (Sari & Hayati, 2020). Penelitian di Palembang pada 429 remaja putri menemukan dismenore berdampak pada gangguan fungsi fisik dan fungsi emosional (Sari & Hayati, 2020). Hasil penelitian di Romania dengan melibatkan 1.720 mahasiswi menunjukkan bahwa dismenore menyebabkan penurunan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari (75,9%), meningkatkan rasa gelisah (72,7%), meningkatkan rasa lelah (66,9%), meningkatkan tingkat stres (57,9%), mengganggu aktivitas fisik (46,3%), dan mengganggu pola makan (30%) (Sima et al., 2022). Adapun penelitian Purwaningtias, et al. pada tahun 2020 menjelaskan dari 151 responden, 78,8% diantaranya menyatakan dismenore berdampak pada kehidupan sosial remaja, yaitu mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar (27,2%), tidak dapat berolahraga (12,7%), tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar (7,3%), dan tidak dapat mengikuti pelajaran di sekolah (4%) (Purwaningtias et al., 2021).

Pada mahasiswi, dismenore dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dalam mengikuti perkuliahan. Penurunan konsentrasi tersebut dapat menurunkan keaktifan, seperti ketidakmampuan presentasi secara maksimal, dan ketidakmampuan bertanya dan menjawab (Tsamara et al., 2020). Nyeri saat menstruasi dilaporkan sebagai keluhan ginekologis paling umum dan paling sering menyebabkan ketidakhadiran seorang remaja atau dewasa dari sekolah ataupun aktivitas lainnya (Iswari et al., 2014).

Evaluasi terkait kejadian dismenore penting dilakukan untuk menilai status kesehatan perempuan, terutama terkait status hormon reproduksi untuk mengetahui berbagai risiko

kesehatan yang dapat terjadi (Borjigen et al., 2019). Dismenore yang parah dan tidak ditangani dengan tepat dapat mengakibatkan berbagai keterlambatan diagnosis masalah kesehatan, seperti endometriosis dan radang panggul kronik (lestari et al., 2010). Hasil penelitian terkait dismenore juga dapat digunakan sebagai dasar perencanaan untuk menyusun kurikulum pendidikan dan menyusun program promosi mengenai kesehatan reproduksi (Udayar & Jeergiyal, 2022). Hal ini sejalan dengan komitmen UNICEF terkait kebersihan dan kesehatan menstruasi yang bertujuan untuk menyediakan dukungan bagi perempuan saat dalam siklus menstruasi, seperti penyediaan *pain relief* dan peningkatan dukungan sosial (UNICEF, 2019). Maka dari itu, penelitian memilih populasi seluruh mahasiswi berdomisili di Jabodetabek pada tahun 2021-2022. Pemilihan tersebut didasari tingginya prevalensi dismenore di kalangan mahasiswi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian terkait Gambaran dan Dampak yang terjadi akibat kejadian Dismenore yang akan dituangkan dalam judul “*Gambaran dan Dampak Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa di Wilayah Jabodetabek Tahun 2022*”.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain studi *cross sectional*. Populasi yang diteliti adalah mahasiswi di wilayah Jabodetabek, dengan kriteria inklusi: menempuh pendidikan pada universitas yang ada di Jabodetabek; berusia 18-24 tahun; merupakan mahasiswi yang masih aktif mengikuti perkuliahan; dan mengalami dismenore pada masa menstruasi. Perhitungan minimal sampel dilakukan menggunakan rumus uji hipotesis beda dua proporsi dengan derajat kepercayaan 95% dan kekuatan uji 80%. Perhitungan tersebut menghasilkan 206 sampel, dengan penambahan antisipasi 10% non respon, total sampel yang dikumpulkan adalah sebanyak 226 sampel. Adapun pengumpulan data dilaksanakan pada Agustus-September 2022 dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu menggunakan kuesioner yang dimuat dalam *google formulir* dan disebarluaskan melalui media sosial *WhatsApp* dan *Instagram*.

Variabel pada penelitian ini meliputi, karakteristik menstruasi (usia menarche, siklus menstruasi dan durasi menstruasi), karakteristik dismenore (frekuensi, durasi, gejala, dan derajat kesakitan dismenore) serta dampak dismenore (konsentrasi belajar, kehadiran pada perkuliahan, pola makan, aktivitas fisik, dan stres). *Visual analog scale* (VAS) digunakan untuk mengukur tingkat keparahan nyeri dismenore, yaitu skala 1-10 yang merepresentasikan tingkat kesakitan responden saat mengalami dismenore. Responden yang memilih skala 1-5

dikategorikan menjadi dismenore nyeri ringan, sementara skala 6-10 dikategorikan menjadi dismenore nyeri berat. Variabel stres diukur menggunakan kuesioner DASS 42 yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Marsidi (2021) dengan nilai *pearson correlation* 0,532 dan nilai *Cronbach's alpha* 0,951. Kategori stres dibuat berdasarkan pedoman kuesioner DASS 42 dengan *cut off point* skor 14 (Marsidi, 2021). Responden dengan total skor  $\leq 14$  dikategorikan menjadi tidak stres, sementara responden dengan skor  $>14$  dikategorikan menjadi stres. Analisis univariat, bivariat, dan penilaian risiko dilakukan dengan uji *Chi Square* pada *software SPSS (Statistic Package for Social Sciences)* versi 22.0, lalu disajikan dalam bentuk tabel. Adanya asosiasi antar variabel ditentukan apabila uji statistik menunjukkan *P-value*  $\leq 0,05$ , sementara ukuran risiko diketahui melalui nilai *odds ratio* (OR). Adapun penelitian ini telah sesuai dengan prinsip etik yang ada dengan menjamin data responden tidak tersebar sehingga penelitian ini mendapatkan persetujuan etik penelitian dari komisi etik UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan nomor Un.01/F.10/KP.01.1/KE.SP/07.08.049/2022.

## HASIL

Penelitian ini membahas terkait gambaran dan dampak dismenore pada mahasiswa Jabodetabek. Sebanyak 226 mahasiswi di Jabodetabek dengan rata-rata usia  $20,4 \pm 1,3$  tahun mengisi survei secara daring terkait gambaran dan dampak dismenore. Tabel 1 menunjukkan karakteristik demografi dan karakteristik dismenore responden. Tabel tersebut menunjukkan sebagian besar usia menarche responden adalah 12-13 tahun (61,1%) dengan siklus menstruasi yang normal, yaitu 21-35 hari (71,7%). Dari keseluruhan responden, diketahui 56,2% diantaranya terkadang mengalami dismenore dengan durasi dismenore sebagian besar adalah selama 2 hari dalam periode menstruasi (37,1%). Adapun 62,8% responden menyatakan mengalami intensitas nyeri ringan dan sisanya mengalami nyeri berat saat periode menstruasi.

Data karakteristik responden yang terlibat pada penelitian ini terdapat pada tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	n = 226	%
Usia (tahun)	20,4 $\pm$ 1,3	
Semester		
1	45	19,9
3	8	3,5
5	49	21,7
7	122	54,0
9	2	0,9

<b>Usia Menarche (tahun)</b>		
<12	25	11,1
12-13	138	61,1
≥14	63	27,9
<b>Siklus menstruasi (hari)</b>		
<21	50	22,1
21-35	162	71,7
>35	14	6,2
<b>Durasi menstruasi (hari)</b>		
<3	6	2,7
3-7	181	80,1
>7	39	17,3
<b>Frekuensi dismenore</b>		
Terkadang	127	56,2
Sering	53	23,5
Selalu	46	20,4
<b>Durasi dismenore (hari)</b>		
<1	20	8,3
1	57	23,8
2	89	37,1
3	46	19,2
>3	14	5,8
<b>Tingkat Keparahan</b>		
Ringan	142	62,8
Berat	84	37,2

Tabel 2 menunjukkan gejala utama dan gejala penyerta dismenore yang dialami responden saat menstruasi. Gejala utama yang dirasakan berupa nyeri pada perut (85,6%), pinggang (59,9%), panggul (30,8%), betis (10,4%), dan paha (6,8%). Sementara gejala penyerta meliputi gangguan emosi (58,1%), nyeri kepala (29,7%), mual (17,3%), muntah (5,4%), hingga pingsan (2,3%).

**Tabel 2. Gejala Dismenore**

Gejala	N	%
<b>Gejala utama</b>		
Nyeri perut	190	85,6
Nyeri pinggang	133	59,9
Nyeri paha	15	6,8
Nyeri panggul	68	30,8
Nyeri betis	23	10,4
<b>Gejala penyerta</b>		
Mual	39	17,3
Muntah	12	5,4
Nyeri kepala	66	29,7

Pingsan	5	2,3
---------	---	-----

Tabel 3 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara gangguan konsentrasi belajar ( $p < 0,001$ ; OR: 1,78; 95% CI: 1,50 - 2,12), gangguan aktivitas fisik ( $p < 0,001$ ; OR: 2,30; 95% CI: 1,85 - 2,87), dan stres ( $p < 0,001$ ; OR: 1,47; 95% CI: 1,29 - 1,68) dengan tingkat keparahan dismenore.

**Tabel 3. Hubungan Dismenore dengan Dampak Dismenore**

Dampak dismenore		Dismenore berat <i>n</i> (%)	Dismenore ringan <i>n</i> (%)	P value	OR 95% CI
Kehadiran perkuliahan	Terganggu	81 (96,4)	127 (89,4)	0,105	3,19 (0,89-4,36)
	Tidak terganggu	3 (3,6)	15 (10,6)		
Konsentrasi belajar	Terganggu	77 (91,7)	73 (51,4)	< 0,001	1,78 (1,50-2,12)
	Tidak terganggu	7 (8,3)	69 (48,6)		
Pola Makan	Terganggu	64 (76,2)	92 (64,8)	0,100	1,74 (0,95-3,12)
	Tidak terganggu	20 (23,8)	50 (35,2)		
Aktivitas Fisik	Terganggu	75 (89,3)	55 (38,7)	< 0,001	2,30 (1,85-2,87)
	Tidak terganggu	9 (10,7)	87 (61,3)		
Stress	Stres	80 (95,2)	92 (64,8)	< 0,001	1,47 (1,29-1,68)
	Tidak stres	4 (4,8)	50 (35,2)		

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan dismenore ringan lebih banyak (62,8%) dibandingkan dengan dismenore berat (37,2%) di kalangan mahasiswi Jabodetabek. Gejala utama dismenore yang dirasakan sebagian besar responden adalah nyeri pada daerah perut (85,6%) dan pinggang (59,9%), dimana gejala penyerta yang dirasakan berupa nyeri kepala (29,7%) dan mual (17,3%). Adapun, 2,3% responden menyatakan rasa nyeri yang dialami saat dismenore mengakibatkan hilangnya kesadaran/pingsan. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Silaen dkk (2019) disebutkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri perut ketika mengalami dismenore (Silaen et al., 2019). Pada saat menstruasi, terjadi penurunan kadar hormon progesteron dalam tubuh. Rendahnya progesteron mengakibatkan pelepasan asam fosfatase dan enzim litik pada sitoplasma sehingga meningkatkan kadar prostaglandin

(Barcikowska et al., 2020). Peningkatan prostaglandin berdampak pada penyempitan pembuluh darah dan kontraksi pada rahim sehingga menyebabkan iskemia, hipoksia, dan peningkatan kepekaan ujung saraf pada rahim (Barcikowska et al., 2020). Kondisi inilah yang kemudian disebut dismenore, ditandai dengan rasa nyeri atau kram perut bagian bawah, panggul, pinggang, paha atas, hingga betis (Sinaga & et al, 2017).

Pada penelitian ini, terganggunya kehadiran perkuliahan akibat dismenore dialami oleh 96,4% responden dengan dismenore berat dan 89,4% dismenore ringan. Hasil ini sejalan dengan penelitian di Irlandia yang mengungkapkan dari 756 responden, diketahui 77,9% diantaranya mengaku kehadiran perkuliahannya terganggu saat mengalami dismenore (Durand et al., 2021). Namun, hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara dismenore dengan kehadiran perkuliahan mahasiswi ( $p = 0,105$ ;  $OR = 3,19$ ;  $95\% CI = 0,89 < OR < 4,36$ ). Hasil ini berbeda dengan penelitian di Romania dengan melibatkan 1.720 responden yang mengungkapkan adanya hubungan antara dismenore dengan aktivitas perkuliahan ( $p < 0,001$ ) (Sima et al., 2022). Perbedaan tersebut dapat disebabkan karena mahasiswi dalam penelitian ini kemungkinan tetap memaksakan dirinya untuk hadir dalam perkuliahan meskipun sedang mengalami dismenore.

Mahasiswi yang mengalami dismenore pada saat menstruasi akan lebih terbatas dalam melakukan aktivitas belajar di perkuliahan. Aktivitas belajar adalah keterlibatan seseorang dalam bentuk sikap, pikiran dan perhatian dalam kegiatan belajar sebagai penunjang keberhasilan proses belajar mengajar sehingga diperoleh manfaat dari kegiatan tersebut. Remaja putri yang mengikuti kegiatan pembelajaran saat dismenore, dapat menyebabkan aktivitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik (Hutahaean, 2019). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara dismenore dengan gangguan konsentrasi belajar ( $p < 0,001$ ;  $OR = 1,78$ ;  $95\% CI = 1,50 < OR < 2,12$ ). Responden dengan dismenore berat berisiko 1,78 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan konsentrasi belajar dibandingkan dengan dismenore ringan. Hasil ini konsisten dengan penelitian di Romania yang menyatakan terdapat hubungan antara dismenore dengan konsentrasi dalam kelas ( $p < 0,001$ ) (Sima et al., 2022). Penelitian di Nusa Tenggara dengan melibatkan 118 responden juga menyatakan terdapat hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar di universitas ( $p < 0,001$ ) (Fitri & Ariesthi, 2020). Adapun penelitian di Irlandia menyebutkan sebanyak 94,6% responden pada penelitian tersebut konsentrasinya

terganggu saat mengalami dismenore (Durand et al., 2021).

Sementara itu, pada penelitian ini gangguan pola makan dialami oleh 76,2% responden dengan dismenore berat dan 64,8% responden dengan dismenore ringan. Rasa tidak nyaman dan adanya gejala dismenore berupa mual atau muntah dapat mempengaruhi pola makan mahasiswi saat dismenore. Penelitian di Romania mengungkapkan dari 1.349 responden yang mengalami dismenore, 30% diantaranya mengaku tidak mampu menerapkan pola makan dengan normal selama dismenore (Sima et al., 2022). Namun, hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara dismenore dengan pola makan mahasiswi ( $p = 0,100$ ;  $OR = 1,74$ ;  $95\% CI = 0,95 < OR < 3,12$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian di Palestina dengan melibatkan 956 responden yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara derajat dismenore dengan konsumsi makanan ( $p = 0,086$ ) (Abu Helwa et al., 2018).

Timbulnya berbagai gejala yang dirasakan wanita saat dismenore, seperti nyeri perut, panggul, mual, dan lain-lain menjadikan wanita cenderung menghindari aktivitas fisik. Rasa nyeri tersebut menyebabkan ketidaknyamanan sehingga wanita lebih memilih untuk menghabiskan waktu di tempat tidur dan tidak melakukan aktivitas fisik (Sari & Hayati, 2020). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara derajat dismenore dan terganggunya aktivitas fisik ( $p < 0,001$ ;  $OR = 2,30$ ;  $95\% CI = 1,85 < OR < 2,87$ ). Responden dengan dismenore berat berisiko 2,30 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan pada aktivitas fisik saat mengalami dismenore dibandingkan responden dengan dismenore ringan. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian di Bandung yang menemukan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara dismenore dan aktifitas fisik ( $p < 0,001$ ) (Rahayu et al., 2019). Selain itu, penelitian di Spanyol yang melibatkan 261 responden juga mengungkapkan bahwa derajat dismenore dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari ( $p < 0,001$ ) dan olahraga ( $p < 0,001$ ) (Abreu-Sánchez et al., 2020).

Saat mengalami dismenore, emosi wanita cenderung tidak stabil. Hal ini dikarenakan adanya perubahan kadar hormon progesteron dalam tubuh selama periode menstruasi (Barcikowska et al., 2020). Pada penelitian ini, diketahui responden yang mengalami stress saat dismenore adalah sebesar 95,2% pada responden dismenore berat dan 64,8% pada responden dismenore ringan. Sementara penelitian di Romania mengungkapkan terdapat 57,9% responden dengan tingkat stres lebih tinggi dan 72,7% merasa lebih gelisah saat mengalami dismenore (Sima et al., 2022). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang



signifikan secara statistik antara dismenore dengan stres pada mahasiswi ( $p < 0,001$ ; OR = 1,47; 95% CI = 1,29 < OR < 1,68). Saat dismenore, responden dismenore berat berisiko 1,47 kali lebih tinggi untuk mengalami stres dibandingkan dengan responden dismenore ringan. Hasil ini konsisten dengan penelitian di Palembang yang menyatakan terdapat hubungan antara dismenore dengan gangguan fungsi emosional ( $p < 0,001$ ) (Sari & Hayati, 2020).

Gejala dismenore dapat diminimalisir dengan cara non-farmakologis dan farmakologis. Manajemen dismenore dengan cara non farmakologis dilakukan dengan cara melakukan pijat, relaksasi, dan mendengarkan musik tenang. Selain itu, manajemen dismenore juga dapat dilakukan dengan olahraga, terutama olahraga dengan intensitas rendah seperti peregangan atau yoga (Armour et al., 2019). Adapun apabila cara non-farmakologis tidak dapat mengurangi gejala dismenore yang dirasakan, maka tidak sedikit orang yang memutuskan untuk mengonsumsi berbagai obat-obatan pereda nyeri untuk mengurangi nyeri yang dirasakan (Kartilah et al., 2018). Obat pereda nyeri yang banyak digunakan yaitu *Diclofenac*, *Paracetamol*, *Ibuprofen*, *Mefenamic acid*, dan *Hyoscine butylbromide* (Ameade et al., 2018). Konsumsi obat tersebut dipercaya dapat mengurangi gejala dismenore sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari kembali (Fernández-Martínez et al., 2022). Meskipun demikian, penggunaan berbagai jenis obat tetap harus disertai dengan konsultasi dan pengawasan dokter. Penelitian ini menggunakan metode *nonprobability sampling* sehingga jumlah populasi tidak diketahui secara pasti. Namun, sampel pada penelitian ini mewakili dari seluruh wilayah Jabodetabek.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan dismenore ringan pada mahasiswi di Jabodetabek sering terjadi. Dampak dismenore yang ditemukan bermakna pada penelitian ini adalah gangguan konsentrasi belajar, gangguan aktivitas fisik, dan stress. Pihak universitas, puskesmas, atau lembaga terkait lainnya diharapkan dapat memberikan edukasi lebih lanjut kepada mahasiswi terkait manajemen dismenore untuk meminimalisir berbagai dampak yang mungkin terjadi, selain itu juga penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi edukator atau tenaga kesehatan sebagai bahan edukasi terkait dismenore. Adapun pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan metode *nonprobability sampling*, dimana hal tersebut mengakibatkan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi ke populasi lain. Maka dari itu, peneliti selanjutnya

disarankan untuk melakukan penelitian terkait dampak dan efektivitas berbagai manajemen dismenore dengan metode *probability sampling* dan desain studi *cohort* untuk mengetahui tata laksana yang paling tepat untuk meringankan gejala dismenore.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abreu-Sánchez, A., Ruiz-Castillo, J., Onieva-Zafra, M., Parra-Fernández, M., & Fernández-Martínez, E. (2020). Interference and Impact of Dysmenorrhea on the Life of Spanish Nursing Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6473. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186473>.
- Abu Helwa, H. A., Mitaeb, A. A., Al-Hamshri, S., & Sweileh, W. M. (2018). Prevalence of dysmenorrhea and predictors of its pain intensity among Palestinian female university students. *BMC Women's Health*, 18(1), 18. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0516-1>.
- Ameade, E. P. K., Amalba, A., & Mohammed, B. S. (2018). Prevalence of dysmenorrhea among University students in Northern Ghana; its impact and management strategies. *BMC Women's Health*, 18(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0532-1>.
- Armour, M., Parry, K., Al-Dabbas, M. A., Curry, C., Holmes, K., MacMillan, F., Ferfolja, T., & Smith, C. A. (2019). Self-care strategies and sources of knowledge on menstruation in 12,526 young women with dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 14(7), e0220103. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220103>.
- Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory Markers in Dysmenorrhea and Therapeutic Options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1191. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041191>.
- Bezuidenhout, S., Mahlaba, K. J., Nxumalo, G., Meyer, J. C., & Chukwu, B. O. (2018). Dysmenorrhoea: An overview. *SA Pharmaceutical Journal*, 85(4).
- Borjigen, A., Huang, C., Liu, M., Lu, J., Peng, H., Sapkota, C., & Sheng, J. (2019). Status and Factors of Menstrual Knowledge, Attitudes, Behaviors and Their Correlation with Psychological Stress in Adolescent Girls. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 32(6), 584–589. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.08.007>.
- Durand, H., Monahan, K., & McGuire, B. E. (2021). Prevalence and Impact of Dysmenorrhea Among University Students in Ireland. *Pain Medicine*, 22(12), 2835–2845. <https://doi.org/10.1093/pm/pnab122>.
- Fernández, E., Pérez, J., Palacios, D., Abreu, A., Iglesias, M. T., Carrasco, P., & Velarde, J. F. (n.d.). Pain management and coping strategies for primary dysmenorrhea: A qualitative study among female nursing students. *Nurs Open*, 9(1):637-645. doi: 10.1002/nop2.1111.

- Fitri, H. N., & Ariesthi, K. D. (2020). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktifitas Belajar Mahasiswi di Program Studi DIII Kebidanan. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(2).
- Hutahaean, M. M. (2019). Hubungan Dismenore dengan Kinerja Akademik Mahasiswi Angkatan 2017 dan 2018 di Stikes Murni Teguh. *Indonesian Trust Health Journal*, 1(2), 50–54. <https://doi.org/10.37104/ithj.v1i2.12>.
- Iswari, D. P. (2014). Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 2(3).
- Lghoul, S., Loukid, M., & Hilali, M. K. (2020). Prevalence and predictors of dysmenorrhea among a population of adolescent's schoolgirls (Morocco). *Saudi Journal of Biological Sciences*, 27(7), 1737–1742. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2020.05.022>.
- Marsidi, S. R. (2021). Identification Of Stress, Anxiety, And Depression Levels Of Students In Preparation For The Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.20473/jvhs.V5.I2.2021.87-93>.
- Purba, W. T. R., Azhar, M. B., & Roflin, E. (2019). Association Of Dysmenorrhea And Quality Of Life In Female Stundents At Xaverius I Senior High School Palembang Academic Year 2018-2019. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 51(1), 23–29. <https://doi.org/10.32539/MKS.v51i1.8568>.
- Purwaningtias, R. M., Puspitasari, D., & Ernawati, E. (2021). The Relationship Between Menstrual Cycle Characteristics With Dysmenorrhea And Adolescents Social Life. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(3), 280–294. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i3.2020.280-294>.
- Rahayu, K.D., Kartika, I., & Dayanti, R. (2019). The Relationships Between Physical Activities and Dysmenorrhea in Adolescent The City Of Bandung. *Journal of Maternity Care And Reproductive Health*, 2(1), 1-10. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i1.45>.
- Sari, H., & Hayati, E. (2020a). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>.
- Sari, H., & Hayati, E. (2020b). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>.
- Sima, R.-M., Sulea, M., Radosa, J. C., Findeklee, S., Hamoud, B. H., Popescu, M., Gorecki, G. P., Bobircă, A., Bobirca, F., Cirstoveanu, C., & Ples, L. (2022). The Prevalence, Management and Impact of Dysmenorrhea on Medical Students' Lives—A Multicenter Study. *Healthcare*, 10(1), 157. <https://doi.org/10.3390/healthcare10010157>.
- Sinaga, E. et al. (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH, Global One. Available at: [http://repository.unas.ac.id/1323/1/B3-erna-Buku Kesehatan Menstruasi.pdf](http://repository.unas.ac.id/1323/1/B3-erna-Buku%20Kesehatan%20Menstruasi.pdf).

UNICEF (2019) 'Menstrual Health and Hygiene', *Programme Division/WASH*. New York, p. 93. Available at: <https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf>.