

LITERATURE RIVIEW : HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Shalia Permata

Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
shaliapermata1603@gmail.com

ABSTRACT

Pain during menstruation is pain such as muscle spasms, cramps and throbbing which generally originates from the lower abdomen, and it occurs before and during menstruation. Primary dysmenorrhea is experienced by more than 50 percent of women and 10-15 percent of them experience severe pain that interferes with their daily activities and activities. Physical activity, consumption of fast food, and stress levels are factors that trigger dysmenorrhea. a daughter who has menstruated and has many impacts. Usually, young women who experience dysmenorrhea have high levels of stress and frequently consume fast food. The incidence of dysmenorrhea in each country is reported to be more than 50%. The prevalence of dysmenorrhea in Asia is 74.5%. Meanwhile, in Indonesia the incidence of dysmenorrhea is 64.25. The purpose of the Literature Review is to review to determine the relationship between physical activity, fast food consumption, and stress levels with the incidence of dysmenorrhea. Method Literature review was carried out based on issues, methodology, equations and further research proposals. Of the 5 used observational research methods with a cross-sectional research design Results Based on 5 studies, it was found that t shows a relationship between physical activity, fast food consumption, stress levels and the incidence of dysmenorrhoea. Conclusion from this study there is a relationship between age at menarche, fast food, stress and exercise and the incidence of dysmenorrhoea. Keywords: Dysmenorrhea, Junk Food, Stress, Young Women.

Keywords: Dysmenrea, Junk Food, Stress, Young Women

ABSTRAK

Nyeri dikala datang bulan yakni rasa sakit semacam kejang otot, kram serta berdenyut yang umumnya berawal dari perut bagian bawah, serta itu terjalin saat sebelum serta dikala menstruasi. Dismenore primer dialami oleh lebih dari 50 persen wanita dan 10- 15 persen antara lain hadapi perih yang hebat hingga mengganggu kegiatan serta aktivitas tiap hari. Aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, dan tingkat stress merupakan faktor pencetus kejadian dismenore. putri yang sudah menstruasi dan memiliki banyak dampak. Biasanya remaja putri yang mengalami dismenore memiliki tingkat stress yang tinggi dan frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji yang sering. Kejadian dismenore di setiap negara

dilaporkan lebih dari 50%. Prevalensi kejadian dismenore di Asia adalah 74,5%. Sementara itu, di Indonesia kejadian dismenore sebesar 64,25. **Tujuan** dari Literature Review adalah untuk meriview untuk mengetahui ikatan aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, dan tingkat stress dengan kejadian dismenore. **Metode:** Literatur review dilakukan berdasarkan issue, metodologi, persamaan dan proposal penelitian lanjutan. Dari 5 penelitian yang menggunakan metode penelitian observasional dengan desain penelitian cross sectional. **Hasil:** berdasarkan 5 penelitian di dapatkan bahwa t menunjukkan adanya ikatan antara aktivitas fisik , konsumsi makanan cepat saji, tingkat stress dengan kejadian dismenorea. **Kesimpulan:** dari penelitian ini ada hubungan antara usia menarce, makanan cepat saji (fast food), stress dan olahraga dengan kejadian dismenorea.

Kata Kunci: Dismenrea, Junk Food, Stress, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa di mana perkembangan hormon akan naik turun dan dapat menyebabkan terjadinya menstruasi khususnya pada wanita. Menurut (Perry, 2009) masa remaja adalah masa dimana terjadinya transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya antara usia 13 – 20 tahun, yang mengalami perubahan psikologi, kognitif, dan seksualitas.

Menurut (Prihatanti, 2010) pada masa remaja muncul beberapa perubahan fisiologis yang kritis, dimana perubahan individu pada kematangan fisik dan biologis. Kematangan fisik remaja putri di lihat dari adanya perubahan-perubahan siklus pada alat kandungannya sebagai persiapan untuk kehamilan. Perubahan siklus yang di alami remaja menuju kematangan fisik tersebut adalah menstruasi Datang bulan awal kali yang dirasakan oleh seseorang perempuan diucap menarce, yang dalam biasanya terjalin dalam umur 14 tahun. Menarce ialah tanda- tanda berakhirnya era pubertas, era peralihan dari era anak mengarah dewasa. Datang bulan yang dirasakan para perempuan remaja bisa memunculkan permasalahan, salah satunya merupakan dismenore ataupun nyeri datang bulan. Dismenore ialah permasalahan ginekologis yang sangat biasa dirasakan perempuan baik remaja ataupun dewasa. Dismenore ialah perih perut bagian dasar yang seringkali rasa perih itu menyebar sampai ke pinggang, punggung bagian dasar serta paha kejadian dismenorea dapat terjadi dan berhubungan dengan beberapa faktor diantaranya yaitu usia menarce, lama menstruasi, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga (Kasumayanti, 2015).

Rasa nyeri pada daerah panggul yang diakibatkan oleh kondisi menstruasi dan peningkatan produksi hormon prostaglandin biasa disebut dengan dismenorea(Proverawati et al.,2018).Pada umumnya, sebagian remaja mengeluhkan sakit punggung, sakit kepala, mudah lelah, mual, muntah, nafsu makan turun dan nyeri

payudara saat hari pertama menstruasi (Arafa et al.,2018).

Dismenoreapada remaja putri berdampak negatif pada kualitas hidup, aktivitas fisik yang lebih terbatas, ketidakhadiran pada jam pelajaran karena nyeri yang dirasakan (Arafa et al.,2018). Menurut angka kejadian dismenoreadi dunia masih tergolong masalah yang sangat besar, rata-rata >50% perempuan yang mengalami dismenorea primer (Berkley, 2013). Prevalensi kejadian dismenoreadi setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80% (Wong & Khoo, 2010). Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi terjadi di Asia Timur Laut sebesar 68,7%, di Asia Timur Tengah sebesar 74,8%, di Asia Barat Laut sebesar 54,0%. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian dismenoreadi Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenorea64,25% terdiri dari 54,89% dismenoreaprimier dan 9,36% dismenoreasekunder (WHO, 2017).Angka kejadian dismenoreadi wilayah Jawa Tengah yaitu mencapai 56% (Fatmawati et al.,2016).

Pemerintah Indonesia telah mengatur kebijakan terhadap permasalahan kesehatan remaja khususnya terkait dengan kesehatan reproduksi yang tertuang dalam UU Nomor 36 Tahun 2009 pasal 71 ayat 3 bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan dengan kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang dikenal dengan PKPR (Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja). PKPR tersedia di pusat kesehatan, rumah sakit, puskesmas dan area tempat remaja berkumpul . Sementara itu, terdapat juga program pemerintah yang dikembangkan oleh BKKBN untuk mensosialisasikan kesehatan reproduksi remaja melalui PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja). PIK-R ini disesuaikan dengan area pembinaan atau institusi tertentu seperti PIK-R sekolah, PIK-R masjid, dan lain-lain. Kegiatan utama PIK-R ini yaitu mengadakan pelayanan kesehatan meliputi kesehatan reproduksi remaja, IMS, HIV/AIDS, dan bahaya NAPZA. Adapun terdapat program asuhan untuk pemenuhan kesehatan reproduksi remaja di sekolah yang dikenal dengan Program Pojok Remaja (P2R). Program P2R ini mengkaji dan mengidentifikasi kesehatan reproduksi remaja yang berintegrasi melalui program UKS (Unit Kesehatan Siswa).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya dismenorea yaitu kebiasaan berolahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang dapat menyumbang pengeluaran energi sebesar 20-50% (Maslakhah & Prameswari, 2022). Pembakaran atau peningkatanmetabolisme terjadi di dalam tubuh setiap seseorang melakukan olahraga, hal ini juga membuat tubuh menjadi panas dan berkeringat (Setiawati et al.,2019).MenurutWati et al., (2017)wanita yang jarang berolahraga 3,5 kali lebih berisiko mengalami dismenoreaprimier dibandingkan dengan wanita yang rutin berolahraga. Responden yang kebiasaan olahraganya kurang memiliki risiko terjadinya

dismenorea 3,658 kali dibanding mereka yang kebiasaan olahraganya baik karena olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar beta-endorphin empat sampai lima kali dalam darah, sehingga kadar beta-endorphin yang dimiliki tubuh semakin tinggi dan rasa nyeri akan menurun (Cholifah & Hadikasari, 2015).

Dismenore juga dapat disebabkan karena konsumsi makanan cepat saji oleh remaja putri. Berbagai macam makanan cepat saji mempunyai cita rasa tinggi serta telah banyak dijual dengan harga yang terjangkau sehingga membuat seseorang ingin terus membeli dan pada akhirnya menjadi kebiasaan dan pola hidup yang tidak baik (14). Makanan cepat saji merupakan makanan yang tinggi akan kandungan lemak dan natrium serta rendah akan zat gizi mikronutrien (15). Makanan cepat saji dapat mempengaruhi dismenore karena mengandung asam lemak trans yang memicu timbulnya hormon prostaglandin sehingga akan mempengaruhi rahim untuk berkontraksi dan menyebabkan terjadinya nyeri haid.

Terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan mengenai penyebab kejadian dismenore dimana aspek tersebut dapat dilihat dari sisi pola hidup remaja putri baik dari segi psikologis maupun kebiasaan perilaku konsumsi makanan sehari-hari. Hal ini dikuatkan juga oleh beberapa penelitian yang membahas mengenai terjadinya dismenore pada remaja putri yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan remaja putri yang mengalami stress. Akan tetapi, data-data mengenai dismenore masih belum banyak ditemukan di Indonesia (16) sehingga diperlukan adanya penelitian untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi dismenore pada remaja putri di Indonesia, khususnya pada penelitian ini yang membahas tentang hubungan tingkat stress dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri yang diharapkan dapat melihat secara mendalam mengenai aspek yang melatarbelakangi remaja putri mengalami stress dan sering mengonsumsi makanan cepat saji sehingga terjadinya dismenore.

LANGKAH PENELITIAN ATAU METODE

Penelitian yang digunakan Kellow (2000), McCoy (1997), Oliveira, dkk (2013) menggunakan desain penelitian yang sama yaitu qualitative studi dimana McCoy dan Oliveira menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data baik itu memiliki Skala yang sudah terstandar atau hasil analisis sendiri sedangkan Kellow (2000) interview digunakan sebagai alat pengumpulan data. Haryanti, dkk (2013), Haryuni, dkk (2013) serta Yana (2014) memilih desain penelitian studi deskriptif korelatif dan dua diantaranya Haryuni, dkk (2013) dan Yana (2014) menggunakan pendekatan cross sectional dengan alat pengumpulan data kuesioner, bahkan Yana telah menggunakan dasar pembuatan questionernya dari NIOSH Job Stress Questionnaire. Untuk melakukan penelitian

Lumingkewas, dkk (2015) dan trousellar, dkk (2015) juga menggunakan pendekatan cross sectional dalam penelitian ini. Untuk keseluruhan penelitian yang memiliki dua variable serta menggunakan desain studi korelatif secara garis besar menggunakan analisis bivariat walaupun setiap variable akan dijabarkan secara detail untuk menjabarkan hubungan maupun pengaruh antar kedua variable.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis terhadap persamaan dan perbedaan dari setiap penelitian

Menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang wanita biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi disebut dismenoreia. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi, pada beberapa wanita hal ini muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman, sedangkan beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari-hari dan terganggunya siklus menstruasi (Wardani, 2021).

Menurut data dari WHO (Dalam Gumangsari, 2014), didapatkan kejadian 90% wanita yang mengalami dismenoreia berat. Prevalensi dismenoreia di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenoreia primer dan 9,36% dismenoreia sekunder. Dismenoreia primer pada umumnya terjadi setelah 1-3 tahun dari menarche.

Dismenoreia disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi dan menghasilkan rasa nyeri (Sukarni dan Wahyu, 2013)

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenoreia primer yaitu menarche dini (usia pertama kali menstruasi < 12 tahun), kurang atau tidak pernah berolahraga, siklus haid memanjang atau lama haid lebih dari normal (7 hari), mengonsumsi alkohol, riwayat keluarga yang positif, dan merokok (Harsinta, 2014). Sedangkan menurut Pintam (2018)

Gangguan haid disebabkan berbagai faktor seperti berat badan, aktivitas fisik, stres, diet, paparan lingkungan, sinkronisasi proses menstruasi, gangguan endokrin, gangguan perdarahan dan siklus menstruasi.

Kejadian dismenoreia dapat terjadi dan berhubungan dengan beberapa faktor diantaranya yaitu usia menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga (Kasumayanti, 2015). Rasa nyeri pada daerah panggul yang diakibatkan oleh kondisi menstruasi dan peningkatan produksi hormon prostaglandin biasa disebut dengan dismenoreia (Proverawati et al., 2018). Pada umumnya, sebagian remaja mengeluhkan sakit punggung, sakit kepala, mudah lelah, mual, muntah, nafsu makan

turun dan nyeri payudara saat haripertama menstruasi (Arafa et al.,2018).

Dismenoreapada remaja putri berdampak negatif pada kualitas hidup, aktivitas fisik yang lebih terbatas, ketidakhadiran pada jam pelajaran karena nyeri yang dirasakan (Arafa et al.,2018). Menurut Badan Kesehatan Dunia tahun 2019 nilai peristiwa dismenore lumayan besar di seluruh dunia. Pada umumnya insidensi terbentuknya dismenore dalam perempuan belia antara 16,8- 81 Persen. Pada umumnya di negeri Eropa dismenore terjalin dalam 45-97 Persen perempuan. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8, 8 Persen) serta paling tinggi menggapai 94 Persen di negeri Finlandia. Amerika Serikat tahun 2019 menemukan kalau 91 Persen dari remaja SMA (14-18 tahun) yang hadapi dismenore, 55 Persen antara lain dipengaruhi akademis mereka, bahkan 26 Persen hadapi ketinggalan kelas di Amerika Serikat, dismenore diakui selaku pemicu sangat kerap ketidakhadiran di sekolah yang dirasakan remaja gadis.

Fast food banyak di gemari kalangan remaja dikarenakan mudah didapatkan dan praktis. Hal ini sejalan dengan teori (Daulay & Purwati, 2020) yang menyatakan bahwa fast food disukai karena kepraktisannya dari waktu dan rasanya dengan harga yang terjangkau. Ini semua terkait dengan gaya hidup yang mengarah pada modernitas. Disadari atau tidak, perkembangan zaman akan merubah gaya hidup (lifestyle), pola hidup (life term) dan kebutuhan (needs). Selain itu pada penelitian (Kristianti et al., 2016) menemukan bahwa karena kesibukan orang tua terutama ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah, remaja cenderung makan makanan siap saji, oleh karena itu makanan siap saji menjadialah satu alternatif. Kondisi sosial ekonomi dan kepraktisan untuk menyediakan makanan dan waktu. Saat ini, inilah alasan yang mempengaruhi pertumbuhan konsumsi fast food. Menurut (Lubis, 2019) fast food yang dimaksud mengacu pada makanan yang dapat diperoleh dan disajikan dalam waktu yang singkat, seperti ayam goreng,hamburger, dan pizza.

Terjadinya perubahan besar seperti itu umumnya membingungkan remaja yang pernah mengalami perubahan tersebut. Karenanya, remaja rentan terhadap stres karena mengalami banyak perubahan pada dirinya. Selain itu, remaja merupakan tahap awal dari masa dewasa, oleh karena itu remaja dituntut untuk melakukan tugas tugas perkembangannya dengan benar dan menjalankan peran baru menuju masa dewasa. Tuntutan ini biasanya membingungkan remaja karena masih dalam tahap adaptasidan mencari identitas atau jati diri(Widyastuti, 2009)

Faktor risiko gangguan menstruasi adalah berat badan, aktivitas fisik, stres, pola makan, paparan lingkungan dan kondisi kerja, interaksi sosial dan lingkungan, dan gangguan endokrin. Selain status gizi, masih banyak faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi, namun karena keterbatasan metode pengukuran dan alokasi waktu, penelitian ini tidak mengungkap semua faktor secara rinci Menurut penelitian (Rezandy,

2019).

Tabel 1. Tabel Literature review

No	Penulis	Judul	Desain	Responden	Prsedur Penilaian	Hasil
1.	Benefit aRahma	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Sman 12 Kota Bekasi	Cross Sectional	Siswi SMAN 12 Kota Bekasi	non eksperiment al untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor faktor resiko dengan efek, dan menggunakan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada waktu yang sama	Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Konsumsi Fastfood Dan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMAN 12 Kota Bekasi Dengan P-Value 0,003 Dan OR 5.0. Dan Juga Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMAN 12 Kota Bekasi Dengan P Value 0,005 Dan OR 6,4.
2.	Anita	The	Cross	57 Remaja	Dengan	Terdapat

	Wulandari, Bahriyatul Ma'rifah, Arwin Muhlishoh	Relationship Between Sports Habits And Diet Quality With The Incidence Of Primary Dysmenorrhea In Adolescents	Sectional	SMPN 1 Tasikmadu, Karanganyar	metode wawancara menggunakan kuesioner	Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenoreaprimier (P= 0,003) Serta Tidak Terdapat Hubungan Antara Kualitas Diet Dengan Kejadian Dismenoreaprimier (P= 0,832). Semakin Teratur Kebiasaan Olahraga Maka Kejadian Dismenoreaprimier Akan Menurun
3.	Firlia Dwiasrini, Ratna Wulandari, Rita Ayu Yolandia	Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas Xii Di Sma Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023	Cross Sectional	Siswi Kelas XII Di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023.	Mengukur Variabel Hanya Dilakukan Dengan Observasi Pada Rentang Waktu Khusus Serta Tiap Variabel Hanya Dilakukan Satu Kali Observasi.	Hasil Riset Menunjukkan Adanya Ikatan Antara Aktivitas Fisik (P-Value 0,001), Konsumsi Makanan Cepat Saji (P-Value 0,003), Dna Tingkat Stress (P-Value 0,008) Dengan Kejadian Dismenorea. Kesimpulan Penelitian Terdapat Ikatan Antara Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Dan Tingkat

						Stres s Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Kelas XII Di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023.
4.	Della Mivandha, Willa Follona, Aticeh	Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat	Cross Sectional	Sampel Penelitian Ini Berjumlah 105 Orang	Menggunakan Rumus Uji Beda Dua Proporsi Dan Pengambilan	Penelitian Ini Menunjukkan Sebagian Besar Remaja Putri Mengalami

		Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri		Yang Merupakan Siswi Kelas VII Dan VIII	Sampling Secara Probabilitas Sampling Dengan Metode Cluster Sampling	Dismenore, Tingkat Stres Normal Dan Sering Mengonsumsi Makanan Cepat Saji.
5.	Desy Qomarasari	Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten	Cross Sectional	Remaja Putri Kelas X, XI Dan XII MAN 2 LEBAK Yang Berjumlah 163 Orang	Teknik Proporsional Random Sampling Dengan Cara Undian.	Ada Hubungan Usia Menarche (0,022), Makanan Cepat Saji (Fast Food) (0,029), Stress (0,006) Dan Olahraga (0,015) Dengan Kejadian Dismenorea

KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas remaja putri mengalami kejadian dismenore, mengalami tingkat stres normal, dan perilaku sering mengonsumsi makanan cepat saji. Ada hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri.

Saran Kepada remaja putri untuk dapat menerapkan kebiasaan perilaku makan dan pengelolaan manajemen stres yang baik, tentunya diperlukan juga dukungan dari orang tua sebagai support system utama yang baik bagi remaja tersebut serta sekolah dapat membimbing dan mendampingi remaja tersebut dengan merealisasikan kantin sehat dan program tutor sebaya atau konseling secara mendalam kepada remaja tersebut.

Saran kepada tenaga kesehatan agar dapat ikut berpartisipasi dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi kepada remaja dan melakukan penelitian yang mendalam untuk pengembangan dan peningkatan pelayanan kesehatan kepada remaja. Rekomendasi peneliti selanjutnya melakukan penelitian lebih lanjut terkait kejadian dismenore dengan metode dan variabel yang berbeda. Hal tersebut diharapkan sebagai upaya yang dapat berkontribusi dalam mengurangi angka kejadian dismenore pada remaja putri dan peningkatan penanganan dismenore secara dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allotey, P., Reidpath, D. D., Devarajan, N., Rajagopal, K., Yasin, S., Arunachalam, D., Debora Imelda, J., Soyiri, I., Davey, T., & Jahan, N. (2014). Cohorts And Community: A Case Study Of Community Engagement In The Establishment Of A Health And Demographic Surveillance Site In Malaysia. *Global Health Action*, 7(1), 23176.
- Anwar., dkk. *Wanita dalam Berbagai Masa Kehidupan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono. 2017
- Backe EM, Seidler A, Latza U, Rossnagel K, Schumann B. (2012). The role of psychosocial stress at work for the development of cardiovascular diseases: a systematic review. *Int Arch Occup Environ Health* 85(1):67-79. doi:10.1007/s00420-011-0643-6
- Barker, D. P. (2012). Work Stress/Strain, Low Job Satisfaction, And Intent To Leave Home Health Care Nursing Among Home Health Care Registered Nurses (Hoc RNs). <http://search.proquest.com/docview/913282407/BFA837F2E78F44D5PQ/1?accountid=38643>
- Feldman, R. S. (2008). *Understanding Psychology*. New York: Mc Graw- Hill.
- Garcia-Izquierdo M, Rios-Risquez MI.(2012). The relationship between psychosocial job stress and burnout in emergency departments: an exploratory study. *Nurs Outlook* 60(5):322-329. doi:10.1016/j.outlook.2012.02.002
- Haryanti, Faridah Aini, Puji Purwaningsih. (2013). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang. Semarang : *Jurnal Managemen Keperawatan* . Volume 1, No. 1, Mei 2013; 48-56 <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JMK/article/view/949>
- Haryuni, Sri, Retty Ratnawatii, Rinik Eko Kapti. (2013). Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Ngudi Waluyo Kabupaten Blitar dan RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar. Malang: *JURNAL KEPERAWATAN*, ISSN 2086-3071. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2381>
- Healy S, Tyrrell M. (2011). Stress in emergency departments: experiences of nurses and doctors. *Emerg Nurse* 19(4):31-37
- Pinasti, S., & Anggraini, M. T. (2012). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 Di Sma N 1 Kendal. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2)
- Prihatanti, N. R. (2010). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Imam Syuhodo Polokarto Sukoharjo. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Ramadani, A.N. (2014). Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi di SMP N 2 Demak Tahun 2014. *E-journal Akbid Purworejo*. 1-12.

- Retnaningrum, G., & Dieny, F. F. (2015). Kualitas diet dan aktivitas fisik pada remaja obesitas dan non obesitas. *Journal of Nutrition College*. 4(2). 469–479
- Sabatini Setiawati, F., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Fadiah Hidayati, K. (2019). Intensity of Social Media Usage, Exercise Habits, and Obesity among Adolescent in Senior High School 6 Surabaya 2019. 142–148.
<https://doi.org/10.2473/amnt.v3i3.2019>
- Satyanarayana, U. (2014). Prostaglandins and related compounds. Elsevier Health Sciences.
- Setiani, I. (2015). “Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Universitas Dian Nuswantoro Semarang”. Skripsi. Fakultas Kesehatan, Semarang.
- Suliawati, G. (2013). Hubungan umur, paritas dan status gizi dengan kejadian dismenorea pada wanita usia subur di Gampong Klieng Cot Aron Kecamatan Baitussalam Aceh Besar. SKRIPSI. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U’budiyah. Banda Aceh.
- Sumarto, S., Aprianty, D., Bachtiar, R. A., & Nuraeni, I. (2018). Peningkatan Pengetahuan Dan Konsumsi Sayuran Dan Buah-Buahan Lokal Pada Anak Sekolah Dasar Dan Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Pengabmas*, 1(1), 104-112
- Supariasa, I. D., Bachyar, B., & Fajar. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Syarifah, A.S & Nurhavivah, S.I (2017). Analisis faktor yang menyebabkan dismenorhe primer mahasiswi STIKes Pemkab Jombang. *Jurnal Keperawatan*. 10(2):69-76.