



PENGARUH DISMENORE TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA SEMESTER IV PRODI D III KEBIDANAN STIKES MARANATHA KUPANG

Brigita Dina Manek

STIKES Maranatha Kupang NTT Prodi DIII Kebidanan

Jl. KAMP. BAJAWA NASIPANAF - BAUMATA BARAT – KAB. KUPANG

email: brigitamanek@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most common gynecological complaints in women and almost all women experience uncomfortable sensations during menstruation, malaise in the lower abdomen, lower back and even to the thighs. This study aims to determine whether or not there is an effect of dysmenorrhea on the stress level of female students in semester IV of the Stikes Maranatha Kupang Midwifery Study Program. The research design used is correlational analytics with a Case Control approach. The total population is 21 respondents and the sampling technique used is Purposive Sampling so that 21 respondents are obtained according to predetermined criteria. Data collection techniques use integrated interviews to determine dysmenorrhea and stress levels experienced. From the results of the study, 21 respondents were obtained, 4 respondents (19.05%) had mild dysmenorrhea, 9 respondents (42.86%) had moderate dysmenorrhea, and 15 respondents (38.10%) had severe dysmenorrhea, of the 4 respondents had mild dysmenorrhea, 1 respondent did not experience stress and 3 respondents experienced stress. Meanwhile, of the 9 respondents experiencing moderate dysmenorrhea, 1 respondent did not experience stress and 8 respondents experienced stress. Of the 8 respondents experiencing severe levels of dysmenorrhea about contraception, 1 respondent did not experience stress and 7 respondents experienced stress. Data analysis using the Chi Square test with a significance level (α) of 0.05. the Chi Square formula obtained the following crisis point results seen from the Chi-Squared critical price table at the meaningfulness level X^2 calculate $> X^2$ table with $db = (b-1)(k-1) = (3-1)(2-1) = 5.99$ then in the critical value X^2 calculate 0.47 and the table X^2 value of 5.99. This means that H_0 (zero hypothesis) is accepted and H_a (work hypothesis) is rejected so that it is concluded that there is no significant relationship between dysmenorrhea and stress levels. The Contingency coefficient (KK) value of 0.148 is at an interval of 0.00 – 0.20 which means that the relationship between dysmenorrhea and stress levels in Semester IV students of the D-III Midwifery Study Program, Stikes Maranatha Kupang, is very light.

Keywords: *Dismenore, Stress Mahasiswa, ginekologi.*

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada wanita dan hampir semua wanita mengalami sensasi tidak nyaman selama haid, rasa tidak enak di perut bagian bawah, punggung bawah bahkan sampai paha. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dismenore terhadap tingkat stres mahasisiwi Semester IV Prodi D-III Kebidanan Stikes Maranatha Kupang . Desain penelitian yang digunakan adalah analitik correlational dengan pendekatan Case Control. Total populasi berjumlah 21 responden dan teknik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling sehingga didapatkan 21 responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Teknik pengumpulan data menggunakan Wawancara terpadu untuk mengetahui dismenore dan tingkat stres yang dialami. Dari hasil penelitian diperoleh masing-masing 21 responden terdapat 4 responden (19,05%) mengalami dismenore tingkat ringan, 9 responden (42,86%) mengalami dismenore tingkat sedang, dan 15 responden (38,10%) mengalami dismenore tingkat berat, Dari 4 responden mengalami dismenore tingkat ringan diperoleh 1 responden tidak mengalami stress dan 3 responden mengalami stress. Sedangkan dari 9 responden mengalami dismenore tingkat sedang diperoleh 1 responden tidak mengalami stress dan 8 responden mengalami stress. Dari 8 responden mengalami dismenore tingkat berat tentang kontrasepsi diperoleh 1 responden tidak mengalami stress dan 7 responden mengalami stress. Analisa datanya dengan menggunakan uji Chi Square dengan taraf signifikansi (α) 0,05. rumus Chi Square diperoleh hasil sebagai berikut titik kritis dilihat dari tabel harga kritis Chi-Kuadrat pada tingkat kemaknaan X^2 hitung $> X^2$ tabel dengan $db = (b-1) (k-1) = (3-1) (2-1) = 5,99$ maka di dapat nilai kritis X^2 hitung sebesar 0,47 dan nilai X^2 tabel sebesar 5,99. Berarti bahwa H_0 (hipotesa nihil) diterima dan H_a (hipotesa kerja) ditolak sehingga disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara dismenore dengan tingkat stress. Nilai koefisien Kontigensi (KK) 0,148 berada pada interval 0,00 – 0,20 yang berarti bahwa hubungan antara dismenore dengan tingkat stress pada Mahasiswi Semester IV Prodi D-III Kebidanan Stikes Maranatha Kupang adalah sangat ringan.

Kata Kunci: Dismenore, Stres Pelajar, ginekologi.

1. PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada wanita dan hampir semua wanita mengalami sensasi tidak nyaman selama haid, rasa tidak enak di perut bagian bawah, punggung bawah bahkan sampai paha. Keadaan ini mengenai 60-70 % dari wanita yang mengalami menstruasi. Dysminorea yang sering dialami oleh remaja adalah kekakuan atau kejang dibagian bawah perut . rasanya sangat tidak menyenangkan seperti mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, berat badan naik perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala , timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi. Biasanya gejala ini datang sehari sebelum masa menstruasi dan berlangsung selama 2 hari sampai berakhirnya masa mesntruasi.

Di amerika serikat, nyeri haid di dapatkan pada 30-50% wanita dalam usia reprduksi, serta pada 60-70% wanita dewasa yang tidak menikah dan berusia antara 30-40 tahun. Penelitian di swedia menjumpai 30% wanita pekerja industry menurun penghasilannya karna rasa nyeri haid. Di Indonesia angka nyeri haid 64,25% terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,30% nyeri haid sekunder. Di Jawa Timur sendiri angka kejadian dismenore diperkirakan mencapai 53,65% dan untuk kabupaten malang angka kejadian ini sedikit mengalami perubahan yaitu 51,34%.

Kurangnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi remaja putri menyebabkan masalah dalam menghadapi dismenorea antara lain mengganggu produktifitas sehari-hari salah satunya yang dihubungkan terjadinya diamenore adalah mengganggu aktifitas belajar saat di sekolah Maupun perkuliahan karena rasa sakit yang disebabkan oleh dismenore tersebut. Untuk itu perlu adanya pemahaman tentang kesehatan reproduksi yang didalamnya mencakup menstruasi dan cara mengatasi apabila terdapat gangguan atau masalah seperti dismenore salah satunya. Salah satu penyebab disminore adalah factor psikis. Factor psikis ini dapat ditimbulkan oleh stress. Stress menurut Hans Sclye merupakan respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban, misalnya bagaimana respons tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pelajaran yang berlebihan. Bila sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stress. Tetapi sebaliknya bila ternyata ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi distress.

Stress yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stress pada seseorang kurang baik. Menurut suryo dari depertemen psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibandingkan pria. Dalam hal tersebut pria lebih bisa mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, misalnya dengan merokok, berkumpul dengan teman, mencoba suasana baru lain halnya dengan wanita, dia lebih memilih diam dan mendendam jika menghadapi satu masalah, jadi secara langsung dan tidak langsung dalam tubuh wanita terjadi perubahan hormone, sehingga mempengaruhi ovarium dan menimbulkan dismenore terhadap tubuh wanita. Begitu juga urusan sekolah dan perkuliahan juga sering menimbulkan stress bagi remaja. Dari masalah dan jadwal kuliah yang padat, dengan sesama teman.

2. METODE PENELITIAN

Desain peneliti yang digunakan dalam penelitian ini adalah Case Control yaitu peneliti melakukan pengukuran pada variabel dependen terlebih dahulu sedangkan independen ditelusuri secara retrospektif untuk menentukan ada tidaknya factor (variabel independen) yang berperan. Total populasi berjumlah 21 responden dan teknik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling sehingga didapatkan 21 responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Teknik pengumpulan data menggunakan Wawancara terpadu untuk mengetahui dismenore dan tingkat stres yang dialami

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Tabel 1

Tabulasi silang Pengaruh Disminorea Terhadap Tingkat Stres Mahasiswi Semester IV Prodi D-III Kebidanan Stikes Maranatha Kupang

Disminorea	Tingkat Stress				Total	
	Tidak Stress		Stress			
	F	%	F	%	F	%
Ringan	1	4,76	3	14,29	4	19,05
Sedang	1	4,76	8	38,10	9	42,86
Berat	1	4,76	7	33,33	8	38,10
Total	3	14,29	18	85,71	21	100,00

Tabel 3.1 menunjukkan bahwa dari 21 responden terdapat 4 responden (19,05%) mengalami dismenore tingkat ringan, 9 responden (42,86%) mengalami dismenore tingkat sedang, dan 15 responden (38,10%) mengalami dismenore tingkat berat.

Dari 4 responden mengalami dismenore tingkat ringan diperoleh 1 responden tidak mengalami stress dan 3 responden mengalami stress. Sedangkan dari 9 responden mengalami dismenore tingkat sedang diperoleh 1 responden tidak mengalami stress dan 8 responden mengalami stress. Dari 8 responden mengalami dismenore tingkat berat tentang kontrasepsi diperoleh 1 responden tidak mengalami stress dan 7 responden mengalami stress. Selanjutnya ingin diketahui apakah terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara status dismenore dan Pertumbuhan Berat Badan dengan menggunakan uji Chi-Square.

Untuk mengetahui signifikan dan non signifikan variabel bebas yakni dismenore dengan variabel terikat yakni tingkat stress, dilakukan uji statistik Chi-Square (X^2) dengan tingkat pengetahuan tentang $d = 0,05$ dengan kriteria untuk menarik kesimpulan uji statistiknya adalah apabila uji statistik X^2 (uji hitung) $> X^2$ tabel (uji tabel) maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka ada hubungan antara dismenore dengan tingkat stress. Apabila harga uji statistik X^2 (uji hitung) $< X^2$ tabel (uji tabel) maka tidak ada hubungan antara dismenore dengan tingkat stress.

Dari hasil analisis data dengan rumus Chi Square diperoleh hasil sebagai berikut titik kritis dilihat dari tabel harga kritis Chi-Kuadrat pada tingkat kemaknaan X^2 hitung $> X^2$ tabel dengan $db = (b-1)(k-1) = (3-1)(2-1) = 5,99$ maka di dapat nilai kritis X^2 hitung sebesar 0,47 dan nilai X^2 tabel sebesar 5,99. Berarti bahwa H_0 (hipotesa nihil) diterima dan H_a (hipotesa kerja) ditolak sehingga disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara dismenore dengan tingkat stress

Koefisien Kontigensi digunakan sebagai pengukuran tingkat hubungan atau korelasi yang ditimbulkan oleh variable yang diteliti setelah diketahui nilai χ^2 . Maka untuk menentukan tinggi ringannya korelasi atau hubungan yang ditimbulkan adalah sebagai berikut:

$$KK = \sqrt{\frac{\chi^2}{N + \chi^2}}$$

$$KK = \sqrt{\frac{0,47}{21 + 0,47}}$$

$$KK = 0,148$$

Nilai koefisien Kontigensi (KK) 0,148 berada pada interval 0,00 – 0,20 yang berarti bahwa hubungan antara dismenore dengan tingkat stress pada Mahasiswi Semester IV Prodi D-III Kebidanan Stikes Maranatha Kupang

Kegiatan belajar di sekolah merupakan salah satu hal yang dapat menyebabkan stres pada siswi. Siswi yang bersekolah di sekolah kejuruan dituntut untuk memenuhi standar kompetensi dunia kerja sehingga siswi harus dapat menguasai berbagai keterampilan yang diajarkan sesuai program keahlian yang diambil. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan dan bila siswi tidak dapat beradaptasi dengan kondisi tersebut maka akan mudah terkena stres hal tersebut merupakan salah satu contoh dari stres yang diakibatkan oleh tekanan atau masalah akademis. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Diana Sari dkk (2015) yang berjudul Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, dari 165 responden yang mengalami dismenore primer lebih banyak terjadi pada responden yang mengalami stres dengan persentase sebanyak 94%. Stres merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya dismenore, stres yang tinggi meningkatkan risiko dismenore. Dismenore adalah penyebab paling umum dari pembatasan aktivitas. Hal ini terkait dengan berbagai faktor seperti merokok, konsumsi alkohol, olahraga, kebiasaan diet, faktor fisik seperti Body Mass Index (BMI) dan faktor menstruasi seperti usia menarke dan durasi aliran menstruasi dan faktor emosional seperti stres, kecemasan dan ketakutan. Tingkatan stress juga mempengaruhi terjadinya dismenore (Baranitharan et al., 2010). Saat seseorang mengalami stres terjadi respon neuroendokrin sehingga CRH menstimulasi sekresi ACTH yang akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon tersebut menyebabkan sekresi FSH dan LH terhambat sehingga sintesis dan pelepasan progesteron terganggu. Kadar progesterone yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin sehingga terjadi peningkatan aktivasi PGF2 α yang menyebabkan dismenorea

3.2. Tabel 2

Frekuensi Dismenore Berdasarkan Usia Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester IV Prodi D-III Kebidanan Stikes Maranatha Kupang

Umur	Dismenore						Total	
	Ringan		Sedang		berat		F	%
	F	%	F	%	F	%		
20 tahun	0	0,00	2	9,52	2	9,52	4	19,05
21 tahun	4	19,05	4	19,05	3	14,29	11	52,38
22 tahun	0	0,00	3	14,29	1	4,76	4	19,05
24 tahun	0	0,00	0	0,00	2	9,52	2	9,52
Total	4	19,05	9	42,86	8	38,10	21	100,00

Dari tabel frekuensi di atas dapat diketahui bahwa responden yang diteliti sebagian besar adalah usia 21 tahun sebanyak 11 orang mengalami dismenore mencapai 52,38% dari keseluruhan responden sebanyak 21 orang. Dari 11 orang mengalami dismenore, terdiri atas 4 (19,05%) mengalami dismenore ringan, 4 (19,05%) mengalami dismenore sedang, dan 3 (14,29%) mengalami dismenore berat.

Menarche merupakan menstruasi pertama lakinya mendapat haid, bervariasi lebar yaitu antara 10–16 tahun, tetapi rata-rata usia 12–13 tahun. Statistik menunjukkan bahwa usia menarce dipengaruhi faktor keturunan, keadaan gizi dan kesehatan umum. Penelitian yang dilakukan oleh Farida Aisyah (2010) tentang pengaruh pengetahuan dan umur menarce terhadap terjadinya dismenore pada siswi di SMP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang umur menarce terlalu dini memiliki pengaruh penting terhadap terjadinya dismenore. Nilai p-value 0,003 ($p < 0,01$). Berdasarkan literatur dan hasil penelitian yang peneliti temui, peneliti berasumsi bahwa umur menarce merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore, hal tersebut dikarenakan umur menarce yang terlalu dini berpengaruh terhadap proses pendewasaan seseorang, jika organ tubuh orang tersebut dewasa pada saat belum cukup umur atau < 12 tahun maka akan terjadi ketidaksiapan mental bagi orang tersebut dan lebih besar resiko terkena dismenore bila dibandingkan dengan orang yang mengalami menarce > 12 tahun.

3.4 Tabel 3

**Frekuensi Tingkat Stress berdasarkan Usia Tingkat Stress Mahasiswi Semester IV
Prodi D-III Kebidanan Stikes Maranatha Kupang**

Umur	Tingkat Stress				Total	
	Tidak Stress		Stress			
	F	%	F	%	F	%
20 tahun	0	0,00	4	19,05	4	19,05
21 tahun	3	14,29	8	38,10	11	52,38
22 tahun	0	0,00	4	19,05	4	19,05
24 tahun	0	0,00	2	9,52	2	9,52
Total	3	14,29	18	85,71	21	100,00

Dari tabel frekuensi diatas dapat diketahui

bahwa responden yang diteliti sebagian besar adalah usia 21 tahun sebanyak 8 orang mengalami stress mencapai 38,10% dari keseluruhan responden sebanyak 21 orang.

Saat seseorang mengalami stres terjadi respon neuroendokrin sehingga menyebabkan Corticotrophin Releasing Hormone (CRH) maka terjadi sekresi Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH). ACTH akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormonhormon tersebut menyebabkan sekresi Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) terhambat sehingga perkembangan folikel terganggu. Hal ini menyebabkan pelepasan progesteron terganggu. Kadar progesteron yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin. Ketidakseimbangan antara prostaglandin menyebabkan ischemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi uterus. Peningkatan kontraksi yang berlebihan menyebabkan dismenorea

Menurut Priyoto (2014) kondisi stres dapat diselesaikan oleh berbagai penyebab atau sumber atau dalam istilah lebih umum disebut stressor. Stressor adalah keadaan atau situasi objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Banyak hal yang dapat mempengaruhi tingkat stres menurut Adinda (2011) bahwa faktor yang menyebabkan antara lain : masalah keluarga, masalah ekonomi, tekanan pekerjaan atau kepribadian serta karakter yang melekat dalam diri seseorang. Salah satu yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswi adalah tugas akhir. Maka mahasiswi tidak dapat menyelesaikan pendidikannya. Hal ini, bisa menimbulkan kebingungan dan perasaan tertekan yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres, sehingga banyaknya kesibukan dan tugas yang diperoleh baik dari pendidikan maupun dari lahan praktek menyebabkan stres pada

mahasiswi yang dapat mempengaruhi pola siklus haidnya, karena mahasiswi dituntut untuk mengejar kompetensi-kompetensi pada setiap tingkat (Nurlaila, 2015).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh dismenore terhadap tingkat stress Mahasiswa Semester IV Prodi D-III Kebidanan Stikes Maranatha Kupang kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Dismenore masing-masing diperoleh dari 21 responden terdapat 4 responden (19,05%) mengalami dismenore tingkat ringan, 9 responden (42,86%) mengalami dismenore tingkat sedang, dan 15 responden (38,10%) mengalami dismenore tingkat berat
- 2) Berdasarkan usia masing – masing diketahui bahwa responden yang diteliti sebagian besar adalah usia 21 tahun sebanyak 11 orang mengalami dismenore mencapai 52,38% dari keseluruhan responden sebanyak 21 orang. Dari 11 orang mengalami dismenore, terdiri atas 4 (19,05%) mengalami dismenore ringan, 4 (19,05%) mengalami dismenore sedang, dan 3 (14,29%) mengalami dismenore berat.
- 3) Berdasarkan tingkat stresnya diketahui bahwa responden yang diteliti sebagian besar adalah usia 21 tahun sebanyak 8 orang mengalami stress mencapai 38,10% dari keseluruhan responden sebanyak 21 orang
- 4) Hasil analisis data dengan rumus Chi Square diperoleh hasil sebagai berikut titik kritis dilihat dari tabel harga kritis Chi-Kuadrat pada tingkat kemaknaan X^2 hitung $> X^2$ tabel dengan $db = (b-1) (k-1) = (3-1) (2-1) = 5,99$ maka di dapat nilai kritis X^2 hitung sebesar 0,47 dan nilai X^2 tabel sebesar 5,99. Berarti bahwa H_0 (hipotesa nihil) diterima dan H_a (hipotesa kerja) ditolak sehingga disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara dismenore dengan tingkat stress

Nilai koefisien Kontigensi (KK) 0,148 berada pada interval 0,00 – 0,20 yang berarti bahwa hubungan antara dismenore dengan tingkat stress pada Mahasiswa Semester IV Prodi D-III Kebidanan Stikes Maranatha Kupang

4.2 . SARAN

Adapun saran, yang penulis dapat rekomendasikan dari hasil penelitian adalah: Hasil penelitian ini hendaknya digunakan sebagai bahan referensi bacaan dan masukan dalam pembuatan karya tulis ilmiah serta diharapkan untuk menambah literature baru. Bagi mahasiswa yang mengalami stress agar lebih meningkatkan pengetahuan mengenai penatalaksanaan dan cara menghindari hal tersebut dengan9cara mencari kesibukan yang positif

5. DAFTAR PUSTAKA

- Mantolas. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan VI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Citra Husada Mandiri Kupang (CHMK). *CHMK Midwefery Scientific Jurnal*, 33, 2(1).
- Andini. (2019). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Electronic These and Dissertations UMS*.
- Dwihestie. (2018). Hubungan Usia Menarche dan Tingkat Stres dengan Kejadian Disminore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 77-82, 4(2).
- Sandayanti. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Disminorea pada Mahasiswi Kedokteran Di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 35-40, Vol. 1 No. 1
- Rita. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Lentera Kesehatan 'Aisyiyah*, 10-18, 2 (10).
- Rejeki. (2019). Hubungan Tingkat Stres dan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 50- 55, 8 (1).
- Manajemen Stres Sebagai Upaya Mengelola Stres Siswa Smp Negeri 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta *Stress Management As An Effort To Manage Stress For Students Of Smp Negeri 2 Ngemplak Sleman*. 464–468.
- Sma, D. I., & Kanaan, K. (2019). Dismenore sebagai faktor stres pada remaja putri kelas x dan xi di sma kristen kanaan banjarmasin. January. <https://doi.org/10.29406/jkmk.v4i3.864>
- Studi, P., Jenjang, K., Iv, D., & Kesehatan, F. I. (2017). Dismenore Pada Mahasiswa D Iv Kebidanan Semester Viii Universitas ‘ Aisyiyah Dismenore Pada Mahasiswa D Iv Kebidanan Semester Viii Universitas ‘ Aisyiyah.
- Teknik, E., Dan, Y., Stretching, A., Mahasiswi, P., Fakultas, D. I., Kesehatan, I., & Magelang, M. (2019). Efektivitas teknik yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah magelang.