

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS HIDUP REMAJA  
DENGAN DISMENOREA PRIMER****Wulan Rahmadhani<sup>1\*</sup>, Dyah Puji Astuti<sup>2</sup>, Fatiya Husna Arkani<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>Universitas Muhammadiyah Gombong

Email Korespondensi: wulanrahmadhani@unimugo.ac.id

Disubmit: 15 Maret 2026

Diterima: 20 Maret 2026

Diterbitkan: 01 April 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i4.25344>**ABSTRACT**

*Primary dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls and can affect their quality of life. Menstrual pain can interfere with daily activities, learning activities, and the psychological condition of adolescents. This study aimed to analyze the factors associated with the quality of life of adolescents with primary dysmenorrhea. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 244 respondents determined using the Hsieh method. Data were collected using questionnaires and analyzed using univariate, bivariate, The results showed that the majority of respondents had poor quality of life (57.0%). Multivariate analysis showed that physical activity ( $p = 0.031$ ;  $OR = 2.05$ ), stress level ( $p < 0.001$ ;  $OR = 5.91$ ), age at menarche ( $p = 0.001$ ;  $OR = 3.00$ ), nutritional status ( $p < 0.001$ ;  $OR = 4.96$ ), family history of dysmenorrhea ( $p = 0.031$ ;  $OR = 3.27$ ), and duration of menstruation ( $p = 0.020$ ;  $OR = 3.44$ ) were significantly associated with the quality of life of adolescents with primary dysmenorrhea. Stress level was the most dominant factor associated with adolescents' quality of life. Physical, biological, and psychological factors play an important role in determining the quality of life of adolescents with primary dysmenorrhea. Therefore, promotive and preventive efforts are needed through reproductive health education, increased physical activity, stress management, and monitoring of nutritional status to improve adolescents' quality of life.*

**Keywords:** *Primary Dysmenorrhea, Quality of Life, Adolescents, Stress, Physical Activity.*

**ABSTRAK**

Dismenorea primer merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Nyeri menstruasi yang dialami dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, aktivitas belajar, serta kondisi psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup remaja dengan dismenorea primer. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 244 responden yang ditentukan menggunakan metode Hsieh. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan analisis univariat, bivariat, dan multivariat dengan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar

responden memiliki kualitas hidup buruk (57,0%). Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa aktivitas fisik ( $p=0,031$ ;  $OR=2,05$ ), tingkat stres ( $p<0,001$ ;  $OR=5,91$ ), usia menarche ( $p=0,001$ ;  $OR=3,00$ ), status gizi ( $p<0,001$ ;  $OR=4,96$ ), riwayat keluarga dismenorea ( $p=0,031$ ;  $OR=3,27$ ), dan durasi menstruasi ( $p=0,020$ ;  $OR=3,44$ ) berhubungan secara signifikan dengan kualitas hidup remaja dengan dismenorea primer. Variabel tingkat stres merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan kualitas hidup remaja. Faktor fisik, biologis, dan psikologis memiliki peran penting dalam menentukan kualitas hidup remaja dengan dismenorea primer. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan reproduksi, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta pemantauan status gizi untuk meningkatkan kualitas hidup remaja.

**Kata Kunci:** Dismenorea Primer, Kualitas Hidup, Remaja, Stres, Aktivitas Fisik.

## PENDAHULUAN

Dismenorea primer merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri (Marlina, 2020). Kondisi ini ditandai dengan nyeri menstruasi tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi dan umumnya muncul sejak beberapa tahun setelah menarche (Purba et al., 2019). Secara global, prevalensi dismenorea primer pada remaja cukup tinggi, bahkan dilaporkan mencapai lebih dari 50% hingga 90% pada populasi remaja perempuan. Tingginya prevalensi ini menjadikan dismenorea sebagai salah satu keluhan ginekologis yang paling umum pada masa remaja dan menjadi perhatian penting dalam kesehatan reproduksi remaja (Rahmadhani, W, 2024).

Dismenorea primer tidak hanya menimbulkan keluhan nyeri, tetapi juga berdampak pada berbagai aspek kehidupan remaja (Natalia et al., 2020). Nyeri menstruasi dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas fisik, penurunan konsentrasi belajar, gangguan aktivitas sosial, hingga ketidakhadiran di sekolah (Febriansyah, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dismenorea berhubungan dengan penurunan kualitas hidup karena mempengaruhi fungsi fisik,

psikologis, serta aktivitas sehari-hari remaja (Faizah & Mukhoirotin, 2020). Kondisi ini dapat mengganggu kesejahteraan remaja dan berdampak pada prestasi akademik serta interaksi sosial mereka (Yakup et al., 2023).

Kualitas hidup merupakan konsep multidimensional yang mencakup aspek kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan (Astuti, 2018). Pada remaja dengan dismenorea primer, kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti intensitas nyeri menstruasi, tingkat stres, aktivitas fisik, pola hidup, serta faktor psikososial. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti aktivitas fisik yang rendah, stres, serta pola menstruasi tertentu memiliki hubungan dengan kejadian maupun tingkat keparahan dismenorea pada remaja (Dewi & Lestari, 2024).

Meskipun dismenorea primer merupakan kondisi yang sering terjadi pada remaja, masalah ini masih sering dianggap sebagai keluhan yang normal sehingga kurang mendapatkan perhatian dalam pelayanan kesehatan remaja. Padahal, dampaknya terhadap kualitas hidup dapat cukup signifikan apabila tidak ditangani dengan baik.

Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup remaja yang mengalami dismenorea primer. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup remaja dengan dismenorea primer sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

### KAJIAN PUSTAKA

Dismenorea primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi dan umumnya dialami oleh remaja setelah beberapa tahun mengalami menarche (Fahmiah et al., 2022). Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin pada endometrium yang memicu kontraksi uterus sehingga menimbulkan rasa nyeri selama menstruasi. Dismenorea primer merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar, aktivitas sosial, serta kesehatan psikologis remaja (Harahap et al., 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dismenorea pada remaja cukup tinggi dan dapat mempengaruhi kualitas hidup secara signifikan (Harris, 2021).

Kualitas hidup merupakan konsep multidimensional yang mencakup aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Idaningsih, 2020). Pada remaja yang mengalami dismenorea primer, kualitas hidup dapat menurun akibat nyeri menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami dismenorea sering melaporkan keterbatasan aktivitas

fisik, gangguan konsentrasi belajar, serta ketidaknyamanan emosional. Oleh karena itu, kualitas hidup menjadi indikator penting untuk menilai dampak dismenorea terhadap kesejahteraan remaja secara keseluruhan (Sriwati et al., 2020).

Berbagai faktor diketahui dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja dengan dismenorea primer. Faktor tersebut meliputi aktivitas fisik, tingkat stres, usia menarche, status gizi, riwayat keluarga dismenorea, serta karakteristik menstruasi seperti durasi menstruasi (Qomarasari, 2021).

Penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup remaja dengan dismenorea primer memiliki signifikansi yang penting dalam bidang kesehatan reproduksi remaja. Dismenorea sering dianggap sebagai kondisi yang normal sehingga penanganannya sering diabaikan, padahal kondisi ini dapat berdampak pada kualitas hidup, aktivitas belajar, serta kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam pengembangan upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan reproduksi remaja. Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dan institusi pendidikan dalam merancang program edukasi mengenai manajemen dismenorea, pengelolaan stres, peningkatan aktivitas fisik, serta perbaikan status gizi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup remaja serta mendukung upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan.

Rumusan pertanyaan pada penelitian ini adalah: Apakah aktivitas fisik, tingkat stres, usia menarche, status gizi, riwayat keluarga dismenorea, dan durasi

menstruasi berhubungan dengan kualitas hidup remaja yang mengalami dismenorea primer?.

#### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Sampel penelitian berjumlah 244 responden yang ditentukan menggunakan rumus Hsieh untuk analisis regresi logistik pada penelitian observasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu remaja putri yang mengalami dismenorea primer, bersedia menjadi responden, serta dapat mengisi kuesioner penelitian dengan baik. Kriteria eksklusi adalah responden yang mengalami dismenorea sekunder atau memiliki riwayat penyakit ginekologis tertentu.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari beberapa bagian, yaitu karakteristik responden, faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan kualitas hidup

(seperti intensitas nyeri menstruasi, aktivitas fisik, tingkat stres, usia menarche, status gizi, Riwayat keluarga, durasi menstruasi dan siklus menstruasi), serta kuesioner kualitas hidup remaja. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri oleh responden setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan persetujuan menjadi responden.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik melalui beberapa tahap. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan kualitas hidup remaja menggunakan uji statistik yang sesuai. Selanjutnya, variabel yang memiliki nilai  $p < 0,25$  pada analisis bivariat dimasukkan ke dalam analisis multivariat menggunakan regresi logistik berganda (multiple logistic regression) untuk mengetahui faktor yang paling berhubungan dengan kualitas hidup remaja dengan dismenorea primer.

#### HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Varriabel	n	%
Kulaitas hidup		
Baik	105	43.0
Buruk	135	57.0
Akifitas Fisik		
Kurang	104	42.6
Cukup	140	57.4
Tingkat stress		
Tinggi	79	32.4
Rendah	165	67.6
Usia menarche		

Tidak normal	117	47.9
Normal	127	52.1
<b>Status gizi</b>		
Tidak normal	72	29.5
Normal	172	70.5
<b>Riwayat keluarga</b>		
Dismenorea	85	34.8
Tidak	159	65.2
<b>Durasi Menstruasi</b>		
<7 hari	83	34.0
>7 hari	161	66.0
<b>Siklus menstruasi</b>		
Tidak Teratur	165	67.6
Tidak Teratur	79	32.4
<b>Dismenorea</b>		
Ya	133	54.5
Tidak	111	45.5

Berdasarkan Tabel 1 hasil analisis univariat terhadap 244 responden, sebagian besar remaja memiliki kualitas hidup yang buruk yaitu sebanyak 135 responden (57,0%), sedangkan yang memiliki kualitas hidup baik sebanyak 105 responden (43,0%). Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik cukup sebanyak 140 responden (57,4%), tingkat stres rendah sebanyak 165 responden (67,6%), serta usia menarche normal sebanyak 127 responden (52,1%). Sebagian besar responden juga

memiliki status gizi normal sebanyak 172 responden (70,5%) dan tidak memiliki riwayat keluarga dismenorea sebanyak 159 responden (65,2%). Berdasarkan karakteristik menstruasi, sebagian besar responden memiliki durasi menstruasi lebih dari 7 hari sebanyak 161 responden (66,0%) dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 165 responden (67,6%). Selain itu, lebih dari setengah responden mengalami dismenorea yaitu sebanyak 133 responden (54,5%).

**Tabel 2. Analisis Bivariate**

Variabel	Kualitas hidup				p	OR	CI95%
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%			
<b>Akifitas Fisik</b>							
Kurang	60	57.69	44	43.31	<0.001	2.87*	1.70-4.87
Cukup(R)	45	32.14	95	67.86			
<b>Tingkat stress</b>							
Tinggi	46	56.96	34	43.04	0.002	2.31*	1.34-4.00
Rendah(R)	60	36.36	105	63.64			
<b>Usia menarche</b>							
Tidak normal	65	55.56	52	44.44	<0.001	2.72*	1.61-4.58

Normal(R)	40	31.50	87	68.50			
<b>Status gizi</b>							
Tidak normal	49	68.60	23	31.94	<0.001	4.41*	2.44-7.95
Normal(R)	56	32.56	116	67.44			
<b>Riwayat keluarga</b>							
Dismenorea	58	68.24	27	31.76	<0.001	5.11*	2.89-9.04
Tidak(R)	47	29.56	112	70.44			
<b>Durasi Menstruasi</b>							
<7 hari	56	67.47	27	32.53	<0.001	4.74*	2.68-8.37
>7 hari(R)	49	30.43	112	69.57			
<b>Siklus menstruasi</b>							
Tidak Teratur	67	40.61	98	59.39	0.269	0.73	0.42-1.26
Tidak Teratur(R)	38	48.10	41	51.90			

(R) = Reference \* =pvalue <0.05

Berdasarkan hasil analisis bivariat (Tabel 2) diketahui bahwa terdapat beberapa variabel yang berhubungan secara signifikan dengan kualitas hidup remaja dengan dismenorea primer. Variabel aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup ( $p < 0.001$ ; OR = 2.87; CI95%: 1,70-4,87). Remaja dengan aktivitas fisik kurang memiliki peluang 2,87 kali mengalami kualitas hidup buruk dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik cukup. Variabel tingkat stres juga berhubungan dengan kualitas hidup ( $p = 0,002$ ; OR = 2,31; CI95%: 1,34-4,00). Selain itu, usia menarce menunjukkan hubungan yang

signifikan dengan kualitas hidup ( $p < 0,001$ ; OR = 2,72; CI95%: 1,61-4,58). Variabel status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup ( $p < 0,001$ ; OR = 4,41; CI95%: 2,44-7,95). Demikian pula riwayat keluarga dismenorea menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup ( $p < 0,001$ ; OR = 5,11; CI95%: 2,89-9,04), serta durasi menstruasi yang juga berhubungan signifikan dengan kualitas hidup ( $p < 0,001$ ; OR = 4,74; CI95%: 2,68-8,37). Sementara itu, siklus menstruasi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup remaja ( $p = 0,269$ ; OR = 0,73; CI95%: 0,42-1,26).

**Tabel 3. Analisis Multivariate**

Variabel	Kualitas hidup				P	OR	CI95%
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%			
<b>Akifitas Fisik</b>							
Kurang	60	57.69	44	43.31	<0.031	2.05	1.06-3.95
Cukup	45	32.14	95	67.86			
<b>Tingkat stress</b>							
Tinggi	46	56.96	34	43.04	<0.001	5.91	2.65-13.17

Rendah	60	36.36	105	63.64			
<b>Usia menarche</b>							
Tidak normal	65	55.56	52	44.44	0.001	3.00	1.55-5.81
Normal	40	31.50	87	68.50			
<b>Status gizi</b>							
Tidak normal	49	68.60	23	31.94	<0.001	4.96	2.25-10.93
Normal	56	32.56	116	67.44			
<b>Riwayat keluarga</b>							
Dismenorea	58	68.24	27	31.76	0.031	3.27	1.11-9.61
Tidak	47	29.56	112	70.44			
<b>Durasi Menstruasi</b>							
<7 hari	56	67.47	27	32.53	0.020	3.44	1.21-9.76
>7 hari	49	30.43	112	69.57			

Hasil analisis multivariat pada table 3 menunjukkan bahwa beberapa variabel berhubungan secara signifikan dengan kualitas hidup remaja dengan dismenorea primer. Variabel aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kualitas hidup ( $p = 0,031$ ; OR = 2,05; CI95%: 1,06-3,95). Selain itu, tingkat stres juga menunjukkan hubungan yang signifikan ( $p < 0,001$ ; OR = 5,91; CI95%: 2,65-13,17). Variabel usia menarche memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup ( $p =$

0,001; OR = 3,00; CI95%: 1,55-5,81). Demikian pula status gizi berhubungan signifikan dengan kualitas hidup ( $p < 0,001$ ; OR = 4,96; CI95%: 2,25-10,93). Selanjutnya, riwayat keluarga dismenorea juga berhubungan dengan kualitas hidup ( $p = 0,031$ ; OR = 3,27; CI95%: 1,11-9,61), serta durasi menstruasi yang menunjukkan hubungan signifikan ( $p = 0,020$ ; OR = 3,44; CI95%: 1,21-9,76).

## PEMBAHASAN

Hasil analisis multivariat pada penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa faktor memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup remaja yang mengalami dismenorea primer, yaitu aktivitas fisik, tingkat stres, usia menarche, status gizi, riwayat keluarga dismenorea, dan durasi menstruasi (Hjorth et al., 2021). Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologis remaja sehingga berdampak pada kualitas hidup mereka selama periode menstruasi. Dismenorea primer diketahui dapat menimbulkan gangguan aktivitas sehari-hari, penurunan konsentrasi belajar, serta keterbatasan aktivitas sosial yang akhirnya mempengaruhi

kesejahteraan remaja secara keseluruhan (Lee & Shin, 2021).

Aktivitas fisik dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup remaja. Remaja dengan aktivitas fisik yang kurang memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kualitas hidup yang buruk dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik yang cukup (Lindberg et al., 2020). Aktivitas fisik diketahui dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah serta merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Penelitian sebelumnya

juga menyebutkan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi gejala dismenorea serta meningkatkan kualitas hidup remaja Perempuan (Hsu et al., 2014).

Tingkat stres merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan kualitas hidup remaja dengan dismenorea primer dalam penelitian ini. Remaja yang memiliki tingkat stres tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami kualitas hidup yang buruk (Nurak & Lerik, 2020). Stres dapat mempengaruhi sistem hormonal serta meningkatkan persepsi nyeri melalui aktivasi sistem saraf simpatis. Kondisi ini dapat memperburuk gejala dismenorea sehingga mempengaruhi aktivitas fisik, kondisi emosional, serta fungsi sosial remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa stres psikologis memiliki hubungan kuat dengan peningkatan keparahan nyeri menstruasi serta penurunan kualitas hidup pada remaja perempuan (Lee & Shin, 2021).

Usia menarche juga ditemukan berhubungan dengan kualitas hidup remaja yang mengalami dismenorea primer. Remaja yang mengalami menarche pada usia tidak normal memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kualitas hidup yang buruk. Menarche yang terjadi terlalu dini atau terlalu lambat dapat berkaitan dengan perubahan hormonal yang mempengaruhi siklus menstruasi serta kejadian dismenorea (Hitipeuw & Achmad, 2022). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa usia menarche yang lebih dini sering dikaitkan dengan peningkatan risiko dismenorea dan gangguan kesehatan reproduksi pada remaja (Anggriani, 2021).

Status gizi juga merupakan faktor yang berhubungan signifikan dengan kualitas hidup remaja dengan dismenorea primer. Remaja

dengan status gizi yang tidak normal memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami kualitas hidup yang buruk. Status gizi yang tidak seimbang, baik kekurangan maupun kelebihan berat badan, dapat mempengaruhi keseimbangan hormon reproduksi serta meningkatkan risiko gangguan menstruasi (Baiq Nursyahrani Pajriatussani & Yuli Irnawati, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa status gizi yang tidak normal dapat meningkatkan risiko dismenorea serta memperburuk gejala nyeri menstruasi pada remaja (Henderson et al., 2024).

Riwayat keluarga dismenorea juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup remaja. Remaja yang memiliki anggota keluarga dengan riwayat dismenorea cenderung memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kualitas hidup yang buruk. Faktor genetik dan faktor lingkungan keluarga diduga berperan dalam mempengaruhi pengalaman nyeri menstruasi pada remaja (Sudaryanti & Mulyani, 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa riwayat keluarga merupakan salah satu faktor risiko penting yang berhubungan dengan kejadian dan tingkat keparahan dismenorea pada perempuan muda (Ju et al., 2023).

Durasi menstruasi dalam penelitian ini juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup remaja. Remaja yang memiliki durasi menstruasi lebih panjang cenderung mengalami kualitas hidup yang lebih buruk dibandingkan dengan remaja yang memiliki durasi menstruasi lebih pendek. Durasi menstruasi yang lebih lama dapat meningkatkan ketidaknyamanan fisik serta memperpanjang periode nyeri menstruasi sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari remaja (Jusni & Badasari, 2021). Hal ini sejalan

dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa karakteristik menstruasi, termasuk durasi menstruasi, berperan dalam menentukan tingkat keparahan dismenorea dan kualitas hidup perempuan usia reproduksi (Niazi & Moradi, 2021).

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kualitas hidup remaja yang mengalami dismenorea primer. Faktor-faktor tersebut meliputi aktivitas fisik, tingkat stres, usia menarche, status gizi, riwayat keluarga dismenorea, dan durasi menstruasi. Remaja dengan aktivitas fisik yang kurang, tingkat stres yang tinggi, usia menarche tidak normal, status gizi tidak normal, memiliki riwayat keluarga dismenorea, serta durasi menstruasi yang lebih lama cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih buruk.

Selain itu, berdasarkan hasil analisis multivariat diketahui bahwa tingkat stres merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan kualitas hidup remaja dengan dismenorea primer. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis memiliki peran penting dalam mempengaruhi persepsi nyeri menstruasi serta kesejahteraan remaja secara keseluruhan.

Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan reproduksi, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta pemantauan status gizi untuk membantu meningkatkan kualitas hidup remaja yang mengalami dismenorea primer.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden dan seluruh pihak terkaot yang telah bersedia berpartisipasi dan membantu dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada RISETMU Program Hibah Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang diselenggarakan oleh Majelis Pendidikan Tinggi, Penelitian dan Pengembangan (Diktilitbang) Pimpinan Pusat Muhammadiyah atas dukungan pendanaan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani, W. (2021). Relationship Between Stress Level And Sleep Quality With Dysmenorrhea Incidence : Literature Review. *University Research Colloquim 2021*.
- Astuti, E. P. (2018). Hubungan Indeks Masa Tubuh (Imt) Dengan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan*, 9(02). <https://doi.org/10.35872/Jurkeb.V9i02.314>
- Baiq Nursyahrani Pajriatussani, & Yuli Irnawati. (2022). Epektifitas Terapi Senam Disminore Dan Kompres Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal Of Midwifery Science And Health)*, 13(2). <https://doi.org/10.52299/Jks.V13i2.121>
- Dewi, S., & Lestari, L. (2024). Pengetahuan Dan Kecemasan Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorhea Pada Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah I Purwokerto. *Jurnal Promotif*

- Preventif*, 7(1).  
<https://doi.org/10.47650/Jp.p.V7i1.1106>
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea Dan Dampaknya Terhadap Aktivitas Sekolah Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (Kepo)*, 3(1).  
<https://doi.org/10.36590/Ke.po.V3i1.307>
- Faizah, N., & Mukhoirotin, M. (2020). Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam (Dark Chocolate) Dan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *Jurnal Keperawatan*, 8(2).  
<https://doi.org/10.47560/Ke.p.V8i2.128>
- Febriansyah, E. (2020). The Effect Of Dark Chocolate To Decrease Primary Dysmenorrhea Pain Intensity In Saleha Midwifery Academy. *Sel Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(2).
- Harahap, A. H., Octaviani, J., Kusdiyah, E., Tan, E. I. A., Fitri, A. D., & Herlambang, H. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Derajatdismenore Pada Mahasiswi Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Electronic Journal Scientific Of Environmental Health And Disease*, 2(1).  
<https://doi.org/10.22437/Esehad.V2i1.13747>
- Harris, T. M. (2021). Front Matter *Sel Jurnal Penelitian Kesehatan* Volume 8 Nomor 2, November 2021. *Sel Jurnal Penelitian Kesehatan*.
- Hitipeuw, A. J., & Achmad, I. (2022). Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 2(2).  
<https://doi.org/10.32695/Jb.d.V2i2.421>
- Hjorth, S., Rytter, D., Forman, A., Kirkegaard, H., Olsen, J., & Nohr, E. A. (2021). Menstrual Pain And Sexual Health In Mothers—A Cross-Sectional Study In The Danish National Birth Cohort. *Acta Obstetrica Et Gynecologica Scandinavica*, 100(12).  
<https://doi.org/10.1111/Aogs.14272>
- Hsu, W., Shen, X., Yang, J.-M., Luo, L., Zhang, L., Qi, D., Shen, S.-X., Zhu, S., Ya-Fang, Z., Ren, X.-X., Guo, M.-W., Li, X., Ji, B., Lu-Fen, Z., & Zhu, J. (2014). Effects Of Acupuncture Applied To Sanyinjiao With Different Stimuli On Uterine Contraction And Microcirculation In Rats With Dysmenorrhea Of Cold Coagulation Syndrome. *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine*, 2014(1).  
<https://doi.org/10.1155/2014/328657>
- Idaningsih. (2020). Penanganan Dismenore. *Jurnal Kesehatan*.
- Jusni, J., & Badasari, S. (2021). Pendampingan Remaja Putri Dalam Upaya Pencegahan Dismenore Melalui Kulwap (Kuliah Whatsapp) Di Kabupaten Bulukumba. *Jcs*, 3(1).  
<https://doi.org/10.57170/Jcs.V3i1.49>
- Lee, S.-W., & Shin, W.-S. (2021). Comparison Of The Effects Of Pilates And Aerobic Exercise On Pain, Menstruation Symptoms, And Balance In Women With Dysmenorrhea. *The Journal Of Korean Physical Therapy*, 33(5).  
<https://doi.org/10.18857/Jkpt.2021.33.5.238>
- Lindberg, L. D., Bell, D. L., & Kantor, L. M. (2020). The Sexual And Reproductive Health Of Adolescents And Young Adults

- During The Covid -19 Pandemic . *Perspectives On Sexual And Reproductive Health*. <https://doi.org/10.1363/psrh.12151>
- Marlina, C. (2020). Promosi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome (Pms) Dan Dismenorrhoe Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(1). <https://doi.org/10.26874/jkkes.v15i1.116>
- Natalia, W., Komalaningsih, S., Syarief, O., Wirakusumah, F. F., & Suardi, A. (2020). Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Putri Remaja Di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang Breathing Relaxation Techniques In Reducing Menstrual Pain In Adolesce. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5(71).
- Nurak, M. A., & Lerik, M. D. C. (2020). *Effectiveness Of Lavender ( Lavandula Angustifolia ) And Jasmine ( Jasminum Officinale ) Aromatherapy On The Intensity Of Dysmenorrhea In Student Of Faculty Of Public Health , Universitas Nusa Cendana , Kupang*. 05, 429-435.
- Pada, D., & Kebidanan, M. (2024). *Treatment Double Action : Dark Chocolate Dan Teh Chamomile*. July, 187-194. <https://doi.org/10.20527/dk.v12i2.633>
- Purba, W. T. R., Azhar, M. B., & Roflin, E. (2019). Association Of Dysmenorrhea And Quality Of Life In Female Students At Xaverius I Senior High School Palembang Academic Year 2018-2019. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 51(1). <https://doi.org/10.32539/mks.v51i1.8568>
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj)*, 4(2). <https://doi.org/10.54100/bemj.v4i2.53>
- Sriwati, A. R., Ermawati, E., & Isona, L. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tahun Pertama Program Studi Kedokteran Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.38>
- Sudaryanti, L., & Mulyani, N. (2024). The Effect Of Psikological Stress On The Scale Of Primary Dysmenorrhea During Pandemic. *International Journal Of Social Science Humanity & Management Research*, 3(01). <https://doi.org/10.58806/ijss hmr.2024.v3i1n05>
- Yakup, H., Irnawati, Y., & Zuhijriani, Z. (2023). Efektivitas Abdominal Streching Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorrhea Pada Siswi Di Smpn 2 Mamosalato Morowali Utara. *Journal Of Nursing Practice And Education*, 3(2). <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.756>