Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan Vol. 9 No. 1 Januari 2025, Hal.40-46
DOI 10.33655/mak.v9i2.219
https://jurnal-d3per.uwhs.ac.id/index.php/mak/article/view/219
p-ISSN 2356-3079
e-ISSN 2685-1946

Hubungan Tingkat Stress Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri

Penulis Pertama* : Elvira
Institusi : Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah
Alamat institusi : Jl. Parit Indah No.38, Kota Pekanbaru, Riau, Indonesia
Asal Negara : Indonesia

Penulis Kedua : Suci Amin
Institusi : Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah
Alamat institusi : Jl. Parit Indah No.38, Kota Pekanbaru, Riau, Indonesia
Asal Negara : Indonesia

Penulis Ketiga : Ika Permanasari
Institusi : Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah
Alamat institusi : Jl. Parit Indah No.38, Kota Pekanbaru, Riau, Indonesia
Asal Negara : Indonesia

***Email Korespondensi:** vira.elviracute@gmail.com

Diterima : 12 Des 2024 Direvisi: 02 Jan 2025 Disetujui : 15 Jan 2025 Dipublikasikan: 21 Jan 2025

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri haid yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup mereka. Tingkat stres dan pola makan, khususnya konsumsi makanan cepat saji, diduga menjadi faktor yang mempengaruhi kejadian *dismenore*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMAN 1 Minas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional.* Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2023 - Juli 2024. Sampel pada penelitian ini berjumlah 191 orang yang diambil dengan teknik *stratified random sampling*. analisa data menggunakan uji *chi square*. Mayoritas remaja putri di SMAN 1 Minas mengalami stres sedang (36,1%), memiliki perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kategori cukup (72,8%), dan mengalami *dismenore* (67%). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMAN 1 Minas. Tingkat stres yang lebih tinggi serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dalam jumlah cukup hingga tinggi berkontribusi terhadap peningkatan kejadian *dismenore* di kalangan remaja.
Kata Kunci: *Dismenore;* Perilaku Konsumsi; Makanan Cepat Saji; Remaja Putri;Tingkat Stres

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a menstrual pain that is often experienced by adolescent girls and can affect their daily activities and quality of life. Stress level and diet, especially fast food consumption, are thought to be factors that influence the incidence of dysmenorrhea. This study aims to analyze the relationship of stress level and fast food consumption behavior to the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at SMAN 1 Minas. This study used a quantitative approach with a cross sectional research design. This research was conducted in December 2023 - July 2024. The sample in this study amounted to 191 people taken with stratified random sampling technique. data analysis using chi square test. The results showed that the majority of adolescent girls at SMAN 1 Minas experienced moderate stress as much as 36.1%, fast food consumption behavior with sufficient categories as much as 72.8% and experienced dysmenorrhea as much as 67%. The results showed there was a relationship between stress level (p-value 0.013) and fast food consumption behavior (p-value 0.014) to the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at SMAN 1 Minas. So it can be concluded that stress level and fast food consumption behavior are significantly associated with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls.
Keywords: Dysmenorrhea, Fast Food Consumption Behavior, Adolescent Girls, Stress Level

Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan Vol. 9 No. 1 Januari 2025, Hal.40-46
DOI 10.33655/mak.v9i2.219
https://jurnal-d3per.uwhs.ac.id/index.php/mak/article/view/219
p-ISSN 2356-3079
e-ISSN 2685-1946

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri, ditandai dengan kram dan nyeri hebat selama siklus menstruasi. Nyeri ini biasanya terjadi di perut bagian bawah dan dapat disertai dengan gejala lain, seperti mual, muntah, diare, keringat dingin, sakit kepala, dan iskemia sel miometrium (1). *Dismenore* terbagi menjadi dua kategori, yaitu *dismenore* primer yang disebabkan oleh prostaglandin yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim, dan *dismenore* sekunder yang disebabkan oleh kelainan pada sistem reproduksi (2).

Selama ini, penanganan *dismenore* umumnya hanya fokus pada pengobatan simptomatik, seperti penggunaan obat-obatan pereda nyeri. Meskipun metode ini dapat meredakan gejala, pendekatan tersebut belum mengatasi penyebab mendasar dari *dismenore*, terutama yang berhubungan dengan faktor psikologis dan gaya hidup (3). Penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis, seperti stres, serta pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, berkontribusi besar terhadap kejadian *dismenore* pada remaja (4).

Banyak penelitian sebelumnya yang hanya mengkaji *dismenore* dari aspek medis atau biologis, tanpa mempertimbangkan faktor eksternal seperti stres dan perilaku konsumsi makanan. Padahal, stres dapat mengganggu sistem endokrin dan meningkatkan kontraksi otot rahim, sehingga memperburuk nyeri haid (5). Di sisi lain, konsumsi makanan cepat saji yang kaya akan lemak trans, asam lemak jenuh, dan natrium dapat merangsang produksi prostaglandin, yang pada gilirannya menyebabkan nyeri menstruasi (6).

Penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dengan mengkaji hubungan tingkat stres dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian *dismenore* pada remaja putri. Dengan memfokuskan pada kedua faktor tersebut, diharapkan dapat ditemukan solusi yang lebih tepat untuk mencegah dan mengurangi kejadian *dismenore* pada remaja.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMAN 1 Minas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru yang lebih holistik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *dismenore*, serta menawarkan pendekatan yang lebih terarah dalam pencegahannya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini sebanyak 367 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *stratified random sampling* yang mana pengambilan sampel dilakukan secara acak stratafikasi. Teknik pemilihan sampel pada kelompok kasus dengan cara mengambil rata-rata untuk tiap tingkat kelas. Setiap tingkat kelas dapat mewakili semua populasi. Intrumen yang digunakan adalah kuesioner tingkat stres *Depression, Anxyety and Stress Scales-42* (DASS-42), kuesioner perilaku konsumsi makanan cepat saji menggunakan kuesioner tertutup dengan skala *likert*, dan kuesioner *dismenore Menstrual Symptom Questionnaire* (MSQ). Uji statistik yang digunakan yaitu *Chi Square test*. Jumlah sampel yang diteliti adalah 191 responden menggunakan *inform consent*.

HASIL

A. Analisis Univariat

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 16 tahun (48,2%) dan mengalami *menarche* normal pada usia 12–13 tahun (60,7%). Masalah sekolah atau tugas sekolah menjadi stresor utama yang dialami oleh responden (45%), dengan aktivitas sehari-hari didominasi oleh kegiatan pergi ke sekolah (39,3%). Sebagian besar responden

p-ISSN 2356-3079
e-ISSN 2685-1946

memiliki tingkat stres sedang (36,1%) dan menunjukkan perilaku konsumsi makanan cepat saji dalam kategori cukup (72,8%). Kejadian *dismenore* dialami oleh 67% responden, menunjukkan hubungan potensial antara tingkat stres, perilaku konsumsi makanan cepat saji, dan prevalensi *dismenore* pada remaja putri di SMAN 1 Minas.

1. Karakteristik Responden

Mayoritas responden berusia 16 tahun (48,2%), diikuti oleh responden berusia 17 tahun (29,8%), 15 tahun (17,8%), dan 18 tahun (4,2%). Berdasarkan usia *menarche*, sebagian besar responden mengalami *menarche* normal pada usia 12–13 tahun (60,7%), sementara 19,9% mengalami menarche dini (<12 tahun), dan 19,4% mengalami *menarche* terlambat (>14 tahun). Masalah utama yang menjadi stresor adalah masalah sekolah atau tugas sekolah (45%), diikuti oleh masalah keuangan (24,1%), masalah pertemanan (16,2%), dan masalah keluarga (14,7%). Aktivitas harian mayoritas responden adalah pergi ke sekolah (39,3%), menyelesaikan pekerjaan rumah (19,4%), tiduran atau rebahan (15,2%), berorganisasi (13,6%), rutin berolahraga (11,5%), dan sebagian kecil sekolah sambil bekerja (1%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Remaja Putri di SMAN 1 Minas

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	34	17,8
16 tahun	92	48,2
17 tahun	57	29,8
18 tahun	8	4,2
Usia Menarche		
Menarche dini (<12 tahun)	38	19,9
Menarche normal (12-13 tahun)	116	60,7
Menarche terlambat (>14 tahun)	37	19,4
Stresor		
Masalah di sekolah/tugas sekolah	86	45
Masalah pertemanan	31	16,2
Masalah keluarga	28	14,7
Masalah keuangan	46	24,1
Jenis Kegiatan yang dilakukan		
Pergi sekolah	75	39,3
Rutin olahraga/*workout*	22	11,5
Berorganisasi	26	13,6
Menyelesaikan pekerjaan rumah	37	19,4
Lebih banyak tiduran/rebahan	29	15,2
Sekolah sambil kerja	2	1

2. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Stres

Sebagian besar responden berada pada tingkat stres sedang (36,1%), diikuti oleh stres ringan (32,5%), stres normal (24,1%), stres berat (6,8%), dan stres sangat berat (0,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Remaja Putri di SMAN 1 Minas

Tingkat Stres	Frekuensi (*f*)	Presentase (%)
Normal	46	24,1
Stres ringan	62	32,5
Stres sedang	69	36,1
Stress berat	13	6,8

Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan Vol. 9 No. 1 Januari 2025, Hal.40-46
DOI 10.33655/mak.v9i2.219
https://jurnal-d3per.uwhs.ac.id/index.php/mak/article/view/219
p-ISSN 2356-3079
e-ISSN 2685-1946

Stres sangat berat	1	0,5
Total	191	100

3. Distribusi Responden berdasarkan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji

Sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi makanan cepat saji dalam kategori cukup (72,8%), sedangkan 16,8% responden berada pada kategori kurang, dan hanya 10,5% yang berada pada kategori baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri di SMAN 1 Minas

Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji	Frekuensi (*f*)	Presentase (%)
Baik	20	10,5
Cukup	139	72,8
Kurang	32	16,8
Total	191	100

4. Distribusi Responden berdasarkan Kejadian *Dismenore*

Didapatkan hasil sebanyak 67% responden mengalami *dismenore*, sementara 33% tidak mengalami *dismenore*.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategori Pernyataan *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Minas

Dismenore	Frekuensi (*f*)	Presentase (%)
Ya	128	67
Tidak	63	33
Total	191	100

B. Analisis Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri. Sebagian besar responden dengan tingkat stres sedang dan perilaku konsumsi makanan cepat saji kategori cukup mengalami *dismenore*. Data yang diperoleh menggambarkan distribusi kejadian *dismenore* pada setiap tingkat stres dan kategori perilaku konsumsi makanan cepat saji. Hasil ini memberikan gambaran awal mengenai faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi kejadian *dismenore* pada responden.

1. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Minas

Pada penelitian ini awalnya data yang ada tidak memenuhi syarat uji *Chi Square* karena memiliki nilai *expected count* yang kurang dari 5 lebih dari 20% kemudian dilakukan penggabungan sel sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji *Chi Square.*

Penelitian ini menunjukkan distribusi responden berdasarkan tingkat stres dan kejadian *dismenore*. Sebanyak 27,7% responden dengan tingkat stres sedang mengalami *dismenore*, sementara 8,4% dengan tingkat stres yang sama tidak mengalami *dismenore*. Pada kelompok responden dengan tingkat stres ringan, 19,9% mengalami *dismenore*, dan 12,6% tidak mengalaminya. Responden dengan tingkat stres berat dan sangat berat mayoritas mengalami *dismenore* (6,8%) dibandingkan yang tidak (0,5%). Kelompok dengan tingkat stres normal menunjukkan 12,6% mengalami *dismenore*, sementara 11,5% tidak mengalami *dismenore*.

Tabel 5. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja

Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan Vol. 9 No. 1 Januari 2025, Hal.40-46
DOI 10.33655/mak.v9i2.219
https://jurnal-d3per.uwhs.ac.id/index.php/mak/article/view/219
p-ISSN 2356-3079
e-ISSN 2685-1946

Putri di SMAN 1 Minas Setelah Penggabungan Sel

Tingkat Stres	Kejadian *Dismenore*					*p value*
	Dismenore		Tidak *Dismenore*		Total	
	f	%	*f*	%	*F*	
Normal	24	12,6	22	11,5	46	0,005
Ringan	38	19,9	24	12,6	62	
Sedang	53	27,7	16	8,4	69	
Berat dan sangat berat	13	6,8	1	0,5	14	
Total	128	67	63	33	191	

2. Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Minas

Distribusi responden berdasarkan perilaku konsumsi makanan cepat saji menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan perilaku konsumsi cukup mengalami *dismenore* (49,7%), sementara 23% tidak mengalaminya. Pada kelompok responden dengan perilaku konsumsi kurang, 13,1% mengalami *dismenore*, sedangkan 3,7% tidak mengalami *dismenore*. Sebaliknya, pada kelompok dengan perilaku konsumsi baik, hanya 4,2% yang mengalami *dismenore*, sementara 6,3% tidak mengalaminya.

Tabel 6. Tabulasi Silang Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Minas

Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji	Kejadian *Dismenore*					p-*value*
	Dismenore		Tidak *Dismenore*		Total	
	f	%	*f*	%	*f*	
Baik	8	4,2	12	6,3	20	0,014
Cukup	95	49,7	44	23	139	
Kurang	25	13,1	7	3,7	32	
Total	128	67	63	33	191	

PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian *dismenore* pada remaja putri. Sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang (67,2%) dan memiliki perilaku konsumsi makanan cepat saji yang cukup (72,8%). Sebanyak 72,8% responden juga melaporkan kejadian *dismenore*.

Stres dapat memicu gangguan hormonal yang menyebabkan peningkatan prostaglandin, yang kemudian menyebabkan kontraksi rahim berlebihan dan nyeri menstruasi. Hal ini sesuai dengan temuan Sandayanti et al. (7) yang menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian *dismenore* pada mahasiswi kedokteran di Bandar Lampung. Makanan cepat saji, yang tinggi lemak jenuh, gula, dan natrium, juga terbukti meningkatkan prostaglandin, sebagaimana dijelaskan oleh Sundari et al. (8) yang menyebutkan bahwa kebiasaan diet buruk dapat memperparah *dismenore*.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Sandayanti et al. (7) dan Rombe et al. (9), yang menemukan hubungan signifikan antara stres dan *dismenore*. Penelitian lain oleh Berlianawati et al. (10) juga menyatakan bahwa stres memengaruhi keseimbangan hormonal, yang meningkatkan risiko *dismenore*.

p-ISSN 2356-3079
e-ISSN 2685-1946

Terkait konsumsi makanan cepat saji, penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahma (11), yang menemukan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dapat memengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. Hal ini didukung oleh penelitian Sitoayu et al. (12), yang menyebutkan bahwa makanan cepat saji dengan kandungan lemak jenuh tinggi dapat memicu produksi prostaglandin dan memperburuk *dismenore*.

Namun, penelitian Fatikhani & Setiawan di Jakarta menunjukkan hasil yang berbeda, dengan mayoritas remaja perempuan memiliki kebiasaan makan cepat saji yang baik dan kejadian *dismenore* yang lebih rendah. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh karakteristik responden, seperti tingkat pengetahuan gizi atau gaya hidup (13).

Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman faktor risiko *dismenore*, khususnya pada remaja putri. Dibandingkan penelitian sebelumnya, penelitian ini mengintegrasikan hubungan antara stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dalam satu kerangka. Temuan ini menekankan pentingnya pengelolaan stres dan pola makan sehat dalam mengurangi risiko *dismenore*.

Temuan ini juga mendukung pengembangan program pendidikan kesehatan bagi remaja, seperti yang disarankan oleh Nurrafi et al, melalui peningkatan pengetahuan tentang pola makan sehat dan manajemen stres. Intervensi kesehatan berbasis sekolah dapat membantu mengatasi masalah ini secara holistik, mencakup aspek fisik, mental, dan perilaku (14).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMAN 1 Minas. Sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang dan memiliki perilaku konsumsi makanan cepat saji yang cukup, dengan mayoritas melaporkan kejadian *dismenore*. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu kesehatan remaja dengan menekankan pentingnya pengelolaan stres dan pola makan sehat dalam mengurangi risiko *dismenore*. Namun, penelitian ini terbatas pada populasi di satu sekolah dan tidak menganalisis faktor lain seperti aktivitas fisik atau kualitas tidur, sehingga diperlukan penelitian lanjutan yang mencakup populasi lebih luas dan faktor-faktor tambahan untuk mendukung hasil ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tsamara, G., Raharjo, W., & Ardiani Putri, E. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (Jnik)*, *2*(3), 130–140.
2. Nagy, H., & Khan, M. A. (2021). *Dysmenorrhea*. Statpearls.
3. WHO. (2020). *Constitution Of The World Health Organization* Edisi Ke-49.
4. Farisca. (2023). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas*. Andalas.
5. Klein, J., & Litt, I. (2018). Epidemiology Of Adolescent Dysmenorrhea. *Pediatrics*, *68*(5), 661–664.
6. Damayanti, A. N., Setyoboedi, B., & Fatmaningrum, W. (2022). Correlation Between Dietary Habbits With Severity Of Dysmenorrhea Among Aldolescent Girl. *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*, *6*(1), 83–95. Https://Doi.Org/10.20473/Imhsj.V6i1.2022.83-95
7. Sandayanti, V., Detty, A. U., & Mino, J. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminorea Pada Mahasiswi Kedokteran Di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *1*(1), 35–40. Https://Doi.Org/10.33024/Jpm.V1i1.1416

p-ISSN 2356-3079
e-ISSN 2685-1946

8. Sundari, N., Sari, D. N. A., Timiyatun, E., & Kusumasari, V. (2020). Dietary Habit is Associated With Dysmenorrhea Among Adolescent. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *9*(2), 1359–1369. https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.471
9. Rombe, A. J., Murti, N. N., & Noviasari, D. (2024). Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi terhadap Disminore pada Remaja Putri. *Bunda Edu-midwifery Journal*, *7*(1), 39–47.
10. Berlianawati, N. A., Muljanto, R. B., & Ichsan, B. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan *Dismenore* Pada Siswi Kelas Tiga SMK Batik 1 Surakarta. *Naskah Publikasi*, *Faculty of*. http://eprints.ums.ac.id/41176/
11. Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, *2*(4). http://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/151
12. Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, *8*(1), 55–64. https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.6
13. Fatikhani, D. A., & Setiawan, A. (2019). The relationship between the level of knowledge regarding fast food and the dietary habits among adolescents in Jakarta, Indonesia. *Enfermeria Clinica*, *29*, 172–175. https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.025
14. Nurrafi, W., Wijayanti, W., & Umarianti, T. (2023). Perbandingan Kompres Dingin Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Di Pondok Pesantren Kabupaten Ngawi. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal Of Midwifery Sciences)*, *12*(1), 91–97. Https://Doi.Org/10.35328/Kebidanan.V12i1.2338