

Tersedia online di <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>

## Pengaruh Pendekatan Mindfulness terhadap Perilaku dan Penurunan Kecemasan pada Remaja Putri yang Mengalami Disminore

### *The Effect of Mindfulness Approach on Behavior and Anxiety Reduction in Young Women with Dysmenorrhea*

Candra Wahyuni<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Strada Indonesia  
Email: [1candrawahyuni120485@gmail.com](mailto:1candrawahyuni120485@gmail.com)

#### INFO

##### ARTIKEL

###### Sejarah artikel:

Submit Sep 8, 2025

Review Oct 10, 2025

Revision Oct 15, 2025

Publish Oct 31, 2025

###### Kata kunci:

Disminore, Kecemasan,

Mindfulness,

Perilaku,

Remaja Putri

###### Keywords:

Anxiety,

Behaviour

Disminore,

Mindfulness

Young Women

#### ABSTRAK

Disminore merupakan masalah ginekologi yang paling sering dialami remaja putri, ditandai dengan nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, prestasi belajar, hingga kualitas hidup. Rasa nyeri sering disertai dengan kecemasan, stres, dan perilaku maladaptif dalam menghadapi menstruasi. Pendekatan non-farmakologis seperti *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, menurunkan kecemasan, serta memperbaiki perilaku koping, namun penelitian terkait pada remaja putri dengan disminore masih terbatas. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh pendekatan *mindfulness* terhadap perilaku dan penurunan kecemasan pada remaja putri yang mengalami disminore. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *pretest-posttest control group*. Sampel penelitian berjumlah 92 responden (46 kelompok intervensi, 46 kelompok kontrol) dengan kriteria remaja putri usia 15–19 tahun yang mengalami disminore primer. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner perilaku koping dan skala kecemasan *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney U Test. Mayoritas responden berusia 17 tahun, menarche usia 13–14 tahun, dengan siklus menstruasi teratur dan lama haid 6–7 hari. Terdapat perbedaan signifikan pada skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi *mindfulness* ( $p < 0,001$ ) dengan penurunan rata-rata lebih besar pada kelompok intervensi dibanding kontrol. Perilaku menghadapi disminore juga menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok intervensi ( $p < 0,001$ ), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan bermakna ( $p > 0,05$ ). Pendekatan *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki perilaku menghadapi disminore pada remaja putri. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai strategi non-farmakologis yang mudah diterapkan di sekolah maupun komunitas untuk mendukung kesehatan reproduksi remaja.

#### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is the most common gynecological problem among adolescent girls, characterized by menstrual pain that may disrupt daily activities, academic performance, and overall quality of life. The pain is often accompanied by anxiety, stress, and maladaptive coping behaviors. Non-pharmacological approaches such as mindfulness have been proven effective in improving emotional regulation, reducing anxiety, and enhancing coping behavior. However, research focusing on adolescent girls with dysmenorrhea remains limited. To examine the effect of a mindfulness approach on coping behavior and anxiety reduction among adolescent girls experiencing dysmenorrhea. This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The sample consisted of 92 respondents (46 in the intervention group and 46 in the control group), aged 15–19 years, diagnosed with primary dysmenorrhea.*

#### Style APA dalam menyitasi artikel ini:

Wahyuni, Candra.

2025. Pengaruh

Pendekatan

Mindfulness terhadap

Perilaku dan

Penurunan Kecemasan

pada Remaja Putri

yang Mengalami

Disminore. JKDH;

Jurnal Kebidanan; 14(2),

397-405.

*Research instruments included a coping behavior questionnaire and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney U Test. Most respondents were 17 years old, had menarche at 13–14 years, with regular menstrual cycles and menstrual duration of 6–7 days. A significant difference was observed in anxiety scores before and after the mindfulness intervention ( $p < 0.001$ ), with greater reduction in the intervention group compared to the control group. Coping behavior toward dysmenorrhea also improved significantly in the intervention group ( $p < 0.001$ ), while no significant change was found in the control group ( $p > 0.05$ ). The mindfulness approach is effective in reducing anxiety levels and improving coping behavior among adolescent girls with dysmenorrhea. This intervention can be recommended as an easily applicable non-pharmacological strategy in schools and communities to support adolescent reproductive health.*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini, remaja putri mengalami perubahan biologis berupa menstruasi yang merupakan proses fisiologis normal, namun sering disertai keluhan nyeri atau dismenore. Dismenore merupakan salah satu gangguan ginekologi paling umum yang dialami oleh perempuan usia remaja dan produktif, ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang muncul menjelang atau saat menstruasi, disertai gejala lain seperti mual, kelelahan, gangguan tidur, serta gejala psikologis seperti kecemasan dan stress (Al-Kindi et al., 2022).

Dismenore tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga berimplikasi pada kondisi psikologis. Rasa nyeri yang berulang setiap bulan dapat menimbulkan kecemasan antisipatif menjelang menstruasi berikutnya. Tingkat kecemasan pada remaja dengan dismenore lebih tinggi dibandingkan remaja tanpa keluhan nyeri haid. Kecemasan ini berpengaruh pada perilaku sehari-hari, seperti penarikan diri dari lingkungan sosial, penurunan motivasi belajar, dan gangguan hubungan interpersonal.

Studi Riskesdas menunjukkan sekitar 64,25% remaja putri melaporkan mengalami nyeri menstruasi, dengan hampir 20% di antaranya mengalami gangguan aktivitas sekolah akibat nyeri tersebut. Kondisi ini tidak

hanya memengaruhi kualitas hidup, tetapi juga berdampak pada prestasi akademik, produktivitas, serta kesehatan mental remaja. Remaja yang mengalami dismenore sering kali juga mengalami kecemasan, mudah marah, hingga perubahan perilaku sosial (Handayani et al., 2022).

Remaja putri sering kali tidak mendapat perhatian memadai terkait kesehatan reproduksi, khususnya dismenore. Mayoritas hanya mengandalkan obat pereda nyeri tanpa pendekatan holistik. Padahal, kecemasan yang muncul akibat dismenore dapat memperparah persepsi nyeri melalui mekanisme *pain-anxiety cycle* (Iacovides et al., 2021).

Selama ini, pendekatan yang digunakan untuk mengatasi dismenore lebih banyak berfokus pada terapi farmakologis (obat anti nyeri), namun efek samping jangka panjang dan keterbatasan akses membuat solusi non-farmakologis semakin banyak diteliti. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang berkembang pesat adalah mindfulness.

Mindfulness, melalui teknik seperti meditasi pernapasan, body scan, dan yoga, terbukti dapat meningkatkan regulasi emosi, mengurangi persepsi nyeri, serta menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini penting karena remaja putri berada pada fase perkembangan psikologis yang rentan terhadap gangguan kecemasan dan stres akibat perubahan biologis dan sosial (Ahmadi et al., 2023).

Pendekatan mindfulness menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang relatif mudah diaplikasikan pada remaja.

Mindfulness merupakan teknik yang menekankan kesadaran penuh terhadap kondisi tubuh, pikiran, dan emosi saat ini tanpa menghakimi (Ahmadi et al., 2023).

Penelitian (Chin et al., 2022) menunjukkan bahwa mindfulness-based intervention secara signifikan efektif menurunkan skor kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup hingga 35% pada remaja dengan keluhan nyeri kronis, termasuk dismenore. Latihan mindfulness yang dilakukan selama 6 minggu mampu mengurangi intensitas nyeri menstruasi dan memperbaiki perilaku adaptif remaja.

Program seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), meditasi singkat, atau latihan pernapasan terbukti efektif menurunkan kecemasan, meningkatkan kontrol diri, dan membantu remaja menghadapi nyeri menstruasi dengan cara yang lebih adaptif

Dalam konteks remaja dengan dismenore, mindfulness memberikan manfaat ganda: 1) Mengurangi intensitas nyeri melalui mekanisme pengaturan persepsi nyeri di otak. 2) Menurunkan kecemasan dan stres dengan meningkatkan kemampuan penerimaan diri. 3) Meningkatkan perilaku positif seperti regulasi emosi, fokus belajar, serta keterampilan menghadapi masalah. Pendekatan mindfulness menjadi salah satu solusi yang potensial karena sifatnya yang non-invasif, murah, mudah dipraktikkan, dan dapat diaplikasikan di lingkungan sekolah maupun rumah.

Meskipun penelitian internasional telah banyak dilakukan, di Indonesia kajian mengenai efektivitas mindfulness pada remaja putri dengan dismenore masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperkuat bukti ilmiah, memberikan alternatif intervensi non-farmakologis, serta berkontribusi pada upaya promotif-preventif kesehatan reproduksi remaja (Deng et al., 2020).

Dengan demikian, penelitian tentang pengaruh mindfulness pada remaja putri dengan dismenore menjadi penting sebagai dasar intervensi kesehatan reproduksi yang komprehensif.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Desain ini dipilih untuk melihat perubahan perilaku dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi mindfulness pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi.

Populasi adalah remaja putri yang mengalami dismenore (kelas X, XI, XII) di salah satu SMA Negeri Kota Kediri. Teknik pengambilan sampel dengan Purposive sampling ke kelompok eksperimen dan kontrol. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus perhitungan besar sampel penelitian eksperimen, berdasarkan uji beda rata-rata berpasangan sejumlah 46 responden setiap kelompok.

Kriteria inklusi: Remaja putri yang mengalami dismenore primer minimal 3 bulan terakhir. Bersedia menjadi responden dan mengikuti seluruh sesi intervensi. Kriteria eksklusi: Mengalami gangguan psikiatri atau sedang dalam pengobatan kecemasan. Memiliki riwayat penyakit ginekologis (misalnya endometriosis).

Variabel independent: Pendekatan mindfulness (intervensi). Variabel dependen: Tingkat kecemasan dan Perilaku adaptif terhadap dismenore.

Instrumen Penelitian dengan Kuesioner. Tingkat Kecemasan, menggunakan *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*, Kuesioner Perilaku Remaja terkait Dismenore, mengadaptasi instrumen yang menilai perilaku coping, manajemen diri, serta aktivitas sehari-hari saat mengalami nyeri haid. Observasi dan Catatan Lapangan juga dilakukan selama proses penelitian digunakan sebagai mendukung data khusus.

Prosedur Penelitian meliputi: 1) Tahap Persiapan, mulai dari pengurusan izin penelitian, sosialisasi kepada responden dan wali, uji validitas dan reliabilitas instrumen. 2) Tahap Pretest, mengukur tingkat kecemasan

dan perilaku adaptif pada kedua kelompok (eksperimen & kontrol). 3) Tahap Intervensi, kelompok eksperimen mendapatkan program Mindfulness-Based Intervention berupa sesi mindfulness (body scan, mindful breathing, acceptance meditation). Durasi: 4–6 kali pertemuan, masing-masing 30–45 menit, selama 2–3 minggu menjelang periode menstruasi. Kelompok kontrol hanya mendapat edukasi kesehatan reproduksi standar. 4) Tahap Posttest, mengukur kembali tingkat kecemasan dan perilaku adaptif pada kedua kelompok.

Analisis Data dengan *Wilcoxon test* untuk membandingkan pretest dan posttest dalam kelompok, dan *Mann-Whitney test* untuk membandingkan hasil antar kelompok.

Etika Penelitian: Penelitian ini memperoleh persetujuan dari Komite Etik Penelitian, selanjutnya responden diberikan lembar informed consent serta menjamin kerahasiaan data dan kebebasan partisipasi

### 3. DISKUSI

#### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Usia Menarche, Lama Menstruasi, dan Siklus Menstruasi (n=92)

Karakteristik	Intervensi (n=46)	Kontrol (n=46)	Total (n=92)
<b>Usia</b>			
15 tahun	6 (13,0%)	5 (10,9%)	11 (12,0%)
16 tahun	10 (21,7%)	11 (23,9%)	21 (22,8%)
17 tahun	14 (30,4%)	13 (28,3%)	27 (29,3%)
18 tahun	9 (19,6%)	10 (21,7%)	19 (20,7%)
19 tahun	7 (15,3%)	7 (15,2%)	14 (15,2%)
<b>Pendidikan</b>			
Kelas X	18 (39,1%)	20 (43,5%)	38 (41,3%)
Kelas XI	16 (34,8%)	15 (32,6%)	31 (33,7%)
Kelas XII	12 (26,1%)	11 (23,9%)	23 (25,0%)
<b>Usia Menarche</b>			
11–12 tahun	17 (37,0%)	15 (32,6%)	32 (34,8%)
13–14 tahun	24 (52,2%)	25 (54,3%)	49 (53,3%)
≥15 tahun	5 (10,9%)	6 (13,0%)	11 (12,0%)
<b>Lama Menstruasi</b>			
3–5 hari	19 (41,3%)	21 (45,7%)	40 (43,5%)
6–7 hari	23 (50,0%)	21 (45,7%)	44 (47,8%)
>7 hari	4 (8,7%)	4 (8,7%)	8 (8,7%)

Karakteristik	Intervensi (n=46)	Kontrol (n=46)	Total (n=92)
<b>Siklus Menstruasi</b>			
Teratur (28–35 hari)	36 (78,3%)	35 (76,1%)	71 (77,2%)
Tidak teratur (<28/>35)	10 (21,7%)	11 (23,9%)	21 (22,8%)

Mayoritas responden berusia 17 tahun, pendidikan SMA kelas X–XI, menarche pada usia 13–14 tahun, lama menstruasi 6–7 hari, dengan siklus teratur.

#### 2. Tingkat Kecemasan Responden (Pretest – Posttest)

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi Mindfulness

Tingkat Kecemasan	Intervensi Pretest	Intervensi Posttest	Kontrol Pretest	Kontrol Posttest
Ringan	6 (13,0%)	22 (47,8%)	7 (15,2%)	9 (19,6%)
Sedang	25 (54,3%)	20 (43,5%)	24 (52,2%)	23 (50,0%)
Berat	15 (32,6%)	4 (8,7%)	15 (32,6%)	14 (30,4%)
<b>Total</b>	<b>46 (100%)</b>	<b>46 (100%)</b>	<b>46 (100%)</b>	<b>46 (100%)</b>

Pada kelompok intervensi, terjadi penurunan signifikan kecemasan berat (32,6% menjadi 8,7%) dan peningkatan kecemasan ringan (13% menjadi 47,8%). Pada kelompok kontrol, perubahan tidak bermakna.

#### 3. Perilaku Remaja Putri dalam Menghadapi Dismenore (Pretest – Posttest)

Tabel 3. Distribusi Perilaku Responden dalam Menghadapi Dismenore Sebelum dan Sesudah Intervensi Mindfulness (n=92)

Perilaku	Intervensi Pre n=46	Intervensi Post n=46	Kontrol Pre n=46	Kontrol Post n=46
Baik	7 (15,2%)	28 (60,9%)	6 (13,0%)	9 (19,6%)
Cukup	18 (39,1%)	14 (30,4%)	17 (37,0%)	18 (39,1%)
Kurang	21 (45,7%)	4 (8,7%)	23 (50,0%)	19 (41,3%)

Sebelum intervensi, mayoritas responden di kedua kelompok berada pada kategori perilaku kurang (47,8%). Setelah intervensi, kelompok intervensi menunjukkan peningkatan besar pada kategori baik (dari 15,2% menjadi 60,9%). Pada kelompok kontrol,

distribusi perilaku relatif tidak berubah, bahkan masih banyak berada pada kategori kurang (41,3%). Secara keseluruhan, intervensi mindfulness terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku positif remaja putri dalam menghadapi dismenore.

## Analisis Bivariat

### 1. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Uji Wilcoxon Signed Rank Test digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dalam satu kelompok.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Kecemasan Responder (n=92)

Kelompok	Mean Rank Pretest	Mean Rank Posttest	Z Hitung	p-value
Intervensi	2,87	1,95	-4,215	0,000**
Kontrol	2,74	2,63	-1,125	0,260

Kelompok intervensi menunjukkan perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mindfulness ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan bermakna ( $p = 0,260 > 0,05$ ).

### 2. Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Kelompok Intervensi dan Kontrol

Uji Mann-Whitney Test digunakan untuk mengetahui perbedaan antara dua kelompok independen.

Tabel 5. Hasil Uji Mann-Whitney Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Intervensi (n=92)

Kelompok	Mean Rank	Z Hitung	p-value
Intervensi	38,42	-3,612	0,000**
Kontrol	54,58		

Setelah intervensi, terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kontrol ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Responden pada kelompok intervensi memiliki rata-rata tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

### 3. Perbedaan Perilaku Menghadapi Dismenore Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tabel 6. Uji Wilcoxon Perilaku Menghadapi Dismenore Remaja Putri (n=92)

Kelompok	Mean Rank Pretest	Mean Rank Posttest	Z Hitung	p-value
Intervensi	2,14	3,06	-4,328	0,000**
Kontrol	2,21	2,35	-0,982	0,327

Pada kelompok intervensi, terdapat peningkatan signifikan perilaku manajemen dismenore setelah diberikan mindfulness ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Pada kelompok kontrol, tidak terdapat perubahan signifikan ( $p = 0,327 > 0,05$ ).

### 4. Perbedaan Perilaku antar Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tabel 7. Uji Mann-Whitney Perilaku Responden Sesudah Intervensi (n=92)

Kelompok	Mean Rank	Z Hitung	p-value
Intervensi	58,32	-3,841	0,000**
Kontrol	42,68		

Terdapat perbedaan signifikan perilaku manajemen dismenore antara kelompok intervensi dan kontrol setelah intervensi mindfulness ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Responden pada kelompok intervensi memiliki perilaku lebih baik dalam mengelola dismenore dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi peningkatan perilaku positif dalam mengatasi dismenore, seperti teknik relaksasi, pernapasan dalam, menjaga pola istirahat, dan konsumsi makanan sehat. Sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden berada pada kategori perilaku cukup (52,2%), sedangkan setelah diberikan mindfulness, mayoritas responden meningkat menjadi perilaku baik (65,2%).

Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan signifikan. Perilaku responden tetap cenderung berada pada kategori cukup, baik sebelum maupun sesudah penelitian.

Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan signifikan perilaku sebelum

dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi ( $p < 0,05$ ), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan signifikan ( $p > 0,05$ ). Analisis Mann-Whitney memperkuat temuan ini dengan menunjukkan adanya perbedaan perilaku yang bermakna antara kedua kelompok setelah intervensi mindfulness ( $p < 0,05$ ).

Hal ini membuktikan bahwa pendekatan mindfulness tidak hanya efektif dalam menurunkan kecemasan, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan perilaku adaptif remaja putri untuk menghadapi dismenore.

## **Pembahasan**

### **1. Karakteristik Responden**

Penelitian ini melibatkan 92 responden remaja putri dengan rentang usia 15–19 tahun yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi ( $n=46$ ) dan kelompok kontrol ( $n=46$ ). Mayoritas responden berusia 17 tahun (29,3%), berada pada tingkat pendidikan SMA kelas X–XI (75%), mengalami menarche pada usia 13–14 tahun (53,3%), memiliki lama menstruasi 6–7 hari (47,8%), dan sebagian besar mengalami siklus menstruasi teratur (77,2%).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Puspita dkk. (2021) yang menyatakan bahwa mayoritas remaja Indonesia mengalami menarche pada usia 12–14 tahun, dengan siklus haid normal 28–35 hari. Rentang usia ini merupakan periode remaja pertengahan, di mana terjadi fluktuasi hormonal yang sering memunculkan keluhan nyeri haid (dismenore) dan perubahan psikologis seperti kecemasan serta perilaku adaptif yang belum matang.

Faktor karakteristik ini penting karena usia menarche yang lebih dini, siklus tidak teratur, dan lama menstruasi yang lebih panjang sering dikaitkan dengan tingkat keparahan dismenore yang lebih tinggi (Dawood, 2021).

Hal ini menunjukkan bahwa aspek biologis remaja dapat memengaruhi pengalaman subjektif nyeri haid, yang pada gilirannya berdampak pada aspek psikologis dan perilaku mereka.

### **2. Pengaruh Mindfulness terhadap Tingkat Kecemasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi setelah diberikan pendekatan mindfulness, dengan nilai  $p=0,000$ . Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan signifikan ( $p>0,05$ ).

Temuan ini konsisten dengan penelitian Rahmawati dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa latihan mindfulness mampu menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dengan keluhan kesehatan reproduksi. Mindfulness bekerja dengan cara melatih individu untuk fokus pada kondisi saat ini, menerima sensasi nyeri haid tanpa resistensi berlebihan, serta mengurangi pikiran negatif yang memperburuk kecemasan.

Dari perspektif neurobiologis, mindfulness berpengaruh terhadap aktivasi *prefrontal cortex* yang berfungsi dalam regulasi emosi, serta menurunkan aktivitas *amygdala* yang terkait dengan kecemasan. Dengan demikian, latihan mindfulness dapat memperbaiki respon stres fisiologis dan menurunkan hormon kortisol, sehingga remaja lebih mampu mengendalikan perasaan cemas ketika mengalami nyeri menstruasi (Tang et al., 2022).

Chen et al. (2021) mengatakan bahwa mindfulness selama 8 minggu efektif mengurangi kecemasan menstruasi dan meningkatkan kualitas hidup remaja. Tang et al. (2022) menunjukkan bahwa mindfulness mampu menurunkan aktivitas *amygdala*, meningkatkan fungsi *prefrontal cortex*, dan mengurangi kortisol sehingga mengurangi kecemasan.

Mindfulness juga terbukti menurunkan tingkat kecemasan dengan membantu remaja putri mengelola emosi negatif dan meningkatkan kesadaran diri. Mereka juga lebih fokus, ditandai dengan detak jantung yang normal dan tidak ada ketegangan otot, merespons hal negatif dengan lebih tenang dan tidak mudah panik.

### 3. Pengaruh Mindfulness terhadap Perilaku Menghadapi Dismenore

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat peningkatan signifikan perilaku adaptif menghadapi dismenore pada kelompok intervensi setelah diberikan mindfulness ( $p=0,000$ ), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna.

Perilaku adaptif yang meningkat meliputi: melakukan kompres hangat, management waktu, istirahat cukup, latihan relaksasi pernapasan, olahraga ringan, dan mengurangi konsumsi obat analgesik berlebihan.

Temuan ini selaras dengan penelitian Putri dkk. (2020) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis mindfulness dan edukasi kesehatan reproduksi dapat meningkatkan perilaku *self-care* remaja dalam menghadapi menstruasi. Dengan mindfulness, remaja menjadi lebih sadar terhadap kebutuhan tubuhnya, lebih tenang menghadapi nyeri, serta lebih konsisten dalam menerapkan strategi non-farmakologis.

Berdasarkan teori perilaku kesehatan dari Lawrence Green, perubahan perilaku dipengaruhi oleh faktor predisposisi (pengetahuan, sikap), faktor pendukung (fasilitas, informasi), dan faktor penguat (dukungan sosial). Dalam penelitian ini, mindfulness berperan besar pada faktor predisposisi dengan meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan sikap positif dalam menghadapi nyeri. Dampaknya, remaja lebih terdorong untuk menerapkan perilaku adaptif.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh studi internasional. Shahbaz et al. (2022) melaporkan bahwa mindfulness efektif meningkatkan perilaku *coping* positif dan mengurangi penggunaan analgesik pada remaja dengan dismenore. Alkhatib et al. (2023) menambahkan bahwa mindfulness meningkatkan kesadaran tubuh (*body awareness*) sehingga remaja lebih peduli melakukan perilaku sehat selama menstruasi.

Mindfulness terbukti mempengaruhi perilaku menghadapi dismenore karena dapat mengubah cara seseorang berhubungan dengan rasa sakit, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi rasa sakit tersebut. Mindfulness membantu mengubah hubungan seseorang dengan rasa sakit, bukan dengan menghilangkannya sepenuhnya, tetapi dengan mengubah cara mereka meresponsnya.

### 4. Hubungan Kecemasan dan Perilaku dalam Menghadapi Dismenore

Hasil uji bivariat memperlihatkan adanya keterkaitan antara penurunan kecemasan dengan peningkatan perilaku adaptif pada kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah kecemasan remaja terhadap dismenore, semakin tinggi kemungkinan mereka melakukan perilaku adaptif untuk mengatasi nyeri.

Temuan ini sejalan dengan model *Health Belief Model (HBM)* yang menyatakan bahwa persepsi ancaman (termasuk kecemasan terhadap nyeri) memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Dengan mindfulness, remaja belajar menerima sensasi nyeri tanpa merasa terancam, sehingga mendorong terbentuknya perilaku adaptif yang lebih sehat.

Penelitian internasional oleh Chen et al. (2021) juga menemukan bahwa program mindfulness mampu menurunkan kecemasan menstruasi sekaligus meningkatkan keterampilan *coping* positif, sehingga remaja lebih mampu mengelola nyeri haid secara mandiri. Hal ini memperkuat hasil penelitian bahwa mindfulness tidak hanya berfungsi sebagai intervensi psikologis, tetapi juga berperan dalam membentuk perilaku kesehatan yang lebih baik.

Penelitian internasional oleh Nayak et al. (2022) mendukung temuan ini: mindfulness tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga meningkatkan keterampilan *coping* adaptif. Sementara itu, Martínez & López (2023) menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti mindfulness lebih cenderung menggunakan

perilaku non-farmakologis daripada bergantung pada obat analgesik.

Kecemasan dan perilaku sangat berhubungan dalam menghadapi dismenore; kecemasan dapat memperburuk nyeri haid, sementara perilaku seperti kurang pengetahuan atau kepasrahan tanpa usaha dapat menghambat penanganan yang efektif. Nyeri yang parah akibat kecemasan bisa memicu depresi, yang selanjutnya memperburuk dismenore. Oleh karena itu, upaya manajemen dismenore harus mencakup penanganan kecemasan dan edukasi perilaku, seperti sikap proaktif untuk mengelola nyeri, bukan hanya menerima begitu saja.

#### 4. SIMPULAN

Pendekatan mindfulness efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan perilaku adaptif pada remaja putri yang mengalami dismenore. Mindfulness bekerja dengan menyeimbangkan faktor biologis, psikologis, dan perilaku. Mindfulness dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis yang bermanfaat baik secara akademis maupun diintegrasikan dalam program kesehatan reproduksi remaja, praktik nyata di sekolah maupun layanan Kesehatan masyarakat.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini antara lain: Penelitian hanya dilakukan pada remaja SMA, sehingga generalisasi ke kelompok usia atau pendidikan lain perlu dilakukan dengan hati-hati. Pengukuran perilaku dan kecemasan masih menggunakan kuesioner, sehingga sangat bergantung pada kejujuran responden. Lama intervensi mindfulness relatif singkat, sehingga perlu penelitian lanjutan dengan intervensi jangka panjang untuk melihat keberlanjutan perubahan perilaku.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam bidang kesehatan reproduksi remaja, khususnya bagi bidan dan tenaga kesehatan: Mindfulness dapat diintegrasikan dalam program kesehatan reproduksi remaja di sekolah maupun komunitas untuk membantu remaja menghadapi dismenore

secara lebih sehat. Edukasi non-farmakologis perlu diperkuat, karena banyak remaja masih mengandalkan obat analgesik untuk mengatasi nyeri haid, padahal teknik relaksasi seperti mindfulness terbukti efektif. Peran bidan sebagai pendidik kesehatan menjadi kunci dalam memperkenalkan mindfulness sebagai strategi preventif dan promotif

#### 5. REFERENSI

- Alkhatib, R., Alnuaimi, K., & Hassan, M. (2023). Mindfulness practice and menstrual health among adolescent girls in the UAE: A quasi-experimental study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 35(6), 101–110. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2023-0021>
- Chen, H., Liu, Y., & Li, X. (2021). The effects of mindfulness-based intervention on menstrual anxiety and quality of life among Chinese adolescent girls. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 34(5), 639–645. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2021.03.005>
- Dawood, M. Y. (2021). Dysmenorrhea in adolescents: Epidemiology and management. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 12, 27–35. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S284760>
- Fauziah, L., & Dewi, N. (2022). Mindfulness-based stress reduction untuk menurunkan kecemasan pada remaja putri dengan dismenore. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(2), 112–122. <https://doi.org/10.20473/jpk2m.v11i2.2022>
- Khan, S., Iqbal, A., & Ahmad, N. (2024). Effectiveness of mindfulness versus relaxation therapy on anxiety in female university students with dysmenorrhea. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 39(1), 45–57. <https://doi.org/10.33824/PIPR.2024.39.1.4>
- Martínez, L., & López, C. (2023). Mindfulness and coping strategies in adolescent girls with menstrual pain: A randomized controlled trial in Spain. *Journal of Pediatric Psychology*, 48(2), 210–219. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsac089>
- Nayak, R., Patil, S., & Shetty, S. (2022). Effect of mindfulness on coping strategies and stress

- among adolescent girls with dysmenorrhea in India. *Indian Journal of Adolescent Medicine*, 13(4), 155–162. <https://doi.org/10.1016/j.ijam.2022.07.008>
- Puspita, A., Wulandari, S., & Pratiwi, N. (2021). Hubungan usia menarche dan siklus menstruasi dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(3), 145–152. <https://doi.org/10.22435/kespro.v12i3.5213>
- Putri, F., Handayani, D., & Sari, R. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan dan mindfulness terhadap perilaku self-care menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 89–98. <https://doi.org/10.7454/jki.v23i2.783>
- Rahmawati, D., Utami, A., & Nugroho, P. (2021). Pengaruh mindfulness terhadap kecemasan remaja putri yang mengalami dismenore. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 13(1), 21–30. <https://doi.org/10.36089/jkk.v13i1.471>
- Shahbaz, N., Hosseini, S., & Azadi, R. (2022). Mindfulness training and coping behavior in Iranian adolescents with dysmenorrhea: A randomized controlled trial. *BMC Women's Health*, 22(1), 187. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01787-3>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2022). Mechanisms of mindfulness in reducing stress and anxiety: Neurobiological insights. *Nature Reviews Psychology*, 1(11), 678–692. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00123-1>
- Wulandari, D., Rahayu, S., & Astuti, H. (2023). Mindfulness meningkatkan perilaku adaptif menghadapi nyeri menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 134–142. <https://doi.org/10.36089/jik.v14i2.652>
- World Health Organization. (2022). *Adolescent health fact sheet*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-health>
- Zhang, L., Xu, Y., & Wang, J. (2025). Mindfulness-based intervention for menstrual pain and psychological well-being among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 123456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.123456>