



Gambaran Tingkat Kecemasan dan Disminorea pada Remaja Putri
Generasi Z di Kota Batu

Rezha Alivia Hildayanti¹, Nanda Agnesia Jati Pratiwi²

¹Prodi Sarjana Kebidanan, STIKes Kenedes Malang, Indonesia

²Prodi Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Kenedes Malang, Indonesia

Corresponding author: Nanda Agnesia Jati Pratiwi

Email: nandaagnesia230391@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, dalam proses tumbuh kembang ini terdapat berbagai macam jenis perubahan baik dari biologi, psikologi maupun sosial. Angka kejadian kecemasan pada remaja khususnya generasi Z mengalami peningkatan di seluruh dunia. Selain itu gangguan *Pre Menstruasi Syndrome* (PMS) seperti disminorea juga sering menjadi keluhan pada perkembangan siklus reproduksi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu menggambarkan tingkat kecemasan dan disminorea remaja Generasi Z di Kota Batu dengan 36 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan tingkat kecemasan dan kejadian disminorea pada remaja putri. Hasil penelitian didapatkan responden usia 17 tahun sebanyak 16 (44,4%), 15 tahun 1 (2,8%), 16 tahun 12 (33,3%) dan 18 tahun 7 (19,4%). tingkat kecemasan ; tidak ada kecemasan 4 (11,1%), kecemasan ringan 2 (5,6%), kecemasan sedang 5 (13,9%), kecemasan berat 9 (25%), mengalami kecemasan sangat berat sebanyak 16 (44,4%). Responden mengalami disminorea sebanyak 26 (72,2%) dan tidak disminorea sebanyak 10 (27,8%). Dengan adanya fenomena yang menggambarkan hal tersebut maka masih diperlukannya pengkajian lebih mendalam tentang faktor penyebab terjadinya kecemasan, skrining kecemasan dan penatalaksanaan lanjutan. Selain itu kejadian disminorea yang cukup tinggi juga dibutuhkan skrining lebih dalam serta penanganan dini. Kecemasan dan disminorea merupakan dua hal yang cukup sering terjadi pada wanita khususnya para remaja, sehingga dibutuhkan pendampingan khusus sehingga tidak adanya risiko buruk di masa yang akan datang.

Kata Kunci: Disminorea; Generasi Z ; Kecemasan; Remaja Putri

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period between childhood and adulthood, characterized by various biological, psychological, and social changes. The prevalence of anxiety among adolescents—particularly Generation Z—is rising globally. Additionally, premenstrual syndrome (PMS) issues, such as dysmenorrhea, are frequently reported during the development of the reproductive cycle. This study employed a descriptive method to characterize anxiety levels and the prevalence of dysmenorrhea among Generation Z adolescent girls in Batu City, involving 36 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. The study aimed to describe anxiety levels and the incidence of dysmenorrhea in this demographic. The results showed the following age distribution: 17 years old (n=16; 44.4%), 15 years old (n=1; 2.8%), 16 years old (n=12; 33.3%), and 18 years old (n=7; 19.4%). Anxiety levels were categorized as follows: no anxiety (n=4; 11.1%), mild anxiety (n=2; 5.6%), moderate anxiety (n=5; 13.9%), severe anxiety (n=9; 25%), and very severe anxiety (n=16; 44.4%). Regarding dysmenorrhea, 26 respondents (72.2%) experienced the condition, while 10 (27.8%) did not. Given these findings, further in-depth assessment is required regarding the causes of anxiety, anxiety screening, and subsequent management. Furthermore, the high prevalence of dysmenorrhea necessitates deeper screening and early intervention. Since anxiety and dysmenorrhea are common issues among women—especially adolescents—specialized support is needed to prevent adverse long-term consequences.

Keywords: Dysmenorrhea; Generation Z; Anxiety; Adolescents Girl

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa, serta terjadi proses dimana terjadi pertumbuhan sistem biologi, psikologi dan sosial (Pratiwi et al., 2025). *Mental health* menjadi masalah global yang menjadi tantangan di seluruh dunia khususnya pada usia remaja generasi Z yang lahir pada tahun 1997-2012 (Winengsih et al., 2025). Berdasarkan penelitian sebelumnya di katakan bahwa remaja putri generasi Z rentan mengalami gangguan kecemasan atau gangguan kesehatan mental dibandingkan remaja laki-laki, dan remaja generasi Z memiliki status kesehatan mental yang buruk (Winengsih et al., 2025).

Remaja yang telah mengalami pubertas akan mengalami menstruasi yang rutin dialami pada setiap bulan. Pada periode menstruasi seorang wanita biasanya akan mengalami gangguan yang disebut *Pre Menstruasi Syndrome* (PMS) salah satunya adalah *disminorea* (Ridha et al., 2023). Disminorea atau dikenal dengan nyeri haid merupakan nyeri yang muncul sebelum, selama maupun setelah menstruasi, biasanya wanita mengeluh tidak nyaman hingga mempengaruhi aktivitasnya (Cherenack & Sikkema, 2022). Angka kejadian disminorea cukup tinggi berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami dismenorea berat. Sedangkan di Indonesia sebesar 107.673 wanita (64.25%) dengan pembagian disminorea primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan disminorea sekunder sebanyak 365 (9.75%) (Christiana et al., 2023). Sedangkan di Kota Batu didapatkan jumlah kejadian disminorea pada remaja sebesar 46% (Pratiwi et al., 2025). *Disminorea* disebabkan karena faktor diantaranya adalah hormonal yakni peningkatan prostaglandin pada tubuh dan menyebabkan kontraksi miometrium, selain itu faktor usia, aktifitas, kelelahan dan psikologis (D. R. Putri et al., 2024). Remaja putri yang mengalami dysmenorrhea pada saat belajar dan mengalami kecemasan dapat mengganggu kegiatan belajar, menurunkan kemampuan konsentrasi belajar bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang dipelajari atau dipelajari tidak diterima dengan baik (Wahyuni & Zulfahmi, 2021).

Selain terjadi perubahan dan gangguan

pada sistem reproduksi, remaja juga sering mengalami gangguan psikologi yaitu Kecemasan atau biasa disebut dengan anxiety. Menurut data *World Health Organization* (WHO) dalam Gustina (2023) menjelaskan bahwa kecemasan meningkat drastis pada tahun 2021 dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus kecemasan dengan 51,8 juta kasus dialami oleh wanita (Gustina et al., 2023). Kemenkes menunjukkan bahwa 47,7% remaja di Indonesia mengalami gangguan kecemasan. Sedangkan pada tahun 2022, survei yang dilakukan oleh *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) mengungkapkan bahwa sepanjang tahun 2023 terdapat 15,5 juta remaja di Indonesia menderita kondisi gangguan kecemasan (Ridha et al., 2023). Sedangkan, di Jawa Timur, prevalensi kecemasan mencapai 7,5% (Ghozalba Iqbal et al., 2025). Angka kejadian kecemasan remaja di Kota Batu pada tahun 2025 berkisar 56% (Pratiwi et al., 2025). Respon remaja putri terhadap sesuatu hal yang terjadi dalam hidupnya berpengaruh terhadap psikologinya, sehingga remaja putri lebih peka dan sensitif. Respon gelisah, takut, sedih dan menarik diri merupakan contoh manifestasi dari gejala kecemasan. Kecemasan merupakan gangguan yang paling umum terjadi pada remaja dan tampaknya terjadi paling awal di antara semua bentuk psikopatologi. Masa remaja merupakan masa puncak terjadinya gangguan kecemasan, kerentanan otak terhadap kecemasan pada masa remaja berhubungan dengan perkembangan sistem fungsional otak yang berhubungan dengan kecemasan yang tidak sinkron. Stresor khusus yang terjadi pada pubertas seperti gejala menstruasi, defisit menstruasi, kesulitan beraktivitas dikaitkan dengan depresi dan kecemasan (Pratiwi et al., 2025).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik dalam melakukan penelitian mengenai “Gambaran tingkat kecemasan dan disminorea pada remaja generasi Z di Kota Batu”.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Peneliti hanya menggambarkan tingkat kecemasan dan gangguan disminorea pada remaja putri generasi Z. Penelitian ini dilakukan di SMK Kesehatan Amanah Husada Kecamatan Junrejo Kota Batu pada bulan Maret 2026, jumlah populasi sebesar 56 responden siswa kelas X dan XI. jumlah responden remaja putri sesuai dengan kriteria

inklusi dan eksklusi sejumlah 36. Dengan 20 responden mengalami *drop out*. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Pengambilan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu remaja putri, remaja dengan usia 14-18 tahun, mengalami disminorea primer maupun sekunder, mengalami kecemasan dan tidak mengkonsumsi obat-obatan rutin, bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi adalah remaja laki-laki, remaja yang rutin mengkonsumsi obat antidepresan dan tidak bersedia menjadi responden.

Intstrumen pengumpulan data yang digunakan adalah dengan kuesioner untuk mengetahui apakah remaja mengalami disminorea atau tidak, kemudian menggunakan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). HARS merupakan salah satu alat ukur yang digunakan untuk menilai atau mengukur tingkat keparahan dari gejala kecemasan dan sudah banyak diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa yang ada di dunia. HARS versi Indonesia telah memenuhi kriteria sebagai alat pengukuran atau penilaian yang reliabel dan valid dalam menilai gangguan kecemasan. Adapun HARS terdiri dari 14 item pertanyaan, yaitu perasaan ansietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik (otot), gejala somatik (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom dan tingkah laku pada wawancara. Total dari nilai yang telah diperoleh akan menunjukkan tingkat keparahan gangguan kecemasan, dimana nilai <14 menunjukkan bahwa tidak ada kecemasan, nilai 14-20 menunjukkan bahwa adanya kecemasan ringan, nilai 21-27 menunjukkan kecemasan sedang, nilai 28-41 menunjukkan kecemasan berat dan nilai 42-56 menunjukkan tingkat keparahan kecemasan / sangat parah / panik. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri disminorea yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan kategori angka 0 hingga 10. Dengan kriteria 0 : tidak ada nyeri, 1-3 : nyeri ringan sedikit mengganggu aktivitas, 4-6 : nyeri sedang, cukup mengganggu aktivitas, 7-10 : nyeri berat sangat mengganggu dan mampu melakukan aktivitas. Kedua instrumen merupakan instrumen baku yang telah digunakan dalam penelitian dan tidak memerlukan uji validitas dan reliabilitas.

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini yaitu peneliti melakukan perizinan terlebih dahulu. Peneliti melakukan penelitian dengan memberikan surat kesediaan menjadi responden, kemudian membagikan kuesioner HARS dan NRS dalam bentuk google formulir. Setelah itu peneliti melakukan pengolahan data sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	f	%
15 Tahun	1	2,8
16 Tahun	12	33,3
17 Tahun	16	44,4
18 Tahun	7	19,4
Total	36	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan usia didominasi 17 tahun sebanyak 16 (44,4%), 15 tahun 1 (2,8%), 16 tahun 12 (33,3%) dan 18 tahun 7 (19,4%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden

Tingkat Kecemasan	f	%	Mean	Std Deviasi
Tidak ada kecemasan	4	11,1		
Kecemasan Ringan	2	5,6		
Kecemasan Sedang	5	13,9	35,4	15,54
Kecemasan Berat	9	25		
Sangat Berat	16	44,4		
Total	36	100		

Berdasarkan tabel 2 didapatkan tingkat kecemasan mayoritas responden remaja mengalami kecemasan sangat berat sebanyak 16 (44,4%), tidak ada kecemasan 4 (11,1%), kecemasan ringan 2 (5,6%), kecemasan sedang 5 (13,9%), kecemasan berat 9 (25%) dengan nilai mean 35,4 serta nilai standar deviasi sebesar 15,54.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Responden
Berdasarkan Kejadian Disminorea

Usia	f	%	Mean	Std Deviasi
Disminorea	26	72,2		
Tidak disminorea	10	27,8	1,2778	0.454
Total	36	100		

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami disminorea sebanyak 26 (72,2%) dan tidak disminorea sebanyak 10 (27,85). Dengan nilai mean sebesar 1,2778 dan standar deviasi 0.454.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan sangat berat. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Putri *et al.*, (2024) yang mengatakan bahwa tingkat kecemasan remaja mayoritas berada pada level berat dengan jumlah 53 responden (30.5%) (T. H. Putri *et al.*, 2024). Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan yang dramatis dari perubahan hormon, tubuh, dan otak terkait pubertas ke dunia sosial yang semakin kompleks, sehingga lonjakan hormonal dan kematangan fisik yang diakibatkannya terkait dengan perkembangan pubertas pada masa remaja diyakini berdampak pada berbagai aspek perkembangan otak, kognisi sosial, dan hubungan dengan teman sebaya; masing-masing juga menunjukkan hubungan dengan risiko gangguan mood dan kecemasan (Pfeifer & Allen, 2022). Dalam penelitian terbaru menyebutkan kecemasan remaja memprediksi kejadian gangguan mental di masa depan (Rapee *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran kecemasan remaja pada penelitian ini, adanya kecemasan sangat berat sejumlah 16 responden (44,4%) merupakan proporsi yang sangat tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri *et al.*, 2024) didapatkan hasil kecemasan berat pada remaja putri sebesar 30,5% (T. H. Putri *et al.*, 2024). Studi terbaru menemukan bahwa lingkungan yang penuh stres telah dikaitkan dengan menarche dini, meningkatnya kecemasan pada remaja putri mungkin mengindikasikan risiko

timbulnya pubertas lebih awal (Knight *et al.*, 2021). Pengalaman yang dimiliki oleh remaja putri berperan besar mempengaruhi kecemasan, pengalaman akan membuat remaja putri mampu mengontrol kecemasan namun juga dapat membuat remaja putri semakin cemas. Pada umumnya remaja putri yang sering mengalami kecemasan akan cenderung mengantisipasi terjadinya cemas yang lebih hebat (Siregar, 2021). Fenomena generasi Z adanya peran media sosial yang cukup tinggi, dengan penggunaan teknologi yang berlebihan sering dikaitkan dengan dampak buruk kesehatan mental dan fisik. Hal ini berkorelasi dengan penggunaan media sosial yang berlebihan akan berpengaruh pada pola tidur dan ketergantungan, sehingga remaja generasi ini terjebak dalam kehidupan maya dan adanya dorongan untuk selalu tampil sempurna, hal ini lah yang berkorelasi dengan gangguan mental seperti kecemasan (Thahir *et al.*, 2023). Anak remaja yang mengalami kecemasan sering kali merasa dirinya hanyalah introvert, sehingga hal ini dianggap biasah sehingga kebanyakan pasien dengan gangguan kecemasan tidak mendapatkan pertolongan medis (Rapee *et al.*, 2023).

Gangguan nyeri menstruasi atau biasa disebut dengan dismenorea merupakan gangguan yang sering dialami oleh sebagian besar wanita di dunia. Pada penelitian ini jumlah kejadian dismenorea sebesar 72,2%. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri *et al.*, (2024) yang menyebutkan bahwa kejadian dismenorea pada remaja sejumlah 54,4% (R. Putri *et al.*, 2024). Faktor-faktor risiko yang mengalami dismenorea pada remaja putri adalah status gizi, tingkat stres, dan aktivitas fisik. Status gizi remaja ditentukan dari keadaan tubuh remaja yang dihitung berdasarkan IMT/U yang kategorinya sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Remaja yang status gizinya kurang dapat berisiko mengakibatkan terganggunya fungsi reproduksi seperti gangguan menstruasi termasuk dismenorea. Faktor risiko dismenorea selanjutnya yaitu stres, merupakan suatu keadaan atau kejadian yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi atau dismenorea (Sentia *et al.*, 2025)(Winengsih *et al.*, 2025).

Adanya hubungan antara dysminore dengan generasi Z pada dasarnya telah menjadi perhatian banyak kalangan peneliti, hal ini

melibatkan faktor yang sangat kompleks. Pada dasarnya kesehatan mental yang menjadi pokok utama dalam remaja merupakan salah satu faktor yang mampu menyebabkan tingginya kasus disminorea khususnya generasi Z. Hal ini berkorelasi dengan peningkatan kadar kortisol, hormon stres, dapat mengganggu keseimbangan hormonal yang penting untuk siklus menstruasi yang normal Kecemasan dan Depresi, serta mempengaruhi fungsi ovarium dan menyebabkan gangguan ovulasi (Winengsih et al., 2025).

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu jumlah responden terbatas, tidak dilakukan detail pengelompokan jenis disminorea apakah primer atau sekunder. Dan apakah disminorea berhubungan dengan kecemasan yang dialami remaja atau tidak. Kedepannya peneliti akan melakukan penelitian dengan melakukan analisa adanya hubungan antara disminorea dengan kecemasan.

SIMPULAN

Gambaran tingkat kecemasan dan kejadian disminorea pada remaja dengan mayoritas responden berusia 17 tahun, didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja mengalami kecemasan sangat berat atau panik sebesar 44,4 %, selain itu angka kejadian disminorea pada remaja cukup tinggi yakni sebesar 72,2%. Temuan ini menunjukkan perlunya skrining kecemasan dan keluhan menstruasi pada remaja putri, namun hasil penelitian perlu ditafsirkan secara hati-hati karena desain penelitian bersifat deskriptif dan jumlah sampel terbatas

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Prodi Kebidanan STIKes Kendedes serta kepada SMK Kesehatan Amanah Husada Kota Batu

DAFTAR PUSTAKA

- Cherenack, E. M., & Sikkema, K. J. (2022). Puberty- and Menstruation-Related Stressors Are Associated with Depression, Anxiety, and Reproductive Tract Infection Symptoms Among Adolescent Girls in Tanzania. *Int J Behav Med*, 29(2), 160–174. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10005-1>
- Christiana, E., Nindawi, N., & Mufida, Y. R.

(2023). Derajat Disminorea Pada Mahasiswaw DIII Keperawatan yang Mengalami Obesitas di Politeknik Negeri Madura. *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 6(2), 84–89. <https://doi.org/10.31102/bidadari.2023.6.2.84-89>

- Ghozalba Iqbal, Marfuah, & Salam, A. Y. (2025). Hubungan Komunikasi Terapeutik Perawat Dengan Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang IGD Triase Kuning UPT Puskesmas Penanggal. *JK*, 18;(1), 55–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.56586/jk.v18i1.380>
- Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). Hubungan Peer Support Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Studi di Kota Batam. *J Ris Kes Nas*, 7;(2), 150–155. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37294>
- Pfeifer, J. H., & Allen, N. B. (2022). *adolescence*. 89(2), 99–108. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2020.09.002>. Puberty
- Pratiwi, N. A. J., Hildayanti, R. A., Hanifah, D., & Hasanah, H. (2025). the Effect of Combination Relax Technique and Basil Aromatheraphy for Handling on Anxiety, Dysmenorrhea Pain and Menstrual Patterns in Adolescent. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 35(3), 3122–3133. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v35i3.3259>
- Putri, D. R., Wijayanti, L. A., & Titisari, I. (2024). *Correlation between stress and primary dysmenorrhea at SMAN 4 Kediri*. 13(2), 175–182.
- Putri, R., & Depok, R. (2024). *Factors Related to The Incidence of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Females at SMAIT Raflesia Depok in 2024 Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminore Primer pada*. 8(3), 190–199. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.19>
- Putri, T. H., Hany, F. R., Fujiana, F., Keperawatan, P. S., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Nawawi, H. H., Laut, B., & Tenggara, P. (2024). *Karakteristik remaja yang mengalami kecemasan di masa pubertas*. 12(2), 281–290.
- Rapee, R. M., Creswell, C., Kendall, P. C., Pine, D. S., & Waters, A. M. (2023). Behaviour Research and Therapy Anxiety disorders in children and adolescents : A summary and overview of the literature. *Behaviour*

- Research and Therapy*, 168(July), 104376.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104376>
- Ridha, A., Siagian Putri, P., Roro, R., & Ningtyas, M. A. (2023). Transformasi Kesehatan Mental : Tantangan dan Upaya Kebijakan Pemerintah Pada Masa Pandemi COVID-19. *Promotor*, 6(1), 37–44.
[https://doi.org/ElseraCc.NyeriHaidDanKecemasanRemajaPutri.JurnalKeperawatan.2022;14\(4\):1107–16](https://doi.org/ElseraCc.NyeriHaidDanKecemasanRemajaPutri.JurnalKeperawatan.2022;14(4):1107-16)
- Sentia, S., Destriani, S. N., Dewiani, K., Kurniati, N., & Bengkulu, U. (2025). *Lontara*. 6(1), 8–17.
- Thahir, F. A., Hajarini, F. A., Nasution, K., Harahap, T. N., Wulandari, V., Islam, U., Sumatera, N., & Estate, M. (2023). *Kesehatan Mental Di Era Generasi Z Dalam Studi Kasus Smp Negeri 36 Medan*. 1(1).
- Wahyuni, W., & Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja. *J Sex Reprod Heal*, 1(1), 1–13.
<https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>
- Winengsih, E., Lubis, T., Khopiati, K., Rahmah, N. N., Kesehatan, F. I., & Kencana, U. B. (2025). *Jurnal Kesehatan Perintis*. 11(2), 159–167.