

# HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KEJADIAN *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI

Prahardian Putri<sup>1</sup>, Devi Mediarti<sup>2</sup>, Dinda Della Noprika<sup>3</sup>  
<sup>123</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang Sumatera Selatan Indonesia  
devimediarti@poltekkespalembang.ac.id

## ABSTRACT

**Background:** Adolescent girls experience physical changes such as menstruation. Menstruation occurs periodically and cyclically from the uterus, accompanied by the release (desquamation) of the endometrium. This causes severe pain or tenderness in the lower abdomen (dysmenorrhea). **Methods:** This study used an Analytical Survey design with a cross-sectional approach. The sampling technique is non-probability sampling using purposive sampling. The number of samples is 178 respondents. Data was collected using the DASS (Depression Anxiety and Stress Scale) questionnaire and the Dysmenorrhea Questionnaire. **Results:** Shows the average respondent with normal stress category is 97 (54.5%) respondents, the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls with mild pain category is 133 (74.7%) respondents. There is a relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea ( $p = 0.000$ ). **Conclusion:** The relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls is expected to be a reference for health workers in providing interventions to adolescent girls who have dysmenorrhea.

**Keywords :** Stress, Dysmenorrhea and Adolescent girls

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Remaja putri terjadi perubahan fisik yaitu menstruasi. Menstruasi terjadi perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (*deskuamasi*) *endometrium*. Hal tersebut menyebabkan rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut (*Disminore*). **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan desain Survey Analitik dengan metode pendekatan secara cross-sectional. Teknik pengambilan sampel dengan non probability sampling menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel 178 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety and Stres Scale*) dan Kuesioner *Disminore*. **Hasil :** menunjukkan rata-rata responden dengan kategori stres normal sebanyak 97 (54,5%) responden, kejadian *Disminore* pada remaja putri dengan kategori nyeri ringan sebanyak 133(74,7%) responden. Terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian *disminore* ( $p= 0,000$ ). **Kesimpulan :** Hubungan antara tingkat stres terhadap kejadian *disminore* pada remaja putri ini diharapkan menjadi referensi bagi petugas kesehatan dalam memberikan intervensi kepada remaja putri yang mengalamidismenore.

**Kata kunci :** Stres, *Disminore* dan Remaja Putri

## PENDAHULUAN

Remaja (*Adolescence*) merupakan masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologi untuk menentukan identitas diri. Secara psikologis remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan moral antara masa anak-anak menuju dewasa. (Purwoastuti & Walyani, 2015). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, kategori remaja adalah mereka yang berusia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Departemen Kesehatan RI tahun 2009, kategori umur remaja yaitu remaja awal (12-16 tahun) dan remaja akhir (17-25 tahun). Populasi remaja (umur 10-19 tahun) di Indonesia berdasarkan *World Bank Data* 2017 dalam *World Health Organization* 2019 berjumlah 46.188.342 jiwa. Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan tahun 2018, jumlah remaja berumur 10-14 tahun yaitu 753.153 jiwa, remaja berumur 15-19 tahun berjumlah

716.648 jiwa dan remaja berumur 20-24 tahun berjumlah 698.368 jiwa.

Menstruasi adalah pendarahan akibat terlepasnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium). Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio. Jika tidak terjadi implantasi embrio lapisan ini akan luruh. Pendarahan ini terjadi secara periodik, jarak waktu antar menstruasi dikenal dengan satu siklus menstruasi. (Purwoastuti & Walyani, 2015). Terjadinya kontraksi otot uterus yang menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga menimbulkan rasa nyeri pada saat menstruasi disebut sebagai nyeri *disminore* (Ratnawati, 2018). Menurut (Ratnawati, 2018) *Disminore* adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya menstruasi. Nyeri yang terus-menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas.

Angka kejadian *disminore* pada remaja di Asia adalah 74,5%. pada remaja putri hispanic prevalensi *disminore* sebesar 85%. Hal ini pula terjadi di Indonesia dengan angka kejadian sebesar 55% (Setyowati, 2018). Data Dinkes Palembang tahun 2016 yang mengalami nyeri saat menstruasi sebesar 64,3% (Dewi, 2019). Menurut penelitian (Fitriana, 2017) bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang dan *dismenore* sedang sebanyak 34,1% selain itu mengalami stres ringan dan *dismenore* sedang sebanyak 13,6% , yang mengalami stres berat dan *dismenore* sedang sebanyak 9,1%, yang mengalami stres normal dan *dismenore* sedang sebanyak 6,8%, yang mengalami stres sangat berat dan mengalami *dismenore* sedang sebanyak 2,3%.

Penyebab adanya *disminore* meliputi banyak hal, dari mulai faktor endokrin sampai psikologis. (Ratnawati, 2018). Salah satu penyebab *disminore* adalah faktor psikis, faktor psikis tersebut adalah stres. Stres merupakan suatu respon individu terhadap 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 *dismenore* (Wijayanti, 2009; Santrock & Santrock, 2008; Hawari, 2008) dalam (Sandayanti et al., 2019).

Pada saat stres tubuh seseorang akan memproduksi *hormon adrenalin*, *estrogen*, dan *prostaglandin* secara berlebihan. Dengan berlebihnya *hormon estrogen* menyebabkan terjadinya peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan. Hal yang sama juga terjadi pada *hormon adrenalin*, *hormon adrenalin* juga akan meningkat sehingga menyebabkan terjadinya ketegangan otot tubuh termasuk otot Rahim, kondisi ini dapat meningkatkan kontraksi secara berlebihan ketika menstruasi sehingga menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi. Sedangkan peningkatan pada *hormon prostaglandin* akan mengakibatkan kontraksi otot Rahim dan dapat menyebabkan *vasospasme* dari *arteriol uterin* sehingga terjadi iskemia dan kram pada perut bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri (Marini, et al. 2014).

Penelitian terkait mengenai hubungan tingkat stres terhadap kejadian *disminore* pada remaja antara lain penelitian yang dilakukan oleh (Agustin, 2018) yang membuktikan bahwa tingkat *disminore* dengan tingkat stres didominasi oleh tingkat *disminore* sedang dengan tingkat stres sedang sebanyak 33 responden (53,2%). Hasil kuesioner tingkat *disminore*, didapatkan skor paling rendah (73) pertanyaan tentang: frekuensi mual muntah saat nyeri menstruasi, dan skor (94) pertanyaan tentang: frekuensi diare saat nyeri menstruasi. Hasil kuesioner tingkat stres, didapatkan skor paling rendah (83) pernyataan tentang frekuensi sesak nafas saat nyeri menstruasi. Nilai *Fisher's Exact* = 0,001 nilai ini lebih kecil dari  $\alpha = 0,05\%$  (hipotesis  $H_0$  ditolak) artinya ada hubungan tingkat stres terhadap kejadian *disminore* pada remaja.

Terkait dengan hal ini, menurut penelitian yang dilakukan oleh (Fitriana, 2017) didapatkan hasil bahwa tingkat stres responden paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu sejumlah 20 responden (45,5%). Sebagian mahasiswa mengalami *disminore* sedang yaitu 29 responden (65,9%). Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian *disminore* dengan nilai signifikan 0,046 ( $<0,05$ ) dan koefisien korelasi 0,269 yaitu dengan keratin hubungan yang rendah.

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan data awal yang diambil di SMK Negeri 3 Palembang bulan Januari 2021 dengan jumlah siswi kelas XI tahun ajaran 2020/2021 terdiri dari 13 kelas yakni 3 kelas untuk jurusan Akutansi Keuangan Lembaga (AKL) dengan jumlah siswi 77 orang, 3 kelas jurusan Otomatisasi dan Tatakelola Perkantoran (OTP) dengan jumlah siswi 83 orang, 2 kelas jurusan Bisnis Daring dan Pemasaran (BDP) dengan jumlah siswi 34 orang, 2 kelas jurusan Usaha Perjalanan Wisata (UPW) dengan jumlah siswi 50 orang, dan 3 kelas untuk jurusan

Perhotelan dengan jumlah siswi 74 orang, dari masing-masing kelas tersebut total keseluruhan jumlah remaja siswi di kelas XI SMK Negeri 3 Palembang yaitu berjumlah 318 orang, yang sebagian besar berusia 15-18 tahun yang sudah mengalami menstruasi. Dari hasil survey yang telah dilakukan dengan pihak UKS SMK Negeri 3 Palembang didapatkan data pada tahun 2019 terdapat 21 remaja putri yang mengalami *disminore* dan banyaknya siswi yang sering meminta obat anti nyeri ketika menstruasi kepada pihak petugas UKS SMK Negeri 3 Palembang. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak UKS SMK Negeri 3 Palembang, didapatkan informasi bahwa pihak UKS SMKN 3 Palembang setiap bulan rutin membagikan tablet Fe untuk seluruh siswi SMKN 3 Palembang dimana tablet Fe tersebut didapatkan dari hasil kerjasama dengan pihak puskesmas padang selasa Palembang hal tersebut merupakan salah satu program kerja dari puskesmas padang selasa yaitu pencegahan anemia pada anak sekolah (remaja putri). Dari hasil wawancara dengan salah satu guru bimbingan konseling (BK) SMK Negeri 3 Palembang di dapatkan masalah yang sering terjadi pada siswi kelas XI yaitu masalah dalam keluarga, masalah sosial, masalah ekonomi, serta masalah pribadi baik itu masalah pembelajaran di kelas maupun masalah percintaan pada remaja, masalah-masalah tersebut merupakan faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya stres pada remaja.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *survey analitik* dengan desain pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI SMK Negeri 3 Palembang yang berjumlah 318 orang dengan total 178 sampel. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji statistik Analisis korelasi Kendall tau.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden di SMK Negeri 3 Palembang**

Kategori Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	97	54,5
Stres Ringan	44	24,7
Stres Sedang	31	17,4
Stres Berat	5	2,8
Stres Sangat Berat	1	0,6
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100</b>

Distribusi Tingkat stres responden hampir merata dimana responden mayoritas mengalami stres normal (54%), sedangkan yang mengalami stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat masing-masing 24,7%, 17,4%, 2,8% dan 0,6%.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Kejadian *Disminore* Responden di SMK Negeri 3 Palembang**

Kategori Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Ringan	133	74,7
Nyeri Sedang	38	21,3
Nyeri Berat	7	3,9
<b>Total</b>	<b>178</b>	<b>100</b>

Distribusi kejadian *disminore* responden hampir merata untuk masing-masing tingkat nyeri. Mayoritas responden mengalami nyeri haid dalam kategori nyeriringan (74,7%) sedangkan kategori nyeri sedang dan nyeri berat masing-masing 21,3%, dan 3,9%.

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 3**  
**Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Palembang**

Stres	Dismenore						Total		p-value	Koefisien Korelasi
	Ringan		Sedang		Berat		F	%		
	F	%	F	%	F	%				
Normal	93	52,2	3	1,7	1	0,6	97	54,5	0,000	0,650**
Ringan	37	20,8	6	3,4	1	0,6	44	24,7		
Sedang	2	1,1	29	16,3	0	0	31	17,4		
Berat	1	0,6	0	0	4	2,2	5	2,8		
Sangat Berat	0	0,00	0	0	1	0,6	1	0,6		
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>74,7</b>	<b>38</b>	<b>21,3</b>	<b>7</b>	<b>3,9</b>	<b>178</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan Tabel 3 hasil analisis tingkat stres dengan kejadian *dismenore* siswi kelas XI SMK Negeri 3 Palembang diperoleh bahwa siswi yang memiliki tingkat stres normal mengalami kejadian *dismenore* dengan kategori nyeri ringan (52,2%) lebih banyak di bandingkan dengan tingkat stres ringan, stres sedang , stres berat, dan stres sangat berat yang mengalami kejadian *dismenore*. Selain itu, hasil uji statistik *Kendal tau* didapatkan *p value* (0,000) dan koefisien korelasi 0,643 sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres terhadap kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMK Negeri 3 Palembang.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMK Negeri 3 Palembang dimana sebagian besar (52,2%) siswi yang memiliki tingkat stres normal mengalami kejadian *dismenore* dengan kategori nyeri ringan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriana, 2017) didapatkan hasil bahwa tingkat stres responden paling banyak adalah dengan kategori sedang (45,5%). Sebagian mahasiswi mengalami *dismenore* sedang (65,9%). Terdapat hubungan yang menjadi salah satu faktor penyebab *dismenore*. Pada saat stres produksi hormon estrogen , progesteron , adrenalin dan juga prostaglandin meningkat sekresi f2 alfa prostaglandin yang meningkat menyebabkan peningkatan frekuensi kontraksi uterus sehingga menyebabkan terjadinya vasospasme dan iskemia pada pembuluh darah arteri uterus. Hal ini dapat menyebabkan perempuan penderita mengalami kram pada perut. Respons iskemik yang terjadi pada kondisi ini menyebabkan sakit pada daerah pinggang, kelemahan, edema, diaphoresis, anoreksia, mual, muntah, diare, sakit kepala, penurunan konsentrasi, emosi labil dan gejala lainnya (Purwoastuti & Walyani, 2015).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Milo et al., 2015) menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Penelitian ini juga menunjukkan hasil uji statistik *Kendal tau* didapatkan *p value* (0,000) dengan koefisien korelasi 0,643 sehingga  $H_0$  diterima. Artinya ada hubungan antara tingkat stres terhadap kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMK Negeri 3 Palembang.

## KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu saat pengumpulan sampel penelitian dimana terdapat kesulitan mencapai target sampel penelitian karena pada masa pandemi COVID-19 siswi SMK Negeri 3 Palembang masih melakukan pembelajaran via daring. Menurut (Rita & Sari, 2019) Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Stres dapat mengumpulkan responden melalui WhatsApp. Selain itu pelaksanaan penelitian memerlukan waktu seminggu dikarenakan banyak

siswa kelas 11 yang sedang magang/ praktik lapangan, juga diskusi via grup terkendala adanya beberapa siswa tidak memantau grup sehingga peneliti harus mengirimkan chat secara pribadi untuk mengingatkan responden untuk mengisi *google form*.

## KESIMPULAN

Ada hubungan antara tingkat stres dengan dismenore pada remaja putri dengan nilai *P-value* = 0,000 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,650 artinya ada hubungan yang kuat antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 Palembang. Oleh sebab itu diharapkan pihak UKS SMK Negeri 3 hendaknya semakin meningkatkan kerjasama dengan puskesmas padang selasa atau fasilitas kesehatan terdekat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. (2018). Hubungan Antara Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Akper As-Syafi'iyah Jakarta. *Jurnal Afiat*, 4, 603–612.
- Anindita, A. R., Endah, M. T., & Dyah, N. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Pondok Pesantren An-Nur Komplek Al-Maghfirah Ngrukem Sewon Kabupaten Bantul. (*Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*).
- Arista, M. P. (2017). Hubungan Tingkat stres dengan Kejadian Dysmenorrea pada Remaja Putri di MAN 1 Kota Madiun. *Doctoral Dissertation*.
- Aspiani, R. yuli. (2017). *Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi Nanda, NIC dan NOC*. CV Trasn Info Media
- Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di Sma Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Journal Of Midwifery and Nursing*, 3(2), 45.
- Fitriana, N. W. (2017). *Dismenore Pada Mahasiswa D Iv Kebidanan Semester Viii Universitas 'Aisyiyah Dismenore Pada Mahasiswa D Iv Kebidanan Semester Viii Universitas 'Aisyiyah*.
- Fitrianda, M. I. (2013). Gambaran Tingkat Stres pada Pasien Pre Operasi Katarak Di Kabupaten Jember. [*Skripsi*].
- Ilimi, M. B., Fahrurazi, & Mahrita. (2017). Dysmenorrhea As a Stress Factor in Teenage Girls of Class X and. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatalustiwa*.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita* (cetakan ke). Salemba Medika.
- Maryam, Ritonga, M. A., & Istriati. (2016). Relationship between Menstrual Profile and Psychological Stress with Dysmenorrhea. *Althea Medical Journal*, 3(3), 382–387. <https://doi.org/10.15850/amj.v3n3.884>
- Meronda, H. M. (2018). *Hubungan Tingkat stres dengan Kejadian Dysmenorrea Primer pada Remaja Putri di SMAN 8 Kendari Tahun 2018*.
- Milo et al. (2015). *ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 3 Nomor 2, Mei 2015. Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3, 1–7.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Pieter, H. zan, & Lubis, N. L. (2012). *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Kencana Prenanda Media Group.
- Prabantini, D. (2014). *keperawatan medikal bedah* (K. Aulawi (Ed.)). Rapha Publishing.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika .
- Purwoastuti, E., & Walyani, elisabeth siswi. (2015). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana* (1st ed.). PT. Pustaka Baru
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. PT. Pustaka Baru.
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. PT. Pustaka Baru.
- 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>

- Sari Priyanti, A. D. M. (2014). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awang-awang Mojosari Mojokerto. *Jurnal Politeknik Kesehatan Majapahit*, 6(2),1–10. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/95/91>
- Sarwono, S. w. (2012). *Pengantar Psikologi Umum* (E. A. Meinarno (Ed.); Cetakan ke). PT Raja Grafindo Persada.
- Setyowati, H. (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian (K. Wijayanti (Ed.); 1st ed.). Unimma Press.
- Sriwati, A. R. (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), 63–67.<https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.38>
- Sujarweni. (2014). *Panduan Penelitian Keperawatan Dengan SPSS*. Pustaka Baru Press.
- Wulandari, W., Santi, E., & Damayanti, E. A. F. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMP Darul Hijrah Putri Martapura. *Nerspedia*, 1(2), 123–129.