

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN DERAJAT NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI KELAS 10 SMAN 1 BANJARAN KABUPATEN BANDUNG

Ade Irma Sri Ayu Lestari¹, Mira Meliyanti²

^{1,2} Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada,
Bandung, Indonesia
mirazallea@gmail.com

ABSTRACT

Stress is the body's response to situations of pressure, threat, or change that come from within or outside. Stress is one of the factors that can cause dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain felt in the lower abdomen or cramps before menstruation that lasts 2-3 days, starting the day before menstruation begins. Stress can cause blood flow to be disrupted so that there is oxygen deficiency in the uterus (ischemia) and increase production and stimulate prostaglandins in the uterus, causing dysmenorrhea. This study aims to determine the relationship between Stress Levels and the Degree of Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescents Girl of Class X SMAN 1 Banjaran. The type of correlation research, the population of this study was Adolescent Girls of Class X SMAN 1 Banjaran with a sample of 55 respondents and the sampling technique used a simple random sampling approach. The research instrument for stress levels used DASS (Depression Anxiety Stress Scale) and for Dysmenorrhea used the Numeric Rating Scale (NRS) Questionnaire. Bivariate analysis used Spearman rank. The results of the study showed that there was a moderate stress level category of 29 respondents (52.7%), a moderate dysmenorrhea pain level category of 25 respondents (45.5%) out of a total of 55 respondents and there was a relationship between stress levels and the degree of dysmenorrhea pain in female adolescents in grade X of SMAN 1 Banjaran ($p = 0.000$ and a correlation coefficient of 0.504) so there was a fairly strong/moderate relationship. Suggestions for schools should provide a counseling place for adolescents who experience complaints related to adolescent reproduction because many adolescents are still embarrassed to consult directly with health services.

Keywords : *Stress Level, Dysmenorrhea, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Menurut WHO (2014), remaja adalah produk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Menurut PermenKes RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. (Sugiyanto L, 2020)

Setiap wanita akan mengalami menstruasi sebagai tanda telah memasuki masa pubertas. Pada saat terjadi menstruasi sebagian besar wanita akan mengalami

masalah rasa tidak nyaman berupa nyeri atau biasa disebut nyeri haid primer atau *dysmenorrhea* primer. (Ratna Wati L, 2017)

Gangguan nyeri haid jika dibiarkan dapat berdampak serius. Dampak yang terjadi jika nyeri haid (dismenore) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, Retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi. Gangguan yang umum terjadi pada perempuan saat menstruasi adalah darah menstruasi yang sangat banyak (*menorrhagia*)

dan timbul rasa sakit saat menstruasi (Dismenore). (Sugiyanto L, 2020)

Disminorea adalah rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Dismenorea merupakan masalah ginekologi yang paling umum pada wanita usia subur. Dismenorea dibagi menjadi dua jenis, dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah dismenore yang terjadi tanpa adanya kelainan atau penyakit pada organ reproduksi. Faktor penyebab dismenore primer yaitu usia (*menarche*), status gizi, tingkat stres, lama menstruasi dan aktivitas fisik. Sedangkan dismenore sekunder adalah dismenore yang berhubungan dengan penyakit pada organ reproduksi, seperti endometriosis, adenoma, dan mioma uteri. (Sugiyanto L, 2020)

Salah satu penyebab dari *dysmenorrhea* primer adalah faktor psikis (stress). Stress merupakan suatu respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Stress juga dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi menjadi tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi atau *dysmenorrhea*. (Arista MP, 2017)

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2017 rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8– 81%. Sebanyak 1.769.425 wanita (90%) mengalami dismenorea, dengan 10 - 15% mengalami dismenorea berat. (Savitri R. 2015) Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui

pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Tingginya angka kejadian dismenore pada remaja kurang mendapat perhatian dari diri sendiri dan masyarakat, karena remaja hanya menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Padahal dismenore dapat menyebabkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, pucat, kurangnya konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kegiatan sehari-hari dan bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak melakukan aktifitas (sekolah, kerja, dan lain-lain).

Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder. Di Indonesia angka kejadian dismenore berkisar 55%, di Jawa Tengah mencapai 56%, dan di Jawa Barat sebanyak 54,9% remaja mengalami dismenore. (Salsabila PJ, 2023)

Salah satu akibat tingginya angka kejadian dismenore adalah faktor psikis. Salah satu faktor psikis adalah stress. Stress merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stress memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual. Stress dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi. Stressor yang dialami siswi berbeda setiap individu, faktor penyebabnya terbagi menjadi

faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain kondisi fisik, motivasi belajar, dan kepribadian siswi itu sendiri. Faktor eksternal yaitu pekerjaan, lingkungan, keluarga, fasilitas dan guru. Lebih lanjut Legiran, Azis, dan Bellinawati (2015) menyatakan faktor akademik disisi lain juga menyumbangkan potensi stres, misalnya tentang perubahan gaya belajar dari Sekolah Menengah Pertama ke Sekolah Menengah Atas, tugas-tugas sekolah, target pencapaian nilai, harus beradaptasi dengan lingkungan dan teman baru, prestasi akademik serta problem-problem akademik lainnya. (A Rahma M, 2014)

Data PKPR dan Puskesmas menunjukkan bahwa gangguan haid di Bandung menduduki peringkat tertinggi. Data Puskesmas Ledeng menunjukan sepanjang tahun 2015, menerima 95 pasien remaja putri dengan keluhan *dysmenorrhea*. (Andriyaani S, 2019)

Dismenore cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat pada gadis remaja yang mengalami stress, kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Rasa nyeri dismenore memberikan dampak negatif pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri sendiri penderita dan keluarganya, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, endometrosis, gangguan psikologis. (Sugiyanto L, 2020)

Hasil penelitian yang dilakukan Shintya Lea Andy dan Tandungan Sera Trifosa, terkait “Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Universitas Klabat” nyeri tidak tertahankan. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres

dengan kejadian dismenore pada mahasiswi asrama jasmine Universitas klabat $p=0.000$ dengan nilai koefisien kolerasi 0,74.

Bidan sebagai salah satu tenaga kesehatan yang berinteraksi dengan remaja. Peran bidan untuk masalah gangguan reproduksi terutama pada dismenore primer salah satunya yaitu melakukan upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi, bidan merupakan fasilitator dalam mempromosikan kesehatan seperti penyuluhan mengenai menstruasi pada remaja dan penanganan non farmakologi seperti teknik relaksasi pada dismenore sesuai dengan kewenangan bidan berdasarkan kompetensi ke-1 bidan di Indonesia. (SalsabilaH, 2022)

Hasil wawancara terhadap 10 siswi yang mengalami dismenore, diperoleh hasil 8 diantaranya mengatakan merasakan dismenore yang sangat sakit sampai pusing dan pingsan kemudian dibawa ke UKS untuk beristirahat. Serta 2 orang merasakan dismenore tidak terlalu sakit atau dalam tingkat dismenore sedang. Namun dengan adanya dismenore membuat siswi tersebut terganggu pelajarannya, menjadi tidak fokus karena harus menahan sakit yang disebabkan oleh dismenore.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan derajat nyeri dismenore primer pada remaja putri sehingga dapat meminimalisir risiko tingginya kejadian dismenore yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Adapun ruang lingkup penelitian adalah pelaksanaan pelayanan kebidanan pada kesehatan reproduksi remaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi untuk mencari hubungan tingkat stress dengan Derajat Nyeri Dismenore Primer pada remaja putri.

Pendekatan waktu pengumpulan data menggunakan teknik *cross sectional* yaitu observasi dilakukan satu kali dan pengukuran variabel dilakukan saat pemeriksaan tersebut.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 120 Remaja Putri kelas 10 SMAN 1 Banjaran. Pengambilan sampel dilakukan secara acak, sebanyak 55 responden.

Instrument penelitian berupa kuesioner tingkat stress DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang baku, dan kuesioner dismenore (*Numeric Pain Rating Scale*). Instrumen pengukuran tingkat stres mengacu pada instrumen DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang meliputi 14 pertanyaan. Menggunakan skala likert yaitu skor 0 (tidak pernah), skor 1 (kadang-kadang), skor 2 (sering), skor 3 (hampir setiap saat).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1 Gambaran Tingkat Stress pada Remaja Putri Kelas 10 SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung

| No | Tingkat Stres | F | % |
|--------------|---------------|-----------|------------|
| 1. | Normal | 11 | 20,0 |
| 2. | Ringan | 9 | 16,4 |
| 3. | Sedang | 29 | 52,7 |
| 4. | Berat | 4 | 7,3 |
| 5. | Sangat Berat | 2 | 3,6 |
| Total | | 55 | 100 |

Berdasarkan tabel 1, kelompok tingkat stress paling banyak adalah tingkat stress sedang (52,7%), sedangkan kelompok tingkat stress paling sedikit adalah tingkat stress sangat berat (3,6%).

Tabel 2 Gambaran Dismenore pada Remaja Putri Kelas 10 SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung

| No | Dismenore | F | % |
|--------------|--------------|-----------|------------|
| 1. | Tidak Nyeri | 6 | 10,9 |
| 2. | Nyeri Ringan | 17 | 30,9 |
| 3. | Nyeri Sedang | 25 | 45,5 |
| 4. | Nyeri Berat | 7 | 12,7 |
| Total | | 55 | 100 |

Berdasarkan tabel 2, Dismenore paling banyak adalah pada nyeri sedang (45,5%) sedangkan Dismenore paling sedikit pada nyeri berat (12,7%).

Tabel 3 Hubungan Tingkat Stres dengan Derajat Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Kelas 10 SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung

| Tingkat Stress | Dismenore | | | | | | | | | | P Value |
|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------|------------|--------------------|
| | Tidak Nyeri | | Nyeri Ringan | | Nyeri Sedang | | Nyeri Berat | | Total | | |
| | F | % | F | % | F | % | F | % | F | % | |
| Normal | 5 | 45,5 | 1 | 9,1 | 4 | 36,4 | 1 | 9,1 | 11 | 100 | r = 0,000 0,504 |
| Ringan | 0 | 0 | 7 | 77,8 | 2 | 22,2 | 0 | 0 | 9 | 100 | |
| Sedang | 1 | 3,4 | 9 | 31 | 18 | 62,1 | 1 | 3,4 | 29 | 100 | |
| Berat | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 25 | 3 | 75 | 4 | 100 | |
| Sangat Berat | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 100 | 2 | 100 | |
| Total | 6 | 10,9 | 17 | 30,9 | 25 | 45,5 | 7 | 12,7 | 55 | 100 | |

Berdasarkan tabel 3, Siswa dengan tingkat stress normal lebih banyak merasakan dismenore tidak nyeri (45,5%). Siswa dengan tingkat stress ringan, lebih banyak yang mengalami dismenore nyeri ringan (77,8%). Siswa dengan tingkat stress sedang lebih banyak mengalami dismenore nyeri sedang (62,1%). Siswa dengan tingkat stress berat lebih banyak mengalami nyeri berat (75%) . Demikian pula siswa dengan tingkat stress sangat berat mengalami dismenore nyeri berat (100%)

Hasil perhitungan statistik diperoleh p value sebesar $0,000 \leq \alpha 0,05$ maka H_a diterima, artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan derajat nyeri dismenore primer pada remaja putri kelas 10 SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung. Koefisien nilai korelasi $r = 0,504$, dikategorikan hubungan yang cukup kuat/ sedang antara tingkat stres dengan derajat nyeri dismenore primer pada remaja putri kelas 10 SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung.

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Stres pada Remaja Putri Kelas 10 SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung

Hasil penelitian dari total 55 responden sebagian besar mengalami stres sedang dengan jumlah 29 responden (52,7%). Responden yang mengalami stres sedang ditandai dengan mudah marah, sulit untuk beristirahat, dan gelisah. Sebagian besar yang mengalami stres sedang terkadang mudah menjadi marah karena tugas yang diberikan oleh guru itu lebih banyak dan lebih sulit sehingga banyaknya

tugas yang menumpuk, pada waktu ujian mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dan mudah frustrasi saat menghadapi sesuatu yang tidak diinginkan.

Terdapat 2 responden (3,6%) dengan tingkat stress sangat berat. Stres yang dialami responden ditandai dengan mudah tersinggung, mudah marah, sulit berkonsentrasi, merasakan cemas yang berlebihan, mudah gelisah, menutup diri sehingga kurang untuk bersosialisasi. Faktor eksternal juga memicu terjadinya stress yang dialami 2 responden tersebut yakni dari masalah keluarga, masalah lingkungan, masalah pertemanan dan terdapat trauma atau luka mendalam yang diakibatkan oleh orang lain sehingga terus diingat oleh responden tersebut yang mengakibatkan stress dan apabila di diabaikan bisa berdampak pada kesehatan mental responden tersebut.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nasution (2007) menyatakan bahwa stress dapat disebabkan oleh frustrasi yang dapat terjadi apabila individu untuk mencapai sasaran tertentu mendapatkan hambatan atau hilangnya kesempatan dalam mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diinginkannya dan frustrasi juga dapat diartikan sebagai efek psikologis terhadap Situasi yang mengancam seperti timbulnya reaksi mudah marah, penolakan atau depresi.

Menurut Proverawati (2012) Yang menyatakan bahwa pada masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak pada masa ini mood (suasana hati) bisa berubah dengan cepat. Perubahan mood yang drastis pada remaja ini seringkali dikarenakan beban

pekerjaan rumah, Pekerjaan sekolah atau kegiatan sehari-hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shintya, Lea Andy, Tandungan, Sera Trifosa (2023) tentang penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Klabat” dengan hasil penelitiannya bahwa dari 72 responden terdapat 19 (26.4%) responden mengalami stres ringan, 19 (26.4%) responden mengalami stres sedang, 17 (23.6%) responden mengalami stres yang normal, 12 (16.7%) responden mengalami stres berat, dan 5 (6.9%) responden mengalami stres yang sangat parah. Hal ini dikarenakan penyebab stres yang dialami oleh mahasiswi yang tinggal di asrama jasmine adalah banyaknya tugas-tugas yang menumpuk dari dosen, tuntutan nilai yang didapatkan, dan kuliah secara online akibat dari pandemi yang sedang terjadi. Namun stres tersebut dapat diatasi karena mendapatkan dukungan dari orang sekitar, dekat dengan orang tua, bersyukur dengan segala keadaan yang dialami, melakukan kegiatan yang digemari seperti mendengarkan musik maupun menonton drama yang mereka sukai, hal ini yang mendasari stres yang dialami mahasiswi tergolong dalam stres ringan dan stres sedang.

Hal ini sesuai dengan teori (Mukhtar, 2021) Stres adalah suatu keadaan tekanan psikologis yang disebabkan oleh banyak faktor yang berasal dari dalam diri sendiri dan ini adalah jenis stres yang paling umum sedangkan stres berasal dari luar diri sendiri seperti masalah sehari-hari, pekerjaan,

keluarga, pendidikan, lingkungan sosial dan faktor-faktor tersebut akan menyebabkan orang menjadi kurang produktif atau tidak dapat fokus pada kondisi sekitar. Tingkat stres dapat diatasi yaitu dengan mempersiapkan diri terlebih dahulu untuk menghadapi stresor yang akan datang misalnya dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis atau mental, fisik dan sosial. Perbaikan diri secara fisik atau mental yaitu dengan mengenali diri lebih lanjut, memiliki keyakinan terhadap tujuan hidup yang lebih jelas, pengaturan waktu yang baik. Perbaikan diri secara fisik dengan menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan mengetahui bagaimana asupan gizi yang baik dan terpenuhi, olahraga teratur, istirahat yang cukup. Perbaikan diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok sosial (Chomaria,2009).

Berdasarkan hasil tersebut peneliti berpendapat bahwa siswi yang mengalami tingkat stress sedang dikarenakan siswi kelelahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari ketika berada di lingkungan sekolah seperti banyaknya tugas, tuntutan nilai, kegiatan non akademik lainnya sehingga siswi sulit untuk beristirahat di rumah sehingga siswi cenderung mudah tersinggung, mudah marah dan gelisah. Hal tersebut sama seperti penelitian ini yang didapatkan dalam kuesioner dan wawancara bahwa penyebab stres yang dialami oleh remaja putri kelas 10 yaitu proses beradaptasi dari SMP ke SMA terkait tugas yang diberikan oleh guru itu lebih banyak dan lebih sulit daripada ketika di SMP, beradaptasi dengan lingkungan baru, teman baru, tuntutan nilai

dan diwajibkan untuk mengikuti kegiatan non akademik seperti ekstrakurikuler.

Gambaran Derajat Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Kelas 10 SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung.

Berdasarkan hasil tabel 2 dapat diketahui bahwa dari total 55 responden sebagian besar mengalami nyeri/dismenore sedang dengan jumlah 25 orang (45,5%). Hasil analisis dari 25 orang yang mengalami dismenore sedang ditandai dengan terdapat rasa nyeri yang memengaruhi aktivitas sehari-hari, dengan usaha yang cukup kuat untuk menahannya, dan membutuhkan analgesik untuk menghilangkan rasa sakit.

Hasil wawancara peneliti dengan responden sebagian besar yang mengalami dismenore sedang dikarenakan remaja Putri kelas 10 pada waktu mengalami dismenore berlangsung hanya beberapa jam saja. Hal ini sesuai dengan teori fauziah (2012) yang menyatakan Dismenore ini dapat terjadi beberapa tahun setelah menarche datang biasanya 12 bulan atau lebih, umumnya tidak disertai dengan nyeri. Rasa nyeri timbul atau lebih, umumnya bersama sama dengan permulaan haid berlangsung untuk beberapa jam. Walaupun beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Sifat rasa nyeri ialah seperti kram perut, biasanya terbatas pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar ke arah pinggang dan paha, bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah dan diare.

Dismenore itu sendiri merupakan gejala yang paling sering dikeluhkan oleh wanita usia

reproduktif. Dismenore adalah rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Dismenore adalah nyeri saat menstruasi yang biasanya menyebabkan kram dan terpusat di perut bagian bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi dalam rentang ringan hingga berat. Dismenore diduga sebagai akibat pembentukan Prostaglandin yang berlebihan, yang menyebabkan terjadinya kontraksi uterus secara berlebihan dan juga mengakibatkan fase vasospasme arteriolar. Dengan Bertambahnya usia wanita, nyeri cenderung akan menurun dan akhirnya akan hilang sama sekali setelah melahirkan.

Berdasarkan hasil tabel 2 dapat diketahui bahwa dari total 55 responden sebagian kecil mengalami dismenore berat berjumlah 7 responden (12,7%). Hasil analisis kuesioner dari 7 responden yang mengalami dismenore berat ditandai dengan gejala nyeri perut bagian bawah, nyeri pada punggung, tidak nafsu makan, pusing, tidak dapat melakukan aktivitas sama sekali dan juga mengalami pingsan. Nyeri yang sangat mengganggu tidak tertahankan, sehingga harus meringgis, menjerit bahkan teriak. Hal ini sesuai dengan teori Manuaba (2010) pada dismenore berat ini diperlukan istirahat dalam beberapa hari, memerlukan obat dengan intensitas tinggi, diperlukan tindakan operasi karena dapat mengganggu menstruasi. Hasil wawancara peneliti dengan responden sebagian kecil yang mengalami dismenore berat dikarenakan pada waktu remaja mengalami dismenore yang terjadi kurang lebih selama dua hari berturut-

turut dan nyeri yang dirasakan terjadi secara terus menerus selama menstruasi, sesuai dengan teori Fauziah (2012) pada Disminore ini berlangsung 2-3 hari sampai kurang dari 2 minggu. Pada saat haid datang tidak terlalu menimbulkan nyeri gejala yang ditimbulkan seperti pegal pada paha, sakit pada payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, dan mengalami gangguan tidur. Berdasarkan hasil tersebut peneliti berpendapat bahwa setiap individu memiliki respon yang dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri pada remaja umumnya mengatakan apa yang dirasakan terutama jika mengalami rasa nyeri tersebut, selain itu juga terdapat faktor faktor yang mempengaruhi disminore antara lain status gizi, lamanya menstruasi, stress dan usia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Melinda Pungki Arista yang berjudul “Hubungan Tingkat stres dengan Kejadian Dysmenorrea pada Remaja Putri di MAN 1 Kota Madiun” dengan hasil penelitian uji statistik rank spearman didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,656 dan p-value sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan tingkat stress dengan kejadian dysmenorrhea pada remaja putri di MAN 1 Kota Madiun. Nilai koefisien korelasi spearman rank ini sebesar 0,656 menunjukkan jika kekuatan hubungan antara dua variabel ini pada kategori kuat. Stress merupakan salah satu penyebab dari dysmenorrhea pada remaja putri sehingga diperlukan manajemen tingkat stress, mengendalikan koping stress memberikan edukasi tingkat stress pada remaja putri.

Hubungan Tingkat Stres dengan Derajat Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Kelas 10 SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung.

Berdasarkan tabel 3 tentang hubungan tingkat stres dengan derajat nyeri dismenore primer pada remaja putri menggunakan uji *Rank Spearman* didapatkan hasil nilai p value = 0,000 dengan $\alpha = 0,05$ maka $p \leq \alpha 0,05$ artinya H_a diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Stress dengan Derajat Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Kelas 10 SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung. Dari koefisien nilai korelasi $r = 0,504$ maka nilai ini dapat dikategorikan hubungan yang cukup kuat/sedang antara Tingkat Stress dengan Derajat Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Kelas 10 SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mega Aini Rahma, Yulia Lanti R. D, Rosalia Sri Hidayati dengan judul “Hubungan antara Tingkat Stres dengan Derajat Dismenore pada Siswi SMA Negeri 1 Surakarta” dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dengan menggunakan Chi-Square didapatkan nilai p 0,022 ($p < 0,05$) yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Stress yang dirasakan oleh seseorang itu berbeda beda sehingga persepsi terhadap stress itu juga berbeda beda karena faktor ini bisa menyebabkan terjadinya Dismenore walaupun banyak faktor faktor lainnya yang dapat menyebabkan Dismenore tersebut. Stress dapat menyebabkan aliran darah tidak lancar sehingga terjadi defisiensi oksigen di uterus

(iskemia) dan meningkatkan produksi dan merangsang prostaglandin (PGs) di uterus sehingga menyebabkan dismenore.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2022) tentang “Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Stikes Hang Tuah Surabaya” Data dianalisis menggunakan Uji Spearman Rho ($\rho \leq 0,05$). Hasil menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi tingkat akhir di STIKES Hang Tuah Surabaya ($\rho = 0,003$). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi tingkat akhir di STIKES Hang Tuah Surabaya ($\rho = 0,006$). Studi yang dilakukan untuk menentukan faktor faktor yang terkait dengan Dismenore. Faktor faktor yang dapat menyebabkan dismenore meliputi usia mearche (awal mesntruasi), aktivitas fisik, genetik, status gizi, lamanya siklus menstruasi, merokok, tingkat stress, semua ini dapat mempengaruhi kejadian dan meningkatkan keparahan dismenore. Maka dari itu tingkat stres bukan merupakan satu-satunya penyebab terjadinya dismenore, penyebab utama terjadinya dismenore adalah meningkatnya Prostaglandin namun selain itu penyakit menahun dan anemia juga dapat menyebabkan atau memperberat rasa nyeri haid / Dismenonre saat menstruasi. (Salsabila. 2022)

Berdasarkan analisis hubungan antara tingkat stres dengan derajat nyeri dismenore menunjukan responden yang tidak mengalami stress sebanyak 11 responden (20,0%), yang mengalami stress ringan 9 responden (16,4%),

stress sedang 29 responden (52,7%), stress berat 4 responden (7,3%), dan stress sangat berat 2 responden (3,6 %). Tingkat stres terhadap nyeri saat menstruasi dapat terjadi karena stress melibatkan sistem neuroedokrin sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita. Saat stress tubuh akan memproduksi hormon Adrenal, S Trogen, progesterone serta Prostaglandin yang berlebihan.

Tahap sinyal adalah mobilisasi awal dimana tubuh menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh stressor. Ketika stressor terdeteksi, otak mengirimkan pesan biokimia ke semua sistem tubuh. Pernapasan menjadi lebih cepat, tekanan darah meningkat, mata membesar, ketegangan otot meningkat, dan banyak lagi. Jika stressor berlanjut, General Adaptation Syndrome (GAS) berubah setiap kali ada resistensi, termasuk kelelahan, keberanian, dan ketegangan. Tahap terakhir dari GAS adalah kelelahan. Resistensi jangka panjang dan terus-menerus terhadap stressor yang sama pada akhirnya dapat meningkatkan pengangguran energi penyesuaian yan bisa dipakai dan sistem menyeang penyebab stres menjadi lebih letih.

Pada penelitian ini responden yang tidak mengalami dismenore sebanyak 6 responden (10,9%), dismenore ringan 17 responden (30,9%), dismenore sedang 25 responden (45,5%), dan dismenore berat 7 responden (12,7%). Sehingga responden yang tidak mengalami dismenore berat bisa terjadi karena kemungkinan dari faktor lain, seperti adanya riwayat Disminore sebelumnya. Hamper semua perempuan yang mengalami rasa tidak

nyaman selama menstruasi, seperti merasakan sakit di daerah perut bagian bawah dan biasanya juga disertai dengan mual, pusing, bahkan pingsan. Hal hal yang dapat digunakan untuk mengatasi atau mengurangi dismenore seperti kompres hangat, massase, Distraksi, pengaturan posisi, atau teknik relaksasi nafas yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri tersebut (Novia dan Puspitasari, 2008).

Maka dari itu pendapat peneliti didapatkan hasil bahwa dismenore dapat dialami oleh remaja siswi dengan tingkat stres normal, stress ringan, stress sedang, stress berat maupun sangat berat. Dismenore dapat diminimalkan apabila kita dapat mencegah stress karena proses terjadinya menstruasi dapat membuat kondisi emosi lebih stabil sehingga dapat mencegah timbulnya stres, dan hal ini dapat meminimalkan timbulnya dismenore saat menstruasi.

KESIMPULAN

Gambaran Tingkat Stres pada remaja siswi kelas 10 SMAN 1 Banjaran termasuk dalam kategori sedang sebanyak 29 responden (52,7%) dari total 55 responden.

Gambaran Derajat Nyeri Dismenore pada remaja siswi kelas 10 SMAN 1 Banjaran termasuk dalam kategori nyeri sedang sebanyak 25 responden (45,5%) dari total 55 responden.

Terdapat hubungan tingkat stress dengan derajat nyeri dismenore pada remaja putri kelas 10 SMAN 1 Banjaran (p value sebesar 0,000 dan koefisien nilai korelasi sebesar 0,504 maka nilai ini dapat dikategorikan hubungan yang cukup kuat/ sedang antara

tingkat stres dengan derajat nyeri dismenore primer pada remaja putri kelas 10 SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung.

DAFTAR PUSTAKA

- A Rahma M, Lanti R.D Y, Sri Hidayat R. 2014. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Derajat Dismenore pada Siswi SMA Negeri 1 Surakarta. Nexus Kedokt Komunitas.
- Adinda Aprilia T, Noor Prastia T, Saputra Nasution A, et al. .2022. Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. Vol 5
- Adzani annisa nur. 2021. Gambaran intensitas penanganan keluhan nyeri haid pada remaja putri kelas XI jurusan tata boga di smk negeri 6 yogyakarta tahun2020. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Andriyani S, Sumartini S, Nur Afifah V. 2019. Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 Tahun) Tentang *Dysmenorrhea* Di Smpn 29 Kota Bandung..
- Arista MP. 2017. Hubungan Tingkat stres dengan Kejadian Dysmenorrea pada Remaja Putri di MAN 1 Kota Madium. Dr Diss. Published online.
- Novia I, Puspitasari N. 2008 Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian Dismenore Primer. Indonesian Journal of Public Health
- Notoatmodjo. 2020. Metodologi Penelitian Kesehatan..
- Ratna Wati L, Arifiandi MD, Prastiwi F. 2017. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Derajat *Dysmenorrhea* Primer Pada Remaja.
- Salsabila H. 2022. Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Stikes Hang Tuah Surabaya.
- Salsabila Putri J, Triana Nugraheni W, Tri Ningsih W, Studi PD, 2023. Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di MTs Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. Jurnal

Multidisiplin Indonesia; 2589-2599

- Hanina, Salsabila. 2022. Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Stikes Hang Tuah Surabaya. Published online.
- Savitri R. 2015. Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja..
- Sugiyanto L annisa N. 2020. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta.
- Tristiana A. 2020. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor.
- Yuliyani FI. 2020. Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas. Menstruasi. Published online :1-8.