

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI KELAS X JURUSAN PERHOTELAN DI SMK NEGERI 1 CIPANAS KABUPATEN CIANJUR

Fia Sofiati<sup>1</sup>, Yani Suryani<sup>2</sup> Davina Vajrianti<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>.Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cianjur, Jawa Barat, Indonesia

\*Corresponding author : [fiasofiati3@gmail.com](mailto:fiasofiati3@gmail.com)

---

### ABSTRAK

Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan *dismenore* sekunder. *Dismenore* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami *dismenore* ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Remaja Putri Kelas X Jurusan Perhotelan Di SMK Negeri 1 Cipanas Kab. Cianjur Tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian survei analitik menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 66 orang dengan sampel 66 orang menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan kuesioner. Analisis yang digunakan analisis univariat dan bivariat. Sebagian besar remaja putri mengalami *dismenorea* ringan sebanyak 34 orang (51,5%). Sebagian besar remaja putri tidak mengalami stres sebanyak 37 orang (56,15). Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,024 yang berarti bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenorea* pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 1 Cipanas Kabupaten Cianjur. Diharapkan remaja mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kejadian *dismenorea* sehingga dapat mengambil langkah-langkah preventif atau mengelola stres dengan lebih efektif untuk mengurangi keparahan nyeri menstruasi yang dirasakan.

**Kata Kunci :** Tingkat Stres, *Dismenorea*

---

### ABSTRACT

In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25%, consisting of primary dysmenorrhea around 54.89% while the remaining sufferers have secondary dysmenorrhea. Dysmenorrhea occurs in adolescents with a prevalence ranging from 43% to 93%, where around 74-80% of adolescents experience mild dysmenorrhea, while the incidence of endometriosis in adolescents who do not respond positively to treatment for menstrual pain, endometriosis is found in 67% of cases. This study aims to determine the relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhoea in young women in class Cianjur in 2024. This research is a quantitative research with analytical survey research methods using a cross sectional research design. The total population in this study was 66 people with a sample of 66 people using total sampling techniques. The research instrument used was a questionnaire. The analysis used was univariate and bivariate analysis. Most of the female teenagers experienced mild dysmenorrhoea, 34 people (51.5%). Most young women do not experience stress as many as 37 people (56.15). The statistical test results obtained a *p-value* of 0.024, which means that there is a relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea in class X teenage girls at SMK Negeri 1 Cipanas, Cianjur Regency. It is hoped that teenagers will know the factors that influence the incidence of dysmenorrhea so that they can take preventive steps or manage stress more effectively to reduce the severity of the menstrual pain they feel.

**Keywords:** Stress Level, *Dysmenorrhea*

---

## PENDAHULUAN

Dismenore merupakan keluhan yang seringkali dirasakan oleh wanita pada saat menstruasi. Dismenore adalah rasa sakit pada bagian bawah perut ketika mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sebelum atau pada saat mengalami menstruasi hari ke-1 dan ke-2. Dismenore atau nyeri menstruasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan, sakit kepala, merasa kelelahan dan bahkan mual muntah. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditanganidapat menyebabkan kelainan atau gangguan yang dapat memicu infertilitas (kemandulan) (Nurjanah dkk., 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka *dismenorea* di dunia sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami *dismenore*. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenore* dan 10-15% mengalami *dismenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup (Wariyah., et al, 2019). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan *dismenore* sekunder (Info sehat, 2008 dalam Eka 2014). Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat *dismenore* (Nurwana., et al,2016). Berdasarkan penelitian Arnis (2012) dalam Jurnal Keperawatan Aisyiyah tahun 2015 diperoleh hasil angka kejadian *dismenore* di Jawa Barat, yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami *dismenore*, terdiri dari 24,5% kategori ringan, 21,28% kategori sedang, dan 9,36% mengalami *dismenore* kategori berat. Sedangkan di Kabupaten Cianjur, tidak ada data yang ditemukan tentang angka kesakitan remaja mengalami dismenorhoe. Namun berdasarkan hasil surveyterhadap 10 orang remaja putri di SMK Negeri 1 Cipanas Kabupaten Cianjur, dari 10 remaja yang mengalami haid, 7 (70%) diantaranya mengalami dismenorhoe yang terjadi di awal menstruasi dan 3 (30%) remaja putri tidak mengalami dismenorea.

Salah satu penyebab 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). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Arafa dkk., (2018) yang menjelaskan bahwa stres merupakan kondisi yang mempunyai hubungan dengan dismenore. Lebih jelasnya, Rejeki dkk., (2019) memaparkan bahwastres yang dialami remaja menyebabkan terjadinya dismenore primer.

Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitianyang Berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Remaja Putri Kelas X Jurusan Perhotelan Di SMK Negeri 1 Cipanas Kab. Cianjur Tahun 2024”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini cenderung menekankan pada penggunaan metode kuantitatif untuk mengukur tingkat stress dan kejadian dismenorea pada remaja putri secara objektif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stres. Sedangkan variabel Tak Bebas dalam penelitian ini adalah kejadian dismenorea. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X Jurusan Perhotelan yang ada di SMK Negeri 1 Cipanas sebanyak 66 orang. Pengambilan jumlah sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Penelitian ini dilakukan dalam waktu seminggu (7 hari). Lokasi penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Cipanas. Waktu penelitian mulai dari 26 bulan Juni hingga 31 bulan Juli 2024.

Jenis data dalam penelitianini adalah data primer. Teknik pengumpulan data dilakukan denganmembagikan kuisisioner penelitiankepada responden. Peneliti melakukan penelitian di Jurusan Perhotelan SMK Negeri 1 Cipanas. Dalam penelitian ini instrumen penelitian atau alat yang digunakan untuk mengambil data yaitu dengan menggunakan kuesioner atau angket.. Untuk varibael tingkat stres menggunakan kuesiones baku yaitu DASS (*Depression Anxiety Stress Scaless*) sebanyak 42 soal. Kuesioner variabel *dismneore* menggunakan kuesioner penelitian Putri (2021) tentang

Hubungan Densitas Mikrovaskuler Dengan Derajat Dysmenorea Pada Kista Endometriosis Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang yang sudah teruji validitas dan reliabilitas.

Setelah data terkumpul, kemudian dilakukan pengolahan data. Analisis univariat bertujuan untuk melihat distribusi frekuensi dan proporsi dari variabel-variabel penelitian guna mendapatkan gambaran data variabel (*independen*), yaitu tingkat stres variabel terikat (*dependen*) yaitu *dismenorea*. Sedangkan analisis bivariat adalah analisis statistik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dan disebut juga sebagai uji hipotesis. Untuk menguji analisis bivariat dalam penelitian ini maka peneliti menggunakan uji *Chi Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Jurusan Perhotelan Di SMK Negeri I Cipanas Kabupaten Cianjur Tahun 2024

Kejadian Dismenorea	F	%
Tidak Dismenorea	32	48,5
Dismenorea ringan	34	51,5
Dismenorea sedang	0	0,0
Dismenorea berat	0	0,0
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami dismenorea ringan sebanyak 34 orang (51,5%).

Dismenorea merupakan nyeri saat haid, biasanya ditandai dengan rasa kram yang berpusat pada perut bagian bawah. Keluhan yang terkait dengan nyeri haid dapat bervariasi dari ringan hingga berat. Tingkat keparahan nyeri haid berhubungan langsung dengan lamanya haid dan jumlah darah saat haid. Haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas atau nyeri (Husna, 2018).

Menurut penelitian Nuzula (2019) tentang Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer pada mahasiswi akademi kesehatan Rustida Banyuwangi mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kejadian dismenorea adalah aktivitas fisik, tingkat stres, konsumsi *fast*

*food*, paparan asap rokok. Hal ini didukung oleh penelitian Fajarari (2022) tentang Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea pada siswi SMK Citra Bangsa Mandiri Purwokerto dimana ada pengaruh IMT dan tingkat stres terhadap kejadian dismenorea.

Menurut asumsi peneliti banyak sekali faktor yang dapat berpengaruh dengan kejadian dismenorea salah satunya stres. Stres dapat menjadi faktor yang memperburuk dismenorea, nyeri yang dirasakan pada saat dismenorea semakin hebat ketika tingkat stres semakin bertambah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka akan terjadi dismenorea.

### 2. Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Putri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Remaja Putri Kelas X Jurusan Perhotelan Di SMK Negeri I Cipanas Kabupaten Cianjur Tahun 2024

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	37	56,1
Stres Ringan	29	43,9
Stres Sedang	0	0
Stres Parah	0	0
Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan sebagian besar tidak mengalami stres sebanyak 37 orang (56,15).

Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat tuntutan dalam suatu situasi menjadi beban atau diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Mubarak, 2017).

Perubahan positif dapat juga menimbulkan stres seperti naik pangkat, perkawinan, dan jatuh cinta. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang dirasakan sebagai mengancam fisik atau psikologisnya, peristiwa tersebut disebut stressor. Reaksi seseorang terhadap respon peristiwa tersebut dinamakan respons stress (Mubarak., et al 2015). Azizah et al., (2018) meneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah psikososial remaja di wilayah Bantaran Kali Code Kota Yogyakarta mendapatkan bahwa 11,6% remaja mengalami masalah psikososial dan faktor yang menyebabkannya adalah tingkat pendidikan,

dukungan orangtua dan kelayakan tempat tinggal.

Remaja mempunyai kebiasaan dalam menghadapi masalah dengan emosional dan cenderung menghindar. Remaja yang banyak mengalami permasalahan akan berperilaku, seperti agresifitas, membolos, mabuk, narkoba, serta pergaulan bebas (Ahyani & Astuti, 2018). Ali dan Asrori (2018) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa transisi yang sangat kompleks. Remaja ketika menjujudewasa mengalami berbagai perubahan yang ditandai dengan perubahan fisik. Selain itu, remaja juga mengalami perubahan perkembangan kognitif dan perkembangan psikososial.

Menurut asumsi peneliti penyebab stress pada pelajar meliputi kegiatan sekolah, beban tugas berlebih, hubungan dengan teman dan kejadian kecil yang terus berulang dalam kegiatan sehari-hari.

### 3. Hubungan Tingkat Stres dan Kejadian Dismenorea

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Negeri 1 Cipanas Kabupaten Cianjur.

Tingkat Stres	Tidak Dismenorea		Dismenorea Ringan		Total	P
	N	%	N	%		
Normal	23	62,2	14	37,8	37	0,024
Stres Ringan	9	31,0	20	69,0	29	
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>48,5</b>	<b>34</b>	<b>51,5</b>	<b>66</b>	

Berdasarkan tabel 4.3 sebagian besar remaja yang memiliki stres ringan mengalami dismenorea ringan sebanyak 20 orang (69%). Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,024 yang berarti bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas X Di SMK Negeri 1 Cipanas Kabupaten Cianjur.

Secara teori stres dapat mempengaruhi kejadian dismenore primer, dimana ketika stres terjadi pelepasan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH), CRH akan merangsang hipofisis anterior untuk mengeluarkan ACTH. (Alkadi, 2013)

Selanjutnya ACTH akan merangsang korteks adrenal untuk mengeluarkan kortisol. Stres juga dapat menghambat pengeluaran FSH dan LH yang akan menyebabkan terganggunya perkembangan folikel. Sehingga dapat mempengaruhi sintesis dan pelepasan progesteron yang akan mempengaruhi aktivitas

prostaglandin (Katwal, 2016). Prostaglandin dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus sehingga terjadi iskemia pada uterus (Anurogo, 2011). Teori diatas sesuai dengan penelitian Santi., et al (2019) yang menunjukkan ada hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi keperawatan angkatan VI STIKes CHMK.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi keperawatan angkatan VISTIKes CHMK. Hal ini didukung juga oleh penelitian Tiara dan Samaria (2021) yang menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat stres dengan skala dismenorea primer menunjukkan hubungan yang lemah dan berpola positif artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi skala dismenorea primer yang dimiliki.

Namun berbanding terbalik dengan penelitian Wulandari, dkk (2019) tentang Hubungan antar tingkat stres akademik dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura dimana tidak ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura ( $p=1,000$ ). Hal ini menunjukkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore primer, sehingga faktor stres tidak dapat menjadi faktor tunggal penyebab terjadinya dismenore pada remaja putri.

Menurut asumsi peneliti, stres yang terjadi disebabkan rata-rata perempuan mudah marah karena hal sepele, bereaksi berlebihan pada situasi, kesulitan bersantai, mudah merasa kesal, banyak menghabiskan energi karena cemas, kurang sabar, kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu, sulit mentoleransi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, berada dalam keadaan tegang, tidak dapat memaklumi hal yang menghalangi sesuatu yang sedang dilakukan dan mudah gelisah. Pentingnya informasi pendidikan kesehatan bagi instansi pendidikan terkait kesehatan reproduksi agar remaja tidak khawatir dengan kondisi yang dialaminya khususnya saat mengalami dismenorea.

### KESIMPULAN

Sebagian besar remaja putri mengalami dismenorea sebanyak 34 orang (51,5%). Sebagian besar remaja putri tidak mengalami stres sebanyak 37 orang (56,15).

Terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 1 Cipanas Kabupaten Cianjur dengan hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,024.

## REFERENSI

- Azizah. N. & Kusumawardani. P. A. (2020) inhalasi aromaterapi lavender dengan penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja. *Proceeding book health national conference* "stunting dan 8000 hari pertama kehidupan".
- Arafa, A.E. dkk. 2018. *Prevalence and Patterns of Dysmenorrhea and Premenstrual Syndrome among Egyptian Girls (12–25 Years)*, *Middle East Fertility Society Journal*, 23(4), pp.486–490. <https://doi.org/10.1016/J.MEF.S.2018.01.007>.
- Alkadi, H. (2013). "Corticotrophin Releasing Hormone (CRH) dan Pengaruhnya Terhadap Sistem Endokrin." *Jurnal Endokrinologi Indonesia*, 7(2), 89-94.
- Arnis. (2012). Kejadian Dismenorea Primer Di Jawa Barat. Dalam *Jurnal STIKES Keperawatan Aisyiah*.
- Anurogo, W. (2011). "Prostaglandin dan Kontraksi Uterus." *Jurnal Obstetri dan Ginekologi Indonesia*, 15(3), 45-50.
- Eka, dkk. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri. Dosen prodi DIII kebidanan Universitas Pasir Pengairan. PDF. Diakses tanggal 1 Desember 2019.
- Husna, H. (2018). Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2), 43-49.
- Katwal, P. (2016). "Pengaruh Stres Terhadap Sintesis dan Pelepasan Hormon Seksual." *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(4), 123-130.
- Mubarak, et al., (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurjanah, I., Yuniza, & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Asrama STIKES Muhammadiyah Palembang. 10(1).
- Nurwana N, Sabilu Y, Fachlevy AF. Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. (*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*). 2017;2(6).
- Putri, P., Mediarti, D., & Della Noprika, D. (2021). Hubungan tingkat stres terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 102-107.
- Rejeki, S., Khayati, N. dan Yunitasari, R. 2019. Hubungan Tingkat Stres dan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore Primer, *Jurnal Kebidanan*, 8(1), pp. 50–55. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>.
- Santi, R., et al. (2019). "Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan VI STIKes CHMK." *Jurnal Kesehatan Mahasiswa*, 5(1), 77-82.
- Sandayanti, V., Detty, A. U., & Mino, J. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Kedokteran di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 35–40.
- Tiara, A., & Samaria, A. (2021). "Hubungan Tingkat Stres dengan Skala Dismenorea Primer pada Mahasiswi." *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(2), 97-104.
- Wariyah, Sugiri H, Makhrus I. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Siswi SMP Negeri 3 Karawang Barat Kabupaten Karawang Tahun 2018. 2019;10(1):39–48.
- Wulandari, D., et al. (2019). "Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMP DarulHijrah Putri Martapura." *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 11(1), 34-39.