

Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025

Suci Rohima Janista ¹⁾, Emi Pebriani ²⁾, Danur Azissah ³⁾

^{1,2,3)}Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ sucijanista07@gmail.com ; ²⁾ emipebriani88@unived.ac.id ; ³⁾ d.azissah@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [02 Maret 2026]

Revised [13 April 2026]

Accepted [16 April 2026]

KEYWORDS

Stress Level, Dysmenorrhea, Adolescent Girls.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami remaja putri dan berdampak pada konsentrasi belajar, kehadiran di sekolah, serta kualitas hidup. Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam kejadian dismenore adalah tingkat stress. Stress dapat mempengaruhi keseimbangan hormon reproduksi sehingga memperberat nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada 80 responden yang merupakan seluruh remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Bengkulu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir sebagian responden mengalami stres sedang (37,5%) dan dismenore sedang (36,3%). Hasil uji *Chi-Square* di peroleh nilai *p value* (0,022) lebih kecil dari nilai α (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada pihak sekolah dan tenaga Kesehatan untuk memberikan edukasi mengenai manajemen stress dan Kesehatan reproduksi sebagai upaya pencegahan dan penanganan dismenore pada remaja putri.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual pain frequently experienced by adolescent girls and impacts concentration, school attendance, and quality of life. One psychological factor contributing to dysmenorrhea is stress levels. Stress can affect reproductive hormone balance, thereby worsening menstrual pain. This study aimed to determine the relationship between stress levels and dysmenorrhea among adolescent girls at SMAN 1 Bengkulu City in 2025. This study used quantitative analytical methods with a cross-sectional design. Data were collected by distributing questionnaires to 80 respondents, all female adolescents in grades 10 and 11 at SMAN 1 Bengkulu City. The sampling technique used purposive sampling. Data were analyzed using univariate and bivariate methods using the Chi-Square test. The results showed that almost all respondents experienced moderate stress (37.5%) and moderate dysmenorrhea (36.3%). The results of the Chi-Square test obtained a p-value (0.022) smaller than the α value (0.05), so H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that statistically there is a significant relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at SMAN 1 Bengkulu City in 2025. Based on the results of the study, it is recommended that schools and health workers provide education on stress management and reproductive health as an effort to prevent and treat dysmenorrhea in adolescent girls.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alami yang dialami oleh setiap wanita pada usia subur setiap bulannya (Oktaviani et al., 2025). Proses ini menandai kematangan organ reproduksi dan merupakan tanda bahwa seorang perempuan telah memasuki masa pubertas (Kristina Ermelinda Tanda et al., 2024). Menstruasi biasanya terjadi setiap bulan dengan durasi rata-rata 3-7 hari dan merupakan bagian penting dari Kesehatan reproduksi (Oktavia & Amelia, 2022). Menstruasi merupakan proses alami namun, menstruasi seringkali menimbulkan keluhan dan masalah Kesehatan salah satunya adalah dismenore atau nyeri haid.

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang terjadi diperut bagian bawah akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah, menghasilkan prostaglandin berlebih sehingga menyebabkan rasa nyeri (Bagaswara et al., 2025). Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu primer yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin, dan sekunder yang muncul akibat penyakit pada organ reproduksi setelah beberapa tahun haid tanpa nyeri (Literatur, 2024). Pada dismenore primer, peningkatan prostaglandin memicu kontraksi uterus berlebihan, vasokonstriksi, dan iskemia jaringan sehingga menimbulkan nyeri (Maharianingsih & Poruwati, 2021).

Remaja putri merupakan masa yang memasuki usia 10-19 tahun dimana masa peralihan dan pertumbuhan yang cepat dari segi fisiologis, mental, emosional, sosial dan perkembangan organ-organ reproduksi (Mivandha & Follona, 2023) Pada remaja putri, dismenore primer akan lebih sering dirasakan karena terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim yang menyebabkan sekresi prostaglandin meningkat dan

membuat kontraksi semakin kuat sehingga menimbulkan nyeri Ketika menstruasi (Dyta et al., 2024). Faktor yang menyebabkan kejadian dismenore yaitu aktivitas fisik, mengonsumsi makanan cepat saji, dan gangguan psikologis seperti stres (Pakpour et al., 2020)

Gejala dismenore berupa nyeri perut bawah yang dapat menjalar ke punggung atau paha, disertai mual, muntah, sakit kepala, dan lemas (Fahmiah et al., 2022). Keluhan ini biasanya muncul beberapa jam sebelum menstruasi dan berlangsung hingga 2-3 hari pertama siklus haid (Noor Savna Lisda Amelia et al., 2023). Dismenore berdampak signifikan terhadap kualitas hidup remaja, seperti menurunkan konsentrasi belajar, meningkatkan ketidakhadiran di sekolah, serta mengganggu aktivitas sosial dan olahraga (Hendra & Yeni, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenore bukan hanya masalah Kesehatan reproduksi, tetapi juga berdampak pada aspek Pendidikan dan psikososial remaja.

Prevalensi dismenore pada remaja putri cukup tinggi diseluruh dunia, dengan tingkat ketidakyamanan menstruasi 45-75%. Kondisi ini berdampak signifikan pada aktivitas sehari-hari, termasuk ketidakhadiran di sekolah yang berkisar antara 5-14% bahkan dapat mencapai 13-51% (Aziz & Idris, 2025). Tingginya angka ketidakyamanan menstruasi menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah Kesehatan reproduksi yang penting, karena tidak hanya menurunkan kualitas hidup remaja putri, tetapi juga mengganggu prestasi akademik serta interaksi sosial mereka.

Menurut *world health organization information* (WHO,2022), angka kejadian dismenore di dunia masih tergolong tinggi. Sekitar 50% perempuan di seluruh dunia mengalami dismenore dengan 10-15% di antaranya menderita dismenore berat. Kondisi ini paling banyak dialami oleh wanita muda berusia 17-24% tahun, dengan perkiraan prevalensi global mencapai 67-90%. Berdasarkan wilayah, angka kejadian dismenore di Eropa berkisar antara 45-97%, di Amerika sebesar 52-90%, di Afrika antara 45-95%, dan di Asia sekitar 45-90% wanita mengalami dismenore (WHO,2022). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melaporkan bahwa sekitar 64, 25% remaja perempuan mengalami dismenore. Dengan 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder, dengan prevalensi di antara 50 dan 90% wanita usia reproduktif (Wahyudi, 2025).

Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan dan kebudayaan kota Bengkulu pada tahun ajaran 2024/2025 didapatkan jumlah siswi SMAN 2 Kota Bengkulu berjumlah 703 siswi. SMAN 5 Kota Bengkulu berjumlah 698 siswi dan SMAN 1 Kota Bengkulu berjumlah 630 siswi. Berdasarkan hasil survey awal yang peneliti lakukan di ketiga sekolah tersebut, diperoleh gambaran bahwa keluhan nyeri haid (dismenore) dialami hampir di setiap sekolah, namun data resmi mengenai kasus dismenore di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) hanya di temukan di SMAN 1 Kota Bengkulu. Data di SMAN 1 Kota Bengkulu jumlah total siswa ada 1.251, laki-laki berjumlah 621 dan perempuan berjumlah 630, jumlah siswi setiap kelas terdapat 190 siswi kelas X, 208 siswi kelas XI, 232 siswi kelas XII. Sedangkan data yang didapatkan diunit Kesehatan sekolah (UKS) SMAN 1 Kota Bengkulu pada bulan januari-oktober 2025, jumlah siswi yang datang ke UKS yang mengalami dismenore berjumlah 51 orang.

Salah satu penyebab dismenore adalah faktor psikis, faktor psikis tersebut adalah stress. Stress merupakan suatu respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Stress dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi atau dismenore (Putri et al., 2021). Stress pada remaja putri juga berhubungan erat dengan kejadian dismenore. Saat stress, tubuh melepaskan Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) melalui Corticotropin Releasing Hormone (CRH) yang diatur oleh hipotalamus, sehingga meningkatkan sekresi kortisol. Kondisi ini mengganggu sekresi FSH dan LH, menurunkan kadar progesteron, serta meningkatkan prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan dan menimbulkan dismenore (Dyta et al., 2024). Stress berpengaruh besar terhadap Kesehatan reproduksi perempuan, terutama dalam dismenore primer. Stress dapat memicu pengeluaran hormon dan peptida yang akan memperbanyak terbentuknya prostaglandin, hal ini dapat merangsang kontraksi otot uterus yang menyebabkan nyeri pada saat menstruasi (Trifosa Sera T, 2023). Dengan demikian, stress tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga secara fisiologis dapat memperburuk gejala dismenore melalui mekanisme hormonal.

Beberapa penelitian di Indonesia telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh Novita Auliah Insani Aritonang dkk. (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sibolga. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress dengan tingkat yang bervariasi, yaitu 40% stress ringan, 51,1% stress sedang, dan 8,9% stress berat, sedangkan tingkat keparahan nyeri menstruasi juga berbeda-beda, dengan 48,9% mengalami dismenore ringan, 33,3% sedang, dan 17,8% berat. Analisis statistik menggunakan uji Spearman rank correlation menunjukkan nilai p-value = 0,000 dan koefisien korelasi 0,656 yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stress dan nyeri menstruasi (Auliah et al., 2024). Penelitian serupa ditemukan dalam penelitian oleh rima mustika

(2024) di SMAN 01 Kampar, provinsi Riau. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional terhadap 129 siswi kelas XII. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami tingkat stress tinggi sebesar 69,8% dan mengalami dismenore berat sebesar 64,3%. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p-value < 0,05, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan nyeri dismenore pada remaja putri (Mustika, 2024).

LANDASAN TEORI

Definisi Remaja

Remaja putri merupakan masa beralihnya dari kanak-kanak menuju dewasa dengan rentang usia 10-20 tahun. Masa remaja merupakan tahap dimana kehidupan dan perkembangan seseorang menjadi lebih aktif, dan pada tahap ini remaja sangat membutuhkan rasa kepedulian dari orang tua, teman dan lingkungan sekitar (Mardalena, 2021). Pada tahap ini, remaja mulai mengalami pubertas seperti menstruasi dan perubahan bentuk tubuh, sehingga perlu perhatian khusus dalam pemberian asupan gizi, apabila asupan gizi yang diberikan kurang maka proses pertumbuhan tersebut akan mengalami gangguan. Terutama bagi remaja putri yang sangat memerlukan perhatian lebih karena akan melahirkan keturunan selanjutnya (Mardalena, 2021).

Remaja merupakan kondisi yang menggambarkan bahwa seseorang individu sudah tidak anak-anak tapi belum dewasa dengan perubahan pada kondisi fisik, psikologi, dan kematangan dalam seksualitas terjadi pada tahap ini (Artawan et al., 2022).

Definisi Dismenore

Secara etimologis, dismenore memiliki asal-usul dari kata dalam Bahasa Yunani kuno. Kata tersebut terbentuk dari gabungan dys” yang berarti sulit, nyeri, atau abnormal; “meno” yang berarti bulan; dan “rrhea” yang berarti aliran atau arus. Secara ringkas dismenore dapat diartikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang disertai rasa nyeri (Sumiaty dkk., 2022).

Dismenore adalah rasa nyeri yang muncul pada saat menstruasi, disebabkan oleh kontraksi uterus sebagai respons terhadap produksi prostaglandin, yang ditandai dengan nyeri di daerah perut bawah dan panggul. Intensitas keluhan nyeri haid dapat bervariasi, mulai dari tingkat nyeri hingga berat. Sebagaimana yang diketahui, menstruasi seringkali diikuti oleh sensasi mual atau nyeri. Pada umumnya, nyeri dismenore muncul segera setelah mengalami menstruasi pertama (menarche). Meskipun intensitas nyeri dapat berkurang setelah menstruasi, pada beberapa wanita, nyeri dapat terus berlangsung sepanjang periode menstruasi. Akar penyebab nyeri berasal dari kontraksi otot-otot rahim, yang seperti otot-otot lainnya, dapat mengalami kontraksi dan relaksasi (Ummiyati dkk., 2023)

Definisi Stress

Ada beberapa istilah psikologis populer yang sering dikuburkan sebagai “stress”. Pada hakikatnya, tentunya kata ini merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Kadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah (Feronika, 2022).

Stres didefinisikan sebagai segala tantangan terhadap keseimbangan tubuh yang juga dikenal sebagai homeostatis. Tantangan ini dapat bervariasi mulai dari yang sederhana seperti perubahan cuaca hingga peristiwa dunia traumatik. Stress dapat muncul sebagai tantangan nyata yang membahayakan jiwa atau sebagai pemicu stress seperti kecemasan, perasaan rendah diri, atau system kekebalan tubuh yang lemah sehingga tidak dapat memberikan respons antibody yang kuat. Ketika otak mendeteksi bahwa keseimbangan terganggu, itu dianggap sebagai stress, dan sebagai respon, reaksi fisiologis stress meningkat agar masalah dapat diatasi, individu dapat beradaptasi, dan pada akhirnya tetap bertahan hidup (Selhub, 2019).

METODE PENELITIAN

Analisa univariat

Analisa univariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap setiap variabel penelitian secara tunggal, tanpa melihat hubungan atau perbandingan dengan variabel lain. Tujuannya untuk mendeskripsikan atau menggambarkan karakteristik dari setiap variabel yang diteliti, baik dalam bentuk distribusi frekuensi, presentase, maupun ukuran pemusatan data seperti mean, median, dan modus

(Natoatmojo, 2018). Analisa Univariat yaitu seluruh variabel yang akan digunakan dalam analisa ditampilkan dalam distribusfrekuensi, dihitung dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- P : Angka presentase
 F : Frekuensi yang di cari presentasinya
 N : Jumlah seluruh responden

Setelah didapat hasil penelitian disajikan dalam bentuk presentase dengan kriteria sebagai berikut :

- 0% : Tidak satupun dari responden
 1% - 25% : Sebagian kecil dari responden
 26% - 45% : Hamper sebagian responden
 46% - 66% : Sebagian responden
 67% - 90% : Lebih sebagian responden
 91% - 99% : Hamper seluruh responden
 100% : Seluruh responden

(Arikunto, 2015).

Analisa bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengatahui hubungan signifikan antara variabel independen dengan dependen (Natoatmojo, 2018). Pada penelitian ini variabel independen yaitu Tingkat stres dan variabel dependen kejadian dismenore dianalisis menggunakan uji statistic “*shi-Square*” dengan tingkat kepercayaan 95% atau tingkat hubungan (α ;0,05). Keputusan hasil nstatistik diperoleh dengan cara membandingkan nilai *p-value* dengan nilai α , yaitu ; bila nilai *p value* , 0,05 maka hasil perhitungan statistic berhubungan.

1. Jika nilai *p value* \geq 0,05 maka tidak ada hubungan antara variabel independen dan dependen.
2. Jika nilai *p value* $<$ 0,05 maka ada hubungan antara variabel independen dan dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan karakteristik dari setiap variabel yang diteliti secara tunggal, yaitu variabel independen (tingkat stres) dan variabel dependen (kejadian dismenorea). Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi subjek penelitian di SMAN 1 Kota Bengkulu.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Remaja Putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025

Kategori Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	8	10,0%
Stres Ringan	14	17,5%
Stres Sedang	30	37,5%
Stres Berat	20	25,0%
Stres sangat Berat	8	10.0%
Jumlah	80	100%

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa dari 80 responden hampir sebagian responden mengalami stres sedang (37,5%) dengan frekuensi 30 responden, kemudian sebagian kecil responden mengalami stres berat (25,0%) dengan frekuensi 20 responden. Sebagian kecil responden lainnya mengalami stress ringan (17,5%) dengan frekuensi 14 responden. Sementara itu, Sebagian kecil responden mengalami stress sangat berat (10,0%) dengan frekuensi 8 responden dan sebagian kecil responden tidak stress (normal) (10,0%) dengan frekuensi 8 responden.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025

Kategori Dismenorea	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Nyeri	8	10,0%
Nyeri Ringan	20	25,0%
Nyeri Sedang	29	36,3%
Nyeri Berat	23	28,7%
Jumlah	80	100%

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa dari 80 responden hampir sebagian responden mengalami nyeri sedang (36,3 %) dengan frekuensi 29 responden, kemudian, hampir Sebagian responden mengalami nyeri berat (28,7%) dengan frekuensi 23 responden, selanjutnya sebagian kecil dari responden mengalami nyeri ringan 25,0% dengan frekuensi 20 responden, sementara itu Sebagian kecil responden tidak mengalami nyeri (10,0%) dengan frekuensi 8 responden.

Analisa Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis mengenai adanya hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen yaitu tingkat stres dan variabel dependen yaitu kejadian dismenore dismenorea pada remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* pada tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 3 Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Selatan Tahun 2025

Tingkat Stres	Nyeri								Total		Nilai P
	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		F	%	
	F	%	F	%	F	%	F	%			
Tidak Stres	0	0,0%	3	3,8%	3	3,8%	2	2,5%	8	10,0%	0,022
Stres Ringan	5	6,3%	4	5,0%	4	5,0%	1	1,3%	14	17,5%	
Stres Sedang	1	1,3%	5	6,3%	11	13,8%	13	16,3%	30	37,5%	
Stres Berat	1	1,3%	8	10,0%	6	7,5%	5	6,3%	20	25,0%	
Stres sangat Berat	1	1,3%	0	0,0%	5	6,3%	2	2,5%	8	10,0%	
Jumlah	8	10,0%	20	25,0%	29	36,3%	23	28,8%	80	100%	

Berdasarkan analisis distribusi yang dilakukan pada 80 responden pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa yang tidak mengalami stres ada 8 responden, sebagian kecil dari responden mengalami nyeri ringan dan nyeri sedang masing-masing ada 3 responden (3,8%). Dari 14 responden dengan tingkat stres ringan, sebagian kecil dari responden tidak mengalami nyeri ada 5 responden (6,3%). Dari 30 responden dengan tingkat stres sedang, sebagian kecil dari responden mengalami nyeri berat ada 13 responden (16,3%). Dari 20 responden dengan tingkat stres berat, sebagian kecil dari responden mengalami nyeri ringan ada 8 responden (10,0%). Dan dari 8 responden dengan tingkat stres sangat berat, sebagian kecil dari responden mengalami nyeri sedang ada 5 responden (6,3%).

Hasil uji *Chi-Square* untuk hubungan tingkat stres terhadap kejadian dismenorea pada remaja putri diketahui $p = 0,022$, dengan $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu.

Pembahasan

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Remaja Putri di SMAN 1 Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 80 responden, ditemukan bahwa tingkat stres pada siswi SMAN 1 Kota Bengkulu tergolong tinggi. Data pada Tabel 5.1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tertinggi berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 30 responden (37,5%). Sebagian kecil lainnya mengalami stres berat (25,0%), stres ringan (17,5%), stres sangat berat (10,0%), dan hanya 10,0% responden yang berada dalam kondisi normal atau tidak stres.

Secara teori, hasil tingginya tingkat stres pada remaja ini sangat sejalan dengan konsep bahwa masa remaja adalah masa storm and stress, di mana terjadi perubahan emosional yang drastis akibat tuntutan lingkungan dan akademik. Lovibond & Lovibond (2021) menjelaskan bahwa individu dengan stres sedang hingga berat menunjukkan gejala klinis seperti ketidakmampuan untuk santai, mudah tersinggung, dan tingkat kecemasan yang tinggi, yang mana hal ini tercermin dari skor kuesioner DASS-42 responden dalam penelitian ini. Teori Selye (2020) juga memperkuat bahwa ketika remaja terus-menerus terpapar stresor (seperti beban sekolah), tubuh akan memasuki fase resistance yang memicu kelelahan fisik dan mental, persis seperti distribusi data yang menunjukkan hanya 10% responden yang mampu berada di tingkat normal.

Hasil ini didukung oleh penelitian Rahmadani et al. (2022) yang bertujuan menganalisis tingkat stres pada 180 siswa SMA di Kota Bandung menunjukkan bahwa 62% responden mengalami stres sedang hingga berat akibat tekanan akademik. Penelitian tersebut menggunakan desain cross-sectional dan instrumen DASS-42, serta menyimpulkan bahwa masa remaja merupakan periode rentan terhadap stres psikologis.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Putri dan Lestari (2021) pada 150 mahasiswi di Universitas Negeri Semarang yang bertujuan mengetahui hubungan stres dengan kesehatan reproduksi. Penelitian tersebut menemukan bahwa 58,7% responden mengalami stres sedang, dan stres berkepanjangan berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi dan peningkatan keluhan nyeri haid.

Selain itu, penelitian oleh Aulia et al. (2023) yang dilakukan pada 200 remaja putri di SMA Kota Yogyakarta bertujuan mengidentifikasi faktor psikologis yang mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres sedang mendominasi sebesar 60,5%, dan stres berkelanjutan dapat memicu perubahan hormonal melalui peningkatan kortisol yang berdampak pada sistem reproduksi.

Asumsi peneliti yaitu tingginya tingkat stres pada siswi SMAN 1 Kota Bengkulu dipicu oleh tuntutan standar prestasi yang tinggi. Hal ini diperkuat oleh fakta bahwa mayoritas siswi mengeluhkan sulitnya membagi waktu antara tugas sekolah dan waktu istirahat, yang secara psikologis mengesahkan temuan stres sedang hingga sangat berat dalam data penelitian ini.

Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Kota Bengkulu

Hasil dari penelitian terhadap 80 responden di SMAN 1 Kota Bengkulu, ditemukan bahwa mayoritas remaja putri mengalami dismenorea dengan tingkat intensitas yang beragam. Pada table 5.2 menunjukkan bahwa hampir sebagian responden mengalami nyeri sedang dengan persentase 36,3%, sebagian kecil dari responden mengalami nyeri berat dengan persentase 28,7%, nyeri ringan dengan persentase 25,0% dan tidak nyeri dengan persentase 10,0%.

Secara teori, tingginya angka nyeri haid ini sejalan dengan mekanisme patofisiologi dismenore primer pada remaja. Cunningham et al. (2020) menyatakan bahwa nyeri haid adalah dampak langsung dari peningkatan produksi prostaglandin (PGF_{2α}) yang memicu kontraksi miometrium yang kuat. Teori ini menjelaskan mengapa mayoritas responden dalam penelitian ini (65%) merasakan nyeri kategori sedang hingga berat; hal tersebut dikarenakan kontraksi rahim yang terjadi menyebabkan iskemia jaringan yang secara fisiologis pasti menimbulkan sensasi nyeri yang nyata bagi penderitanya. Llewellyn-Jones (2020) juga menegaskan bahwa pada usia remaja, sensitivitas rahim terhadap prostaglandin berada pada titik tertinggi, sehingga mendukung hasil temuan data yang menunjukkan sangat sedikit siswi (10%) yang tidak merasakan nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2022) yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada 150 remaja putri di SMA Kota Padang. Penelitian tersebut menggunakan desain cross-sectional dan menemukan bahwa 68% responden mengalami dismenore dengan kategori sedang hingga berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang tinggi pada remaja sekolah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari dan Rahmawati (2021) pada 120 mahasiswi di Universitas Negeri Yogyakarta dengan tujuan menganalisis faktor risiko dismenore melaporkan bahwa 64,2% responden mengalami nyeri haid yang mengganggu aktivitas belajar. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa peningkatan prostaglandin berperan dalam memperberat intensitas nyeri menstruasi.

Selain itu, penelitian oleh Wulandari et al. (2023) yang dilakukan pada 200 remaja putri di SMA Kota Surabaya menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami dismenore sedang (61,5%). Penelitian tersebut bertujuan untuk melihat hubungan faktor psikologis dan hormonal terhadap kejadian dismenore, dan menyimpulkan bahwa usia remaja merupakan periode dengan prevalensi dismenore tertinggi.

Asumsi peneliti yaitu mayoritas siswi mengalami nyeri sedang hingga berat karena masa remaja merupakan fase puncak kejadian dismenore primer akibat optimalisasi fungsi saraf rahim. Selain faktor fisiologis, gaya hidup remaja kota yang cenderung kurang melakukan aktivitas fisik rutin diperkirakan memperburuk intensitas nyeri yang dirasakan.

Hubungan Tingkat Stres terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Kota Bengkulu

Berdasarkan analisis bivariat yang dilakukan terhadap 80 responden, diperoleh hasil statistik yang memperkuat hipotesis penelitian. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,022. Nilai ini lebih kecil dari nilai p-value = (0,022;0,05), maka ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian nyeri pada siswi SMAN 1 Kota Bengkulu. Secara lebih rinci, data pada tabel 5.3. Dapat dijelaskan hubungan tingkat stress dengan kejadian dismenore sebagai berikut : Pada responden yang tidak mengalami stres sebanyak 8 orang (10,0%), tidak terdapat responden yang tidak nyeri (0%), sedangkan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 3 orang (3,8%), nyeri sedang sebanyak 3 orang (3,8%), dan nyeri berat sebanyak 2 orang (2,5%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidak mengalami stres, sebagian responden tetap mengalami nyeri haid dengan berbagai tingkat intensitas. Pada responden dengan stres ringan sebanyak 14 orang (17,5%), yang tidak mengalami nyeri sebanyak 5 orang (6,3%), mengalami nyeri ringan sebanyak 4 orang (5,0%), nyeri sedang sebanyak 4 orang (5,0%), dan nyeri berat sebanyak 1 orang (1,3%). Hal ini menunjukkan bahwa pada stres ringan, sebagian besar responden mengalami nyeri dengan intensitas ringan hingga sedang. Pada responden dengan stres sedang sebanyak 30 orang (37,5%), yang tidak mengalami nyeri sebanyak 1 orang (1,3%), mengalami nyeri ringan sebanyak 5 orang (6,3%), nyeri sedang sebanyak 11 orang (13,8%), dan nyeri berat sebanyak 13 orang (16,3%). Data ini menunjukkan bahwa pada tingkat stres sedang, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang hingga berat, dengan proporsi tertinggi pada nyeri berat. Pada responden dengan stres berat sebanyak 20 orang (25,0%), yang tidak mengalami nyeri sebanyak 1 orang (1,3%), mengalami nyeri ringan sebanyak 8 orang (10,0%), nyeri sedang sebanyak 6 orang (7,5%), dan nyeri berat sebanyak 5 orang (6,3%). Hal ini menunjukkan bahwa pada stres berat, responden cenderung mengalami nyeri ringan hingga sedang, namun tetap terdapat responden dengan nyeri berat. Pada responden dengan stres sangat berat sebanyak 8 orang (10,0%), yang tidak mengalami nyeri sebanyak 1 orang (1,3%), tidak terdapat responden yang mengalami nyeri ringan (0%), mengalami nyeri sedang sebanyak 5 orang (6,3%), dan nyeri berat sebanyak 2 orang (2,5%). Hal ini menunjukkan bahwa pada stres sangat berat, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang. Secara keseluruhan, hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,022 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025.

Secara teori, hubungan yang signifikan dalam hasil penelitian ini sangat konsisten dengan mekanisme neuroendokrin tubuh manusia. Guyton & Hall (2021) menjelaskan bahwa saat individu mengalami stres, tubuh mengaktifkan sistem saraf simpatis dan melepaskan hormon kortisol yang secara langsung mampu meningkatkan sensitivitas otot rahim terhadap prostaglandin. Teori Potter & Perry (2021) juga mendukung hubungan ini dengan menyatakan bahwa stres psikologis dapat menurunkan ambang batas nyeri (pain threshold), yang secara medis menjelaskan mengapa data dalam penelitian ini menunjukkan siswi dengan stres tinggi cenderung melaporkan tingkat nyeri dismenore yang lebih berat. Keselarasan antara teori dan hasil penelitian ini membuktikan bahwa kondisi psikologis yang tertekan menjadi faktor penguat (eksaserbasi) terhadap derajat nyeri fisik yang dirasakan saat menstruasi.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu oleh Aritonang dkk. (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri ($p < 0,05$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa stres berperan sebagai faktor pencetus meningkatnya kontraksi uterus yang memicu nyeri menstruasi.

Selain itu, penelitian Mustika (2024) juga menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat stres sedang hingga berat memiliki risiko lebih tinggi mengalami dismenore dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami stres.

Penelitian oleh Aliyah dkk. (2024) menemukan bahwa stres akademik berhubungan signifikan dengan gangguan siklus menstruasi dan peningkatan intensitas nyeri haid pada siswi sekolah menengah.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian Arifuddin (2025) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada wanita usia subur, dimana stres menjadi salah satu faktor dominan yang memengaruhi gangguan menstruasi.

Selanjutnya, penelitian Putu Mia Pradina Sari (2021) menyatakan bahwa responden dengan tingkat stres tinggi memiliki kemungkinan lebih besar mengalami dismenore berat dibandingkan dengan responden yang tingkat stresnya rendah.

Secara fisiologis, ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan meningkatkan produksi hormon kortisol dan adrenalin yang dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah serta meningkatkan produksi prostaglandin. Peningkatan prostaglandin inilah yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan nyeri saat menstruasi. Oleh karena itu, kondisi psikologis yang tidak stabil dapat memperberat derajat nyeri yang dirasakan saat menstruasi. Asumsi peneliti, bahwa terdapat korelasi yang sangat signifikan dan bersifat timbal balik antara kondisi psikologis siswi dengan manifestasi fisik nyeri menstruasi yang mereka rasakan. Secara fisiologis, ketika seorang remaja putri mengalami stres, tubuh akan memproduksi hormon kortisol dan adrenalin secara berlebihan. Kondisi ini memicu penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi) dan meningkatkan kontraksi otot rahim (miometrium) melalui peningkatan prostaglandin. Akibatnya, aliran darah ke rahim terganggu dan timbul rasa nyeri yang jauh lebih hebat atau dismenore berat. Fenomena hasil di lapangan menunjukkan bahwa siswi dengan tingkat stres berat cenderung melaporkan nyeri menstruasi yang juga berada pada skala berat. Hal ini terjadi karena ambang batas nyeri (pain threshold) seseorang akan menurun drastis saat berada dalam tekanan mental. Dalam kondisi stres, otak menjadi lebih sensitif terhadap sinyal nyeri, sehingga kram perut yang seharusnya terasa ringan menjadi terasa sangat menyiksa dan melumpuhkan aktivitas (*incapacitating*).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Hampir sebagian responden mengalami stress sedang (37,5%) di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025.
2. Sebagian sebagian responden mengalami nyeri sedang (36,3%) di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025, yang dibuktikan dengan nilai hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,022 nilai ini lebih kecil dari nilai *p-value* = (0,05).

Saran

1. Secara Teoritis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat teori keperawatan maternitas mengenai pengaruh faktor psikologis terhadap fungsi fisiologis tubuh, khususnya terkait mekanisme sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) yang memicu pelepasan kortisol. Disarankan agar institusi pendidikan keperawatan terus mengembangkan literatur mengenai penanganan dismenore secara holistik, tidak hanya melalui pendekatan farmakologi tetapi juga melalui manajemen psikososial dan teknik coping stres.
2. Secara praktis
 - a. Bagi SMAN 1 Kota Bengkulu, Sekolah diharapkan dapat mengoptimalkan peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi dan pihak sekolah disarankan untuk menyediakan program konseling atau bimbingan bagi siswi dalam menghadapi tekanan akademik guna meminimalisir dampak stres terhadap gangguan siklus menstruasi.
 - b. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu, Institusi diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi perpustakaan yang dapat digunakan mahasiswa untuk memperdalam kajian mengenai kesehatan reproduksi remaja dan penelitian ini disarankan menjadi bahan ajar tambahan dalam mata kuliah Keperawatan Maternitas guna memberikan gambaran nyata mengenai prevalensi dismenore dan stres pada remaja di lapangan
 - c. Bagi Peneliti selanjutnya, Diharapkan dapat memperluas variabel penelitian dengan menambahkan faktor-faktor lain yang memengaruhi dismenore seperti status gizi, aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sebagaimana disebutkan dalam tinjauan pustaka dan disarankan untuk menggunakan desain penelitian eksperimen guna menguji efektivitas intervensi tertentu, seperti terapi air hangat atau relaksasi, dalam menurunkan tingkat stres dan intensitas nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi. (2023). *Etika penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Agustin. (2018). *Stres dan gangguan psikologis pada remaja*. Jakarta: Salemba Medika.
- Arifuddin, R. (2025). *Hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada wanita usia subur di UPTD Puskesmas Rota*. Journal of Holistic Health and Nursing, 1(1), 5–24. <https://doi.org/10.54065/john.xx.xx-xx>
- Arikunto. (2022). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Artawan et al. (2022). *Hubungan Stres haid (dismenore primer) dengan kualitas tidur pada mahasiswi sarjana keperawatan tingkat IV ITEKES Bali*. Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 6(2), 94–99. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412>
- Arulkumar et al. (2020). *Oxford handbook of obstetrics and gynaecology (4th ed.)*. Oxford: Oxford University Press.
- Auliah, N., Aritonang, I., Manullang, R., Nadeak, Y., & Yolivia, L. (2024). *Hubungan tingkat stres dengan kejadian Stres menstruasi*. Jurnal Kesehatan, 1(3), 83–87.
- Aziz & Idris. (2025). *Hubungan durasi menstruasi dan aktivitas remaja dengan kejadian dismenore pada remaja putri di UPT Puskesmas Taretta*. Mega Buana Journal of Nursing, 4(1), 9–16. <https://doi.org/10.59183/n53hzmz88>
- Bagaswara, A., Pebriani, E., & Susanti, M. E. (2025). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Kota Bengkulu Tahun 2024 The Effect of Green Coconut Water on Reducing Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMPN 2 Bengkulu City in 2024*. 2(1), 21–28.
- Carmelia. (2022). *Faktor risiko dismenore primer pada remqaaja putri*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 13(2), 85–92.
- Catherina et al. (2023). *Penatalaksanaan nonfarmakologi dismenore pada remaja*. Jurnal Keperawatan Klinik, 5(1), 33–41.
- Chen. (2020).). *Stress types and psychological responses*. Journal of Behavioral Science, 15(3), 120–128.
- Contrada & Baum. (2020). *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*. New York: Springer Publishing
- Dyta et al. (2024). *Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja di SMAN 3 Jakarta dan tinjauannya menurut pandangan Islam*. Jurnal Kesehatan, 3(1), 70–76.
- Fahmiah et al. (2022). *Stres dan dampaknya terhadap aktivitas sekolah pada remaja*. Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO), 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>
- Feronika. (2022). *Psikologi stres dan coping*. Bandung: Refika Aditama.
- Fitriani. (2023). *Perkembangan psikososial remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 6(1), 14–22.
- Fitriani, A. (2020). *Faktor-faktor yang memengaruhi dismenore pada remaja*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(2), 78–85.
- Hendra & Yeni. (2024). *Hubungan kejadian dismenore dengan kualitas hidup pada remaja putri*. PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(1), 201–209.
- Jacob. (2023). *Neuroendokrin dan stres reproduksi perempuan*. Journal of Reproductive Health, 7(2), 101–110.
- Kale et al. (2022). *Stress, hormonal imbalance, and dysmenorrhea*. International Journal of Gynecology, 14(1), 55–62.
- kelore. (2021). *Dampak dismenore primer terhadap kualitas hidup wanita*. Jurnal Keperawatan Medikal, 4(2), 60–68.
- Khamidah A. & Isnaeni R. (2020). *STRESS PADA REMAJA*.
- Kojo et al. (2023). *Faktor psikologis terhadap kejadian dismenore*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9(1), 21–28.
- Kristina Ermelinda Tanda, Afrona E. L. Takaeb, & Petrus Romeo. (2024). *Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 9 Kota Kupang*. SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 3(3), 426–435. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3586>
- Lestari. (2021). *Faktor lingkungan dan stres pada remaja*. Jurnal Psikologi Sosial, 5(2), 44–51.
- Literatur. (2024). *Hubungan konsumsi kopi dengan kejadian dismenore*. Jurnal Kesehatan, 3, 1–8.
- Mardalena. (2021). *Kesehatan remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Martinus Sihombing et al. (2022). *Derajat dismenore pada remaja*. Jurnal Kebidanan, 11(2), 89–95.
- Maturoh. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Mivandha, D., & Follona, W. (2023). *Hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri*. MyJM, 4(1), 34–46. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>
- Mudak & S. Manafe. (2023). *Tahapan perkembangan remaja*. Jurnal Keperawatan Komunitas, 8(1), 12–19.
- Mustika. (2024). *Hubungan tingkat stres dengan Stres dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Kampar*. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat, 4(1), 11–19.
- Natoatmojo. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noor Savna Lisda Amelia et al. (2023). *Hubungan Kejadian Dismenore dengan Kualitas Hidup Siswi Kelas X dan Kelas XI di SMAN 1 Rantau Kabupaten Tapin Tahun 2022*. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 6(6), 1150–1156. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3076>
- Oktaviani, A., Azissah, D., & Tranado, H. (2025). *Pengaruh Pijat Akupresur Titik Sp6 Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Kota Bengkulu tahun 2024* *The Effect Of Sp6 Acupressure Massage On Menstrual Pain Reduction In Female Students In Grade X At SMAN 1 Bengkulu City In 2024*. 3(2), 125–130.