

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Novita Auliah Insani Aritonang\*, Rasmi Manullang, Yasrida Nadeak, Lasria Yolivia  
Aruan

STIKes mitra Husada medan

\* Corresponding Author: novita94@gmail.com

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received  
Revised  
Accepted  
Available online

#### Kata Kunci:

Nyeri menstruasi, remaja putri,  
stres

#### Keywords:

Adolescent girls, menstrual pain,  
stress

### ABSTRAK

Gangguan menstruasi adalah masalah signifikan pada remaja yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 2 Sibolga. Penelitian menggunakan desain survei analitik cross-sectional dengan 36 responden yang terdiri dari 12 sampel kasus dan 24 sampel kontrol, dipilih melalui teknik non-probability sampling. Data diperoleh menggunakan kuesioner tingkat stres dan keparahan dismenore, serta dianalisis menggunakan korelasi Spearman rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16

tahun. Sebanyak 40% mengalami stres ringan, 51,1% stres sedang, dan 8,9% stres berat. Tingkat keparahan dismenore bervariasi, dengan 48,9% responden mengalami dismenore ringan, 33,3% sedang, dan 17,8% berat. Analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian dismenore ( $p$ -value = 0,000; koefisien korelasi Spearman = 0,656), dengan kekuatan hubungan kategori kuat. Stres memengaruhi dismenore melalui mekanisme neuroendokrin yang meningkatkan kadar kortisol dan ketidakseimbangan hormonal, sehingga memicu aktivitas prostaglandin dan kontraksi uterus.

### ABSTRACT

Menstrual disorders are a significant problem in adolescents that can affect quality of life and daily activities. This study aims to analyze the relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea in female adolescents at SMA Negeri 2 Sibolga. The study used a cross-sectional analytical survey design with 36 respondents consisting of 12 case samples and 24 control samples, selected through non-probability sampling techniques. Data were obtained using a questionnaire on stress levels and severity of dysmenorrhea, and analyzed using Spearman rank correlation. The results showed that the majority of respondents were 16 years old. As many as 40% experienced mild stress, 51.1% moderate stress, and 8.9% severe stress. The severity of dysmenorrhea varied, with 48.9% of respondents experiencing mild dysmenorrhea, 33.3% moderate, and 17.8% severe. Statistical analysis showed a significant relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea ( $p$ -value = 0.000; Spearman correlation coefficient = 0.656), with a strong category relationship strength. Stress affects dysmenorrhea through neuroendocrine mechanisms that increase cortisol levels and hormonal imbalance, thereby triggering prostaglandin activity and uterine contractions.

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

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



## PENDAHULUAN

Isu kesehatan tahun 2030 dalam SDGS (Sustainable Development Goals) diintegrasikan dalam satu tujuan yakni menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang disegala usia (Hadjarati et al., 2022). Terdapat 38 target SDGS di sector kesehatan yang perlu diwujudkan. Focus dari seluruh target tersebut salah satunya ialah akses kesehatan dan reproduksi masyarakat (Puteri, 2022). Salah satu strategi global yang sedang dijalankan oleh dunia untuk melengkapi pekerjaan MDGS (millennium Development Goals) ialah berfokus pada menjunjung tinggi kesehatan pada wanita, anak, dan termasuk pada remaja (Pusparini, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015 menyebutkan bahwa permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%), masalah gizi yang berhubungan dengan anemia (20,3%), gangguan belajar (0,7%), gangguan psikologis (0,5%). Gangguan menstruasi merupakan hal yang sering terjadi dan dapat menyebabkan remaja harus memeriksakan diri ke dokter. Gangguan menstruasi yang tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari (Angrainy et al., 2020).

Laporan WHO (2020) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan RI, 2018) dimana sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi, dimana presentasi tidak teratur mencapai 15,8% (Sartika et al., 2024).

Menurut data (Riskesdas, 2017) menyebutkan bahwa Indonesia, wanita usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun adalah 13,7%. Masalah haid tidak teratur pada usia 17-29 tahun dan usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16-4%. Alasan yang dikemukakan oleh wanita usia 10-59 tahun yang mengalami haid tidak teratur adalah karena stress dan banyak pikiran sebanyak 5,1% (Salmawati et al., 2022).

Gaya hidup yang tidak sehat, stres, masalah kesehatan, aktivitas fisik ketidakseimbangan hormon, dan kondisi gizi adalah semua faktor yang menyebabkan menstruasi tidak teratur. Stres adalah penyebab umum dari kelainan siklus menstruasi. Stres menginduksi hipofisis untuk melepaskan ACTH (Neurohormonal Adrenocorticotrophic Hormone). Tingkat kortisol meningkat sebagai akibat dari hormon ini, sehingga mengganggu siklus haid/menstruasi (Oktaviani et al., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress dengan kejadian nyeri menstruasi pada remaja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan peneliti merupakan jenis penelitian Survei Analitik dengan pendekatan cross sectional. Pada penelitian ini populasi yang diambil adalah remaja yang mengalami gangguan menstruasi terdapat 142 orang remaja putri kelas X di Sekolah Menengah Pertama Atas (SMA) Negeri 2 Sibolga. Teknik pengambilan sampling dilakukan dengan metode non-probability, dimana besar sampel adalah 12 orang dan sampel control dua kali lipat dari sampel kasus atau 1:2 sehingga sampel kelompok control 24 orang jumlah keseluruhan sampel yaitu 36 sampel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tendensi Sentral Responden Berdasarkan Usia Responden

Variabel	Mean	Median	Modus	Simpang Baku	Minimum	Maks
Usia	16,27	16,00	16	0,863	15	18

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Sibolga rata-rata usia responden 16,27 , median 16,00 dengan usia paling rendah 15 tahun dan usia paling tinggi 18 tahun.

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri

Tingkat Pada Putri	Stres Remaja	Dysmenorrhea Pada Remaja Putri							
		Ringan	%	Sedang	%	Berat	%	Total	%
Normal		0	0	0	0	0	0	0	0
Ringan		7	15,6	8	17,8	3	6,7	18	40,0
Sedang		13	28,9	6	13,3	4	8,9	23	51,1
Berat		2	4,4	1	2,2	1	2,2	4	8,9
Sangat Berat		0	0	0	0	0	0	0	0
Total		22	48,9	15	33,3	8	17,8	45	100
<i>P value</i> =0,000		N=45		Koefisien Korelasi=0,656					

Hubungan tingkat stres dengan kejadian dysmenorrhea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Sibolga didapatkan bahwa remaja putri yang memiliki stres ringan sejumlah 18 responden (40,0%), dengan dysmenorrhea ringan sejumlah 7 responden (15,6%), dysmenorrhea sedang sejumlah 8 responden (17,8%), dysmenorrhea berat sejumlah 3 responden (6,7%). Remaja putri yang memiliki stres sedang sejumlah 23 responden (51,1%), dengan dysmenorrhea ringan sejumlah 13 responden (28,9%), dysmenorrhea sedang

sejumlah 6 responden (13,3%), dysmenorrhea berat sejumlah 4 responden (8,9%). Dan remaja putri yang memiliki stres berat sejumlah 4 responden (8,9%), dengan dysmenorrhea ringan sejumlah 2 responden (4,4%), dysmenorrhea sedang sejumlah 1 responden (2,2%), dysmenorrhea berat sejumlah 1 responden (2,2%).

Hasil uji statistik spearman rank didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,656 dan p-value sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian dysmenorrhea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Sibolga. Nilai koefisien korelasi spearman rank ini sebesar 0,656 menunjukkan jika kekuatan hubungan antara dua variabel ini pada kategori kuat (Tabel 2).

Stres merupakan suatu respon alami dari tubuh kita ketika mengalami tekanan dari lingkungan. Dampak dari stres beraneka ragam, dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik. Salah satu dampak dari stres terhadap kesehatan adalah dysmenorrhea. Saat seseorang mengalami stres terjadi respon neuroendokrin sehingga menyebabkan Corticotrophin Releasing Hormone (CRH) yang merupakan regulator hipotalamus utama menstimulasi sekresi Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) (Hayya et al., 2023).

ACTH akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon tersebut menyebabkan sekresi Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) terhambat sehingga perkembangan folikel terganggu. Hal ini menyebabkan sintesis dan pelepasan progesteron terganggu. Kadar progesteron yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin  $F2\alpha$  dan E2. Ketidakseimbangan antara prostaglandin  $F2\alpha$  dan E2 dengan prostasiklin (PGI2) menyebabkan peningkatan aktivasi  $PGF2\alpha$  (Mantolas, 2019).

Peningkatan aktivasi menyebabkan iskhemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi uterus. Peningkatan kontraksi yang berlebihan menyebabkan dysmenorrhea. Berdasarkan uraian tersebut, stres merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya dysmenorrhea. Dysmenorrhea dapat diminimalkan bila kita dapat mencegah stres. Penjelasan yang benar tentang proses haid membuat kondisi emosi lebih stabil sehingga dapat mencegah timbulnya stres. Hal ini dapat meminimalkan timbulnya dysmenorrhea saat menstruasi (Maghfirah et al., 2023).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian dysmenorrhea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Sibolga, dengan koefisien korelasi spearman rank sebesar 0,656 dengan p value  $0,000 < 0,05$ , dengan kekuatan hubungan antara variabel pada kategori kuat. Peneliti selanjutnya hendaknya meningkatkan hasil penelitian dengan mengendalikan faktor lain

yang mempengaruhi penelitian ini dengan menambahkan variabel pada penelitian, sehingga dapat diperoleh hasil penelitian yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angrainy, R., Yanti, P. D., & Oktavia, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 5 Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 114-120.
- Hadjarati, H., Kadir, S., & Bait, Y. (2022). Penyuluhan Pencegahan Stunting Pada Anak Dalam Mencapai Tujuan Sustainable Development Goals (Sdgs) Di Desa Jaya Bakti Dan Desa Lambangan Kecamatan Pagimana. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 1-14.
- Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338-1355.
- Maghfirah, B. I., Adiwibawa, D. N., Mahayani, I. A. M., & Dahlia, Y. (2023). HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN DISMINORE PRIMER PADA MAHASISWI ANGKATAN 2018 DAN 2019 FAKULTAS KEDOTERAN UNIVERSITAS ISLAM AL-AZHAR MATARAM. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 1(2), 166-171.
- Mantolas, S. L. (2019). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa keperawatan angkatan vi sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKes) Citra Husada Mandiri Kupang (CHMK). *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 33-33.
- Oktaviani, R. A., Asiah, N., & Zainal, A. U. (2023). Hubungan Status Gizi, Tingkat Stres dan Aktifitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Tidak Normal Remaja Putri di MTs NEGERI 13 JAKARTA. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 510-517.
- Pusparini, M. D. (2020). Kontribusi Lembaga Filantropi Islam Berbasis Zakat Infak Sedekah dalam Mendukung Sustainable Development Goals (Studi pada Dompot Dhuafa Yogyakarta).
- Puteri, F. (2022). Hubungan Pengetahuan Remaja Dan Akses Informasi Kesehatan Reproduksi Terhadap Perilaku Seksual Remaja. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 380-389.
- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), 107-115.
- Sartika, Y., Nugrahmi, M. A., & Febria, C. (2024). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas VII Di MTsN 3 Agam Nagari Balingka. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 509-518.