MIDWIFERY HEALTH JOURNAL

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN *DISMENORE*A PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 6 KOTA JAMBI TAHUN 2025

Aldea Putri Pratiwi [1]Olivia Tri Monica[2]Aninda Ayu Putri Fuspita Sari [3]
Hasvia Berliani [4] Radiah[5]
[1]Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi
[2]Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi
[3]Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi
[4]Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi
[5]Program Studi Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi
E-mail : aldeaputri68@gmail.com

Kata Kunci:
Tingkat Stres, *Dismenore*

ABSTRAK
Dismenorea adalah gangguan pada siklus menstruasi yang ditandai dengan nyeri. Masalah yang terjadi pada kesehatan reprodusi remaja saat mestruasi salah satunya adalah *desminore* atau nyeri haid (Wildayani, 2023). Angka kejadian dismenonere di Indonesia 72,89% dan kejadian gangguan menstruasi di Jambi dengan angka kejadian 27% di Puskesmas PAAL V Kota Jambi sebagai tempat tertinggi. Tujuan penelitian penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenorea* pada remaja putri kelas XII SMAN 6 Kota Jambi.Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik correlation. Teknik pengambilan sample menggunakan *probability sampling*. Dengan populasi berjumlah 165 siswi kelas XII di SMAN 6 Kota Jambi, jumlah sample 117 siswi. Penelitian ini dilakukan di SMAN 6 Kota Jambi pada 22 januari 2025. Uji statistik yang digunakan dalam analisis bivariat adalah *uji chi square.*Hasil penelitian ini menunjukkan dari 117 remaja putri yang mengalami stres (45,3%), tidak stres (54,7%), *dismenore* (63,2) dan tidak *dismenore* (43,6%). Ada hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMAN 6 Kota Jambi diperoleh dan *p value* sebesar 0,000 <0,05, Kesimpulan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *disminore* pada remaja putri kelas XII di SMAN 6 Kota Jambi. Diharapkan siswi memanajemen stres dan dapat mengatur waktu istirahat dengan teratur.

Keywords:
Stress Levels, Dysmenorrhea

DOI Artikel:
DOI
10.52524/midwiferyhealthjournal.v10i1.390

ABSTRACT
Dysmenorrhea is a menstrual cycle disorder characterized by pain. One of the reproductive health problems that occurs in adolescents during menstruation is dysmenorrhea or menstrual pain (Wildayani, 2023). The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 72.89% and the incidence of menstrual disorders in Jambi with an incidence of 27% in the PAAL V Community Health Center, Jambi City as the highest place. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea in female adolescents of grade XII of SMAN 6, Jambi City. This study is a quantitative study with an analytical correlation research design. The sampling technique used probability sampling. With a population of 165 female students of grade XII at SMAN 6, Jambi City, the number of samples was 117 female students. This research was conducted at SMAN 6 Jambi City on January 22, 2025. The statistical test used in bivariate analysis was the chi square test. The results of this study showed that of 117 female adolescents who experienced stress (45.3%), not stressed (54.7%), dysmenorrhea (63.2) and not dysmenorrhea (43.6%). There was a relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea in female adolescents at SMAN 6 Jambi City and a p value of 0.000 <0.05. The conclusion is that there is a relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea in female adolescents of grade XII at SMAN 6 Jambi

City. It is hoped that female students will manage stress and be able to organize rest time regularly.

PENDAHULUAN

Pada perempuan, pubertas ditandai dengan menstruasi. Menstruasi, atau haid, merujuk pada proses pendarahan berkala dari rahim yang disebabkan oleh pelepasan endometrium. Kesehatan reproduksi pada remaja khususnya remaja putri sangat terkait dengan menstruasi. Menstruasi pertama atau juga dikenal sebagai menarche, biasanya terjadi antara usia 12 dan 14 tahun[1] (Syam *et al.*, 2022).

Gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah nyeri haid *(dismenore).* Nyeri tersebut berlangsung di hari-hari menjelang atau awal menstruasi. Nyeri biasanya terasa diperut bagian bawah atau tengah bahkan terkadang hingga kepinggul, paha, dan punggung. Nyeri perut saat haid atau *dismenore* yang dirasakan oleh setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada juga yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas (Wildayani, 2023).

Dismenorea adalah kram menstruasi atau nyeri menstruasi yang terjadi terutama pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul,paha,hingga betis. *Dismenorea* adalah gangguan pada siklus menstruasi yang ditandai dengan nyeri. Masalah yang terjadi pada kesehatan reprodusi remaja saat mestruasi salah satunya adalah *desminore* atau nyeri haid (Wildayani, 2023).

Menurut WHO Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami *dismenore primer.* Prevalensi *dismenore* di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%. Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian *dismenore* 64,25% terdiri dari 54, 89% *dismenore primer* dan 9,36% *dismenore sekunder* (WHO, 2019). Kejadian *dismenore* di Indonesia tercatat sebanyak 72,89% dan sebanyak 54% terjadi pada remaja putri, (Kemenkes RI, 2021).

Menurut data Dinkes Kota Jambi tahun 2023 masalah gangguan menstruasi dengan jumlah 174 remaja mengalami gangguan mestruasi. Wilayah puskesmas dengan urutan tertinggi yaitu Puskesmas PAAL V dengan angka kejadian 27%, Puskesmas Kebun Kopi 17% dan Puskesmas Tanjung Pinang 15% yang mengalami gangguan menstruasi (Dinkes Jambi 2023). Menurut Nurfadila ddk (2021) faktor-faktor penyebab *desminore* antara lain kualitas tidur (61,2%), frekuensi paparan asap rokok (49,5), frekuensi makanan cepat saji (38.8%), dengan riwayat keluarga *desminore* (44,1%) (Nurfadilla 2021). Menurut Lestari ddk (2024) faktor yag menyebabkan *desminorea* antara lain kualitas tidur buruk (64,3%) dan tingkat stress sedang sampai berat (62,5%) (lestari, 2024).

Menurut Sri (2020) faktor yang menyebabkan *desminore* antara lain status gizi (41,7%) dan kebisaan olahraga (52,1%) (sri, 2020). *Dismenore* memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan

belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan tidur dikelas saat kegiatan belajar mengajar.ini berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun nonakademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi (Putri Dewi Anggraini, 2023).

Menstruasi pada perempuan akan terjadi dengan bermacam-macam gejala salah satunya *dismenore*. *Dismenore* merupakan nyeri saat menstruasi, biasanya disertai rasa kram yang terpusat di abdomen bawah (Murbiah & Amanda, 2022). Apabila *dismenore* tidak segera diatasi maka mengakibatkan syok dan penurunan kesadaran, sehingga nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja. (Romlah et al., 2021). Remaja putri usia sekolah yang mengalami *dismenore* akan mengakibatkan susah untuk konsentrasi dalam kegiatan belajar mengajar dan meningkatkan peluang ketidak hadiran disekolah. Ketidak nyamanan yang ditimbulkan dari gangguan nyeri menstruasi harus segera ditangani agar tidak menimbulkan dampak kesehatan yang serius (Taqiyah et al., 2022).

Dismenorea menjadi gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada perempuan dewasa, sehingga memengaruhi kehidupan sehari- hari dan performa akademik. Penyebab *dismenorea* primer bisa dari beberapa faktor antara lain stres dan kualitas tidur yang buruk. Pada saat stres produksi hormon estrogen, progesteron, adrenalin dan prostaglandin meningkat sehingga menyebabkan peningkatan frekuensi kontraksi uterus dan mengalami kram pada perut.

Penanganan *dismenore* secara teori yaitu dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi diantaranya dengan pemberian obat-obatan analgesik, steroid, dan obat hormonal. Sedangkan secara non farmakologi dapat di lakukan dengan konseling,mandi air hangat, kompress air hangat. (Putri Dewi Anggraini, 2023) Penanganan *dismenorea* dapat di lakukan secara mandiri dirumah banyak terapi dan metode yang dapat diterapkan, menurut penelitian, dengan judul penelitian *the effect of warm compress and aroma therapy lavender to decreasing pain on primary Dysmenorrhea* didapatkan hasil ada nya pengaruh pemberian kompres hangat dan aroma terapi lavender dengan rata rata penurunan nyeri *dismenorea* (salsabilla, 2022).

Menurut penelitian Rini (2023) pemberian jus wortel memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri *dismenore* dikarenakan mengaktifkan vitamin B, merilekskan otot dan syaraf, pembekuan darah dan produksi energi. Wortel juga mengandung analgrtik alami yang berperan seperti obat *analgetik* (contoh ibu profen) dan sebagai anti inflamasi. Mengonsumsi vitamin E 2 – 3 hari sebelum dan 2-3 hari setelah masa menstruasi dalam mengurangi kram dan kecemasan pada nyeri *dismenore*. Buah alpukat mengandung air, kalori, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, besi, vitamin, vitaminB1, vitamin C. Kandungan senyawa lain didalam buah alpukat berupa beta-sitosterol,magnesium,glutation,lemak tak jenuh tunggal oleat (omega-9), kalium, quersetin, klorofil. Kandungan kalsium yang terdapat dalam buah alpukat juga memiliki peran penting dalam mengurangi nyeri.Kalsium memiliki peranan sebagai zat yang diperlukan untuk kontraksi otot, yaitu aktin dan miosin pada otot kontraksi (Rini, 2023).

Hasil dari penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran ini menunjukan bahwa responden yang mengalami dismenorea sebanyak 105 orang (78,9%) dan yang tidak mengalami dismenorea sebanyak 28 responden (21,1%). Hasil analisis menggunakan Rank Spearmen pada hubungan aktivitas fisik dengan dismenorea primer menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan ditandai dengan nilai p-value 0,892 (*P- value* ≥ 0,05). Dan hubungan antara tingkat stres dengan dismenorea primer juga tidak terdapat hubungan yang signifikan ditandai dengan nilai p-value 0,295 (*P-value* ≥ 0,05). Tidak terdapat hubungan antara Aktifitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Dismenore Primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-

Azhar Mataram (Atiya Fasya dkk, 2022).

Hasil penelitian dari Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur Dan Status Gizi Terhadap Disminore Primer Pada Remaja Putri Secara uji statistic ada hubungan antara siklus menstruasi dengan disminore (P=0,002);(OR=7200), tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan disminore primer (P=0,993);(OR=0,857), dan terdapat hubungan antara status gizi dengan disminore perimer (P=0,000);(OR=52,500). Kesimpulannya adalah ada hubungan antara siklus mentruasi, status gizi terhadap disminore primer pada remaja di SMAN 105 Jakarta tahun 2022. Dan tidak ada hubungan antara kualitas tidur terhadap disminore primer pada remaja di SMAN 105 Jakarta tahun 2022 (Anggreni dkk, 2022).

Hasil penelitian dari Hubungan Kejadian Dismenorea Primer dengan Kualitas Tidur pada Remaja Putri Kejadian dismenore yang terbanyak adalah kategori berat berjumlah 92 orang (47,4%) dan 179 responden (92,3%) menunjukan kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kejadian dismenore primer dengan kualitas tidur (p *value* 0,021) < alpha (0,05). Penelitian menunjukkan hasil dimana terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian dismenore primer dengan kualitas tidur mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Riau pada angkatan 2022 dan angkatan 2023 (Wulandari dkk 2024).

Hasil penelitian dari Hubungan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Sebanyak 168 responden, kategori dismenorea sedang hingga berat sebanyak 136 responden (80,9%), tingkat stres sedang hingga sangat berat sebanyak 105 responden (62,5%), dan kualitas tidur sedang hingga buruk sebanyak 108 responden (64,3%). Hasil bivariat menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres (*p-value* 0,008), kualitas tidur (*p-value* 0,038) dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri. Kesimpulan Diskusi tingkat stres sedang hingga berat dan kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan kejadian dismenorea primer. Remaja putri dapat melakukan pencegahan dan pengendalian terhadap faktor stres dan kualitas tidur untuk mengurangi kejadian dismenorea primer dengan cara melakukan hobi yang disukai, berolahraga secara rutin, relaksasi, serta memperbaiki pola tidur (Lestari dkk 2024).

Bidan merupakan salah satu tenaga kesehatan yang berintraksi dengan remaja. Peran bidan salah satunya untuk masalah gangguan dismenore primer. Upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi. Bidan merupakan fasilitator dalam mempromosikan kesehatan misalnya adanya penyuluhan mengenai menstruasi pada remaja dan penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan sendiri seperti kompres air hangat pada bagian nyeri.

Hasil study pendahuluan yang dilakukan terhadap siswa SMAN 6 Kota Jambi diketahui bahwa kejadian dismenore primer sering dialami.Hasil wawancara terhadap 10 siswa di dapat hasil bahwa 7 siswa tersebut menyatakan pernah mengalami nyeri saat menstruasi. Para siswa menyatakan jika mengalami dismenore mereka hanya berbaring di tempat tidur. Keluhan yang dirasakan adalah nyeri paha atau pinggang serta sakit kepala. Siswa menyatakan terganggu aktivitasnya akibat menstruasi seperti terganggunya proses belajar karena rasa sakit yang dirasakan. Pada penjelasan diatas variable yang akan digunakan ada dua variable yaitu variable independent adalah tingat stres dan pada variable dependen tersebut adalah disminore.

Berdasarkan urain latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan tingkat stress dengan kejadian *disminore* pada remaja putri. Tujuan dilakukannya penelitian ini juga untuk mengetahui tingkat stress dengan kejadian desminore supaya penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan untuk mencegah *desminore* pada remaja putri.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *analitik correlation. Analitik correlation* merupakan metode penelitian yang menekankan adanya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan

kejadian *Dismenore*a pada Remaja Putri di SMAN 6 Kota Jambi . Dengan menggunakan metode *Cross- Sectional* yaitu pegumpulan datanya dilakukan pada satu titik waktu *(at one point in time)* dimana fenomena yang diteliti adalah selama satu priode pengumpulan data. Penelitian ini dilaksanakan pada 22 Januari 2025. Sasaran penelitian ini remaja siswa kelas XII di SMAN 6 Kota Jambi. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMAN 6 berjumlah 165 siswi.

Penentuan Kriteria Inklusi Dan Eksklusi

a. Kriteria inklusi
   1). Siswi kelas XII di SMAN 6 Kota Jambi
   2). Siswi yang sudah menstruasi
   3). Siswi bersedia menjadi responden
   4). Siswi yang berusia 16 – 18 tahun
b. Kriteria ekslusi
   1). Siswi kelas X, XI di SMAN 6 Kota Jambi
   2). Siswi yang tidak hadir saat pengambilan data

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisi Univariat Berdasarkan Variabel

a. Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Putri Kelas XII Di SMAN 6 Kota Jambi

Tabel 5.1 Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 6 Kota Jambi Tanggal 22 Januari 2025.

No	Tingkat stres	f	%
1.	Stres	53	45,3
2.	Tidak Stres	64	54,7
	Total	117	100

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 117 remaja putri 53 (45,3%) mengalami stres dan 64 (54,7%) tidak mengalami stres.

b. Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Kelas XII Di SMAN 6 Kota Jambi

Tabel 5.2 Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 6 Kota Jambi Tanggal 22 Januari 2025.

No	Kualitas tidur	f	%
1.	Baik	66	56,4
2.	Buruk	51	43,6
	Total	117	100

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 117 remaja putri 66 (56,4%) kualitas tidur baik dan 51 (43,6%) mengalami kualitas tidur buruk.

c. Gambaran Dismenore Pada Remaja Putri Kelas XII Di SMAN 6 Kota Jambi

Tabel 5.3 Gambaran *Dismenore* Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 6 Kota Jambi Tanggal 22 Januari 2025.

No	Dismenore	f	%
1.	Dismenore	74	63,2
2.	Tidak Dismenore	43	36,8
	Total	117	100

Berdasrkan Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 117 remaja putri 74 (63,2%) mengalami *dismenore* dan 43 (36,8%) tidak *dismenore*.

2. **Analisi Bivariat Berdasarkan Variabel**

a. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 6 Kota Jambi

Tabel 5.4 Hubungan Tingkat Stres Dangan Kejadian *Desminore* Pada Remaja Putri di SMAN 6 Kota Jambi

No	Tingkat Stres	Dismenore				Total		*P* Value
		Dismenore		*tidak Dismenore*				
		f	%	F	%	f	%	
1.	**Stres**	**43**	**81,1**	**10**	**18,9**	**53**	**100**	
2.	**Tidak Stres**	**31**	**48,4**	**33**	**51,6**	**64**	**100**	**0,000**
Total		**74**	**63,2**	**43**	**36,8**	**117**	**100**	

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XII di SMAN 6 Kota Jambi. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka akan dibahas hal – hal sebagai berikut:

1. Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Putri di SMAN 6 Kota Jambi.

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 117 remaja putri 53 (45,3%) mengalami stres dan 64 (54,7%) yang tidak mengalami stres. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mivandha and

Follona, 2023) bahwa mayoritas remaja putri yang mengalami tingkatan stres normal sebanyak 18 orang (51,4%) dan pada tingkatan stres sangat berat sebanyak 14 orang (63,6%) (Mivandha and Follona, 2023). Penelitian dari (Aprilia dkk, 2022) juga sejalan dengan penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres berat (86%) dibandingkan dengan tingkat stres ringan (67,4%) (Aprilia dkk 2022).

Stres adalah respon tubuh terhadap situasi tekanan, ancaman, atau perubahan yang datang dari dalam atau luar. Stres tidak bisa dihindari, setiap orang bisa mengalami stres, mulai dari bayi, anak-anak, remaja hingga orang tua. 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 pekerjaan sehari-hari, pekerjaan, keluarga, pendidikan, lingkungan sosial dan faktor-faktor tersebut akan menyebabkan orang menjadi kurang produktif atau tidak dapat fokus pada kondisi sekitar (Mukhtar, 2021).

Menurut asumsi peneliti sebagian besar menunjukkan bahwa tingkat stres ini dapat bervariasi, tergantung pada lingkungan sosial, dukungan keluarga, serta kemampuan individu dalam mengelola stres. Remaja putri juga sering menghadapi stres terkait dengan identitas diri, hubungan interpersonal, dan perasaan cemas tentang masa depan.Penting untuk diingat bahwa stres yang berlebihan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental dan fisik remaja, seperti gangguan tidur, kecemasan, depresi, hingga penurunan kinerja akademik.

2. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 6 Kota Jambi.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 53 remaja putri yang mengalami stres dengan 43 (81,1%) mengalami *dismenore* dan 10 (18,9%) tidak *dismenore*. Sedangkan 64 remaja putri yang tidak stres dengan 31 (48,4%) mengalami *dismenore* dan 33 (51,6%) tidak *dismenore*. Hasil uji statistik *chi square* dengan *p value* sebesar 0,000<0,05, maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri kelas XII di SMAN 6 Kota Jambi.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan dari studi yang dilakukan oleh Putri, dkk (2021), yang menunjukkan adanya korelasi antara tingkat stres dan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMK Negeri 3 Palembang, dengan nilai p-value 0,000 (Putri, Mediarti and Noprika, 2021). Sejalan dengan penelitian P. Putri dkk (2021)menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan di Kota Palembang menunjukkan hasil adanya hubungan antara variabel tingkat stress dengan dismenore (p = 0,000) (P. Putri et al., 2021). Penelitian oleh Sulistiani, dkk (2023), juga menunjukkan hasil yang sama yaitu ada korelasi yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian *dismenorea* primer, p-value yang diperoleh yaitu 0,000. (Sulistiani *et al.*, 2023).

Berbanding terbalik dengan penelitian Atiya (2022) didapatkan hasil uji korelasi Spearman rho dengan nilai p = 0,0295 menunjukkan hasil tidak ada korelasi variabel stress dengan variabel dismenore primer. Penelitian Dira (2023) juga menunjukkan hasil tidak adanya hubungan antara variabel stress dengan variabel dismenore primer (p = 0,069).Stres adalah kondisi dari hasil dari tekanan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkendali.

Meskipun masa remaja memberikan peluang untuk eksplorasi pengalaman yang berharga, seringkali remaja dihadapkan pada banyaknya tekanan dan transformasi yang cepat, sehingga menyebabkan mereka mengalami periode yang penuh dengan stres (Taufik, 2021). Salah satu faktor pemicu stres pada remaja tengah adalah stres akademik, yang timbul dari penilaian subjektif terhadap situasi akademik

tertentu. Tekanan ini mengakibatkan respons negatif yang dirasakan oleh siswa dalam bentuk reaksi fisik, sikap, pemikiran, dan emosi, yang dipicu oleh tuntutan dalam proses pembelajaran (Marlanti, Haniyah and Murniati, 2021).

Manajemen waktu yang kurang tepat seringkali menjadi faktor remaja mengalami tingkat stres yang tinggi. Menurut penelitian Priscitadewi, dkk (2022) terdapat korelasi antara manajemen waktu dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan nilai p-value sebesar 0,000 (p-value ≤ 0,05) peneliti menjelaskan mahasiswa yang mampu mengatur waktu akan memiliki kemampuan untuk mengurangi tingkat stres karena dapat mengelola waktu mereka dengan baik dengan memiliki jadwal kegiatan yang lebih teratur dan terstruktur, sehingga mereka dapat menghindari keadaan terburu-buru dan mengurangi tekanan yang timbul akibat tumpukan tugas atau deadline yang menumpuk (Priscitadewi *et al.*, 2022).

Stres dapat menyebabkan gangguan dan memicu respons negatif pada individu, dampaknya sangat bervariasi dan dapat memengaruhi kesehatan secara psikis dan fisik. Salah satu akibat dari stres terhadap kesehatan adalah munculnya gangguan *dismenorea*. *Dismenorea* merupakan kondisi di mana terjadi nyeri atau rasa sakit saat menstruasi, disebabkan oleh peningkatan kontraksi otot di wilayah panggul sebagai akibat dari peningkatan produksi prostaglandin (Widyanthi, Resiyanthi and Prihatiningsih, 2021).

Menurut asumsi peneliti mengenai hubungan antara tingkat stres dan kejadian dismenore (nyeri haid) pada remaja putri di SMAN 6 Kota Jambi menunjukkan adanya keterkaitan yang cukup signifikan antara keduanya dimana tingkat stres yang semakin tinggi dapat memperburuk intensitas nyeri haid yang dialami. Semakin stres sesorang maka semakin sesnsitiv terhadap rasa nyeri, stres dapat menyebabkan peningkatan hormon kortisol dalam tubuh. Hormon kortisol yang tinggi dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi, yng berperan dalam mengatur siklus menstruasi. Ketidak seimbangan hormon ini dapat meningkatkan keparahan atau rasa nyeri *dismenore*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul hubungan tingkat stres dan kualitas tidur terhadap kejadian *dismenorea* pada remaja putri di SMAN 6 Kota Jambi maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kurang dari setengah yaitu 53 (45,3%) remaja putri yang mengalami stres.
2. Kurang dari setengah yaitu 51 (43,6%) remaja putri yang mengalami kualitas tidur buruk.
3. Lebih dari setengah yaitu 74 (63,2%) remaja putri yang mengalami *dismenore.*
4. Ada hubungan antara tingkat stres dengan dismenore *p value* 0,000 ($p < 0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini dkk.(2022). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur dan Status Gizi terhadap Disminore Primer pada Remaja Putri. Artikel penelitian.

Atiya Fasya dkk. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran

Kemenkes (2021). Dismenorea Primer . Jakarta ; Kemenkes Ri..

Lestari. (2024). Hubungan Tingkat Stess Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian *Dismenore*a Primer Pada Remaja

Putri . Jurnal Menara Medika , Vol 6 No 2. Marlanti, S. A., Haniyah, S. and Murniati (2021) 'Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa', ... *Nasional Penelitian dan* ..., pp. 257–265.Availablat:https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/799%0Ahttps://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/download/799/225

Mukhtar, A. (2021). Stres Kerja Dan

Kinerja Di Lembaga Perbankan Syariah (Asmawiyah (Ed.)). Penerbit Nem.

Priscitadewi, P. A. A. *et al.* (2022) 'Karya tulis ilmiah hubungan kecerdasan emosional dan manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar', *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 5, pp. 1399–1414.

Putri Dewi Anggraini. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri Smpn 18 Tanjabar The Effect Of Giving Warm Compress On Reducing Menstrual Pain In Adolescent Women Of Smpn 18 Tanjabar. Medika, Jurnal Kesehatan Madani.

Rini. (2023). Penanganan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Dengan Jus. Jm, Vol 11 No.2.

Salsabilla. (2022). The Effect Of Warm Compress And Aroma Therapy Lavender To Decreasing Pain On Primary Dysmenorrhea Didapatkan Pengaruh Pemberian Kompress Hangat Dan Aroma Terapy Lavender.

Sulistiani, E. D. *et al.* (2023) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Di Kabupaten Ponorogo, Indonesia: Studi Cross- Sectional', *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(2), pp. 83–90. doi: 10.51602/cmhp.v5i2.95.

Syam, W. D. P. Et Al. (2022) 'Hubungan Status Gizi Terhadap Usia Menarche', Jurnal Mahasiswa Kedokteran, 2(5), Pp. 359–367. Available At: Https://Fmj.Fk.Umi.Ac.Id/Index.Php/Fmj/Article/View/119/107.

Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah, N. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kejadian *Dismenore* Primer. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 17(1), 14–18.

Who.(2019).*Https://Apps.Who.Int/Iris/Bitstream/Handle/10665/311696/Who- Dad-2019.1-Eng.Pdf.*

Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A. and Prihatiningsih, D. (2021) 'Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), pp. 1745–1756. doi: https://doi.org/10.47492/jip.v2i6.940.

Wildayani. (2023). *Dismenore*. Padang,Sumbar: Pustaka Galeri Mandiri.

Wulandari dkk (2024). Hubungan Kejadian Dismenorea Primer Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri. Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation