

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Della Fitriana
1910104131**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Terapan Kebidanan
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
Della Fitriana
1910104131**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
DELLA FITRIANA
1910104131

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing

: SHOLAIKHAH SULISTYONINGTYAS, S.S.T., M.KES

12 September 2020 08:57:05



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA

The Relationship of Stress Level with Primary Dysmenorrhea on Adolescents

Della Fitriana, Sholaikhah Sulistyoningtyas

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email : dellafitt@gmail.com

Abstrak: Stres merupakan salah satu penyebab terjadinya dismenore primer. Dampak buruk dismenore primer bagi remaja meliputi gangguan saat kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan untuk tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar yang berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Angka kejadian dismenore di Indonesia berkisar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif yang terdiri dari dismenore primer sebesar 72,89% dan dismenore sekunder sebesar 27,11%. Di Provinsi Yogyakarta dari data pada tahun 2014 terdapat kejadian dismenore yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami dismenore primer. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan menggunakan jurnal 10 tahun terakhir tentang hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer. Hasil penelitian *literature review* ini menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja. Disarankan kepada remaja untuk dapat melakukan management stres seperti koping diri sehingga dapat mencegah terjadinya dismenore pada saat menstruasi.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Dismenore Primer, Remaja

Abstract: Stress is one of the causes of primary dysmenorrhea which has a negative impact on adolescents in the teaching and learning process, including loss of focus and a tendency to sleep during teaching and learning activities, both of which may affect student achievement both in academic and non-academic fields. In Indonesia, the dysmenorrhea rate is around 45-95% among women at their productive age, consisting of primary dysmenorrhea at 72.89% and secondary dysmenorrhea at 27.11%. In Yogyakarta Province, the number of dysmenorrhea experienced by women at a productive age was 52% in 2014. This research aims to discover the relationship of the stress level with primer dysmenorrhea on adolescents. The subject of this research were adolescents who experienced primer dysmenorrhea. It was conducted through a literature review method from the latest ten years of journal articles related to the relationship of stress level with primer dysmenorrhea. The results showed that there is a relationship of stress level with primer dysmenorrhea on adolescents. In line with the results of this study, adolescents are advised to be able to carry out stress management, such as self-coping to prevent dysmenorrhea during menstruation.

Keywords: Stress Level, Primer Dysmenorrhea, Adolescents

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan rasa nyeri pada masa haid atau menstruasi yang berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai terjadi gangguan dalam kegiatan sehari-hari. Dismenore pada umumnya disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat yang disebabkan oleh menurunnya hormon estrogen. Progesteron menyebabkan endometrium membengkak dan mati karena tidak dibuahi serta otot-otot kandungan berkontraksi (Sukarni dan Wahyu, 2013). Gangguan dismenore ada dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan kelainan anatomis yang jelas seperti haid disertai infeksi, endometriosis, mioma uteri, polip endometrial, polip serviks, pemakai IUD atau AKDR/Alat Kontrasepsi dalam Rahim (Lesmana, dkk, 2017).

Data WHO tahun 2013 didapatkan bahwa kejadian dismenore di dunia sangat besar yaitu sebesar 90%, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya (Anugroho, 2015). Hasil penelitian di Amerika Serikat tahun 2012 menunjukkan kejadian dismenore primer pada wanita dengan usia 12-17 tahun yaitu sebesar 59% dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang dan 12% dismenore berat (Shinta, dkk, 2014). Menurut penelitian (Sinha et al, 2016) bahwa prevalensi dismenore pada remaja (rentang usia 10-19 tahun) di India sekitar 73,9%. Kejadian dismenore pada remaja di Asia adalah sebesar 74,5% (Setyowati, 2018).

Menurut (Proverawati dan Misaroh, 2012) angka kejadian dismenore di Indonesia berkisar 45-95% di kalangan

perempuan usia produktif yang terdiri dari dismenore primer sebesar 72,89% dan dismenore sekunder sebesar 27,11%. Di Provinsi Yogyakarta dari data pada tahun 2014 terdapat kejadian dismenore yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%.

Kebijakan pemerintah tentang kesehatan reproduksi remaja terdapat dalam Peraturan Pemerintah Nomor 61 Tahun 2014 tentang kesehatan reproduksi pada bagian kedua pelayanan kesehatan reproduksi remaja pasal 11 yang menjelaskan bahwa pelayanan kesehatan reproduksi remaja bertujuan untuk mencegah dan melindungi remaja dari perilaku berisiko lainnya yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi serta mempersiapkan remaja untuk menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Adapun pelayanan kesehatan reproduksi remaja dilaksanakan melalui pemberian konseling, informasi, edukasi dan pelayanan klinis medis (Kemenkes RI, 2014).

Upaya pemerintah dalam permasalahan kesehatan reproduksi remaja dengan mengembangkan program kesehatan remaja dengan menggunakan pendekatan khusus yang dikenal sebagai Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang didirikan pada tahun 2003. Pelayanan yang diberikan yaitu promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang harus diberikan secara komprehensif yang salah satunya merupakan pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Pendekatan ini bertujuan untuk menghargai dan memenuhi hak-hak serta kebutuhan remaja sebagai individu, dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi remaja sesuai dengan potensi yang dimiliki (Kemenkes RI, 2014).

Sebagian besar masyarakat menganggap bahwa dismenore merupakan rasa sakit yang wajar yang terlalu dibesar-besarkan dan dibuat-buat oleh wanita bahkan beberapa orang menganggap bahwa wanita yang menderita dismenore hanyalah wanita yang mencari perhatian atau kurang perhatian (Setyowati, 2018). Bidan sangat berperan dalam hal ini menurut (Yanti, dkk, 2015) dengan upaya pelayanan kebidanan yang berfokus pada reproduksi dimana bidan memberi asuhan kebidanan tentang kesehatan reproduksi remaja diantaranya gangguan sistem reproduksi yaitu dismenore yang sesuai dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No 28 Tahun 2017 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan Pasal 25 tentang kewenangan bidan meliputi melakukan pembinaan peran serta masyarakat di bidang kesehatan ibu dan anak, anak usia sekolah dan remaja, dan penyehatan lingkungan (Permenkes RI, 2017).

Menurut penelitian (Pundati, 2016) faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore adalah lama menstruasi dan tingkat stres. Salah satu faktor yang terdekat dengan siswi adalah stres. Stres adalah suatu respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atau masalah yang dimiliki seseorang dan berusaha mengembalikannya (Sadock, dkk, 2010). Seseorang yang mengalami stres akan mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik disebut mengalami distress yang gejala dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tubuh akan memproduksi hormon adrenalin,

estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan yang menyebabkan rasa nyeri. Hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi (Puji, 2011). Hasil penelitian lain menyatakan bahwa stres dapat menyebabkan dismenore primer dan didapatkan bahwa sebanyak 17 (50%) mahasiswi mengalami dismenore (Dwihestie, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature *review*. Variabel dalam penelitian ini adalah hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja.

PEMBAHASAN

A. Hasil

Jurnal pertama dengan judul Pengaruh Stres terhadap Disminore Primer pada Mahasiswa Kebidanan Di Jakarta (Martini, 2014), didapatkan hasil bahwa responden mengalami disminore 80,43% (40), hasil pengukuran stress diperoleh nilai normal 54,3% (25), stress ringan dan sedang 21 (45,7 %), serta hasil uji yaitu ada pengaruh antara stress dengan tingkat nyeri mahasiswa ($p=0,045$).

Jurnal kedua dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Dysmenorrhoea Pada Siswi Kelas X dan XI SMK Bhakti Karyakota Magelang Tahun 2014 (Yuniyanti, 2014), didapatkan hasil bahwa siswi mengalami dismenore sedang 66 siswi (47,8%), stres sedang 48 siswi (34,8%), dan berdasarkan Analisis Bivariat dengan uji Kendal Tau menunjukkan p value 0.000 dan τ 0.334 sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan tingkat dysmenorrhoe pada siswi kelas X dan XI SMK Bhakti Karya Kota Magelang tahun 2014.

Jurnal ketiga dengan judul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto (Pundati, 2016), didapatkan hasil penelitian bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore adalah lama menstruasi dan tingkat stres, faktor-faktor yang tidak berhubungan meliputi usia menarche, riwayat keluarga, kebiasaan berolah raga serta faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian dismenore adalah stress.

Jurnal keempat dengan judul Karakteristik dan Tingkat Stres Siswi dengan Kejadian Dismenore Primer Di SMP N 3 Sragi Pekalongan (Yunitasari, 2016), didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara karakteristik umur responden dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 3 Sragi dengan nilai p sebesar 0,436, tidak ada hubungan antara karakteristik usia *menarche* dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 3 Sragi dengan nilai p sebesar 0,247 dan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 3 Sragi dengan nilai p sebesar 0,006.

Jurnal kelima dengan judul Hubungan Usia Menarche dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri (Dwihestie, 2018), didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mendapatkan haid pertama kali (*menarche*) di usia ≥ 12 tahun (85.3%), sebagian besar responden termasuk ke dalam kategori tingkat stres sedang yaitu 17 mahasiswi (50.0%), sebagian besar responden

mengalami dismenore sedang yaitu 19 mahasiswi (55.9%), tidak ada hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Prodi Teknologi Laboratorium Medis (TLM) Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan besar nilai asymp sig adalah 0.625 ($\alpha > 0,05$) serta ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Prodi Teknologi Laboratorium Medis (TLM) Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan besar nilai asymp sig 0.024 ($\alpha < 0,05$).

Jurnal keenam dengan judul Hubungan Tingkat Stres dan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore Primer (Rejeki, 2019), didapatkan hasil bahwa penelitian dengan menggunakan uji korelasi Rank Spearman didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,345 dengan nilai P sebesar 0,006 ($P < 0,05$) sehingga dapat dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer, hasil penelitian ini didapatkan koefisien korelasi sebesar -0,102 dengan nilai P sebesar 0,436 ($P > 0,05$) sehingga dapat dinyatakan tidak terdapat hubungan antara karakteristik umur dengan kejadian dismenore primer dan berdasarkan hasil penelitian ini dengan menggunakan uji korelasi Rank Spearman didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,151 dengan nilai P sebesar 0,247 ($P > 0,05$) sehingga dapat dinyatakan tidak terdapat hubungan antara karakteristik usia menarche dengan kejadian dismenore primer.

Jurnal ketujuh dengan judul Hubungan Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta (Andini, 2019). Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa mayoritas responden menunjukkan

status gizi tidak normal, mengalami stres dan dismenore. Dari hasil penelitian tersebut dilakukan uji statistik Chi Square diperoleh hasil $p < 0,001$, maka hipotesis dapat diterima yaitu terdapat hubungan antara status gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore.

Jurnal kedelapan dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Disminorea pada Mahasiswi Kedokteran Di Universitas Malahayati Bandar Lampung (Sandayanti, 2019). Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai Pearson hitung dengan ($p = 0,029 < p = 0,05$), hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian disminorea pada mahasiswi kedokteran angkatan 2017 di Universitas Malahayati Bandar Lampung tahun 2017.

Jurnal kesembilan dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan VI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Citra Husada Mandiri Kupang (CHMK) (Mantolas, 2019), didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami stress ringan dan mengalami dismenorea serta ada hubungan tingkat stress dengan kejadian dismenorea pada responden.

Jurnal kesepuluh dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri (Rita, 2019). Berdasarkan penelitian terdapat 51 orang (64,6%) responden mengalami stress ringan, 19 orang (24,0%) mengalami stress sedang, 6 orang (7,6%) tidak stress atau berada dalam tingkatan normal, 3 orang (3,8%) mengalami stress berat dan tidak ada responden yang mengalami stress sangat berat pada remaja putri, terdapat 72 orang (91,1%) mengalami dismenore dan 7 orang (8,9%) tidak mengalami dismenore pada remaja putri. Jadi tidak

ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil *literature review* pada 10 jurnal terkait hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Tingkat stres

Menurut jurnal pertama oleh (Martini, 2014) menyatakan bahwa distribusi tingkat stress pada hasil penelitian menunjukan bahwa hasil dari pengukuran stress diperoleh nilai normal 54,3% (25), stress ringan dan sedang 21 (45,7 %). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikis mahasiswa pada saat menstruasi dalam kondisi normal, walaupun terdapat terdapat stress tetapi masih mempunyai koping diri.

Koping diri terdapat dalam teori tentang psikologik yang dapat mempengaruhi mekanisme respons stress yaitu

- a. Keyakinan bahwa seseorang memiliki kontrol terhadap stresor yang dapat mengurangi intensitas respons stress.
- b. Prediktabilitas yakni respon yang dapat diprediksi dan dapat menimbulkan respons stress tetapi tidak berat dibandingkan stresor yang tidak dapat diprediksi.
- c. Persepsi yakni pandangan individu tentang nyeri tersebut sehingga dapat meningkatkan atau menurunkan intensitas nyeri.
- d. Respons koping (koping diri) yakni ketersediaan dan efektivitas mekanisme mengikat ansietas diri sehingga dapat menambah atau mengurangi nyeri (Hartono, 2011).

Sejalan dengan jurnal kedua oleh penelitian (Yuniyanti, 2014) yang mengatakan bahwa deskripsi tingkat stres diperoleh hasil bahwa stres normal 27 siswi (19,6%), stress ringan sebanyak 12 siswi (8,7%) stres sedang sebanyak 48 siswi (34,8%), stres berat sebanyak 46 (33,3%), dan stres sangat berat sebanyak 5 siswi (3,6%).

Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu dan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yang tidak dapat dihindari dan dialami oleh setiap orang. Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual (Hawari, 2011).

Hal ini sesuai dengan jurnal ketiga oleh penelitian (Pundati, 2016) bahwa sebanyak 87 responden, 43 (50,6%) responden mengalami stress ringan. Stres merupakan salah satu penyebab terjadinya dismenore pimer. Stres ringan merupakan *stresor* yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam (Priyoto, 2014).

Penelitian (Yunitasari, 2016) pada jurnal keempat juga sesuai yaitu tingkat stres pada siswi kelas VIII SMP N 3 sragi yaitu stres ringan (10,4%) dan stres sedang(89,6%). Berdasarkan penelitian tidak terdapat responden yang mengalami stres berat, karena siswi selalu terbuka dengan teman sebaya sehingga mereka tidak merasa sangat terbebani ketika mempunyai masalah.

Sejalan dengan jurnal kelima oleh penelitian (Dwihestie, 2018), bahwa 50% responden termasuk dalam kategori tingkat stres sedang.

Menurut Wiebe & Williams dalam (Anelia, 2012) stres sedang berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Contoh dari stresor yang dapat menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru.

Selanjutnya 41.2% responden termasuk ke dalam kategori tingkat stres ringan. Menurut Wiebe & Williams dalam (Anelia, 2012) stres ringan yaitu stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang dan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

Hal ini didukung penelitian (Rejeki, 2019) di jurnal keenam bahwa tingkat stres pada siswi kelas VIII SMP N 3 Pekalongan yaitu stres ringan (10,4%) dan stres sedang (89,6%).

Saat stres, melalui saraf indra stresor akan diteruskan ke bagian saraf otak yang disebut limbic system (neurotransmitter). Selanjutnya stimulus akan diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormonal (endokrin) yang merupakan sistem imunitas tubuh dan organ-organ tubuh yang dipersyarafinya. Stimulus tadi akan mengakibatkan produksi hormon adrenalin meningkat kemudian masuk ke peredaran darah dan mempengaruhi jantung (berdebar-debar), tekanan darah meninggi, asam lambung meningkat, emosi tidak terkendali, dan lain sebagainya. Gangguan pada sistem endokrin yang mengalami stres berupa gangguan menstruasi yang tidak

teratur dan dismenore (Hawari, 2011).

Sejalan dengan penelitian (Andini, 2019) pada jurnal ketujuh yang menyatakan bahwa berdasarkan penelitian pada 88 responden, sebanyak 72 responden (81,8%) mengalami stres dan sebanyak 16 responden (20,5%) tidak mengalami stres.

Peningkatan tingkat stres dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi. Peningkatan aktivitas saraf simpatis yang menyebabkan nyeri saat menstruasi meningkat dengan peningkatan kontraksi uterus. Pada saat stres, tubuh juga akan memproduksi hormon prostaglandin dan estrogen yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan bertambahnya kontraksi uterus yang berlebihan dan menimbulkan dismenore. Hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan menjadikan dismenore (Sari, dkk, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan jurnal kedelapan oleh (Sandayanti, 2019) dari 178 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami stress ringan sebanyak 154 (86,5%) responden dan stress sedang 24 (3,4%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 18 responden yang mengalami stres berat saat dismenorea. Menurut teori ada beberapa faktor yang dapat memperparah stres seorang wanita yang sedang mengalami dismenorea seperti faktor psikologis, pada wanita remaja (mahasiswi angkatan 2017) secara emosional masih belum stabil, hal ini disebabkan oleh ketidakpahaman mereka akan proses

haid. Selain itu ketika mereka sedang mengalami dismenorea sangatlah rentan menghadapi ketegangan yang mereka alami di rumah dan sekolah, sehingga keadaan ini dapat memperburuk tingkat stres nya (Sari, dkk, 2015).

Didukung oleh penelitian (Mantolas, 2019) di jurnal kesembilan, berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat stres pada responden menunjukkan sebagian besar responden mengalami tingkat stres ringan 40 responden (51,94%) dan tingkat stres normal 37 responden (48,05%). Stres yang dialami oleh sebagian besar responden tersebut dapat dilihat dari pernyataan responden bahwa sebagian besar responden mengalami mudah cemas, mudah gelisah, sulit untuk tenang, mudah lelah, mudah marah, merasa nafasnya terengah-engah dan jantung berdebar-debar, mudah berkeringat, dan merasa tangannya berkeringat dan gemetar. Beberapa kondisi yang dialami oleh responden diatas menunjukkan bahwa mereka sedang mengalami stres.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Rita, 2019) dalam jurnal kesepuluh yaitu berdasarkan penelitian tentang tingkat stres pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang didapatkan bahwa dari 79 responden lebih dari separoh mengalami stres ringan yaitu sebanyak 51 orang (64,6%), 19 orang (24,0%) mengalami stres sedang, 6 orang (7,6%) berada pada tingkat normal atau tidak stres, mengalami stres berat 3 orang (3.8 %) dan tidak ada responden yang mengalami stres sangat berat pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang tahun 2019.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami stres pada tingkat stres ringan dan sedang terdapat dalam jurnal penelitian 1, 4, 5, 6, dan 10. Penelitian yang menunjukkan bahwa remaja mengalami stres ringan terdapat dalam jurnal penelitian 3 dan 9. Sementara dalam jurnal penelitian 2 menjelaskan bahwa remaja mengalami stres ringan, sedang, berat dan sangat berat. Jurnal penelitian 8 menunjukkan bahwa stres ringan, sedang, dan sangat berat. Sedangkan dalam jurnal penelitian 7 hanya menjelaskan bahwa remaja mengalami stres.

Responden dalam penelitian terdahulu menggunakan responden SMP (jurnal penelitian 4 dan 6), SMA (jurnal penelitian 2 dan 10), serta Mahasiswa (jurnal penelitian 1, 3, 5, 7, 8, dan 9).

Sementara untuk pengukuran tingkat stres mayoritas jurnal penelitian menggunakan kuisioner dengan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang terdapat dalam jurnal penelitian 2, 5, 7, dan 9. Kuisioner tersebut sudah baku dan teruji kevaliditas secara internasional.

2. Dismenore Primer

Menurut jurnal pertama dari penelitian (Martini, 2014) berdasarkan hasil penelitian didapat Hasil penelitian didapat bahwa respon mengalami dismenore 80,43% (40).

Sejalan dengan penelitian (Yuniyanti, 2014) dalam jurnal kedua yaitu tingkat dismenore pada siswi SMK Bhakti Karya Kota magelang paling banyak mengalami dismenore sedang yaitu sebanyak 66 siswi (47,8%). Hal ini didukung oleh

penelitian (Pundati, 2016) di jurnal ketiga bahwa 67,1% responden mengalami dismenore.

Dismenore menurut (Prawirohardjo, 2014) adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Dismenore primer adalah nyeri yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis kelamin seperti haid disertai infeksi, endometriosis, mioma uteri, polip endometrial, polip serviks, pemakai IUD atau AKDR (Alat Kontrasepsi dalam Rahim) menurut (Lesmana, dkk, 2017).

Jurnal keempat oleh penelitian (Yunitasari, 2016) juga sejalan bahwa kejadian Dismenore siswi SMP N 3 Sragi yang mengalami dismenore sebanyak 42 (68,9%), dan yang tidak mengalami dismenore sebanyak 19 (31,1%), dengan nilai mean 1,31.

Hal ini sesuai jurnal kelima oleh penelitian (Dwihestie, 2018) yaitu mahasiswi yang mengalami dismenore ringan sebanyak 7 responden (20,6%), dismenore sedang 19 (55,9%) dan dismenore berat 8 (23,5%).

Didukung penelitian dari (Rejeki, 2019) dalam jurnal keenam yaitu kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 3 Pekalongan bahwa sebanyak 42 responden (68,9%).

Dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun (Martini, 2014). Kejadian dismenore primer dapat mempengaruhi kualitas hidup, produktivitas dan pemanfaatan layanan kesehatan selama masa reproduksi wanita. Kejadian dismenore primer ini juga mengganggu aktivitas sehari-hari

(LH) terhambat sehingga perkembangan folikel terganggu. Hal ini menyebabkan pelepasan progesteron terganggu. Kadar progesteron yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin. Ketidakseimbangan antara prostaglandin menyebabkan ischemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi uterus. Peningkatan kontraksi yang berlebihan menyebabkan dismenorea (Pundati, 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *literature review* dari 10 jurnal, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas responden mengalami stres sedang, sebagian responden mengalami stres ringan dan sedikit responden yang mengalami stres berat.
2. Mayoritas responden mengalami dismenore, sebagian responden mengalami kejadian dismenore sedang dan sedikit responden yang mengalami dismenore ringan maupun dismenore berat.
3. Ada hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya produksi hormon prostaglandin dan estrogen saat stres sehingga dapat menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan dan menimbulkan dismenore.

B. Saran

1. Bagi Remaja
Disarankan untuk dapat melakukan *management* stres seperti koping diri sehingga dapat mencegah terjadinya dismenore pada saat menstruasi.

2. Bagi Institusi Pendidikan
Dapat memberikan pertimbangan bagi institusi pendidikan untuk berkolaborasi dengan pihak terkait dalam hal *management* stres pada remaja sehingga dapat mencegah terjadinya dismenore pada saat menstruasi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Disarankan untuk memperbanyak membaca *literature* baik buku maupun jurnal guna menambah wawasan dan pengetahuan sehingga diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini. (2019). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Electronic These and Dissertations UMS*.
- Anelia. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Reguler Program Profesi NERS FIK UI Tahun Akademik 2011/ 2012. *Jurnal Universitas Indonesia*.
- Dwihestie. (2018). Hubungan Usia Menarche dan Tingkat Stres dengan Kejadian Disminore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 77-82, 4(2).
- Hartono. (2011). *Stres & Stroke*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hawari. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Kemenkes. (2014). *Pusat Data dan Informasi Kementerian*

- Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Info Datin.
- _____. (2014). Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/PEDOMAN%20STANDAR%20NASIONAL%20PKPR.pdf>.
- _____. (2014). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 kesehatan Reproduksi.
- Lesmana, dkk. (2017). *Fisiologi Dasar untuk Mahasiswa Farmasi, Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Mantolas. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan VI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Citra Husada Mandiri Kupang (CHMK). *CHMK Midwefery Scientific Jurnal*, 33, 2(1).
- Martini. (2014). Pengaruh Stres terhadap Disminore Primer pada Mahasiswa Kebidanan Di Jakarta. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 135-140, Vol. 1 No. 2.
- Permenkes RI. (2017). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No 28 Tahun 2017 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan. https://www.ibi.or.id/id/article_view/A20171120001/permenkes-no-28-2017-tentang-izin-dan-penyelenggaraan-praktik-bidan.html.
- Prawirohardjo. (2014). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati dan Misaroh. (2012). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puji, I. (2011). Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMUN 5 Semarang. *Institutional Repository UNDIP*.
- Pundati. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 40-48, Vol. 8 No. 1.
- Rejeki. (2019). Hubungan Tingkat Stres dan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 50-55, 8 (1).
- Rita. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Lentera Kesehatan 'Aisyiyah*, 10-18, 2 (10).
- Sadock, dkk. (2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Sandayanti. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Disminorea pada Mahasiswi Kedokteran Di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 35-40, Vol. 1 No. 1.

Sari, dkk. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. . *Jurnal Kesehatan Andalas*, 567-570, 4(2).

Setyowati. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press.

Shinta, dkk. (2014). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminore pada Siswi SMA Negeri 2 Medan. *Jurnsl USU*.

Sinha et al. (2016). A Study of Menstrual Pattern and Prevalence of Dysmenorrhea during Menstruation among School Going Adolescent Girls in Lucknow district, Uttar Pradesh, India. *International Journal of Community Medicine and Public Health* , 3(5) 1200-1203.

Yunitasari. (2016). Karakteristik dan Tingkat Stres Siswi dengan Kejadian Dismenore Primer Di SMP N 3 Sragi Pekalongan. *Jurnal Unimus*.

Yuniyanti. (2014). Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Dysmenorrhoea Pada Siswi Kelas X dan XI SMK Bhakti Karyakota Magelang Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 3, No. 7.