

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS XI SMA NEGERI 2 PADANG DI KOTA PADANG

¹Sofia Zahra, ¹Monarisa, ²Titin Ifayanti

^{1,2} Universitas Alifiah Padang

Email Korespondensi: monaicha85@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan gangguan menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar. Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 72,89%, dengan sekitar 54% terjadi pada remaja putri. Tingkat stres diduga berhubungan dengan kejadian dismenore. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 2 Padang di Kota Padang Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan rancangan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan pada Maret–Agustus 2026, sedangkan pengumpulan data dilakukan pada 12–21 Mei 2026. Populasi berjumlah 208 siswi dan sampel sebanyak 68 responden dipilih menggunakan teknik Systematic Random Sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS) dan Numerical Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres sebanyak 51 orang (75 %) dan dismenore kategori nyeri ringan sebanyak 36 orang (52,9%). Hasil analisis menunjukkan $p\text{-value} = 0,031 (<0,05)$ dan koefisien korelasi (r) = 0,262, sehingga terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan rendah dan arah positif antara tingkat stres dan kejadian dismenore. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 2 Padang di Kota Padang Tahun 2026. Sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan edukasi mengenai manajemen stres dan kesehatan reproduksi.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Dismenore, Remaja Putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common menstrual disorder experienced by adolescent girls and may interfere with learning activities. In Indonesia, the prevalence of dysmenorrhea reaches 72.89%, with approximately 54% occurring among adolescent girls. Stress level is considered one of the factors associated with the incidence of dysmenorrhea. This study aimed to determine the relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea among eleventh-grade female students at SMA Negeri 2 Padang, Padang City, in 2026. This study employed a quantitative analytic design with a cross-sectional approach. The study was conducted from March to August 2026, while data collection took place from May 12 to May 21, 2026. The population consisted of 208 female students, and a sample of 68 respondents

was selected using the Systematic Random Sampling technique. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire and the Numerical Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that most respondents experienced stress, with 51 respondents (75%), and mild dysmenorrhea, with 36 respondents (52.9%). The analysis showed a p-value of 0.031 (<0.05) and a correlation coefficient (r) of 0.262, indicating a statistically significant positive relationship with low correlation strength between stress levels and the incidence of dysmenorrhea. In conclusion, there was a significant relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea among eleventh-grade female students at SMA Negeri 2 Padang, Padang City, in 2026. Schools and healthcare professionals are expected to enhance education on stress management and reproductive health.

Keywords: *Stress Level, Dysmenorrhea, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Masa remaja terjadi berbagai perubahan dalam struktur fisik, perkembangan intelektual perkembangan sosial dan kematangan psikologis yang mencakup kematangan emosi pertumbuhan otonomi dan kebutuhan untuk mengeksplorasi pengalaman baru. Seseorang yang berusia antara 10 dan 19 tahun dianggap remaja. Proses transformasi biasanya terjadi antara usia 10 dan 16 tahun dan dimulai dengan dimulainya siklus menstruasi pertama pada wanita. Ini biasanya dimulai Ruslan Majid 2024). sekitar 14 hari setelah ovulasi, yang merupakan periode menstruasi berkala yang terjadi di dalam rahim. Sebagian besar, gejala sindrom pramenstruasi (PMS) akan muncul selama siklus menstruasi remaja (Elmiarti Kiha, Ruslan Majid, 2024).

Wanita mengalami menstruasi, juga dikenal sebagai haid, yang merupakan proses alami. Hampir sebagian besar remaja putri mengalami rasa tidak nyaman atau nyeri yang hebat saat menstruasi. Ini biasanya disebut sebagai nyeri haid (dismenore) menurut (Sari & Hayati). haid atau dismenore adalah masalah menstruasi yang paling umum. Rasa sakit ini muncul beberapa hari menjelang menstruasi. Biasanya nyeri terletak di perut bagian bawah atau tengah bahkan kadang-kadang sampai kepinggul, paha, dan punggung. Setiap wanita memiliki rasa nyeri perut yang berbeda saat haid atau dismenore. Ada yang sedikit terganggu, tetapi ada juga yang sangat terganggu sehingga mereka tidak dapat melakukan apa-apa (Wildayani, 2023). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa jumlah kasus dismenore di seluruh dunia sangat tinggi, dengan rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer. Dismenore tidak umum di semua negara. Di Amerika Serikat, prevalensi sekitar 85%, di Italia 84,1%, 84,1%, dan di Australia 80%.

Di Asia Tenggara, prevalensi berbeda, dengan 68,7% di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Di Malaysia, prevalensi 69,4%, di Thailand 84,2%, dan di Indonesia, prevalensi dismenore 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore (WHO, 2019). Dismenore di Indonesia tercatat sebanyak 72,89% dan sebanyak 54% terjadi pada remaja putri (Kemenkes RI, 2021). berdasarkan penelitian Di Sumatera Barat, angka kejadian Dismenore mencapai 57,3%, dengan tingkat keluhan nyeri berat (9%), nyeri sedang (39%), dan nyeri ringan (52%), yang menyebabkan 12% remaja sering tidak pergi ke sekolah (Saputri 2023).

Selain itu berdasarkan penelitian di Kota Padang diketahui bahwa prevalensi dismenore mencapai 87,7%, terdiri atas nyeri ringan 27,4%, nyeri sedang 50,7%, dan nyeri berat 13,7%. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi di Kota Padang mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang bervariasi. Kondisi ini dapat memengaruhi aktivitas belajar dan konsentrasi mahasiswi (Suherman 2023). Banyak hal yang dapat menyebabkan

Dismenore, termasuk kelainan hormonal seperti kadar prostaglandin yang lebih tinggi selama menstruasi, yang menyebabkan miometrium mengerut. Untuk remaja putri kondisi gizi, tingkat stres, aktivitas fisik, lokasi geografis, lamanya siklus menstruasi dan waktu menarche adalah faktor lain yang juga berpengaruh (Elmiarti Kiha, Ruslan Majid 2024).

Hipotalamus dan kelenjar hipofisis bertanggung jawab atas pengendalian kortisol di otak, Stres yang dialami remaja perempuan dapat berdampak pada regulasi kortisol yang berdampak pada kesehatan dan kemampuan untuk mengendalikan peristiwa atau situasi yang berpotensi mengancam atau mengganggu. Tubuh menghasilkan hormon berlebihan seperti prostaglandin, adrenalin, estrogen, dan progesteron. Hormonhormon ini memperparah nyeri haid dengan meningkatkan intensitas kontraksi rahim. Kekuatannya bervariasi tergantung pada tingkat stres yang dialami setiap orang (Elmiarti Kiha, Ruslan Majid 2024).

Banyak hal yang dapat menyebabkan Dismenore, termasuk kelainan hormonal seperti kadar prostaglandin yang lebih tinggi selama menstruasi, yang menyebabkan miometrium mengerut. Untuk remaja putri kondisi gizi, tingkat stres, aktivitas fisik, lokasi geografis, lamanya siklus menstruasi dan waktu menarche adalah faktor lain yang juga berpengaruh (Elmiarti Kiha, Ruslan Majid 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan kejadian dismenore pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021), pada remaja putri di SMK Negeri 3 Palembang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian dismenore dengan kekuatan korelasi yang kuat ($p < 0,05$; $r = 0,650$), yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka semakin besar kemungkinan terjadinya dismenore. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Elmiarti Kiha dan Ruslan Majid (2024). pada siswa SMAN 1 Pasir Putih juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian dismenore ($p < 0,05$), di mana sebagian besar responden mengalami stres sedang dan dismenore.

Di Kota Padang terdapat beberapa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang memiliki jumlah siswa yang cukup banyak. Salah satu sekolah yang memiliki jumlah siswa cukup besar adalah SMA Negeri 2 Padang. SMA 4 Negeri 2 Padang dipilih sebagai lokasi penelitian karena jumlah siswa kelas XI di sekolah tersebut cukup banyak dibandingkan dengan beberapa SMA lainnya di Kota Padang, sehingga memungkinkan peneliti memperoleh jumlah responden yang memadai untuk dilakukan penelitian.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik. Metode yang digunakan adalah cross sectional, dimana bertujuan untuk menentukan hubungan antara variabel independen, yang disebut tingkat stres, dan variabel dependen, yang disebut kejadian Dismenore, yang diukur secara bersamaan. Pengumpulan data dilakukan sekaligus untuk menentukan apakah ada atau tidaknya hubungan antara tingkat stres dan kejadian Dismenore pada remaja putri.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Dismenore Remaja Putri Kelas XI SMA N 2 Padang di Kota Padang 2026

Kejadian Dismenore	Frekuensi	F	%
Nyeri Ringan	36	52,9	
Nyeri Ringan Sedang	24	35,3	
Nyeri Berat	8	11,8	

Total	68	100,0
-------	----	-------

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden terbanyak mengalami nyeri ringan sebanyak 36 orang (52,9 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Remaja Putri Kelas XI SMA N 2 Padang di Kota Padang 2026

Tingkat Stres	f	%
Tidak Stres	17	25
Stres	52	75
Total	68	100,0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan data diketahui bahwa terbanyak mengalami stres yaitu sebanyak 51 orang (75%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas XI SMA N 2 Padang di Kota Padang 2026.

Tingkat Stres Responden	Kejadian Dismenore Responden						Total	%
	Nyeri Ringan	%	Nyeri sedang	%	Nyeri berat	%		
Tidak Stres	13	19,1 %	3	4,4 %	1	1,5%	17	25 %
Stres	23	33,8 %	21	30,9 %	7	10,3 %	51	75 %
Total	36	52,9 %	24	35,3 %	8	11,8 %	68	100 %
P-value = 0,031			N = 68			R = 0,262		

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa dari 68 responden, sebanyak 17 responden (25%) tidak mengalami stres. Dari jumlah tersebut, 13 responden (19,1%) mengalami dismenore kategori nyeri ringan, 3 responden (4,4%) mengalami nyeri sedang, dan 1 responden (1,5%) mengalami nyeri berat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.3, dari 68 responden diketahui bahwa responden terbanyak mengalami nyeri ringan sebanyak 36 orang (52,9 %). Hasil tersebut menunjukkan bahwa Paling banyak remaja putri kelas XI SMA Negeri 2 Padang mengalami dismenore dengan kategori nyeri ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sukmawati dan Salsabila (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami dismenore kategori nyeri ringan sebesar 82,7%, nyeri sedang 13,4%, dan nyeri berat 3,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nyeri ringan merupakan kategori dismenore yang paling banyak dialami oleh remaja putri. Penelitian ini didukung oleh Wildayani (2023) yang menyatakan bahwa dismenore merupakan nyeri atau kram pada perut bagian bawah saat menstruasi yang dapat menjalar ke punggung bawah, pinggang, panggul, paha, hingga betis. Tingkat nyeri dismenore dapat diukur menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS),

yaitu nyeri ringan pada skor 1–3, nyeri sedang pada skor 4–6, dan nyeri berat pada skor 7–10 (Douglas et al., 2020). Perbedaan tingkat nyeri dismenore dipengaruhi oleh peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus sehingga menimbulkan nyeri dengan intensitas yang berbeda pada setiap individu.

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar responden mengalami dismenore kategori nyeri ringan berdasarkan hasil pengisian kuesioner *Numerical Rating Scale* (NRS), di mana mayoritas responden memberikan skor nyeri pada rentang 1–3. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nyeri menstruasi yang dialami masih dapat ditoleransi dan tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari. Meskipun demikian, masih terdapat responden yang mengalami dismenore dengan kategori nyeri sedang hingga berat. Perbedaan tingkat nyeri tersebut diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, ambang nyeri, serta respons tubuh terhadap peningkatan produksi prostaglandin selama menstruasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri dismenore pada responden bervariasi, dengan mayoritas mengalami nyeri ringan, sedangkan sebagian lainnya mengalami nyeri sedang hingga berat yang diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik dan psikologis.

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.3, Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 68 responden, diketahui bahwa terbanyak mengalami stres yaitu sebanyak 51 orang (75%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri kelas XI SMA Negeri 2 Padang mengalami stress.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Marini dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres, yaitu sebesar 73,3%. Penelitian Putri dkk. (2022) juga melaporkan bahwa mayoritas remaja mengalami stres sebesar 70,8%. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa stres masih menjadi masalah yang sering dialami oleh remaja putri.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori World Health Organization (WHO, 2023) yang menyatakan bahwa stres merupakan respons alami seseorang ketika menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami stres karena berada pada masa transisi dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun mental remaja.

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar responden mengalami stres yang diduga dipengaruhi oleh berbagai tuntutan pada masa remaja. Hasil pengisian kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) menunjukkan adanya gejala stres, seperti sulit rileks, mudah tegang, mudah tersinggung, dan bereaksi berlebihan terhadap situasi tertentu. Kondisi tersebut dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 2 Padang di Kota Padang tahun 2026, maka dapat disimpulkan bahwa: Kejadian dismenore menunjukkan bahwa dari 68 responden, terbanyak mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 36 orang (52,9%). Menunjukkan bahwa dari 68 responden, paling banyak berada pada kategori stres yaitu sebanyak 51 orang (75 %). Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 2 Padang di Kota Padang tahun 2026 dengan nilai p-value 0.031 ($< 0,05$) dan nilai koefisien korelasi $r = 0,262$ yang menunjukkan hubungan dengan kekuatan rendah dan arah hubungan positif. Saran Bagi SMA Negeri 2 Padang Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai manajemen stres dan kesehatan reproduksi, khususnya terkait dismenore. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan seperti puskesmas untuk memberikan penyuluhan atau konseling kesehatan remaja secara berkala.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 2 Padang di Kota Padang tahun 2026, maka dapat disimpulkan bahwa: Kejadian dismenore menunjukkan bahwa dari 68 responden, terbanyak mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 36 orang (52,9%). Menunjukkan bahwa dari 68 responden, paling banyak berada pada kategori stres yaitu sebanyak 51 orang (75 %). Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 2 Padang di Kota Padang tahun 2026 dengan nilai p-value 0.031 ($< 0,05$) dan nilai koefisien korelasi $r = 0,262$ yang menunjukkan hubungan dengan kekuatan rendah dan arah hubungan positif. Saran Bagi SMA Negeri 2 Padang Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai manajemen stres dan kesehatan reproduksi, khususnya terkait dismenore. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan seperti puskesmas untuk memberikan penyuluhan atau konseling kesehatan remaja secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsani, N. L. K. A., Ardika, N. L. P. K. I. S., & Budiawan, M. (2022). Gambaran tingkat keparahan dismenorea pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. *Ganesha Medicina*, 3(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/GM/article/view/69333>
- Barbosa-Silva, J., Avila, M. A., de Oliveira, R. F., et al. (2024). Prevalence, pain intensity and symptoms associated with primary dysmenorrhea: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 24, 92. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02878-z>
- Bavil, D. A., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., & Baghban, A. A. (2016). Comparison of lifestyle of young women with and without primary dysmenorrhea. *Electronic Physician*.
- Damanik, E. D. (2019). *Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item dan pembuatan norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Douglas, C., Rebeiro, G., Crisp, J., & Taylor, C. (2020). *Potter & Perry's Fundamental of Nursing: Australian Version*. Australia: Elsevier.
- Elmiarti Kiha, Majid, R., & Salsabila, S. (2024). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Pasir Putih Kabupaten Muna Tahun 2023. 5(3), 144–148.
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2016). Perilaku remaja puteri dalam mengatasi dismenore (Studi kasus pada siswi SMK Negeri 11 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 1036–1042.
- Judha, M. (2018). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Medical Book.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Majority*.
- Manuaba, I. A. C. (2019). *Buku Ajar Penuntun Kuliah Ginekologi*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Maramis, W. F. (2019). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Marini, G., Studer, H., Huber, G., Püschel, K., & Ferguson, S. J. (2016). Geometrical aspects of patient-specific modelling of the intervertebral disc: Collagen fibre orientation and residual stress distribution. *Biomechanics and Modeling in Mechanobiology*, 15(3),

543–560.

- Mohamad Fadly Umar, Basri, S. K., & Maksum, T. S. (2024). Primer metode non farmakologis pada remaja putri. *Jurnal Trimas*, 4(2), 80–84.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74–80.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuzula, F., & Oktaviana, M. N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore primer pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 6(1), 593–605.
- Okoro. (2019). Evaluation of factors that increase the severity of dysmenorrhea among university female students in Maiduguri, North Eastern Nigeria. *The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 11(4).
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2019). *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Psychology Foundation of Australia. (2017). *Stress Management*. Australia: Psychology Foundation of Australia.
- Puspita, D. (2025). *Hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri pada saat periode menstruasi di SMA Adabiah 2 Padang tahun 2025* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Alifiah Padang, Padang.
- Putri, A., Olivia, P., Monica, T., Ayu, A., & Fuspita, P. (2025). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMAN 6 Kota Jambi tahun 2025. *Midwifery Health Journal*, 10(1).
<https://doi.org/10.52524/midwiferyhealthjournal.v10i1.390>