

## TINGKAT DISMENOIRE DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA PUTRI

Rizka Suryani Isnania<sup>1</sup> Inayatur Rosyidah<sup>2</sup> Ruliati<sup>3</sup>

<sup>123</sup>STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

<sup>1</sup>email: [suryanirizka39@gmail.com](mailto:suryanirizka39@gmail.com) <sup>2</sup>email: [inrosyi@gmail.com](mailto:inrosyi@gmail.com) <sup>3</sup>email: [nengruliati@gmail.com](mailto:nengruliati@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan :** Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada perempuan adanya perdarahan teratur setiap bulan. Dalam siklus menstruasi remaja mengalami perubahan emosional dan kram perut yang disebut dalam istilah *Dysmenorrhea*. Stres merupakan salah satu dampak dari dismenore, berdasarkan fenomena yang terjadi kebanyakan remaja ketika mengalami dismenore tidak dapat mengontrol emosi tidak masuk sekolah dan mengurung diri. **Metode :** Dalam penelitian *literatur review* ini hampir seluruhnya jurnal menggunakan desain penelitian *descriptive in cross sectional* serta sampling penelitian hampir seluruh jurnal menggunakan *simple random sampling*, menggunakan instrumen *visual assesment scale* (VAS) dan analisis statistik SPSS *version 16.0* dan *chi-square test*. : *Literatur review*. **Hasil dan Analisis :** Mengalami nyeri haid berulang setiap bulan dapat meningkatkan resiko mengalami kecemasan atau stres, dismenore terbukti dapat mempengaruhi efektivitas belajar siswa dan menyebabkan hilangnya nafsu makan serta suasana hati. Dismenore merupakan gangguan ginekologi yang paling umum pada masa remaja, faktor yang berhubungan dengan dismenore antara lain riwayat dismenore, durasi menstruasi, psikologi, gaya hidup, pola tidur dan usia. Penelitian menurut (Agustin, 2018) mengemukakan bahwa dismenore mengakibatkan gangguan psikologis. Manajemen stres dapat mengendalikan dampak yang disebabkan oleh stres akibat dismenore. **Kesimpulan :** Dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan antara tingkat dismenore dengan tingkat stres. **Saran :** supaya untuk sebagai informasi serta menambah wawasan cara untuk mengatasi stres akibat dismenore.

**Kata Kunci:** Tingkat Dismenore, Tingkat Stres, Remaja

### *Dysmenorrhea Level With Stress Level In Adolescent*

### ABSTRACT

**Introduction:** Menstruation is a natural process that occurs in women with regular bleeding every month. In the menstrual cycle, adolescents experience emotional changes and abdominal cramps which are called dysmenorrhea. Stress is one of the effects of dysmenorrhea, based on the phenomenon that occurs when most adolescents experience dysmenorrhea, they cannot control their emotions of not attending school and shut themselves up. **Methods:** In this review literature study, almost all journals used a descriptive cross-sectional research design and the research sampling of almost all journals used simple random sampling, using the visual assessment scale (VAS) instrument and statistical analysis of SPSS version 16.0 and the chi-square test. **Results and Analysis:** Experiencing repeated menstrual pain every month can increase the risk of experiencing anxiety or stress, dysmenorrhea has been shown to affect student learning effectiveness and cause loss of appetite and mood. Dysmenorrhea is the most common gynecological disorder in adolescence, factors associated with dysmenorrhea include history of dysmenorrhea, menstrual duration, psychology, lifestyle, sleep patterns and age. Research according to (Agustin, 2018) suggests that dysmenorrhea results in psychological disorders. Stress

management can control the impact caused by stress due to dysmenorrhea. **Conclusion:** Previous research shows that there is a significant influence between the level of dysmenorrhea and the level of stress. **Suggestion :** So as to provide information and add insight on how to deal with stress due to dysmenorrhea.

**Keywords:** Dysmenorrhea Level, Stress Level, Adolescence

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada remaja perempuan ditandai dengan adanya perdarahan teratur setiap bulan. Dalam siklus menstruasi remaja mengalami perubahan emosional dan kram perut yang disebut dalam istilah *Dysmenorrhea* merupakan nyeri pada saat menstruasi ditandai dengan rasa sakit yang tajam (Sma & Kanaan, 2019). Stres merupakan salah satu dampak dari dismenore yang merupakan respon individu terhadap keadaan yang mengganggu sistem kerja endokrin sehingga dapat menyebabkan rasa sakit ketika menstruasi. Stres yang berlebih pada psikologis dapat mengakibatkan perubahan kehidupan, hubungan sosial, perasaan marah, takut dan depresi (1, 2, 3, 2017). Berdasarkan fenomena yang terjadi kebanyakan remaja ketika mengalami dismenore tidak dapat mengontrol emosi, tidak masuk sekolah dan mengurung diri sehingga berpengaruh pada psikologis remaja, dengan demikian adanya penanganan manajemen stres bisa mengendalikan dampak yang disebabkan dari stres akibat dismenore.

Jumlah kejadian dismenore menurut WHO (2016) cukup tinggi di dunia, angka kejadian dismenore primer 50% perempuan di setiap negara, didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) perempuan yang mengalami dismenore, 10-15% mengalami dismenore berat (Stres et al., 2018). Di Indonesia prevalensi dismenore mencapai 64.25% yang terdiri dari dismenore primer 54,89% dan 9,36 dismenore sekunder (No Title, 2019). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang berusia 10 - 20 tahun sebesar 56,598 jiwa dan yang mengalami dismenore sebanyak 11,565 jiwa (BPS Provinsi Jawa

Timur dalam Alfina Aisatus Saadah dkk, 2017). Angka kejadian dismenore sejumlah 45-95% dengan melakukan tindakan penanganan melalui terapi obat sebesar 51,2%, relaksasi sebanyak 24,7% dan pengalihan nyeri 24% (Kemenkes RI, 2016). Presurve data pada penelitian (Agustin, 2018) mengatakan bahwa dismenore pada perempuan dengan tingkat stres rendah sebesar 22%, stres sedang 29% dan tingkat stres tinggi sebesar 44%. Berdasarkan studi pendahuluan yang saya lakukan di SMPN 4 Jombang didapatkan jumlah remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sejumlah 182 siswa dari 16 kelas, yang mengalami dismenore sebanyak 153 siswa dari 16 kelas, didapatkan remaja yang mengalami dismenore dengan stres ringan sebanyak 12 anak, dismenore dengan stres sedang 23 anak dan dismenore dengan stres berat sebanyak 8 anak data tersebut diperoleh dari hasil wawancara tiap kelas dan guru BK.

Dismenore merupakan rasa nyeri yang timbul akibat ketidakseimbangan hormon progesteron, hal ini disebabkan kontraksi uterus saat endometrium luruh. Zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel dinding rahim yang disebut prostaglandin akan merangsang otot halus dinding rahim berkontraksi, semakin tinggi kadar prostaglandin maka semakin kuat kontraksi sehingga nyeri yang dirasakan semakin berat (Teknik et al., 2019). Semakin berat nyeri yang dirasakan bisa mengganggu kondisi psikologis individu dimana respon nyeri memberikan stimulus pada otak sehingga terjadi stres. Respon stres setiap individu berbeda akibat kondisi kesehatan, kepribadian dan pengetahuan, stres dapat berpengaruh positif maupun negatif sehingga mekanisme coping dan kemampuan pengelolaan emosi dari

masing - masing individu berbeda (Agustin, 2018).

Pada saat stres yang diakibatkan oleh dismenore individu tidak dapat melakukan pencegahan, melainkan dengan mengalihkan dismenore sehingga tidak sampai menyebabkan stres yang berkelanjutan. Manajemen stres merupakan suatu tindakan untuk merencanakan, mengatur dan mengendalikan stres (Sma & Kanaan, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu rochdiat murdhiono & Cristin wiyani mengatakan bahwa dampak stres dikategorikan menjadi 3 dampak fisiologis, efek psikologis dan dampak perilaku. Studi pendahuluan yang dilakukannya pada SMPN 2 Ngemplak pada 24 februari 2019 menggunakan data yang menggunakan kuesioner DASS 42, dengan menggunakan terapi musik dan aromatherapi dilakukan sebagai manajemen stres pada siswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi musik dan aromaterapi dapat membantu siswa dalam mengurangi respon stres (Murdhiono et al., 2019).

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Strategi dalam mencari jurnal atau artikel dengan menggunakan PICOS *framework* (Review, 2020), yaitu:

- 1) *Population/problem*, merupakan suatu populasi atau masalah yang akan di review atau dianalisis. Pada 10 jurnal terdapat populasi dan masalah adanya tingkat dismenore dengan tingkat stres pada remaja.
- 2) *Intervention*, adalah suatu tindakan atau perlakuan yang dilakukan untuk seorang atau masyarakat dan dipaparkan sebagai penatalaksanaan. Intervensi yang dilakukan yaitu memberikan manajemen stres pada penderita dismenore pada remaja.
- 3) *Comparison*, adalah suatu tindakan atau perlakuan yang lain yang dilakukan sebagai pembanding. Dari 10 jurnal ada pembanding diantaranya

aromaterapy, kompres hangat dan terapi hormonal.

- 4) *Outcome*, yaitu hasil dari sebuah penelitian atau analisis penelitian. Hasilnya pada penelitian ini diharapkan dengan adanya manajemen stres dapat menurunkan tingkat stres pada saat dismenore.
- 5) *Study design*, yaitu desain penelitian yang digunakan di jurnal atau artikel yang akan di analisis atau di review. Desainnya antara lain eksperimen dengan korelatif dan deskriptif.

Mencari artikel atau jurnal menggunakan kata kunci (AND, OR NOT atau AND NOT) sebagaimana digunakan untuk menspesifikasikan pencarian dalam jurnal atau artikel, sehingga dalam mencari jurnal atau artikel yang ingin ditentukan lebih mudah (Review, 2020). Kata kunci yang digunakan pada penelitian ini adalah “*dysmenorrhea level*” AND “*stress level*”. Dalam penelitian ini menggunakan data sekunder dimana data sekunder adalah data yang didapatkan bukan dengan analisis secara langsung, tapi dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Sumber dari data sekunder yang diperoleh berupa artikel atau jurnal yang relevan atau sesuai topik yang dilakukan dengan menggunakan database *Science Direct*, *ProQuest* dan *Google Scholar*.

Tabel 1 Kriteria Inklusi dan Ekskusi

Kriteria	Inklusi	Ekskusi
<i>Population Problem</i>	/Jurnal Internasional yang berhubungan dengan topik penelitian yaitu tingkat dismenore dengan tingkat stres pada remaja.	Jurnal Internasional yang berhubungan dengan penurunan tingkat dismenore dan tingkat stres pada remaja serta peningkatan kualitas hidup.
<i>Intervention</i>	Faktor tindakan	Faktor pengetahuan

	managemen stres	,sikap, dan perilaku stres.
<b>Comparison</b>	Terdapat faktor pembanding	Terdapat faktor pembanding
<b>Outcome</b>	Adanya hubungan dengan faktor managemen stres	Adanya faktor hubungan dengan faktor pengetahuan , sikap,dan perilaku stres.
<b>Study design</b>	<i>Deskriptif corelatif</i>	<i>Pre experimental dengan one group pre post test design</i>
<b>Tahun terbit</b>	Jurnal atau artikel yang terbit diatas tahun 2015	Jurnal atau artikel yang terbit sekitar tahun 2010-2014
<b>Bahasa</b>	Bahasa inggris dan bahasa indonesia	Bahasa jepang, cina dan juga arab

Berdasarkan pencarian literature atau jurnal melalui database *Science Direct*, *ProQuest* dan *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci “*dysmenorrhea level*” OR “*stress level*” OR “*adolescent*”, peneliti menemukan 912 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Jurnal yang telah ditemukan tersebut disaring sebanyak 813 jurnal sesuai terbitan tahun 2016 keatas dengan menggunakan bahasa inggris dan bahasa Indonesia. Terdapat 403 jurnal yang dinilai tidak sesuai dengan variabel yang ingin digunakan oleh peneliti sehingga dilakukan 10 jurnal untuk direview yang sesuai dengan variabel peneliti (Review, 2020).

Penelitian dengan menggunakan *literature review* ini disatukan atau dipadukan dengan narasi dimana data-data hasil yang sejenis dikelompokkan sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan penelitian. Jurnal penelitian yang sesuai dengan inklusi dikumpulkan dan dibuat

ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit, metode dan hasil penelitian juga database (Review, 2020).

## HASIL PENELITIAN

Penyajian hasil literatur dalam penulisan tugas akhir memuat rangkuman hasil dari beberapa kategori artikel yang telah terpilih, yaitu sebagai berikut:

Didalam bab berikut terdapat literatur yang kenyataan dengan bertujuan penelitian. Penyajian hasil literatur dalam penulisan tugas akhir terdapat rangkuman dari masing-masing artikel yang sudah sesuai dalam bentuk tabel. Kemudian dibawah tabel akan diberikan penjelasan arti dari tabel serta trendnya dalam bentuk paragraf. Pada hasil ini tidak perlu diulas “*how & many*”, cukup untuk dijabarkan “*what*” (Pendidikan & Kebudayaan, 2013).

Tabel 2 karakteristik umum dalam penyelesaian studi

No	Kategori	f	%
<b>A Tahun Publikasi</b>			
1.	2016	3	30
2.	2018	2	20
3.	2019	3	30
4.	2020	2	20
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>
<b>B Desain Penelitian</b>			
1.	<i>Descriptive in cross-sectional</i>	7	70
2.	<i>Descriptif corelatif cross-sectinal</i>	2	20
3.	<i>Observatinal analitif with cross-sectinal</i>	1	10
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>
<b>C Sampling Penelitian</b>			
1.	<i>Purposive sampling</i>	2	20
2.	<i>Simple random sampling</i>	7	70
3.	<i>Convenience sampling</i>	1	10
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>
<b>D Instrumen Penelitian</b>			
1.	<i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>	2	20
2.	<i>Visual Assesment Scale (VAS)</i>	3	30
3.	<i>Verbal Descriptor Scale (VDS)</i>	1	10

4.	<i>Numeric Scale Pain</i>	1	10
5.	<i>Pain Rating Scale (DASS-12)</i>	1	10
6.	<i>Composite Scale (KtSC)</i>	1	10
7.	<i>Kassler Psychological Distress Scale</i>	1	10
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>
<b>E</b>	<b>Analisis Statistik Penelitian</b>		
1.	<i>Parametric test (ANOVA)</i>	1	10
2.	<i>SPSS version 22.0</i>	1	10
3.	<i>SPSS version 16.0</i>	2	20
4.	<i>Chi-Square test</i>	2	20
5.	<i>One-way ANOVA</i>	1	10
6.	<i>SPSS version 21.0</i>	1	10
7.	<i>Univariat &amp; Bivariat</i>	1	10
8.	<i>Pearson Correlation</i>	1	10
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

Penelitian yang dilakukan literatur review sebagian besar (60%) yang dipublikasikan pada tahun 2016 dan 2019 dengan hampir seluruhnya (70%) menggunakan desain penelitian *descriptive in cross-sectional*. Hampir seluruhnya (70%) menggunakan sampling penelitian *simple random sampling* dengan hampir setengahnya (30%) menggunakan instrumen penelitian *visual assesment scale* (VAS) dan menggunakan analisis statistik penelitian dengan total hampir setengahnya (40%) dari SPSS *version 16.0* dan *chi-square test*.

Tabel 3 Karakteristik Tingkat Dismenore dengan Tingkat Stres

No	Kategori	f	%
<b>A</b>	<b>Tingkat Dismenore dan Tingkat Stres</b>		
1.	Depression, Anxiety, Stress, and Dysmenorrhea	1	10
2.	Correlating Primary Dysmenorrhea With Stressor	1	10
3.	Dysmenorrhea and Stress	1	10
4.	Relationship Between Dysmenorrhea and Posttraumatic Stress	1	10
5.	Relationship Between Menstruasi Profil and Psychological Stress	1	10
6.	Status and Factor of Menstrual Knowledge, Behavior and Their Correlation With Psychological Stress	1	10
7.	Effect of Stress, Menstrual and Behavior Chemicals on Premenstrual Syndrome in	1	10

Adolescent			
8.	Prevalence of Menstrual Problem and Their Psychological Stress	1	10
9.	Hubungan Tingkat Dismenore dengan Tingkat Stres	1	10
10.	Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore	1	10
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

Penelitian yang dilakukan literatur review berdasarkan kategori tingkat dismenore dan tingkat stres didapatkan beberapa jurnal yang sesuai diantaranya dengan sebagian kecil (10%) dari masing-masing jurnal yang diperoleh, sehingga jumlah yang didapatkan seluruhnya (100%) yang bisa dianalisis. Dari seluruh jurnal yang didapatkan setiap masing-masing jurnal memiliki pembahasan yang lebih spesifik akan tetapi tetap memenuhi syarat untuk dilakukan literatur review sebagaimana yang sudah di paparkan pada tabel diatas.

Tabel 4 Tingkat Dismenore dengan Tingkat Stres

No.	Jenis Management	Analisis Literature	Sumber Empiris utama
1.	Depression, Anxiety, Stress, and Dysmenorrhea	Adanya hubungan antara dismenore primer dengan tekanan psikologis termasuk depresi dan stres	(Zhang et al., 2020)
2.	Correlating Primary Dysmenorrhea With Stressor	Psikologis dan stres sangat penting yang diakibatkan oleh dismenore dimana dapat berdampak pada kualitas hidup, konsentrasi belajar dan insomnia	(Atta et al., 2016)
3.	Dysmenorrhea and Stress	Adanya hubungan	(Katwal et al., 2016)

		stres psikologis dan dismenore hingga menyebabkan ketidakhadiran saat sekolah	
4.	Relationship Between Dysmenorrhea and Posttraumatic Stress	Adanya tingkat dismenore dua kali lebih berat dapat menyebabkan stres menjadi bertambah berat	(Takeda et al., 2013)
5.	Relationship Between Menstruasi Profil and Psychological Stress	Dismenore dapat mengalami stres yang tinggi dengan dismenore yang tinggi pada menstruasi terakhir	(Maryam et al., 2016)
6.	Status and Factor of Menstrual Knowledge, Behavior and Their Correlation With Psychological Stress	Manajemen stres psikologis selama menstruasi menjadi program khusus dalam pendidikan kesehatan untuk remaja.	(Borjigen et al., 2019)
7.	Effect of Stress, Menstrual and Behavior Chemicals on Premenstrual Syndrome in Adolescent	Perlu adanya program intervensi dengan adanya informasi pendidikan kesehatan dapat mengurangi tingkat PMS pada remaja.	(Kim et al., 2019)
8.	Prevalence of Menstrual Problem and Their Psychological Stress	Masalah yang paling umum terjadi yaitu dismenore dan gejala premenstruasi sehingga dapat mengalami stres yang	(Rafique & Al-Sheikh, 2018)

		perlu dilakukan konseling untuk mencegahnya.	
9.	Hubungan Tingkat Dismenore dengan Tingkat Stres	Adanya hubungan yang berpengaruh antara tingkat dismenore dengan tingkat stres pada remaja.	(Agustin, n.d.)
10.	Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore	Adanya hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore.	(Malahayati, 2019)

Penelitian yang dilakukan literatur review berdasarkan kategori tingkat dismenore dan tingkat stres didapatkan dari beberapa jurnal yang sesuai antara lain dengan jumlah seluruhnya (100%) dari masing - masing jurnal terdapat adanya hubungan yang berpengaruh antara tingkat dismenore dengan tingkat stres pada remaja . Adanya hubungan antara dismenore dengan psikologis stres sangat berpengaruh akibat dismenore pada kualitas hidup, konsentrasi belajar , insomnia dan ketidakhadiran saat sekolah. Tingkat dismenore yang lebih berat dapat menyebabkan stres menjadi bertambah berat. Manajemen stres psikologis selama menstruasi menjadi program khusus dalam pendidikan kesehatan untuk remaja serta program intervensi.

## PEMBAHASAN

Penelitian (Zhang et al., 2020) mengemukakan bahwa gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres mungkin memiliki hubungan dua arah dengan dismenhorrea. Di dunia lain, mengalami nyeri haid berulang setiap bulan dapat meningkatkan risiko mengalami depresi, kecemasan, atau stres, dan sebaliknya. Dalam beberapa kasus, mengalami gangguan psikologis ini

memperburuk keselamatan nyeri haid. Mengalami depresi dan dismenhorrea secara bersamaan dapat mengubah persepsi penghilang rasa sakit dan mengurangi respons terhadap pengobatan.

Penelitian dari (Atta et al., 2016) mengemukakan bahwa studi pada remaja perempuan mengungkapkan kisaran prevalensi keluhan dari 20% sampai 90% pada gadis muda. Ini adalah kondisi yang melemahkan, dengan banyak efek merugikan yang dilaporkan pada kualitas hidup. Intensitas dismenhorrea terbukti sebanding dengan tekanan domestik dan tekanan eksternal, yang mempengaruhi kemampuan siswa untuk belajar secara efektif dan juga diketahui menyebabkan hilangnya nafsu makan, diare, suasana hati, gangguan, dan depresi.

Penelitian dari (Katwal et al., 2016) mengemukakan bahwa dismenore digambarkan sebagai nyeri haid pada remaja dengan susunan organ panggul normal, biasanya dimulai pada masa remaja. Wanita yang terkena akan merasakan nyeri tajam dan tajam yang biasanya muncul di daerah suprapubik merambat ke posisi belakang punggung bagian bawah. Gejala sistemik neusea muntah, rasa sakit, kelelahan, demam karena susu dan sakit kepala atau pusing cukup umum.

Penelitian dari (Takeda et al., 2013) mengemukakan bahwa remaja adalah masa penting dan terpuhinya antara masa kanak-kanak dan dewasa. Dismenore adalah gangguan ginekologi yang paling umum selama masa remaja dan disebabkan oleh ketidakdewasaan sebagian besar terjadi tanpa lesi panggul organik dan diklasifikasikan sebagai dismenore primer. Telah dilaporkan bahwa prevalensi dismenhorrea primer berkisar antara 43% hingga 90% di antara populasi farius. Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan antara stres dan risiko dismenhorrea.

Penelitian dari (Maryam et al., 2016) mengemukakan bahwa Dismenore

mungkin dipandang sebagai kondisi multifaktorial. Banyak siswa menunjukkan dimana hal yang bersangkutan dengan dismenore merupakan usia yang cenderung muda, nuliparitas, keluarga, riwayat dismenhorrea, durasi menstruasi yang berkepanjangan, aliran menstruasi yang tinggi, psikologi, dan gaya hidup seperti kebiasaan merokok, alkohol tinggi, dan asupan kafein. Sejauh ini, beberapa penelitian yang terkait dengan stres psikologis dan dismenhorrea telah ditemukan.

Penelitian dari (Borjigen et al., 2019) mengemukakan bahwa studi menunjukkan bahwa remaja perempuan praremaja tidak memahami menstruasi dan ibunya merupakan sumber utama pengetahuan tentang menstruasi, secara pendidikan, remaja putri tidak berkonsultasi dengan tenaga kesehatan karena merasa malu terhadap tubuh karena norma budaya yang lazim dimiliki gadis remaja. sikap negatif dan keyakinan terhadap lingkungan menstruasi.

Penelitian dari (Kim et al., 2019) mengemukakan bahwa PMS (*Premenstrual Syndrome*) dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti usia haid, riwayat keluarga, pola tidur, kebiasaan makan, dan penggunaan pil KB, dan faktor psikososial seperti harga diri rendah, depresi, pengetahuan menstruasi, sikap terhadap kata-kata menstruasi dan stres. Oleh karena itu banyak penelitian telah meneliti pengaruh intervensi ketidaknyamanan yang disebabkan oleh PMS, yang berfokus pada faktor psikologis. Namun, ada laporan yang menyatakan bahwa faktor lingkungan memperburuk gejala PMS.

Penelitian dari (Rafique & Al-Sheikh, 2018) mengemukakan bahwa beberapa studi tentang prevalensi masalah menstruasi dan hubungannya dengan stres psikologis tersedia di literatur. Namun sebagian besar penelitian yang ada mengandalkan ukuran sampel yang kecil atau tidak menggunakan kuesioner stres yang tervalidasi. Oleh karena itu, penelitian saat ini dirancang untuk

merasakan gup ini. Rasional pada penelitian ini yaitu untuk mengeksplorasi bahwa ada hubungan antara stres psikologis dan masalah menstruasi menggunakan kuesioner skala stres persepsi yang divalidasi.

Penelitian dari (Agustin, n.d.) mengemukakan bahwa dismenore dapat menyebabkan gangguan psikologis, salah satu faktor psikologis merupakan stres yang salah satu respon fisiologis dari manusia untuk mencoba beradaptasi dan mengatur tekanan internal dan eksternal. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan depresi. Respon stres dari setiap orang berbeda karena kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman pertama saat dismenore, pengetahuan, mekanisme koping, tingkat pendidikan, usia, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu.

Penelitian (Malahayati, 2019) mengemukakan bahwa penyebab dismenore merupakan faktor psikis, suatu hal tersebut adalah stres. Stres merupakan suatu respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang dapat mengancam individu. Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur dan dismenore.

Berdasarkan fakta diatas dari pengamatan beberapa teori, penelitian (Agustin, n.d.) berpendapat bahwa dismenore dapat menyebabkan gangguan psikologis, salah satu faktor psikologis merupakan stres dari respon fisiologis, dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi. Respon stres dari setiap orang berbeda karena kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman pertama saat dismenore, pengetahuan, mekanisme koping, tingkat pendidikan, usia, dan kemampuan pengelolaan emosi dari setiap individu.

Berdasarkan opini bahwa kebanyakan remaja ketika mengalami dismenore memilih jalan alternatif untuk

mengonsumsi obat-obatan pereda nyeri haid dimana hal tersebut dapat memiliki efek ketergantungan dan dapat merusak organ tubuh apabila melakukan konsumsi dalam jangka panjang, selain itu remaja yang tidak dapat mengontrol emosi, tidak masuk sekolah dan mengurung diri sehingga berpengaruh pada psikologis remaja, dengan demikian adanya penanganan manajemen stres bisa mengendalikan dampak yang disebabkan dari stres akibat dismenore.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan dari pencarian beberapa jurnal yang telah dijelaskan oleh peneliti dari bab sebelumnya, maka dari itu dapat diambil kesimpulan bahwa adanya stres yang diakibatkan dismenore dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang berlebih sehingga mengakibatkan perubahan kehidupan, hubungan sosial, perasaan marah dan takut serta meningkatkan resiko mengalami stres hingga dapat menyebabkan depresi apabila tidak mendapatkan penanganan segera. Manajemen stres dapat mengendalikan dampak stres yang diakibatkan oleh dismenore. Respons stres pada setiap individu berbeda karena kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman pertama saat menstruasi, mekanisme koping, usia dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu sehingga terdapat hubungan yang bermakna diantara tingkat dismenore dengan tingkat stres.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang dapat diuraikan diatas, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

Bagi petugas kesehatan:

Bisa menambah wawasan sebagai referensi ilmu pengetahuan mengenai tingkat dismenore dengan tingkat stres.

Bagi peneliti selanjutnya:



Dapat menambah referensi dan juga ilmu pengetahuan serta wawasan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

Bagi responden:

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi serta menambah wawasan cara untuk mengatasi stres akibat dismenore.

## KEPUSTAKAAN

1, 2, 3. (2017). 24.

Agustin, M. (n.d.). *Hubungan Antara Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Akper As-Syafi'iyah Jakarta Marini Agustin 1*. 603–612.

Atta, K., Jawed, S., & Zia, S. (2016). Correlating Primary Dysmenorrhea with Its Stressors: A cross Sectional Study Investigating The Most Likely Factors of Primary Dysmenorrhea and Its Effects on Quality Of Life and General Well Being. *Jumdc*, 7(4), 43–51. [https://pdfs.semanticscholar.org/5007/3d955c9520f656ac65fe472e4eb9ba7e584b.pdf?\\_ga=2.90110299.1110856030.1550151485-1820377600.1550151485](https://pdfs.semanticscholar.org/5007/3d955c9520f656ac65fe472e4eb9ba7e584b.pdf?_ga=2.90110299.1110856030.1550151485-1820377600.1550151485)

Katwal, P. C., Karki, N. R., Sharma, P., & Tamrakar, S. R. (2016). Dysmenorrhea and stress among the nepalese medical students. *Kathmandu University Medical Journal*, 14(56), 318–321.

Kim, H. J., Choi, S. Y., & Min, H. (2019). Effects of Sleep Pattern, Stress, Menstrual Attitude, and Behavior That Reduces Exposure to Endocrine Disrupting Chemicals on Premenstrual Syndrome in

Adolescents. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 25(4), 423. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2019.25.4.423>

Malahayati, J. P. (2019). 1, 2, 3 1. 1(1), 35–40.

Maryam, Ritonga, M. A., & Istriati. (2016). Relationship between Menstrual Profile and Psychological Stress with Dysmenorrhea. *Althea Medical Journal*, 3(3), 382–387. <https://doi.org/10.15850/amj.v3n3.884>

Murdhiono, W. R., Wiyani, C., Kesehatan, F. I., & Yogyakarta, U. R. (2019). *Manajemen Stres Sebagai Upaya Mengelola Stres Siswa Smp Negeri 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta Stress Management As An Effort To Manage Stress For Students Of Smp Negeri 2 Ngemplak Sleman*. 464–468.

No Title. (2019).

Rafique, N., & Al-Sheikh, M. H. (2018). Prevalence of menstrual problems and their association with psychological stress in young female students studying health sciences. *Saudi Medical Journal*, 39(1), 67–73. <https://doi.org/10.15537/smj.2018.1.21438>

Review, L. (2020). *KUALITAS TIDUR PASIEN DIRAWAT*.

Sma, D. I., & Kanaan, K. (2019). *Dismenore sebagai faktor stres pada remaja putri kelas x dan xi di sma kristen kanaan banjarmasin*. January. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v4i3.864>

Stres, T., Dengan, R., & Menstruasi, S.

(2018). *No Title*.

Takeda, T., Tadakawa, M., Koga, S., Nagase, S., & Yaegashi, N. (2013). Relationship between Dysmenorrhea and Posttraumatic Stress Disorder in Japanese High School Students 9 Months after the Great East Japan Earthquake. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 26(6), 355–357.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpag.2013.06.020>

Teknik, E., Dan, Y., Stretching, A., Mahasiswi, P., Fakultas, D. I., Kesehatan, I., & Magelang, M. (2019). *Efektivitas teknik yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah magelang*.

Zhang, L., Wu, F., Zhu, R., Wu, D., Ding, Y., Zhang, Z., Gao, Y., & Wan, Y. (2020). *A protocol for a systematic review*. 9(January), 10–12.