

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN SIKLUS MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA
PUTRI DI SMP NEGERI 24 PALEMBANG
TAHUN 2025**



**SONYA KIRANA DIOS PRATIWI
PO7124224136**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN PRODI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN SIKLUS MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA
PUTRI DI SMP NEGERI 24 PALEMBANG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan (Str. Keb)



**SONYA KIRANA DIOS PRATIWI
PO7124224136**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN PRODI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang berlangsung pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Pada fase ini terjadi perubahan fisik, psikologis serta terjadi perkembangan yang unik dan sangat krusial untuk membentuk dasar kesehatan yang baik (WHO, 2024). Perubahan fisik pada remaja disebut pubertas, pada remaja putri yang mengalami pubertas terjadi perubahan-perubahan seperti tinggi badan, tumbuh rambut disekitar alat kelamin dan ketiak, payudara membesar, pinggul makin membesar, dan mengalami haid/menstruasi (Mustofa & Fatimah, 2023)

Menstruasi terjadi akibat perdarahan secara rutin dan berulang dari rahim, disertai dengan pengelupasan (deskuamasi) lapisan *endometrium*. Durasi siklus haid adalah selang waktu antara awal haid terakhir dan awal haid berikutnya. Bagi sebagian kaum wanita yang mengalami gangguan menstruasi, menstruasi merupakan siksaan tersendiri yang harus dilewati setiap bulan. Gangguan yang biasanya dialami yaitu seperti menstruasi yang tertunda, siklus menstruai tidak teratur, dan yang paling umum dan sering dikeluhkan oleh wanita usia subur menjelang atau saat menstruasi adalah kram perut/dismenore yang terjadi pada saat menjelang atau saat menstruasi yang berlangsung 2-3 hari (Novita & Ediyono, 2024)

Dismenore didefinisikan nyeri saat menstruasi yang biasanya menyebabkan kram dan terpusat di perut bagian bawah. Nyeri berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat kuat saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Dismenore ini disebabkan karena kenaikan kadar prostaglandin dalam tubuh yang terjadi pada hari pertama hingga hari kedua menstruasi atau disebut juga dengan dismenore primer. Semakin tinggi kadar prostaglandin maka kontraksi uterus akan bertambah kuat, sehingga rasa sakit yang dirasakan juga akan semakin kuat (Sugiharti et al., 2024).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, sekitar 90% wanita mengalami dismenore pada setiap siklus menstruasi mereka, dengan 10-16% diantaranya mengalami dismenore yang parah. Angka kejadian dismenore di seluruh dunia cukup tinggi. Secara keseluruhan, lebih dari 50% wanita mengalami kondisi ini (Fatihah et al., 2024). Kejadian dismenore di Indonesia tercatat sebanyak 72,89% dan sebanyak 54% terjadi pada remaja putri (Kemenkes RI, 2023). Sebagian besar penderita dismenore adalah wanita muda, dismenore yang paling umum adalah dismenore primer. Diperkirakan lebih dari 50% wanita mengalaminya, dan 10-15% di antaranya merasakan nyeri yang sangat hebat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore primer biasanya mulai terjadi pada masa remaja, sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama, dan umumnya dialami oleh wanita yang berusia di bawah 20 tahun (Bahrul et al., 2023). Sedangkan di Sumatera Selatan angka kejadian dismenore atau nyeri haid pada tahun 2020 sebanyak 64,3% (Riona et al., 2021)

Faktor risiko yang menyebabkan dismenore antara lain tingkat stres dan siklus menstruasi (Sri et al., 2024). Masa remaja merupakan periode “badai dan tekanan” atau “*storm and stress*”, oleh interaksi dari ketegangan emosi yang meningkat, perubahan hormonal, perubahan pola pikir, dan interaksi sosial yang menyebabkan remaja menjadi sensitif terhadap stressor dan rawan terhadap tingkat stres yang tinggi (Putri & Azalia, 2022). Kondisi stres dapat memicu respons neuroendokrin yang kemudian meningkatkan kontraksi myometrium dan pembuluh darah uterus. Jelas bahwa stres mempengaruhi sistem endokrin dapat menyebabkan terjadinya dismenore (Banasik, 2019) dalam (Sri et al., 2024).

Penelitian terkait hubungan stres terhadap kejadian dismenore pada remaja antara lain penelitian yang dilakukan oleh (Fadjriyaty & Samaria, 2021) pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tangerang. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0.019$ ($p < 0,05$) dan dengan nilai korelasi *spearman* sebesar 0.206, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore primer. Penelitian (Fadjriyaty & Samaria, 2021) menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres. Merupakan kuisioner yang dikembangkan oleh Cohen dkk (1983) dan diterjemahkan dalam bahasa Indonesia, telah diuji dan memiliki nilai koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,96.

Sejalan dengan peneitian yang dilakukan (Sandayanti et al., 2019) dengan hasil uji statistik diperoleh *pearson* hitung dengan ($p=0,029 <$

$p=0,05$), hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswa kedokteran angkatan 2017 di Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Selain tingkat stres, durasi siklus menstruasi yang tidak teratur dapat memicu terjadinya dismenore primer, Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormon yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon prostaglandin *F2-alpha* pada awal menstruasi. Ketidakseimbangan ini mengakibatkan kontraksi yang sangat kuat dan sering terjadi pada otot uterus (Naura et al., 2023). Berdasarkan penelitian Munir et al., 2024 65% siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP Negeri) 4 Majene mengalami menstruasi tidak teratur dan mengalami dismenore. Hal ini menghasilkan *p-value* sebesar 0,023 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian dismenore. Sejalan dengan penelitian (Safriana & Sitaresmi, 2022) 69,2% responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan mengalami dismenore. Beberapa faktor penyebab tidak teraturnya siklus menstruasi diantaranya faktor usia menarche, faktor psikologi atau stres, status gizi, dan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil survei data awal sementara yang dilakukan peneliti dengan metode wawancara langsung kepada beberapa siswi kelas 9 SMP Negeri 24 Palembang didapatkan hasil bahwa 7 dari 10 siswi mengaku mengalami nyeri haid pada menstruasi hari pertama hingga hari ke 3 atau

dimenore primer saat menstruasi yang mengganggu kegiatan sehari-hari disekolah dan menyebabkan konsentrasi yang buruk.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi dengan kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Negeri 24 Palembang”

B. Perumusan Masalah

Apakah terdapat “Hubungan Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri SMP Negeri 24 Palembang”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan tingkat stres dan siklus menstruasi dengan kejadian dimenore primer pada Remaja Putri di SMP Negeri 24 Palembang

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat stres remaja putri di SMP Negeri 24 Palembang
- b. Untuk mengetahui siklus menstruasi remaja putri di SMP Negeri 24 Palembang
- c. Untuk mengetahui frekuensi remaja putri yang mengalami dismenore primer di SMP Negeri 24 Palembang
- d. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri 24 Palembang

- e. Untuk mengetahui hubungan siklus menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri 24 Palembang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoristis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan membuktikan tentang kejadian bahwa dismenore dapat terjadi karena stres dan siklus menstruasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi penambah wawasan dan bahan literatur pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti selanjutnya dalam menerapkan ilmu yang sudah didapat di dalam perkuliahan, terkhusus untuk bidang metode penelitian mengenai tingkat stres dan siklus menstruasi terhadap kejadian dismenore.

b. Bagi Poltekkes Kemenkes Palembang

Penelitian ini dapat dijadikan sumber pustaka atau referensi bagi peneliti selanjutnya.

c. Bagi SMP Negeri 24 Palembang

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada siswi mengenai faktor stres dan siklus menstruasi yang dapat mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 24 Palembang sebagai bahan acuan terhadap pemberian edukasi dan promosi kesehatan pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjasari, N., & Sari, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Psychistry Nursing Journal*, 2(1), 2–5.
- Ayu, D. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Pt.Pustaka Baru.
- Bahrul, J., Fahrurazi, M., & Mahrita. (2023). Dysmenorrhea As A Stress Factor In Teenage Girls Of Class X And. *Dismenore Sebagai Faktor Stres Pada Remaja Putri Kelas X Dan Xi Di Sma Kristen Kanaan Banjarmasin*, 4.
- Batubara, N., Arifianingsih, A., Erningsih, & Lidia Santioso, L. (2025). *Kesehatan Reproduksi Pada Remaja* (A. Indra Sastra (Ed.); 1st Ed.). Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Chan, S. F., & La Greca, A. M. (2020). Perceived Stress Scale (Pss). *Encyclopedia Of Behavioral Medicine*, 1646–1648. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_773
- Damayanti, N. R., dan Safitri, A. (2024). Asuhan Keperawatan Keluarga nn. Y Tahap Perkembangan Usia Remaja dengan Intervensi Senam Yoga dan Teknik Distraksi (musik klasik mozart) pada Penyakit *Dysmenorrhea* di Kelurahan Pasir Jaya Kecamatan Jatiuwung. *Health Sciences Journal*. 8(2): 145-153.
- Fadjarajani, S., & Rosali. (2020). Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner. In *Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner*. Ideas Publishing.
- Fadjriyaty, T., & Samaria, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Dismenorea Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 208. <https://doi.org/10.26753/Jikk.V17i3.551>
- Fajria, L., Ramadani, S., & Saputra, D. (2024). *Pendidikan Kesehatan Bagi Penderita Dismenore* (Ummu Tasyi). Pt Adap Indonesia.
- Faoz Mustofa, F., & Fatimah, J. (2023). *Hubungan Gaya Hidup, Tingkat Stress Dan Pola Menstruasi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri*. 02(09), 816–824.
- Fatihah, N., Suhadi, & Afa, J. R. (2024). Hubungan Usia Menarche, Kebiasaan Olahraga Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sman 1 Samaturu Tahun 2023. *Journal Endemis*, 1(4), 1–6.
- Hadiningrum, R., & Sekar Arum, A. (2024). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Anak Hebat Indonesia.

- Hadiningrum, R., & Sekar arum, A. (2024). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Anak Hebat Indonesia.
- Hayati, S., dan Agustin, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*. 8(1): 132-142
- Horman, N., Manoppo, J., dan Meo, L. N. (2021). Faktor -faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*. 9(1): 38-47.
- Indarna, A. A. (2021). Usia menarche dan lamanya menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas X di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *Journal of Nursing and Public Health*. 9(2): 11-17.
- Ilham, M. A., Islamy, N., dan Nasution, S. H. (2023). Gangguan siklus menstruasi pada remaja: literature review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 5(1): 185-192.
- Irianto, K. (2022). *Kesehatan Reproduksi* (Putra (Ed.)). Alvabeta,Cv.
- Kemenkes Ri. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Menaldi, A., Harum Buchri, A., Andriani, D., Hayu Purnamaningsih, E., & Sri Tyas Suci, E. (2023). *Psikologi Kesehatan* (U. Sri Tyas Suci & Lidia Laksana Hidayat (Eds.)). Pt Kompas Media Nusantara.
- Munir, W., Yunding, M., & Nurdiana. (2024). *Aktivitas Fisik Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri*. 7, 19–24. <https://doi.org/10.36339/J-Hest.V7i1.65>
- Naura, B., Zahra, M., Rahadiani, D., Farmananda, I. R., & Made, I. A. (2023). *Derajat Keparahan Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram*. 01(02), 90–96.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Novita Sari, A., & Ediyono, S. (2024). *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gangguan Menstruasi*. 7(1), 54–63.
- Oktorika, P., Indrawati, I., dan Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*. 4(2): 122-129. Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan (Ke Empat)*. Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor Yang Memengaruhi Stres Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285. <https://doi.org/10.26714/Jkj.10.2.2022.285-296>
- Rejeki, S. (2019) Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer, *Jurnal Kebidanan*, 8(1), p. 50. Doi: 10.26714/jk.8.1.2019.50-55

- Riona, S., Anggraini, H., & Yunola, S. (2021). *Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Viii Di Smp N 2 Lahat*. 5(2), 149–156.
- Safriana, R. E., & Sitaresmi, S. D. (2022). *Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur Dengan Dismenore*. 1(2), 13–19.
- Sandayanti, V., Detty, A. U., & Mino, J. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminorea Pada Mahasiswi Kedokteran Di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 35–40. <https://doi.org/10.33024/jpm.V1i1.1416>
- Sari, H., & Hayati, E. (n.d.). *Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri* (Vol. 3, Issue 2).
- Sri, A., Kasma, R., Mayangsari, R., & Fauziah. (2024). *Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Majene*. 19, 22–28.
- Sugiharti, I., Valiani, C., Kartadarma, S., & Putri, I. D. (2024). Pengaruh Gerakan Yoga Gaya Balasana (Child Pose) Dalam Pengurangan Dismenorhoe Pada Remaja Putri Di Smk Pasundan Jatinangor. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(3), 544–549.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT.Alfabet
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., dan Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. 8(3): 1917-1928
- Syafriani, S., Aprilla, N., dan Zurrahmi, Z. (2021). Hubungan status gizi dan umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*. 5(1): 32-37.
- Ummah, M. S. (2019). Manajemen Menstruasi. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- Widowati, R., Kundaryanti, R., dan Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Ilmu dan Budaya*, 41(66): 7809-
- WHO World Health Organization. 2024. "Adolescent Health "
<https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>