

**HUBUNGAN STRES DAN USIA *MENARCHE* DENGAN KEJADIAN
DISMENOREA PADA REMAJA DI MTsN 1 KOTA TANGERANG
SELATAN**

Indah Asriyani¹, Ayatun Fil Ilmi¹, Andriyani Rahmah Fahriati²

^{1,2}STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jalan Padjajaran No.1 Pamulang Barat, Kota Tangerang selatan, 15437, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p>Email: Indahcandra751@gmail.com Indahasriyani99@gmail.com</p> <p>Keywords: <i>Menarche Age</i> <i>Stress level</i> <i>Dysmenorrhea</i></p>	<p><i>Dysmenorrhea is pain in the pelvic area due to menstruation and the production of prostaglandins. One of the causes of dysmenorrhea is stress. Stress is a physiological, psychological and behavioral response of humans trying to adapt and regulate both internal and external stresses. This study aims to examine the relationship between stress levels and age of menarche with the incidence of dysmenorrhea in adolescents. This research is a quantitative study that uses primary data (questionnaires) and uses cross sectional research methods with the aim of knowing the relationship between the independent variable and the dependent variable, the data collected by using a questionnaire, the data was analyzed using the chi square test. The number of samples is 75 students at MTsN 1 Tangerang Selatan City in 2021, which was obtained using the total sampling technique. The results showed that there was a relationship between stress (p-value = 0.001) and age of menarche (p-value = 0.028) with dysmenorrhea. Young women are expected to be able to avoid stress by doing useful and positive things, such as participating in extracurricular activities at school. Because stress is one of the triggering factors for dysmenorrhea.</i></p>
<p>Kata Kunci: <i>Usia menarche</i> <i>Tingkat stres</i> <i>Dismenorea</i></p>	<p>Dismenorea adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Salah satu penyebab dismenorea adalah stres. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara tingkat stres dan usia <i>menarche</i> dengan kejadian dismenorea pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan data primer (kuesioner) dan memakai metode penelitian <i>cross sectional</i> dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, data yang dikumpulkan dengan cara menggunakan kuesioner, data dianalisis menggunakan uji <i>chi square</i>. Jumlah sampel sebanyak 75 siswa di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan Tahun 2021, yang diperoleh menggunakan teknik total sampling. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres (p-value = 0,001) dan usia <i>menarche</i> (p-value = 0,028) dengan dismenorea. Remaja putri diharapkan dapat menghindari stres dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat dan bersifat positif misalnya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Sebab stres menjadi salah satu faktor pemicu dismenorea.</p>

PENDAHULUAN

Dismenorea adalah nyeri pada saat menstruasi pada perempuan yang dapat dirasakan sebagai gangguan aktivitas sehari-hari. Dismenorea dapat dipengaruhi dengan adanya aktivitas fisik, kondisi psikologis yang tidak bertenaga dan beberapa kondisi lain seperti sedang mengalami menstruasi.

Dismenorea mempunyai akibat tidak baik pada kehidupan remaja, Bernardi (2017) Mengemukakan “dismenorea bisa menyebabkan terganggunya beberapa kegiatan seperti, prestasi akademik lebih rendah, menghambat kinerja dan kualitas tidur, berdampak negatif pada *mood*, dan menyebabkan kegelisahan serta depresi”. Beberapa studi menyatakan bahwa dismenorea bisa mengganggu kegiatan sehari-hari. kurang lebih 10-15% wanita absen dari sekolah serta kehilangan waktu bekerja yang disebabkan oleh dismenorea (Sari & Nurdin, 2015).

WHO (*World Health Organization*) memberi batasan remaja sesuai usia yaitu antara 12 - 24 tahun dan belum menikah. Masa remaja menjadi periode “badai serta tekanan” atau *storm and stress*”, suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat dampak perubahan fisik serta kelenjar yang mengakibatkan remaja sangat sensitif serta rawan terhadap tertekan (stres). Stres adalah salah satu respon fisiologis,

psikologis serta sikap pada menyesuaikan diri terhadap tekanan internal serta eksternal.

Berdasarkan WHO tahun 2016 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) perempuan di global mengalami dismenorea berat (Herawati, 2017). Kejadian dismenorea di Amerika serikat 30% - 50% wanita usia reproduksi, kurang lebih 10%-15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah, serta kehidupan keluarga. Swedia ditemukan angka dismenorea pada perempuan berumur 19 tahun sebesar 72,42% (Oyoh, 2015). Berdasarkan hasil penelitian Singh (2011), kurang lebih 8,86% remaja yang mengalami dismenorea primer berat tidak hadir pada sekolah serta sebesar 67,08% remaja menarik diri dari aktivitas sosial, akademik, serta olahraga.

“Dismenorea di Indonesia sebanyak 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer serta 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder” (Riri, 2016 :1). Angka peristiwa dismenorea di kalangan perempuan usia produktif berkisar 45% - 95%. Dismenorea utama dialami oleh 60% - 75% remaja. “Dilaporkan 30% - 60% remaja perempuan yang mengalami dismenorea, dihasilkan 7% - 15% tidak pulang ke sekolah” (Alatas, 2016).

Faktor resiko dismenorea sudah banyak dibahas pada berbagai literatur, dari penelitian-penelitian tadi bahwa angka dismenorea yang semakin tinggi ini berhubungan dengan faktor-faktor berikut : usia, indeks massa tubuh yang tinggi, merokok, usia menstruasi pertama (*menarche*) yang terlalu dini, belum pernah melahirkan (*nuliparitas*), periode menstruasi yang lama, serta riwayat keluarga mengalami dismenorea. Depresi serta stres juga dilaporkan mempertinggi resiko dismenorea. Pada penelitiannya menemukan bahwa stres dapat kaitan yang signifikan sebagai faktor resiko dismenorea, baik stres pekerjaan juga stres pada kehidupan sehari-hari (Banjarnahor, 2017).

Penelitian perihal hubungan stres serta dismenorea yang dilakukan oleh Rejeki, dkk (2019) pada Jurnal Kebidanan yang dilakukan pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri tiga Pekalongan menyatakan bahwa 89% remaja putri mengalami stres sedang serta terdapat hubungan tingkat stres remaja putri dengan dismenorea dengan nilai P value = 0,006 ($P < 0.05$).

Penelitian perihal korelasi stres serta dismenorea yang dilakukan oleh Vira Sandayanti, dkk (2019) pada Jurnal Psikologi Malahayati yang dilakukan di mahasiswi kedokteran universitas malahayati Bandar Lampung, menyatakan

bahwa ada korelasi antara taraf stres dengan peristiwa dismenorea pada mahasiswi kedokteran angkatan 2017 Universitas Malahayati Bandar Lampung tahun 2017.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan, diperoleh hasil bahwa dari 129 siswi mengalami dismenorea dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 58 remaja (31,9%), nyeri sedang sebanyak 61 remaja (33,5%) dan dengan nyeri berat sebanyak 10 orang (5,5%). Mayoritas siswi perempuan mengalami dismenorea tingkat nyeri sedang dengan usia *menarche* > 12 tahun. Maka peneliti bermaksud untuk melihat apakah terdapat hubungan antara stres dan peristiwa *dismenorea*, dan untuk menambah pengetahuan masyarakat, khususnya remaja di Indonesia sehingga bisa dilakukan upaya agar menguranginyeri karena menstruasi.

METODE

Metode yang digunakan peneliti dalam melakukan suatu penelitian untuk memberikan arahan terhadap jalannya penelitian sesuai tujuan dan hipotesis penelitian. Penelitian yang dipergunakan yaitu penelitian kuantitatif, menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu jenis penelitian ini menekankan ketika pengukuran variabel independen serta

dependen hanya satu kali dalam suatu waktu (Gulo, 2010). Penelitian ini dilakukan di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan, yang dilaksanakan pada bulan November–Desember tahun 2021 dengan populasi 399. Berdasarkan hasil perhitungan sampel menggunakan rumus *Lemeshow* di dapat 75 Siswi yang akan dijadikan sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket atau kuesioner yang bersifat tertutup dan sudah valid serta reliabel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan google form yang diberikan 2 kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penyebaran link google form ini dilakukan menggunakan media sosial *Whatsapp* yang telah dikoordinir oleh peneliti. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan 2

analisis yaitu, analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat disini digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti dan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan metode *edutainment* (Setiawati, 2015). Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan siswi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL

Stres

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 75 responden yang dikumpulkan dengan kuesioner penelitian, maka peneliti memperoleh gambaran mengenai stres pada remaja di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Pada Remaja Di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan

No.	Stres	N	%
1.	Tidak Stres	4	5,3
2.	Stres Ringan	29	38,7
3.	Stres Sedang	39	52,0
4.	Stres Parah	3	4,0
Total		75	100,0

Sumber : Data primer, 2022

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di MTSN 1 Kota Tangerang Selatan mengalami stres sedang, yakni sebesar 52,0% (39 orang).

Usia *Menarche*

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 75 responden yang dikumpulkan

dengan kuesioner penelitian, maka peneliti memperoleh gambaran mengenai usia

menarche pada remaja di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia *Menarche* Pada Remaja Di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan

No.	Usia <i>Menarche</i>	N	%
1.	≤ 12 Tahun	52	69,3
2.	> 12 Tahun	23	30,7
Total		75	100,0

Sumber : Data primer, 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan mendapatkan haid pertama kali (*menarche*) di usia ≤ 12 tahun, yakni sebesar 69,3% (52 orang).

dari 75 responden yang dikumpulkan dengan kuesioner penelitian, maka peneliti memperoleh gambaran mengenai dismenorea pada remaja di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan.

Dismenorea

Berdasarkan hasil pengumpulan data

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dismenorea Pada Remaja Di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan

No.	Dismenorea	N	%
1.	Nyeri Ringan	18	24,0
2.	Nyeri Sedang	50	66,7
3.	Nyeri Berat	7	9,3
Total		75	100,0

Sumber : Data Primer, 2022

Tabel 3 menunjukkan bahwa remaja di MTSN 1 Kota Tangerang Selatan mengalami nyeri sedang saat dismenorea, yakni sebesar 66,7% (50 orang).

untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen/bebas yaitu stres dan usia *menarche* terhadap variabel dependen/terikat yaitu dismenorea pada remaja di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat *chi-square* dengan menggunakan *software* SPSS dilakukan

Hubungan Antara Stres Dengan Kota Tangerang Selatan. Dismenorea Pada Remaja Di MTsN 1

Tabel 4. Analisis Hubungan Antara Stres Dengan Dismenorea Pada Remaja Di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan

Stres	Dismenorea						Total		p-value
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Tidak Stres	4	100,0	0	0	0	0	4	100	0,001
Stres Ringan	10	34,5	19	65,5	0	0	29	100	
Stres Sedang	4	10,3	31	79,5	4	10,3	39	100	
Stres Parah	0	0	0	0	3	100,0	3	100	

Sumber : Data primer, 2022

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dengan dismenorea ($p = 0,001$), maka hipotesis diterima. Dismenorea dengan nyeri sedang lebih banyak pada remaja yang mengalami

stres sedang (79,5%).

Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Dismenorea Pada Remaja Di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan.

Tabel 5. Analisis Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Dismenorea Pada Remaja Di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan

Usia Menarche	Dismenorea						Total		p-value
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		N	%	
	n	%	N	%	n	%			
≤ 12 Tahun	8	15,4	38	73,1	6	11,5	52	100	0,028
> 12 Tahun	10	43,5	12	52,2	1	4,3	23	100	

Sumber : Data primer, 2022

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia *menarche* dengan dismenorea ($p = 0,028$). Dismenorea dengan nyeri sedang lebih banyak pada usia *menarche* ≤ 12 tahun (73,1%) dibandingkan dengan dan usia *menarche* > 12 tahun (52,2%), maka hipotesis diterima.

Hubungan Antara Stres Dengan Dismenorea Pada Remaja di MTSN 1 Kota Tangerang Selatan.

Berdasarkan hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan dismenorea responden dimana nilai *p value* 0,000 (< 0,05). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Priyanti dan Mustikasari (2014) yang

PEMBAHASAN

menyatakan bahwa ada hubungan antara stress dengan dismenorea ($p = 0,045$). Nyeri menstruasi timbul pada masa remaja, dan berkurang atau hilang pada umur 20 tahun. Kondisi stres ini dapat menurunkan ketahanan tubuh sehingga akan menjadi sangat sensitif terhadap rasa nyeri dan setiap individu akan berbeda dalam merespon rasa nyeri. Selain itu hal ini sesuai dengan penelitian Ekpenyong, dkk (2011) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Prodi Teknologi Laboratorium Medis (TLM) Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan hasil ($p = 0,002$).

Berdasarkan tabel tabulasi silang stres (tabel 4.4) diketahui bahwa responden dengan kelompok stres sedang yang mengalami dismenorea nyeri sedang sebanyak 31 (79,5%) Hal itu menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenorea dapat dipengaruhi dari stres.

Penyebab terjadinya dismenorea primer adalah meningkatnya produksi prostaglandin di endometrium yang memiliki efek vasokonstriksi dan menimbulkan rasa nyeri. Salah satu dari faktor resiko terjadinya dismenorea primer adalah stres. Stres merupakan suatu fenomena yang sudah menjadi bagian hidup dari seseorang, tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stres

dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga menyebabkan menstruasi tidak teratur dan adanya rasa nyeri sebelum atau saat menstruasi berlangsung, tingkat stres yang tinggi lebih berpengaruh kepada orang dengan dismenorea primer dibandingkan dengan yang tidak stres (Berlianawati, 2016).

Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Dismenorea Pada Remaja di MTSN 1 Kota Tangerang Selatan.

Berdasarkan hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan dismenorea responden dimana nilai *p value* 0,028 ($< 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Latthe, dkk (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara usia *menarche* dengan dismenorea ($p = 0,024$). Selain itu hal ini sesuai dengan penelitian Utami, dkk (2018) menyatakan bahwa ada hubungan antara usia *menarche* dengan dismenorea ($p = 0,007$). Nyeri menstruasi timbul pada usia remaja yaitu pada usia ≤ 12 tahun. Hal ini disebabkan karena pada remaja usia ≤ 12 tahun tubuh belum siap terhadap rasa nyeri.

Berdasarkan tabel tabulasi silang usia *menarche* (tabel 4.5) diketahui bahwa responden dengan yang mengalami usia *menarche* ≤ 12 tahun dari 52 orang yang

mengalami dismenorea dengan nyeri sedang sebanyak 73,1%. Sedangkan responden dengan yang mengalami usia *menarche* ≥ 12 tahun 52,2% saja yang mengalami dismenorea dengan nyeri sedang. Hal itu menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenorea dapat dipengaruhi dari usia *menarche* ≤ 12 tahun.

Menarche atau menstruasi pertama pada umumnya dialami remaja pada usia 13-14 tahun, namun pada beberapa kasus dapat terjadi pada usia ≤ 12 tahun. Umur *menarche* yang terlalu cepat pada sebagian remaja perempuan dapat menimbulkan keresahan karena secara mental mereka belum siap. Dismenorea berkaitan dengan *menarche*, remaja yang *menarche* pada usia yang lebih muda memiliki risiko mengalami dismenorea lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang *menarche* pada usia normal (Lail, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian maka dapat disimpulkan, teridentifikasi karakteristik responden dengan tingkat stres sedang pada remaja dengan nilai tertinggi sebanyak 39 responden dengan persentase (52,0%), teridentifikasi karakteristik responden dari usia *menarche* yang tertinggi yaitu sebanyak 52 responden dengan persentase (69,3%),

teridentifikasi karakteristik responden yang mengalami dismenorea sedang pada remaja dengan nilai tertinggi sebanyak 50 responden dengan persentase (66,7%), teridentifikasi hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa ada hubungan tingkat stres pada remaja dengan kondisi dismenorea pada remaja perempuan di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan dengan nilai ($P = 0,000 < 0,05$) dan teridentifikasi hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa ada hubungan antara usia *menarche* dengan dismenorea pada remaja perempuan di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan dengan nilai ($P = 0,028 < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, L. T. dan (2016) 'Dismenorea Primer Dan Faktor Risiko Dismenorea Primer Pada Remaja', *Majority*, 5, p. 3.
- Banjarnahor, R. O. (2017) 'Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Sumatera Utara Angkatan 2016'.
- Berlianawati, N. A. (2016) 'Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Dismenorea Pada Siswi Kelas Tiga Smk Batik 1 Surakarta Diss Universitas Muhammadiyah Surakarta'.
- Bernardi (2017) 'Dysmenorrhea And Related Disorders', *Journal Review*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5585876.pdf>.
- Ekpenyong, C. E, K. J. Davis, U. P. Akpan, N. E. D. (2011) 'Academic Stress and Menstrual Disorders Among Female Undergraduates in Uya, South Eastern Nigeria - The

- Need for Health Education', *Niger. J. Physiol. Sci*, pp. 193–198. Available at: <http://www.bioline.org.bsr/pdf?np110>.
- Gulo (2010) 'Metodelogi Penelitian. Jakarta : Grasindo'.
- Lail, N. H. (2019) 'Hubungan Status Gizi, Usia Menarche Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smk Tahun 2019', *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9 (02), pp. 88–95.
- Lathe, P., Mignini, L., Gray, R. Hills, R., dan Khan, K. (2016) 'Factor Predisposing Women To Chronic Pelvic Pain', *Systematic Review*.
- Oyoh, J. S. (2015) 'Menurunkan Dismenorea Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Effect of Hypnotherapy on Alleviating Primary Dysmenorrhea in Junior High School Students', 3, pp. 111–118.
- Rejeki, S. *et al.* (2019) 'Hubungan tingkat stres dan karakteristik remaja putri dengan kejadian dismenorea primer', 8(1), pp. 50–55.
- Sari, D. and Nurdin, A. E. (2015) 'Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas', 4(2), pp. 567–570.
- Setiawati, S. E. (2015) 'Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja', *Jurnal Majority*, 4(1).
- Singh (2011) 'Prevalence And Severity Of Dysmenorrhea: A Problem Related To Menstruation, Among First And Second Year Female Medical Students', *Indian J Physiol Pharmacol*, 52(4), pp. 389–397.
- Utami, Vida Wira, M. P. (2018) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Pencegahannya Pada Remaja Putri Kelas X Dan XI Di SMA Gajah Mada Bandar Lampung', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 1.1.
- Vira Sandayanti, Ade Utia Detty, J. (2019) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminorea Pada Mahasiswi Kedokteran Di Universitas Malahayati Bandar Lampung', 1(1), pp. 35–40.