

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Remaja di SMAN 3 Jakarta dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship of Stress Level with the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescents at SMAN 3 Jakarta and its Review According to Islamic Views

Sandra Tiara Dyta¹, Ike Irmawati Purbo Astuti², Muhammad Fazlurrahman Anshar³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI

²Staf pengajar Bagian Mikrobiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

³Staf Pengajar Bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

Corresponding author: sandratiaradyta2003@gmail.com

KATA KUNCI Stres, Dismenore, Remaja Putri.

ABSTRAK Masa remaja biasanya ditandai oleh perubahan fisik dan fisiologis yang mengarah pada terjadinya menstruasi pada remaja putri, yang sering kali disertai dengan dismenore. Dismenore merupakan nyeri perut akibat kontraksi uterus yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Di Indonesia, prevalensi wanita yang mengalami dismenore mencapai 64,25%, di mana 54,89% merupakan dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Penelitian menunjukkan bahwa dismenore menyebabkan sekitar 60%-93% siswi sekolah mengalami keluhan nyeri yang berdampak pada ketidakhadiran di sekolah. Salah satu faktor yang memperparah dismenore adalah stres. Stres pada remaja sering dipicu oleh tekanan akademik, hubungan sosial, dan tuntutan lingkungan. Islam memberikan panduan hidup melalui Al-Qur'an dan Sunnah yang dapat membantu individu mengelola stres, mencapai ketenangan hati, serta meraih kebahagiaan dan kesejahteraan batin. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan survei analitik dan rancangan *cross-sectional* terhadap 95 siswa kelas X di SMA Negeri 3 Jakarta. Penilaian tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale*, sementara penilaian dismenore menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami tingkat stres kategori sedang (67,4%), sedangkan kategori ringan hanya 5,3%. Sebanyak 56,8% remaja mengalami dismenore dengan nyeri sedang, sementara minoritas 1,1% mengalami nyeri berat yang tidak terkontrol. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian dismenore.

KEYWORDS *Stress, Dysmenorrhea, Adolescent Girls.*

ABSTRACT *Adolescence is usually characterized by physical and physiological changes that lead to menstruation in adolescent girls, which is often accompanied by dysmenorrhea. Dysmenorrhea is abdominal pain due to uterine contractions that affects daily activities. In Indonesia, the prevalence of women who experience dysmenorrhea reaches 64.25%, of which 54.89% are primary dysmenorrhea and 9.36% are secondary dysmenorrhea. Research shows that dysmenorrhea causes around 60%-93% of school students to experience pain complaints that have an impact on school absence. One of the factors that aggravate dysmenorrhea is stress. Stress in adolescents is often triggered by academic pressures, social relationships, and environmental demands. Islam provides life guidance through the Qur'an and Sunnah that can help individuals manage stress, achieve peace of mind, and achieve inner happiness and well-being. This study is a quantitative study with an analytic survey and cross-sectional design of 95 class X students at SMA Negeri 3 Jakarta. The stress level assessment used the Perceived Stress Scale questionnaire, while the dysmenorrhea assessment used the Numeric Rating Scale questionnaire. The results showed that the majority of adolescent girls experienced moderate stress levels (67.4%), while the mild category was only 5.3%. A total of 56.8% of adolescents experienced dysmenorrhea with moderate pain, while a minority of 1.1% experienced severe uncontrolled pain. There was a significant relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea.*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase peralihan dari usia anak-anak ke usia dewasa. Fase remaja sering disebut juga sebagai masa pubertas dimana terjadi perubahan-perubahan fisik, psikis, fisiologis serta perkembangan organ-organ reproduksi yang sudah mulai berfungsi dengan baik dan mencapai kematangan. Pada remaja putri, salah satu proses pubertas dapat ditandai dengan datangnya menstruasi (Salamah, 2019).

Menstruasi adalah kondisi ketika luruhnya darah, lendir dan sisa sel dari lapisan rahim. Terjadi secara periodik yang dimulai 14 hari setelah ovulasi. Pada saat menstruasi, sebagian besar remaja putri dapat mengalami berbagai gangguan, salah satunya

dismenore (Wahyuni & Zulfahmi, 2021).

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang terjadi di perut bagian bawah akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, menghasilkan prostaglandin berlebih sehingga menyebabkan rasa nyeri (Sartika & Nurmalita, 2023). Dismenore terbagi menjadi 2, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang tidak disebabkan oleh kelainan pada organ reproduksi. Sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri saat menstruasi akibat kelainan organ reproduksi seperti endometriosis, kista ovarium, dan lain-lain. (Nagy *et al.*, 2023).

Di Indonesia, prevalensi wanita mengalami dismenore sebesar 64,25%, sebanyak 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder (Aprilia *et al.*, 2022). Telah tercatat 75 % perempuan mengalami dismenore selama 50 tahun terakhir (Syamsuryanita & Ikawati, 2022). Dismenore menyebabkan tingginya angka ketidakhadiran di sekolah. Sekitar 60%-93% siswi sekolah mengeluh akibat dismenore (Molla *et al.*, 2022).

Pada remaja putri, dismenore primer akan lebih sering dirasakan karena terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim yang menyebabkan sekresi prostaglandin meningkat dan membuat kontraksi semakin kuat sehingga menimbulkan nyeri ketika menstruasi. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian dismenore, yaitu menarche usia dini, kurangnya aktivitas fisik, mengonsumsi makanan cepat saji, dan gangguan psikologis seperti stres (Pakpour *et al.*, 2020). Mantolas (2019) mengatakan bahwa wanita yang stres cenderung lebih sering mengalami dismenore yang lebih hebat.

Stres merupakan suatu respon seseorang terhadap stressor, seperti lingkungan atau kejadian tidak menyenangkan dan membebani kemampuan untuk mengatasi permasalahannya (Savira *et al.*, 2021).

Stres pada remaja SMA dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti tekanan di sekolah, stres sosial, dan masalah keluarga. Stres terkait sekolah muncul akibat tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, bebas tugas, dan ujian. Stres sosial sering kali disebabkan oleh perundungan, dan di lingkungan keluarga, stres dapat timbul karena

konflik keluarga atau masalah keuangan (Gusti *et al.*, 2023).

Kejadian stres yang dialami remaja putri berkaitan erat dengan kejadian dismenore. Saat mengalami stres terjadi respon neuroendokrin dimana tubuh akan melepaskan *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) yang dihasilkan oleh *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang diatur oleh hipotalamus. Hal ini akan menyebabkan peningkatan sekresi kortisol dari kelenjar adrenal. Akibatnya adalah terjadi gangguan dalam sekresi FSH dan LH dalam tubuh, yang dapat menghambat perkembangan folikel. Gangguan perkembangan folikel ini akan mengganggu sintesis dan pelepasan progesteron dalam tubuh. Kadar progesteron yang rendah akan meningkatkan sintesis prostaglandin, yang dapat menyebabkan iskemia pada miometrium dan meningkatkan kontraksi uterus sehingga terjadi dismenore (Afriani *et al.*, 2022).

Dalam Al-Qur'an, remaja sering disebut dengan istilah "pemuda" atau "fityah" (فِتْيَانٌ), yang merujuk pada kelompok usia muda yang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan. Konsep pemuda dalam Al-Qur'an tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga aspek mental dan spiritual, dengan penekanan pada peran mereka dalam menghadapi ujian hidup serta membangun karakter yang baik. Masa remaja merupakan fase penting menuju kedewasaan yang memerlukan bimbingan dengan nilai-nilai agama yang kuat, agar dapat berkembang secara seimbang dalam aspek fisik, mental, dan spiritual.

Islam menekankan pentingnya pendidikan akhlak, kedekatan dengan Allah, serta pemeliharaan diri dari

perilaku menyimpang. Stres dalam Islam dipahami sebagai keadaan tekanan jiwa atau pikiran yang bisa terjadi akibat ujian hidup, cobaan, atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi tertentu. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental seseorang.

Al-Qur'an dan hadits memberikan panduan untuk mengelola stres, seperti melalui ibadah, dzikir, doa, dan membaca Al-Qur'an, yang dapat membantu mencapai ketenangan hati dan jiwa. Islam mengajarkan bahwa dengan mengelola stres secara baik, individu dapat menjaga keseimbangan fisik, mental, dan spiritual, serta menguatkan hubungan dengan Allah SWT (Nada *et al.*, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sartika & Nurmalita, (2023) di SMA Perguruan Rakyat 2 Jakarta Timur menunjukkan ada pengaruh tingkat stres dengan kejadian dismenore. Sebanyak 37 siswi (85,1%) mengalami dismenore baik tingkat stres berat, sedang dan ringan. Total 7 siswi 15,9 % tidak mengalami dismenore baik tingkat stres berat, sedang dan ringan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait "**Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja di SMA Negeri 3 Jakarta**".

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional* yang dilaksanakan di SMA Negeri 3 Jakarta sebagai tempat pengambilan data.

Populasi dalam penelitian ini, yaitu remaja putri kelas X di SMA Negeri 3 Jakarta. Cara penetapan sampel yaitu menggunakan jenis *non probability sampling* dengan teknik *consecutive sampling* yang disesuaikan dengan kriteria inklusi yang telah dibuat peneliti. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 95 orang.

Jenis data pada penelitian ini yaitu data primer. Instrumen yang digunakan pada proses pengumpulan data adalah kuesioner yang disebarakan kepada responden menggunakan *Google Form*. Skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur Kejadian Dismenore adalah skala ordinal, yaitu dengan Kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)*. Untuk Tingkat Stres instrumen pengukuran yang digunakan yaitu Kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)* dengan skala ordinal.

Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL

Penelitian didapatkan total sebanyak 95 sampel. Berikut adalah tabel yang menyajikan data hasil responden yang menyatakan Tingkat Stres pada remaja di SMAN 3 Jakarta.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stres pada Responden

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	5	5.3
Sedang	64	67.4
Berat	26	27.4

Total	95	100.0
--------------	-----------	--------------

Berdasarkan tabel diatas mayoritas responden sebanyak 64 orang (67.4%) mengalami stress dengan kategori sedang dan minoritas pada kategori ringan yaitu sebanyak 5 orang (5.3%).

Tabel 2. Distribusi Kejadian Dismenore pada Responden

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	19	20.0
Nyeri Ringan	9	9.5

Nyeri Sedang **54** **56.8**

Nyeri Berat **12** **12.6**

Terkontrol

Nyeri Berat **1** **1.1**
Tidak

Terkontrol

Total	95	100.0
--------------	-----------	--------------

Berdasarkan tabel di atas mayoritas responden sebanyak 54 orang (56.8%) mengalami dismenore dengan nyeri sedang dan minoritas sebanyak 1 orang (1.1%) mengalami dismenore dengan nyeri berat tidak terkontrol.

Berikut Tabel 3 yang menunjukkan hasil analisis bivariat hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja di SMAN 3 Jakarta

Tabel 3. Hasil Uji Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore

	Dismenore										Total	P-value	Keputusan	
	Tidak Nyeri		Ringan		Sedang		Berat Terkontrol		Berat Tidak Terkontrol					
Stres	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Ringan	1	20.0%	2	40.0%	2	40.0%	0	0.0%	0	0.0%	5	100.0%	0.035	Ada Hubungan
Sedang	14	21.9%	5	7.8%	41	64.1%	4	6.3%	0	0.0%	64	100.0%		
Berat	4	15.4%	2	7.7%	11	42.3%	8	30.8%	1	3.8%	26	100.0%		

Berdasarkan tabel diatas diketahui mayoritas responden yang mengalami stres dengan kategori ringan masing-masing sebanyak 2 orang (40%) mengalami dismenore dengan nyeri ringan dan sedang. Mayoritas responden yang mengalami stres sedang sebanyak 41 orang (64.1%) mengalami dismenore dengan nyeri

sedang. Mayoritas responden dengan tingkat stres kategori berat sebanyak 11 orang (42.3%) mengalami dismenore dengan nyeri sedang.

PEMBAHASAN

Pada hasil analisis *chi square*, didapatkan p value sebesar 0.035 artinya p value > ($\alpha=0.05$) sehingga H0

ditolak, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan dismenore pada remaja di SMA Negeri 3 Jakarta. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden, yaitu 41 orang (64,1%), mengalami stres dengan kategori sedang dan dismenore dengan tingkat nyeri sedang.

Kejadian stres yang dialami remaja putri berkaitan erat dengan kejadian dismenore. Remaja yang mengalami stres menunjukkan gejala fisik, psikologis, dan perilaku tertentu. Hal tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon dalam tubuh. Ketidakseimbangan ini dapat meningkatkan kontraksi uterus dan memperburuk dismenore. Stres baik pada tingkat normal maupun berat, tetap berpengaruh terhadap terjadinya dismenore (Mivandha *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat stres berpengaruh terhadap kejadian dismenore. Hal ini dapat diakibatkan oleh beberapa faktor seperti tekanan di sekolah, stres sosial, dan masalah keluarga. Stres terkait sekolah muncul akibat tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, bebas tugas, dan ujian. Sementara itu, stres sosial sering kali disebabkan oleh perundungan atau tekanan untuk menjaga penampilan. Di lingkungan keluarga, dapat timbul karena konflik keluarga atau masalah keuangan (Gusti *et al.*, 2023). Semakin banyak masalah yang dihadapi dan dipikirkan oleh seseorang, semakin tinggi pula risiko terjadinya dismenore.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Rahmatanti, *et.al.*, (2020) pada siswi kelas XII di SMAN 1 Nganjuk menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan

dismenore. Hal ini terjadi karena dari 74 siswi, sebagian besar siswi yang mengalami dismenore dengan stres yaitu sebesar 76,2%.

Terdapat penelitian lain yang menguatkan yang dilakukan oleh Pujiati (2024) pada Remaja Putri IPPNU Ranting Desa Wates, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan intensitas dismenore. Hal ini terjadi karena responden dengan tingkat stres ringan, sedang, dan berat mendominasi intensitas nyeri sedang, sebanyak 26 orang (13,4%).

Penelitian ini tidak sejalan dengan yang dilakukan oleh Nurwana *et al.*, (2017) pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenore. Hal ini bisa terjadi karena faktor lain, seperti lama menstruasi yang lebih dari tujuh hari, menarche usia dini, dan gaya hidup yang tidak sehat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja di SMA Negeri 3 Jakarta.

Secara keseluruhan, pengelolaan stres yang tepat dapat membantu menjaga keseimbangan fisik dan mental, menenangkan hati, serta memberikan ketenangan jiwa. Dengan demikian, individu dapat menghadapi tantangan hidup, termasuk dismenore, dengan lebih baik dan tetap sejalan dengan nilai-nilai Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Mukarramah, S., & Rustam, F. (2022). Tingkat Stres Pada Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer Di Sma Negeri 4 Bantimurung. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 17(1).
- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi di Kota Bogor. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(3).
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22-29.
- Mantolas, S. L., Nurwela, T. S., & Gerontini, R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan Vi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Citra Husada Mandiri Kupang. *Midwifery Scientific Journal*, 2(1).
- Mivandha, D., Follona, W., & Aticeh. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1).
- Molla, A., Duko, B., Girma, B., Madoro, D., & Nigussie, J. (2022). Prevalence of dysmenorrhea and associated factors among students in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *Women Healths*, 18.
- Nada, H. Q., Arsyad, H., & Putri, S. E. (2023). Kala Stres Menghampiri Islam Menangani. *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(5).
- Nagy, H., Carlson, K., & Khan, M. A. (2023). Dysmenorrhea. *StatPearls*
- Pakpour, A. H., Kazemi, F., Alimoradi, Z., & Griffiths, M. D. (2020). *Dysmenorrhea: a Protocol for a Systematic Review*. 1-6
- Pujiati, E. (2024). Tingkat Stres Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri: Studi - Cross Sectional. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 15(1), 110-118.
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*. 9(3).
- Sartika, S. I., & Nurmalita, N. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Sma Perguruan Rakyat 2 Jakarta Timur. *Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2424-2438.
- Savira, L. A., Setiawati, O. R., Husna, I., & Woro Pramestu. (2021). Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1).
- Syamsuryanita, & Ikawati, N. (2022). Perbedaan Pemberian Air Jahe Dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sman 3 Makassar Tahun 2020. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9).
- Wahyuni, & Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja. *Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(1).