



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 08, 2026

Revised: March, 27, 2026

Available: March, 27, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri

Lintang Teja Putri*, Diah Nur Annisa, Sri Riyana

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Lintang Teja Putri. *Email: lintangteja7@gmail.com

Abstract

Background: Dysmenorrhea in adolescent girls not only causes physical pain but also impacts academic performance and quality of life. This condition can lead to decreased concentration, limited activity, and school absence. Repeated monthly impacts have the potential to trigger stress, which can further exacerbate menstrual pain through disruption of the neuroendocrine system, increasing uterine contractions and pain perception.

Purpose: To determine the relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls.

Method: This quantitative study used a cross-sectional design. The sample consisted of 61 adolescent girls who had experienced menstruation and were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS-42) questionnaire and a questionnaire about dysmenorrhea. Data were analyzed univariately and bivariate using correlation tests.

Results: The p -value = 0.000 with $r = 0.762$, indicating a significant relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea. The higher the stress level, the more severe the dysmenorrhea.

Conclusion: There is a significant relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls. Therefore, stress management needs to be a priority in promotive and preventive efforts to prevent and mitigate the impact of dysmenorrhea in adolescents.

Keywords: Adolescent Girls; Dysmenorrhea; Menstruation; Stress Level.

Pendahuluan: Dismenore pada remaja putri tidak hanya menimbulkan nyeri fisik, tetapi juga berdampak pada aktivitas belajar dan kualitas hidup. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, keterbatasan aktivitas, serta ketidakhadiran di sekolah. Dampak yang berulang setiap bulan berpotensi memicu stres yang selanjutnya dapat memperberat nyeri haid melalui gangguan sistem neuroendokrin sehingga meningkatkan kontraksi uterus dan persepsi nyeri.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel berjumlah 61 remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales 42* (DASS-42) dan kuesioner kejadian dismenore. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi.

Hasil: Nilai p -value = 0.000 dengan $r = 0.762$ yang menandakan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin berat dismenore yang dirasakan.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Sehingga pengelolaan stres perlu menjadi perhatian dalam upaya promotif dan preventif untuk mencegah serta mengurangi dampak dismenore pada remaja.

Kata Kunci: Dismenore; Menstruasi; Remaja Putri; Tingkat Stres.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2550>

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi penting yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial, termasuk kematangan sistem reproduksi. Salah satu tanda utama pubertas pada remaja putri adalah *menarche* yang menandai dimulainya siklus menstruasi, umumnya terjadi pada usia 10-15 tahun (Saliano, Zebua, Suherry, & Halijah, 2022). Menstruasi sering disertai berbagai keluhan dan salah satu yang paling umum adalah *dismenore*. *Dismenore* merupakan nyeri haid yang umumnya dirasakan di perut bagian bawah dan dapat menjalar ke pinggang maupun paha, sering disertai mual, muntah, sakit kepala, dan kelelahan (Sari, Indriani, Sari, & Aisyah, 2024). Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, khususnya aktivitas belajar, serta menurunkan kualitas hidup remaja putri.

Secara global, prevalensi dismenore pada remaja dilaporkan sangat tinggi. WHO melaporkan sekitar 90% wanita mengalami dismenore, dengan 10-15% diantaranya mengalami nyeri berat (Putri, Mediarti, & Nopriksa, 2021). Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 64.25% dan di Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 52%, bahkan di Kabupaten Sleman dilaporkan mencapai 88,64% (Fatimah & Afa, 2024). *Dismenore* berdampak signifikan terhadap remaja, antara lain menurunnya konsentrasi, meningkatnya ketidakhadiran di sekolah, serta terganggunya prestasi akademik (Saalino, Sampe, & Rante, 2021). Sehingga, dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi remaja yang perlu mendapat perhatian serius.

Dismenore dipengaruhi oleh berbagai faktor fisiologis dan psikologis, salah satunya adalah stres (Sartika & Nurmalita, 2023). Stres merupakan respons tubuh terhadap tuntutan yang memerlukan penyesuaian fisik, psikologis, dan emosional (Nur, 2021). Stres pada remaja sering dipicu oleh tekanan akademik, masalah sosial, dan konflik keluarga (Gusti, Saputera, & Chris, 2023). Stres yang tidak terkelola dapat mengganggu sistem neuroendokrin, khususnya poros hipotalamus-hipofisis-ovarium,

sehingga memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi. Kondisi ini dapat meningkatkan produksi prostaglandin yang berperan dalam kontraksi uterus dan memperberat nyeri menstruasi (Kiha, Majid, & Salsabila, 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan kejadian dismenore. Penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada siswi SMA ($p = 0.001$) (Sulymbona, Rohim, & Mories, 2023). Hasil serupa juga dilaporkan penelitian lainnya yang menemukan hubungan bermakna antara tingkat stres dan dismenore pada remaja putri ($p = 0.000$) (Elvariani, Ariyanti, I., & Widiastuti, 2023). Hal ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan kekuatan korelasi sedang ($r = 0.449$) (Shintya & Tandungan, 2023). Hasil-hasil ini menguatkan bahwa stres merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam kejadian dismenore pada remaja.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di MAN 1 Sleman. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI di MAN 1 Sleman yang berjumlah 119 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 61 orang.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales 42* (DASS-42) dan kuesioner kejadian dismenore. Kuesioner disusun dalam bentuk pernyataan dengan skala Likert. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore.

Lintang Teja Putri*, Diah Nur Annisa, Sri Riyana

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Lintang Teja Putri. *Email: lintangteja7@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2550>

Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri

HASIL

Tabel 1. Data Karakteristik Responden (N=61)

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)	(16.64±0.55)(16-18)
16	24/39.3
17	35/57.4
18	2/3.3
Waktu tidur (n/%)	
≥ 8 jam	27/44.3
< 8 jam	34/55.7
Aktivitas Fisik (n/%)	
1-2 kali/minggu	52/85.3
≥ 3 kali/minggu	8/13.1
Tidak pernah	1/1.6
Konsumsi <i>junk food</i> (n/%)	
Sering (≥ 3 kali/minggu)	16.4
Kadang-kadang (1-2 kali/minggu)	59.0
Jarang (< 1 kali/minggu)	24.6
Tingkat Stres (n/%)	
Normal	9/14.8
Stres ringan	17/27.9
Stres sedang	23/37.7
Stres berat	12/19.7
Stres sangat berat	0/0.0
Kejadian Dismenore (n/%)	
Tidak dismenore	7/11.5
Dismenore Ringan	18/29.5
Dismenore Sedang	27/44.3
Dismenore Berat	9/14.8

Berdasarkan Tabel 1. mayoritas responden berusia 17 tahun (57.4%), menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada fase remaja pertengahan yang rentan terhadap perubahan hormonal dan psikologis. Lebih dari separuh responden memiliki durasi tidur kurang dari 8 jam per hari (55.7%) yang berpotensi meningkatkan stres dan mengganggu keseimbangan hormonal. Selain itu aktivitas fisik, sebagian besar responden beraktivitas 1-2 kali per minggu (85.3%), mencerminkan tingkat aktivitas fisik yang cenderung rendah hingga sedang yang dapat memengaruhi sirkulasi darah dan persepsi nyeri. Selain itu, sebagian besar responden mengonsumsi *junk food* 1-2 kali per minggu (59%), menunjukkan bahwa pola makan kurang sehat masih umum ditemukan. Pola tidur yang kurang, aktivitas fisik yang rendah, dan konsumsi *junk food* yang cukup sering berpotensi berkontribusi terhadap peningkatan stres dan memperberat keluhan dismenore pada remaja putri.

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 61 responden, mayoritas berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 23 responden (37.7%) dengan mayoritas mengalami dismenore sedang yaitu sebanyak 27 responden (44.3%).

Lintang Teja Putri*, Diah Nur Annisa, Sri Riyana

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Lintang Teja Putri. *Email: lintangteja7@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2550>

Tabel 2. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri (N=61)

Tingkat Stres	Tidak ada dismenore		Ringan		Sedang		Berat		p-value	Koefisien Korelasi
	n	%	n	%	N	%	N	%		
Normal	6	66.7	3	33.3	0	0.0	0	0.0	0.000	0.762
Ringan	1	5.9	13	76.5	3	17.6	0	0.0		
Sedang	0	0.0	0	0.0	20	87.0	3	8.7		
Berat	0	0.0	2	16.7	4	33.3	6	50.0		

Berdasarkan Tabel 2. dapat dijelaskan bahwa dari 9 responden dengan tingkat stres normal, sebagian besar tidak mengalami dismenore yaitu sebanyak 6 responden (66.7%), responden 3 orang (33.3%) mengalami dismenore ringan. Tidak terdapat responden dengan stres normal yang mengalami dismenore sedang maupun berat. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres normal cenderung tidak mengalami dismenore atau hanya mengalami dismenore ringan.

Selanjutnya pada kelompok stres ringan yang berjumlah 17 responden, mayoritas mengalami dismenore ringan yaitu sebanyak 13 responden (76,5%), diikuti dismenore sedang sebanyak 3 responden (17,6%), serta 1 responden (5,9%) tidak mengalami dismenore. Tidak terdapat responden dengan stres ringan yang mengalami dismenore berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa pada stres ringan, keluhan dismenore mulai muncul dan didominasi oleh dismenore ringan. Sementara itu, pada kelompok stres sedang yang berjumlah 23 responden, mayoritas mengalami dismenore sedang yaitu sebanyak 20 orang (87.0%), diikuti dismenore berat sebanyak 3 orang (8.7%). Tidak terdapat responden pada kelompok ini yang tidak mengalami dismenore. Temuan ini memperlihatkan bahwa pada stres sedang, hampir seluruh responden mengalami dismenore dengan derajat sedang hingga berat. Sedangkan pada kelompok stres berat yang berjumlah 12 responden, sebagian besar mengalami dismenore berat yaitu sebanyak 6 orang (50.0%), diikuti dismenore sedang sebanyak 4 orang (33.3%), serta masing-masing 2 orang (16.7%) mengalami dismenore ringan dan tidak mengalami dismenore.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *spearman rank*, diperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0.762 yang menunjukkan bahwa arah hubungan antara tingkat stres dan kejadian dismenore bersifat positif dengan kekuatan hubungan yang kuat. Selain itu, nilai signifikansi (*p-value*) yang diperoleh adalah sebesar 0,000, yang lebih kecil dari batas signifikansi yang telah ditetapkan <0.05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada responden.

PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini mayoritas berusia 17 tahun (57.4%) dan termasuk dalam kelompok remaja tengah. Fase ini merupakan periode dengan perubahan biologis, emosional, dan sosial yang signifikan sehingga remaja lebih rentan mengalami stress (Syifa & Purwandari, 2024). Selain itu, usia remaja tengah juga merupakan kelompok usia dengan prevalensi dismenore yang tinggi (Devi, Argahen, Maulina, Wahidah, Setyani, Lilik Indrawati, & Perestroika, 2023).

Lebih dari separuh responden memiliki waktu tidur <8 jam per hari (55.7%). Kurangnya durasi tidur dapat memengaruhi keseimbangan hormon, meningkatkan kelelahan, dan memperberat respons stres (Bangkut, Makausi, Tungka, & Halimatunnisa, 2025). Selain itu, aktivitas fisik menunjukkan mayoritas responden hanya melakukan aktivitas fisik 1–2 kali per minggu (85.3%), yang menunjukkan tingkat aktivitas fisik tergolong rendah. Aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan meningkatnya persepsi nyeri dan gangguan kesejahteraan fisik (Ikbar, Susilaningrum, Handayani, & Pipitcahyani, 2024).

Lintang Teja Putri*, Diah Nur Annisa, Sri Riyana

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Lintang Teja Putri. *Email: lintangteja7@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2550>

Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri

Selain itu, sebagian besar responden masih mengonsumsi *junk food* (59% kategori kadang-kadang). Pola makan yang kurang sehat berpotensi memengaruhi kondisi metabolik dan keseimbangan hormon yang secara tidak langsung dapat memperburuk stres dan dismenore (Amelia, Rosmiati, Mutiara, Haryana, & Pratiwi, 2025). Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden memiliki beberapa faktor gaya hidup yang berpotensi berkontribusi terhadap meningkatnya stres dan keluhan dismenore.

Selanjutnya pada variabel tingkat stres, hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori stres sedang (37.7%), diikuti stres ringan dan stres berat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri berada pada tingkat stres sedang (Dyta, Astuti, & Anshar, 2024). Masa remaja merupakan periode rentan stres karena adanya tekanan akademik, perubahan hormonal, serta tuntutan hubungan sosial (Mivanda, Follona, & Aticeh, 2023).

Stres yang dialami remaja tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga pada aspek fisik dan kognitif. Stres dapat menyebabkan gangguan tidur, mudah tersinggung, kelelahan, dan penurunan konsentrasi (Larasati, Maryoto, & Ida Ayu, 2021). Apabila berlangsung dalam waktu lama, stres berpotensi memengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental (Ramadhanita & Muda, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa stres pada remaja putri merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian.

Selanjutnya pada kelompok responden dengan stres berat, ditemukan bahwa mereka paling sering merasa tegang dan mudah gelisah. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa remaja stres cenderung mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, dan kesulitan menghadapi gangguan dalam aktivitas sehari-hari, menggambarkan ketegangan emosional pada kelompok ini (Fidora & Yuliani 2020).

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian dengan 61 responden menunjukkan bahwa dari 61 responden, mayoritas mengalami *dismenore* sedang yaitu sebanyak 27 responden (44.3%). Selanjutnya

responden yang mengalami *dismenore* ringan sebanyak 18 responden (29.5%), responden yang mengalami *dismenore* berat sebanyak 9 responden (14.8%), dan responden yang tidak mengalami *dismenore* sebanyak 7 responden (11.5%).

Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa frekuensi *dismenore* pada remaja putri yang berjumlah 55 responden, sebagian besar responden mengalami *dismenore* sedang sebanyak 25 responden (45.5%) (Meliyanti, 2025). Melalui hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dari 61 responden yang mengalami *dismenore*, sebagian besar mengalami *dismenore* sedang, yaitu sebanyak 27 responden (44.3%).

Dismenore pada remaja putri disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon, khususnya rendahnya kadar progesteron dalam darah. Kondisi ini memicu peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan nyeri menstruasi dan kram perut yang hebat (Triningsih & Mas'udah, 2023).

Tingkat keparahan *dismenore* berhubungan dengan beberapa faktor, seperti usia awal menarche, siklus menstruasi, menstruasi yang berlangsung dalam waktu lama, kurang gizi, kurangnya olahraga, serta riwayat *dismenore* dari keluarga. Selain itu, tingkat kecemasan, stres, dan depresi juga dapat memperburuk tingkat keparahan *dismenore* (Gunawati & Nisman, 2021). *Dismenore* memiliki dampak negatif dalam jangka panjang dan jangka pendek. Secara jangka panjang, *dismenore* dapat menyebabkan resiko kemandulan. Secara jangka pendek, *dismenore* bisa mengganggu aktivitas sehari-hari seperti konsentrasi, perasaan emosional yang tidak stabil, kecemasan, dan mengganggu proses belajar. Selain itu, ini juga bisa menimbulkan ketidaknyamanan, penurunan partisipasi dalam pembelajaran, tidur di kelas, pembatasan gerakan, dan absensi dari kegiatan belajar (Karlinda, Hasanah, & Erwin, 2022).

Kelompok responden dengan *dismenore* berat, ditemukan bahwa keluhan yang paling sering muncul meliputi nyeri disertai diare, keringat berlebihan, perut kembung, nyeri menjalar ke paha, dan penggunaan obat pereda nyeri, menandakan semakin berat derajat *dismenore* semakin kompleks keluhan dan kebutuhan pengobatan.

Lintang Teja Putri*, Diah Nur Annisa, Sri Riyana

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Lintang Teja Putri. *Email: lintangteja7@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2550>

Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri

Selain stres, *dismenore* pada remaja putri juga dipengaruhi variabel pengganggu. Waktu tidur <8 jam (55.7%) dapat meningkatkan sensitivitas nyeri (Ningrum & Sudaryanto, 2026). Aktivitas fisik rendah 1–2 kali/minggu (85.3%) berpotensi memperberat nyeri karena menurunkan sirkulasi darah dan endorfin (Fauziah, Kamsatun, K., Kusniasih, & Syagitta, 2025). Konsumsi junk food kadang-sampai sering (59%–16,4%) dapat memicu inflamasi dan prostaglandin sehingga menimbulkan nyeri haid (Nurpratiwi, Sahid, & Ramadhan, 2025). Meskipun tidak dianalisis statistik, variabel ini secara teoritis memengaruhi *dismenore*.

Hasil uji *Spearman Rank* terkait hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri memperoleh $p\text{ value} = 0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian *dismenore*. Nilai koefisien korelasi sebesar 0.762 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori kuat dan searah (positif) yang berarti semakin tinggi tingkat stres, maka semakin berat tingkat *dismenore* yang dialami responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh lainnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada siswi kelas XI dan XII SMA N 1 Singaraja. Hasil uji bivariate menggunakan *Spearman Rank*, dengan nilai $p < 0.001$ dan koefisien korelasi $r = 0.520$ (Teja, Dena, Kadek, Arsani, Dewi, & Wahyuni, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kemungkinan responden mengalami *dismenore* primer, terutama pada kategori keparahan sedang dan berat. Penelitian lainnya juga menunjukkan hasil yang sama yaitu ada korelasi yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian *dismenore* primer, $p\text{-value}$ yang diperoleh yaitu 0.000. (Sulistiani, Fitriani, Kholifatullah, Imania, & Salim, 2023).

Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara tingkat stres dan kejadian *dismenore* primer pada mahasiswi (Maghfira, Adiwibawa, Mahayani, & Dahlia, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berperan dalam kejadian *dismenore*, sehingga stres tidak dapat dianggap sebagai satu-satunya penyebab terjadinya *dismenore*.

Stres dapat menyebabkan gangguan dan memicu respons negatif pada individu, dampaknya sangat bervariasi dan dapat memengaruhi kesehatan secara psikis dan fisik. Salah satu akibat dari stres terhadap kesehatan adalah munculnya gangguan *dismenore*.

Dismenore memiliki dampak yang cukup signifikan, khususnya pada remaja putri. *Dismenore* berpengaruh langsung pada proses belajar siswi di kelas. Peningkatan kadar prostaglandin menyebabkan kontraksi pada rahim yang dapat memicu gejala *dismenore* seperti mual, muntah, diare, nyeri punggung, sakit kepala, dan pusing. Kondisi ini dapat menyebabkan kondisi fisik yang tidak optimal, sehingga mengganggu kegiatan belajar siswi tersebut. Akibatnya, prestasi akademik beberapa siswi menjadi tidak maksimal karena ada yang meminta izin untuk ke UKS beristirahat dan ada juga yang meminta izin untuk beristirahat di rumah (Indah & Susilowati, 2022).

Stres dapat memengaruhi nyeri menstruasi melalui mekanisme sistem neuroendokrin yang berperan penting dalam pengaturan fungsi reproduksi wanita (Kiha et al., 2024). Sistem ini terdiri dari hubungan yang kompleks antara otak, hormon, dan psikologis yang dapat memicu atau memperparah nyeri haid. Salah satu komponen utama adalah sirkuit hipotalamus-hipofisis-ovarium yang berperan dalam mengatur respon hormonal selama masa stres.

Hipotalamus melepaskan hormon *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) ketika individu mengalami stres, yang kemudian menekan produksi *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH). Akibatnya, keseimbangan hormonal menjadi terganggu. Selain itu, stres juga meningkatkan pelepasan endorfin dan *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) yang merupakan bagian dari sistem analgesik alami tubuh. Endorfin, sebagai opioid endogen, dapat membantu meredakan nyeri, termasuk nyeri yang dialami saat *dismenore* (Kiha et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat satu responden dengan tingkat stres berat namun mengalami *dismenore* ringan. Hal ini dipengaruhi oleh faktor gaya hidup yang mendukung kesehatan reproduksi, seperti waktu tidur ≥ 8 jam per hari, aktivitas fisik ringan 1–2 kali per minggu, dan konsumsi junk food <kurang dari 1 kali per minggu.

Lintang Teja Putri*, Diah Nur Annisa, Sri Riyana

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Lintang Teja Putri. *Email: lintangteja7@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2550>

Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri, analisis data menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 23 orang (37.7%). Sejalan dengan hal tersebut, kejadian dismenore pada responden juga didominasi oleh nyeri derajat sedang, yaitu sebanyak 27 orang (44.3%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.762 dengan arah hubungan positif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin berat derajat dismenore yang dialami. Nilai koefisien tersebut menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat antara kedua variabel. Selain itu, hasil uji signifikansi diperoleh $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ yang menandakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Temuan ini memperkuat bahwa stres merupakan faktor penting yang berperan dalam kejadian dan keparahan

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, I. S., Rosmiati, R., Mutiara, E., Haryana, N. R., & Pratiwi, C. (2025). Frekuensi Konsumsi Junk Food Berhubungan dengan Kegemukan Siswa di SMA Negeri 1 Kejuruan Muda. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 4(1), 65–73.
- Bangkut, M., Makausi, E., Tungka, K., & Halimatunnisa, M. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kosentrasi Belajar Siswa Di SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 13(1), 56–63.
- Devi, A. A., Argahen, N. B., Maulina, R., Wahidah, N. J., Setyani, R. A., Lilik Indrawati, F., & Perestroika, G. D. (2023). *The Severity of Primary Dysmenorrhea among Middle Adolescent Students at Public Senior High School 5 Surakarta: An Overview* ARTICLE INFORMATION ABSTRACT *The Severity of Primary Dysmenorrhea; Middle Adolescence; Dysmenorrhea Pain Scale* CORRESPONDENCE.
- Dyta, S. T., Astuti, I. I. P., & Anshar, M. F. (2024). 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. In *Junior Medical Journal* (Vol. 3, Number 1).
- Elvariani, A. R., Ariyanti, I., & Widiastuti, D. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea. *J. Midwifery Health Sci. Sultan Agung*, 2(2), 18–22.
- Fatihah, N., & Afa, J. R. (2024). Hubungan Usia Menarche, Kebiasaan Olahraga dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri SMA N 1 Samaturu Tahun 2023. *Januari*, 4(4).
- Fauziah, A. N., Kamsatun, K., Kusniasih, S., & Syagitta, M. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 5(2), 43–48.
- Fidora, I., & Yuliani, I. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMA. *Menara Ilmu*, XIV.
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8.
- 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.
- Ikbar, I. N., Susilaningrum, R., Handayani, A., & Pipitcahyani, T. I. (2024). The Relationship between Physical Activity and Sleep Quality on Primary Dysmenorrhoea Pain Levels in Adolescent Girls. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 12(2), 201–208.

Lintang Teja Putri*, Diah Nur Annisa, Sri Riyana

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Lintang Teja Putri. *Email: lintangteja7@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2550>

Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri

- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Disminore Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Journal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 1(6), 459–465.
- Karlinda, B., Hasanah, O., & Erwin, E. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Disminore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137.
- Kiha, E., Majid, R., & Salsabila, S. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminore Pada Siswi SMA Negeri 1 Pasir Putih Kabupaten Muna Tahun 2023. In *Disminorrhea 144 Jurnal WINS* | (Vol. 5, Number 3).
- Larasati, A. D., Maryoto, M., & Ida Ayu, N. R. (2021). Gambaran Stres Akademik Pada Dosen Universitas Yang Melaksanakan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19. *Journal of TSCNers*, 6.
- Meliyanti, M. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Derajat Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri Kelas 10 Sman 1 Banjaran Kabupaten Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 19(1), 22-32.
- Maghfirah, B. I., Adiwibawa, D. N., Mahayani, I. A. M., & Dahlia, Y. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Mahasiswi Angkatan 2018 Dan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 1(2), 166-171.
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Disminore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34.
- Ningrum, L. C., & Sudaryanto, W. T. (2026). Original Research Articles Association of Primary Dysmenorrhea with Stress and Sleep Quality Among Adolescent Girls: A Cross-Sectional Study. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia (MIFI)- Indonesian Scientific Journal of Physiotherapy* |, 14(1), 60–64.
- Nur, L. D. M. H. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18, 20–30.
- Nurpratiwi, Y., Sahid, S. M., & Ramadhan, F. (2025). Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Disminore Pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1).
- Putri, P., Mediarti, D., & Noprika, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Disminore Pada Remaja Putri. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 1, Number 1).
- Ramadhanita, F. F., & Muda, A. P. (2023). Penanggulangan Stres Pada Remaja Pasca Lulus Sekolah. In *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* (Vol. 05).
- Saalino, V., Sampe, L., & Rante, R. (2023). Pengaruh Nyeri haid (Disminorrhea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 8(1), 26-39.
- Salianto, S., Zebua, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Studi Literature. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), 67-81.
- Sari, S. D., Indriani, P. L. N., Sari, R. G., & Aisyah, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorrhea Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 7 Prabumulih Tahun 2024. *Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7.
- Sartika, S. I., & Nurmali, N. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dysmenorrhea pada Remaja Putri di SMA Perguruan Rakyat 2 Jakarta Timur. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2424–2438.

Lintang Teja Putri*, Diah Nur Annisa, Sri Riyana

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Lintang Teja Putri. *Email: lintangteja7@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2550>

Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri

- Shintya, L. A., & Tandungan, S. T. (2023). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Klabat* (Vol. 5, Number 1).
- Sulistiani, E. D., Fitriani, R. K., Kholifatullah, A. I., Imania, M. F. N., & Salim, L. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Di Kabupaten Ponorogo, Indonesia: Studi Cross-Sectional. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(2), 83–90.
- Sulymbona, N., Rohim, A., & Mories, A. K. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Kuningan. *JMNS Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 5(2).
- Syifa, F. N., & Purwandari, E. (2024). Tinjauan literatur: Stres Remaja (Systematic Literature review: Stress Adolescent). *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 15(2), 90–101.
- Teja, M., Dena, P., Kadek, N. L., Arsani, A., Dewi, N. P., & Wahyuni, S. (2025). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas XI Dan XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Singaraja*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: mengurangi dismenorea melalui penanganan komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46-56.

Lintang Teja Putri*, Diah Nur Annisa, Sri Riyana

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Lintang Teja Putri. *Email: lintangteja7@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2550>