

## TINGKAT STRES DAN KOPING INDIVIDU DENGAN DERAJAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Suci Anggraeni<sup>1)</sup>, Angeline Febriyani Monteiro<sup>2)</sup>, Eva Agustina Yalestyarini<sup>3)</sup>, Nur Yeny Hidajaturrokhmah<sup>4)</sup>,

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, UNIVERSITAS STRADA Indonesia  
[sucianggraeni@strada.ac.id](mailto:sucianggraeni@strada.ac.id)

### ABSTRACT

*Stress is one of the causes of primary dysmenorrhea. Mild stress is a stressor that is faced regularly which can last for minutes or hours. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and individual coping with the degree of dysmenorrhea in female adolescents at SMPN 1 Bandung, Bandung District, Tulungagung Regency. This study used a correlation analysis design with a cross-sectional approach. The population of this study were 177 female students of SMPN 1 Bandung who had experienced dysmenorrhea. The sampling technique in this study used stratified random sampling, the instruments used were questionnaires, and statistical tests used interval regression. The results of each variable obtained respondents who experienced severe stress levels were 64 respondents (36.16%), respondents who had good individual coping were 67 respondents (37.85%), respondents who experienced mild dysmenorrhea were 70 respondents (39.55%). The results of the linear regression statistical test obtained a coefficient value of 0.727 and a p-value of 0.000 <0.05, so it can be concluded that there is a relationship between stress levels and individual coping with the degree of dysmenorrhea in female adolescents at SMPN 1 Bandung, Bandung District, Tulungagung Regency. The linear regression coefficient value of 0.727 indicates that the strength of the relationship between these three variables is in the strong category. Stress is one of the causes of dysmenorrhea in female adolescents so that stress level management is needed, controlling stress levels, and providing individual coping education to adolescents. Suggestions that can be given to schools are to pay more attention to the stress levels of female students who experience dysmenorrhea so that dysmenorrhea pain in female students does not increase and can interfere with learning concentration.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Individual Coping, Female Adolescents, Stress*

### PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu penyebab terjadinya dismenore primer. Stres ringan merupakan stresor yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam (Priyoto, 2014). Beberapa bentuk stres seperti ketegangan yang mempengaruhi bagian tubuh, suatu

pengalaman atau goncangan yang menimpa seseorang sehingga mengganggu kestabilan dalam kehidupan sehari-hari, perasaan terancam yang disertai dengan usaha yang bertujuan mengurangi ancaman dan stres juga merupakan suatu reaksi fisik dan psikis yang berkaitan terhadap setiap tuntutan dalam kehidupan.

Saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron dan prostaglandin yang berlebihan. Hormon estrogen dan prostaglandin yang berlebihan dapat mengakibatkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan peningkatan kontraksi uterus yang berlebihan dapat mengakibatkan dismenore. Sedangkan hormon adrenalin meningkat sehingga dapat menyebabkan otot tubuh tegang dan otot rahim juga tegang maka mengakibatkan dismenore pada saat menstruasi (Sari, 2015).

Dismenorea didefinisikan sebagai sensasi nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Dismenorea atau nyeri menstruasi merupakan keluhan ginekologi yang paling umum dialami mayoritas wanita usia produktif. Stres dapat terjadi terjadi ketika mengalami dismenore. Stress ini terjadi ketika hormone dalam tubuh mengalami peningkatan yang pada akhirnya mengakibatkan uterus mengalami kontraksi dan menyebabkan rasa nyeri itu terjadi. nyeri ini dapat menjadi stressor berlebihan dan dapat mempengaruhi fungsi mental dan psikis individu. Dismenore juga dapat bertambah parah apabila stressor tidak segera tertangani, beberapa hal yang membuat dismenore lebih parah yaitu apabila individu tidak dapat mengontrol gerakan tubuhnya seperti halnya beraktifitas berat dan aktifitas fisik seperti

naik turun tangga, berjalan jauh, berlari, dll. Oleh karena itu remaja yang mengalami dismenore primer harus memiliki mekanisme dan manajemen yang tepat untuk mengatasi nyeri tersebut agar tidak menimbulkan stress yang berlebihan dan dapat mempengaruhi psikis seseorang, berbagai macam mekanisme yang digunakan untuk mengatasi stress pada individu tersebut dapat dikenal dengan istilah mekanisme koping.

Dismenore mempunyai insiden tertinggi pada wanita yang mempunyai tingkat stress sedang hingga tinggi dibanding dengan wanita yang mempunyai tingkat stress rendah. Dismenore terjadi pada wanita dengan tingkat stress rendah sebesar 22%, dengan tingkat stress sedang 29% dan wanita dengan tingkat stress tinggi sebesar 44%. Akan tetapi resiko untuk mengalami dismenore ini meningkat hingga 10 kali lipat pada wanita yang mempunyai riwayat dismenore dan stress tinggi sebelumnya, dibandingkan dengan wanita yang tidak mempunyai riwayat tersebut sebelumnya. Prevalensi kejadian dismenore masih tinggi, dimana angka kejadian dismenore di dunia mencapai 90% (Holder, 2014). Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa hampir 95% wanita mengalami dismenore (Calis, 2015). Prevalensi di Indonesia yang terdiri atas 54,89% dismenore primer dan 45,11% dismenore sekunder (Nurul, 2017).

Penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 2 Medan didapatkan hasil bahwa yang mengalami dismenore primer sebesar 85,9% (Sirait, 2014). Prevalensi dismenore berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Moan, 2012).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Mei 2022 yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai 5 siswi kelas VII dan 5 siswi kelas VIII di smpn 1 bandung, yang mengalami dismenore setiap kali menstruasi. Dari hasil wawancara tentang apa yang mereka rasakan dan perilaku mereka ketika saat sedang mengalami dismenore, beberapa siswi yang diwawancarai mengatakan bahwa mereka merasa mual dan pusing, menjadi mudah marah, mudah tersinggung, tidak bisa bersantai atau relaksasi, merasa banyak menghabiskan energi, berada pada keadaan tegang, dan kesulitan istirahat,

Dari hasil wawancara juga diketahui bahwa dismenore sangat mengganggu aktifitas mereka sehari-hari, mereka sering tidak dapat mengikuti pembelajaran karena rasa nyeri yang tidak dapat ditahan lagi, bahkan diantara mereka ada yang mengaku pernah pingsan dikampus karena nyeri haid yang dialaminya, sehingga dia tidak dapat melakukan aktifitas apapun. Saat ditanya bagaimana cara siswi menyikapi dismenore biasanya siswi menyikapinya dengan tiduran atau berbaring dikamar, meminum jamu atau obat yang dibelinya dari warung

atau penjual jamu keliling, bahkan tidak jarang pula dia menangis dan meremas-remas perutnya ketika rasa nyeri yang dirasanya sangat berat.

Hubungan tingkat stress dan koping individu dengan derajat dismenore digambarkan dengan saat dismenore muncul yaitu yang disertai dengan nyeri yang tidak dapat diatasi oleh beberapa remaja putri dapat menimbulkan beberapa stressor yaitu contohnya seperti meremas-remas perut, menangis, berteriak, merintih, tidak dapat melakukan aktifitas, atau bahkan pingsan, dan hal tersebut dapat menimbulkan rasa cemas kepada beberapa remaja putri saat akan mendekati waktu menstruasi, maka dari itu dibutuhkan koping individu untuk mengatasi nyeri atau dismenore pada waktu yang akan datang, koping individu yang dapat dilakukan dapat seperti melakukan teknik relaksasi seperti mengompres perut bagian bawah menggunakan air hangat dan juga dapat mengalihkan perhatian kita dengan menonton film, membaca, atau bermain sosial media.

Koping individu dalam menghadapi dismenore bermacam-macam, karena dismenore yang dialami tiap wanita berbeda-beda karena nyeri merupakan perasaan subjektif yang kadang-kadang sulit dicari gejala objektifnya. (Hartati, dkk., 2019) Eksplorasi pengalaman peril dilakukan karena pengalaman ini dapat dijadikan

sebagai tolak ukur atau pedoman remaja dalam melakukan aktifitas dan merespon segala sesuatunya di masa yang akan datang (Darawan, 2013). Jika seseorang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan maka ia mempunyai kemampuan untuk menghadapi rangsangan baik positif maupun negative. Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam (Keliat, 2019). Mekanisme koping individu dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri meliputi umur, kepribadian, intelegensi, pendidikan, nilai kepercayaan, budaya, emosi dan kognitif. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri meliputi dukungan sosial, lingkungan, keadaan keuangan dan penyakit.

Selain hal-hal yang dilakukan oleh salah satu siswi pada studi pendahuluan untuk koping individu lainnya dapat juga dilakukan teknik relaksasi seperti mengompres perut bagian bawah menggunakan air hangat dan juga dapat mengalihkan perhatian kita dengan menonton film, membaca, atau bermain sosial media.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*), artinya, tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. Hal ini tidak berarti bahwa semua subjek penelitian diamati pada waktu yang sama (Soekidjo, 2017). Penelitian ini akan menganalisis hubungan tingkat stres dan koping individu dengan derajat dismenore pada remaja putrid di SMPN 1 Bandung Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung dengan populasi sejumlah 319 responden dan sampel sebanyak 177 responden yang diambil dengan teknik *Sratified Random Sampling*.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden**

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Ringan	55	31,07%
Sedang	58	32,77%
Berat	64	36,16%
<b>Total</b>	<b>177</b>	<b>100,00%</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres kategori berat sebanyak 64 responden (36,16%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Koping Individu Responden**

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	67	37,85%
Cukup	56	31,64%
Kurang	54	30,51%
<b>Total</b>	<b>177</b>	<b>100,00%</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki koping individu kategori baik sebanyak 67 responden (37,85%).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Disminore Responden**

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Ringan	70	39,55%
Sedang	50	28,25%
Berat	57	32,20%
<b>Total</b>	<b>177</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore ringan sebanyak 70 responden (39,55%).

**Tabel 4 Hasil uji statistik regresi linear**

No	Variabel	Sig	R <sup>2</sup>	Sig
1	Constand	.000		
2	Tingkat Stres	.007	0.727	0.000
3	Koping Individu	.009		

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa dengan nilai  $p\text{-value}$   $0,0000 < 0,05$  maka H1 diterima maka disimpulkan bahwa secara simultan ada hubungan tingkat stress dan koping individu dengan derajat dismenore pada remaja putri.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Stres dengan Derajat Dismenore pada Remaja Putri

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami tingkat stres ringan sebanyak 55 responden (31,07%), selain itu sejumlah 58 responden (32,77%) mengalami tingkat stres sedang, sedangkan sejumlah 64 responden (36,16%) mengalami tingkat stres berat.

Menurut Proverawati (2013) yang menyatakan bahwa pada masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak, pada masa ini mood atau suasana hati bisa berubah dengan sangat cepat, perubahan mood yang drastis pada remaja ini seringkali dikarenakan beban tugas sekolah, pekerjaan rumah atau kegiatan sehari-hari. Selain itu menurut Ade (2012) emosionalitas pada masa remaja dipengaruhi oleh adanya faktor kematangan dan juga naik

turunnya kadar hormone estrogen dalam tubuh pada saat menstruasi.

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari total responden sejumlah 177 didalam data remaja putri di SMPN 1 Bandung sebagian besarnya mengalami stress ringan dengan jumlah 55 responden (31,07%). Hasil analisis kuisisioner dari 55 responden (31,07%) yang mengalami stress ringan ditandai dengan tanda gejala seperti kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu, kesulitan untuk menolerasi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah gelisah, dan kesulitan untuk memaklumi hal apapun yang menghalangi untuk menyelesaikan hal yang sedang dilakukan.

Hasil kuisisioner yang dibagikan oleh peneliti dengan responden sebagian besar yang mengalami stres sedang terkadang mengalami perubahan mood yang naik turun dikarenakan stress dapat terjadi pada saat individu berada dalam keadaan tidak nyaman atau terkesan mengancam seperti menstruasi pada hari pertama yang kemudian dapat menyebabkan rasa nyeri yang akhirnya dapat menimbulkan reaksi seperti kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu, kesulitan untuk menolerasi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah gelisah, dan kesulitan untuk memaklumi hal apapun yang menghalangi untuk menyelesaikan hal yang sedang dilakukan.

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari total responden sejumlah 177 didalam data remaja putri di SMPN 1 Bandung sebagian besarnya mengalami stress sedang dengan jumlah 58 responden (32,77%). Hasil analisis kuisisioner dari 64 responden (32,77%) yang mengalami stress sedang ditandai dengan tanda gejala mudah merasa kesal, sulit untuk beristirahat, mudah menjadi tidak sabaran, mudah tersinggung, cenderung sulit untuk berelaksasi atau bersantai.

Dari hasil kuisisioner yang dibagikan oleh peneliti dengan responden sebagian besar yang mengalami stres sedang terkadang mengalami perubahan mood yang naik turun dikarenakan stress dapat terjadi pada saat individu berada dalam keadaan tidak nyaman atau terkesan mengancam seperti menstruasi pada hari pertama yang kemudian dapat menyebabkan rasa nyeri yang akhirnya dapat menimbulkan reaksi seperti mudah merasa kesal, sulit untuk beristirahat, mudah menjadi tidak sabaran, mudah tersinggung, cenderung sulit untuk berelaksasi atau bersantai.

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari total responden sejumlah 177 didalam data remaja putri di SMPN 1 Bandung sebagian besarnya mengalami stress berat dengan jumlah 64 responden (36,16%). Hasil analisis kuisisioner dari 64 responden (36,16%) yang mengalami stress

berat ditandai dengan tanda gejala seperti mudah menjadi marah karena hal-hal kecil atau sepele, cenderung bereaksi berlebihan pada situasi, merasa banyak mengahabiskan energy karena cemas, dan berada pada keadaan tegang.

Hasil kuisisioner yang dibagikan oleh peneliti dengan responden sebagian besar yang mengalami stres berat terkadang mengalami perubahan mood yang naik turun dikarenakan stress dapat terjadi pada saat individu berada dalam keadaan tidak nyaman atau terkesan mengancam seperti menstruasi pada hari pertama yang kemudian dapat menyebabkan rasa nyeri yang akhirnya dapat menimbulkan reaksi seperti mudah menjadi marah karena hal-hal kecil atau sepele, cenderung bereaksi berlebihan pada situasi, merasa banyak mengahabiskan energy karena cemas, dan berada pada keadaan tegang.

## **2. Koping Individu dengan Derajat Dismenore pada Remaja Putri**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki koping individu baik sebanyak 67 responden (37,85%), selain itu sejumlah 56 responden (32,77%) memiliki koping individu cukup, sedangkan sejumlah 54 responden (36,16%) memiliki koping individu kurang.

Menurut Berk (2013) pada masa remaja perkembangan kognitif sudah mencapai tahap puncak yaitu tahap operasi formal (11 tahun-dewasa), suatu kapasitas

untuk berfikir abstrak, dimana penalaran remaja lebih mirip dengan cara ilmuwan mencari pemecahan masalah. Dari penelitian yang diambil responden berusia 12-14 tahun yang memang sudah mencapai kapasitas berfikir abstrak, dan dapat memecahkan masalah dengan baik.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari total responden sejumlah 177 didalam data remaja putri di SMPN 1 Bandung sebagian besarnya memiliki koping individu baik dengan jumlah 67 responden (37,85%). Hasil analisis kuisisioner dari 67 responden (37,85%) yang memiliki koping individu baik ditandai dengan individu dapat menyikapi dismenore dengan istirahat yang cukup, menggunakan kompres hangat pada daerah perut, menggosok-gosok bagian yang terasa nyeri, memeriksakan kedokter atau tenaga kesehatan, mengkonsumsi obat anti nyeri

Dari hasil kuisisioner yang dibagikan oleh peneliti dengan responden sebagian besar yang memiliki koping individu baik cara mereka mengatasi dismenore yaitu dengan cara istirahat yang cukup, menggunakan kompres hangat pada daerah perut, menggosok-gosok bagian yang terasa nyeri, memeriksakan kedokter atau tenaga kesehatan, mengkonsumsi obat anti nyeri.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari total responden sejumlah 177 didalam data remaja putri di SMPN 1 Bandung sebagian besarnya memiliki

koping individu cukup dengan jumlah 56 responden (31,64%). Hasil analisis kuisioner dari 56 responden (31,64%) yang memiliki koping individu cukup ditandai dengan individu dapat menyikapi dismenore dengan menghindari olahraga berat, menonton tv untuk mengurangi rasa nyeri, mendengarkan musik agar nyeri berkurang, berenang untuk mengurangi nyeri, minum air putih yang banyak.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari total responden sejumlah 177 didalam data remaja putri di SMPN 1 Bandung sebagian besarnya memiliki koping individu kurang dengan jumlah 54 responden (30,51%). Hasil analisis kuisioner dari 54 responden (30,51%) yang memiliki koping individu kurang ditandai dengan individu dapat menyikapi dismenore dengan tidur dan membiarkan saja ketika nyeri, menghindari latihan yoga, latihan aerobic dan berjalan-jalan, mandi menggunakan air hangat, dan mencium minyak kayu putih ataupun sejenisnya.

### **3. Derajat Dismenore pada Remaja Putri**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore ringan sebanyak 70 responden (39,55%), selain itu sejumlah 50 responden (28,25%) mengalami dismenore sedang, sedangkan sejumlah 57 responden (32,20%) mengalami dismenore berat.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari total responden sejumlah 177

didalam data remaja putri di SMPN 1 Bandung sebagian besarnya mengalami dismenore ringan dengan jumlah 70 responden (39,55%). Hasil analisis kuisioner dari 70 responden (39,55%) yang mengalami dismenore ringan ditandai dengan individu masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari, masih dapat berkonsentrasi saat belajar, terasa nyeri dibagian perut bawah.

Dari hasil kuisioner yang dibagikan oleh peneliti dengan responden sebagian besar yang mengalami dismenore ringan dimana nyeri berlangsung beberapa saat dan hanya memerlukan istirahat sejenak serta dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari sehingga tidak perlu menggunakan obat-obatan.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari total responden sejumlah 177 didalam data remaja putri di SMPN 1 Bandung sebagian besarnya mengalami dismenore sedang dengan jumlah 50 responden (28,25%). Hasil analisis kuisioner dari 50 responden (28,25%) yang mengalami dismenore sedang ditandai dengan individu merasakan badan menjadi lemas, aktivitas sehari-hari terganggu, tidak nafsu makan, dan merasa pusing.

Dari hasil kuisioner yang dibagikan oleh peneliti dengan responden sebagian besar yang mengalami dismenore sedang dimana nyeri berlangsung beberapa jam dan memerlukan istirahat yang cukup serta

masih dapat melanjutkan sebagian aktivitas sehari-hari sehingga tidak perlu menggunakan obat-obatan.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari total responden sejumlah 177 didalam data remaja putri di SMPN 1 Bandung sebagian besarnya mengalami dismenore berat dengan jumlah 57 responden (32,20%). Hasil analisis kuisioner dari 57 responden (32,20%) yang mengalami dismenore berat ditandai dengan individu merasakan mual dan muntah, rasa nyeri hingga menjalar ke punggung, tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari, bahkan pingsan.

Dari hasil kuisioner yang dibagikan oleh peneliti dengan responden sebagian besar yang mengalami dismenore berat dimana nyeri berlangsung selama kurang lebih 2 hari dan nyeri yang dirasakan terjadi secara terus menerus selama menstruasi, serta tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga perlu menggunakan obat-obatan anti nyeri.

#### **4. Hubungan Tingkat Stres dan Koping Individu dengan Derajat Dismenore pada Remaja Putri**

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa dengan nilai p-value  $0,0000 < 0,05$  maka H1 diterima maka disimpulkan bahwa secara simultan ada hubungan tingkat stress dan koping individu dengan derajat dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Bandung Kecamatan Bandung Kabupaten

Tulungagung dengan besaran pengaruh 72,7%.

Berdasarkan tabel 4 tabulasi silang tingkat stress dengan tingkat dismenore responden di SMPN 1 Bandung, Kecamatan Bandung, Kabupaten Tulungagung yang dilaksanakan peneliti pada tanggal 22 Agustus 2022 dengan jumlah responden sebanyak 177 responden, diketahui bahwa sebagian responden yang mengalami tingkat stres kategori ringan mengalami dismenore ringan sebanyak 44 responden (24,86%).

Berdasarkan tabel 4 tabulasi silang koping individu dengan tingkat dismenore responden di SMPN 1 Bandung, Kecamatan Bandung, Kabupaten Tulungagung yang dilaksanakan peneliti pada tanggal 22 Agustus 2022 dengan jumlah responden sebanyak 177 responden, diketahui bahwa sebagian responden yang memiliki koping individu kategori baik mengalami dismenore ringan sebanyak 53 responden (29,94%). Pada tabulasi silang kali ini terdapat hasil yang berbeda dimana 4 siswi yang memiliki koping individu baik justru mengalami dismenore berat. Hal tersebut dikarekan ada siswi awalnya melakukan olahraga berat seperti basket, volly, dll, ada juga siswi yang tidak bisa meminum obat anti nyeri, maka mereka hanya mengatasi nyeri menggunakan koping individu lainnya seperti menggosok-gosok perut, mengompres perut

menggunakan buli-buli panas di uks, dan istirahat, namun dikarekan dismenore sudah terlalu parah maka hal tersebut tidak dapat mengatasi nyeri yang dialami oleh siswi tersebut.

Stress merupakan suatu respon alami dari tubuh kita ketika mengalami tekanan dari lingkungan. Dampak dari stress beraneka ragam, dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik. Salah satu dampak dari stress terhadap kesehatan adalah dismenore. Saat seseorang mengalami stress terjadi respon neuroendokrin sehingga menyebabkan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) yang merupakan regulator hipotalamus utama menstimulasi sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH). (ACTH) akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormone-hormon tersebut menyebabkan sekresi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) terhambat sehingga perkembangan folikel terganggu. Hal ini menyebabkan sintesis dan pelepasan progesterone terganggu. Kadar progesterone yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin F2a dan E2. Ketidakseimbangan antara prostaglandin F2a dan E2 dengan prostasiklin (PG12) menyebabkan peningkatan aktivasi PGF2a. Peningkatan aktivasi menyebabkan ischemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi uterus. Peningkatan kontraksi yang

berlebihan menyebabkan dismenore (Hendrik, 2016).

Berdasarkan uraian tersebut, stress merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya dismenore. Dismenore dapat diminimalkan bila kita dapat mencegah stress. Penjelasan yang benar tentang proses haid membuat kondisi emosi lebih stabil sehingga dapat mencegah timbulnya stress. Hal ini dapat meminimalkan timbulnya dismenore saat menstruasi.

Pendidikan pada responden penelitian ini yaitu pada siswi SMP kelas VII dan VIII, tingkat pendidikan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menyerap informasi yang diterima. Tingkat pendidikan mempengaruhi daya tangkap terhadap pengetahuan individu pada suatu kejadian atau ketakutan akan suatu ancaman. Tingkat pendidikan juga menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi persepsi seseorang untuk lebih mudah menerima ide-ide, pengetahuan dan teknologi baru Notoatmodjo (2017). Menurut asumsi peneliti semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut menyikapi dismenore. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap dalam menangani dismenore.

Berdasarkan uraian tersebut menunjukkan bahwa responden yang mempunyai sikap positif dalam penanganan

dismenore lebih banyak daripada yang bersikap negative. Semakin berat tingkat stressor responden semakin baik sikap dalam penanganan dismenore. Sehingga ada hubungan tingkat stress dan koping individu dengan derajat dismenore pada remaja putrid di SMPN 1 Bandung Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan Sebagian besar responden mengalami tingkat stress berat sebanyak 64 responden (36,16%), sebagian besar responden memiliki koping individu baik sebanyak 67 responden (37,85%), sebagian besar responden mengalami dismenore ringan sebanyak 70 responden (39,55%), dan Ada hubungan tingkat stress dan koping individu dengan derajat dismenore pada remaja putri.

Peningkatan informasi dan pemahaman tentang tingkat stress dan koping individu dengan derajat dismenore pada remaja putri sangat diperlukan yaitu dengan meningkatkan peran UKS (Unit Kesehatan Sekolah) mengenai cara mengatasi tingkat stress, koping individu yang dapat dilakukan pada saat terjadinya dismenore pada remaja putri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Diyan, Indriyani. (2013). *Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Dian, S., Adnil, E.N., & Defrin. (2013). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015;4(2), 567-570.
- Gustina, Tina. (2015). *Hubungan Antara Usia Menarche dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMK N 4 Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta 2015.
- Icesma Sukarni K-Margareth ZH. (2013). *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: Nuhamedika.
- Indria F, Rina K, & Jill L. (2015). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi Manado*.
- Reeder, Martin, & Koniak-Griffin. (2013). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Edisi 8 Vol 1*. Jakarta:EGC.
- Priyanti, S & Anggraeni D. M. (2014). *Hubungan Tingkat Stres terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Mamba'ulum Ulum Awang-awang Mojokerto*.
- Wahyu, F & Rahmayani. (2013). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi di Akademik Kebidanan Meuligo Meulaboh Tahun 2013*.
- Yuanita, A. (2016). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Skripsi.

- Yogyakarta: Universitas Aisyiyah  
Yogyakarta
- Priyoto (2014). *Konsep Manajemen Stress*.  
Nuha Medika: Yogyakarta
- Proverawati & Misaroh. (2012). *Menarche:  
Menstruasi Pertama Penuh Makna*.  
Yogyakarta: Nuha Medika.
- Shinta. Sirait, Hiswani, Jemadi. (2014).  
*Faktor – Faktor Yang  
Berhubungan Dengan Kejadian  
Dismenore Pada Siswi Sma Negeri  
2 Medan Tahun 2014*. Skripsi, h.2
- Khotimah, H & Kimantoro. (2014).  
Pengetahuan Remaja Putri tentang  
Menstruasi dengan Sikap  
Menghadapi Dismenore Kelas XI  
di SMA Muhammadiyah 7,  
Yogyakarta. *Jurnal Ners dan  
Kebidanan Indonesia*. Vol. 2, No. 3,  
136- 140
- Anugroho, D. (2015). *Cara Jiktu Mengatasi  
Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi  
Yogyakarta.
- PSIK Universitas Sam Ratulangi (2013).  
*Panduan Penulisan Tugas Akhir  
Proposal & Skripsi*.
- Rifiani & Sulihandari (2013). *Prinsip–  
Prinsip Dasar Keperawatan*.  
Jakarta Timur: Dunia Cerdas.