

ABSTRAK

TINGKAT STRES DENGAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MTS NEGERI 3 TUBAN

Oleh:

ANGGITA INTAN CAHYANI
NIM: P27820522004

Dismenore atau nyeri saat menstruasi merupakan salah satu gangguan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat memengaruhi aktivitas harian. Dismenore disebabkan oleh rasa nyeri akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam memperparah nyeri dismenore adalah tingkat stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Tuban.

Desain penelitian menggunakan korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi MTSN 3 Tuban TA. 2024/2025 dengan besar sampel sejumlah 107 mahasiswa dan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner stres yaitu Depression Anxiety Stress Scale (DASS) dan kuisisioner nyeri yaitu Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Spearman Rank Correlation.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja mengalami stres dengan kategori sedang dan hampir setengahnya remaja mengalami intensitas nyeri dengan kategori sedang. Hasil uji Spearman Rank Correlation diperoleh $p\text{-value} = 0,002 (<0,05)$ yang mengindikasikan ada hubungan signifikan antara stres dengan nyeri dismenore.

Stres berkaitan erat dengan intensitas nyeri dismenore. Artinya, saat seseorang mengalami stres, maka kemungkinan besar intensitas nyeri dismenore yang dirasakan akan lebih berat. Oleh karena itu, bagi remaja putri sebisa mungkin mengelola stres dengan baik agar nyeri menstruasi yang dialami tidak semakin parah. Stres sebaiknya dijadikan sebagai dorongan untuk beradaptasi dan belajar mengatasi tantangan, bukan menjadi tekanan yang memperburuk kondisi fisik, termasuk nyeri saat menstruasi.

Kata kunci: Tingkat Stres, Dismenore, Remaja Putri

ABSTRACT

STRESS LEVEL WITH DYSMENORRHEA PAIN INTENSITY IN FEMALE ADOLESCENTS AT MTS NEGERI 3 TUBAN

By:

ANGGITA INTAN CAHYANI
NIM: P2782052004

Dysmenorrhea, or dysmenorrhea is a frequent reproductive health issue in teenage girls affecting daily performance. It is caused by hormonal imbalances, particularly involving progesterone. One factor believed to worsen dysmenorrhea is stress. the purpose of this research was to analyze the correlation between stress and menstrual pain among students at MTS Negeri 3 Tuban.

The study applied a correlation method with a cross-sectional framework. The sample included all female students of MTSN 3 Tuban in the 2024/2025 academic year, with a total sample of 107 students selected using purposive sampling. The measurement tools applied were the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) for assessing stress and the Numeric Rating Scale (NRS) for evaluating pain levels. Data analysis employed the Spearman Rank Correlation.

The results showed that most adolescents experienced moderate stress, and nearly half experienced moderate dysmenorrhea pain. The results of the Spearman Rank Correlation test results yielded a $p\text{-value} = 0.002$ indicating $<$ the intensity of dysmenorrhea pain.

This suggests that higher stress levels can increase the intensity of menstrual pain. Therefore, adolescent girls are encouraged to manage stress effectively to prevent worsening dysmenorrhea. Stress should be viewed as a motivator to adapt and overcome challenges, not as a burden that worsens physical conditions such as menstrual pain. Proper stress management may help reduce the severity of dysmenorrhea and improve overall well-being.

Keywords: Stress, Dysmenorrhea, Female Adolenscents