

Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi terhadap Disminore pada Remaja Putri

Adriani Julyanti Rombe¹, Ni Nyoman Murti², Damai Noviasari³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

Email: ¹ adrianijulianti@gmail.com, ² baratamurti@gmail.com, ³ damainoviasari@gmail.com

Article History:

Received Oct 26th, 2023

Revised Nov 25th, 2023

Accepted Feb 1st, 2024

Abstrak

Dismenore adalah kram menstruasi atau nyeri haid. Nyeri haid terutama terjadi di perut bagian bawah, namun bisa menjalar ke punggung bawah, pinggang, panggul, paha atas, dan betis. Masalah lain yang dapat menyebabkan dismenore adalah faktor psikologis dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan status gizi remaja putri di SMAN 8 Balikpapan. Metode penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Analisis bivariat menggunakan uji rank Spearman. Hasil penelitian ini Hasil uji statistik hubungan tingkat stres dengan dismenore dengan nilai p sebesar 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,580, hasil hubungan status gizi dengan dismenore dengan nilai p sebesar 0,002 dan koefisien korelasi sebesar 0,373. Penyebab terjadinya dismenore adalah faktor psikologis atau gangguan psikologis pada remaja, remaja yang mempunyai emosi yang labil akan lebih mudah mengalami nyeri haid. Status gizi dapat menyebabkan dismenore, remaja dengan status gizi tidak normal mempunyai risiko 1,2 kali lebih besar untuk mengalami dismenore. Ada hubungan antara tingkat stres dan status gizi terhadap dismenore pada remaja putri di SMAN 8 Balikpapan.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Status Gizi, Dismenore

Abstract

Dysmenorrhea is menstrual cramps or menstrual pain. Menstrual pain occurs mainly in the lower abdomen, but can spread to the lower back, waist, pelvis, upper thighs, and calves. Other problems that can cause dysmenorrhea are psychological factors and nutritional status. This study aims to determine the relationship between stress levels and nutritional status of female adolescents at SMAN 8 Balikpapan. Method this research analytical observational research with a cross sectional approach. Bivariate analysis using Spearman rank test. Result this research Sstatistical test results for the relationship between stress levels and dysmenorrhea with a p value of 0.000 and a correlation coefficient of 0.580, the results of the relationship between nutritional status and dysmenorrhea with a p value of 0.002 and a correlation coefficient of 0.373. The cause of dimenorrhea is psychological factors or psychological disorders of adolescents, adolescents who have unstable emotions will more easily experience menstrual pain. Nutritional status can cause dysmenorrhea, adolescents with abnormal nutritional status have a 1.2 times greater risk of experiencing dysmenorrhea. There is a relationship between stress levels and nutritional status on dysmenorrhea in young women at SMAN 8 Balikpapan.

Keyword : Stress Level, Nutritional Status, Dysmenorrhea

1. PENDAHULUAN

Kram menstruasi terutama terjadi di perut bagian bawah, namun bisa juga menyebar ke punggung bawah, pinggang, panggul, paha atas, dan betis. Rasa sakit ini juga bisa disertai kram



perut yang parah. Kram ini berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat kuat, yang kemudian menyebabkan otot berkontraksi dan menimbulkan kram atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada daerah perut tetapi juga pada otot-otot penyangga punggung bawah, pinggang, pinggul, paha, dan betis (Sinaga et al., 2017)

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2021 angka kejadian dismenore cukup tinggi, angka kejadian dismenore sebanyak 1.769.425 (90%) wanita yang mengalami dismenore.

Prevalensi dismenore tertinggi terjadi pada remaja perempuan, dengan perkiraan berkisar antara 20 hingga 90% (Doloksaribu, 2023).

Masalah lain yang dapat menyebabkan dismenore adalah faktor psikologis juga dapat menyebabkan dismenore, faktor psikologis tersebut adalah stres. Stres dapat mengganggu sistem endokrin sehingga menyebabkan menstruasi tidak teratur dan kram menstruasi (dismenore) (Sunaryanti & Sary, 2021). Di Kalimantan Timur sendiri, prevalensi gangguan stres mental dan emosional sebesar 9,6% terjadi pada penduduk berusia 15 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tazkyatunnisa dkk pada siswi di kota bogor diketahui bahwa 71,9% siswi menderita dismenore, salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah stres ringan yaitu 75,8% dan stres berat yaitu 24,2%.

Selain itu, permasalahan lain yang dapat menyebabkan kram menstruasi adalah status gizi. Remaja dengan status gizi tidak normal mempunyai kemungkinan 1,2 kali lebih besar untuk mengalami dismenore. Status gizi rendah (underweight) dapat disebabkan oleh gizi yang kurang, sedangkan status gizi kelebihan berat badan juga dapat menyebabkan kram menstruasi karena kelebihan jaringan lemak dapat menyebabkan hiperplasia pembuluh darah atau penekanan pada pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita. sehingga darah yang seharusnya mengalir pada saat haid menjadi terganggu dan menimbulkan nyeri pada saat haid, mahasiswa yang mengalami status gizi tidak normal sebesar 91,1% (Barcikowska et al., 2020)

Data dari Dinas Kesehatan Kota Balikpapan Tahun 2019, proporsi terbesar penduduk miskin berada di Kecamatan Balikpapan Barat dari 6 Kecamatan di Kota Balikpapan yaitu Balikpapan Barat 26,47%, Balikpapan Timur 12,45%, Balikpapan Selatan 20,66%, Balikpapan Tengah 12,74%, Balikpapan Utara 20,14%, Balikpapan Kota 7,54%.

Jika status ekonomi rendah maka kebutuhan makanan keluarga akan kurang terpenuhi sehingga akan memiliki status gizi yang kurang pada remaja, daerah Balikpapan Barat ada 2 SMA yaitu SMAN 3 Balikpapan dan SMAN 8 Balikpapan, jumlah siswi perempuan kelas XII SMAN 3 Balikpapan dengan jumlah 175 dan jumlah siswi perempuan kelas XII SMAN 8 Balikpapan dengan jumlah 181, peneliti mengambil jumlah siswi perempuan kelas XII yang paling banyak ada di SMAN 8 Balikpapan.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 18 Januari 2023 di SMA Negeri 8 Balikpapan didapatkan 10 siswi kelas XII yang mengisi kuesioner dismenore dengan menggunakan WaLIDD SCORE hasil yang didapatkan dari 10 responden membuktikan bahwa 100% mengalami dismenore dengan 2 kategori yaitu membuktikan bahwa dismenore sedang sebanyak 50% responden dan dismenore ringan sebanyak 50% responden, mengisi kuesioner DASS 42 untuk menentukan tingkat stres hasil yang didapatkan, stress ringan sebanyak 50% responden, stress berat sebanyak 30% responden dan yang tidak mengalami stres sebanyak 20% responden, melakukan pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan untuk mengetahui status gizi hasil yang didapatkan gizi normal sebanyak

40% responden, gizi kurang sebanyak 40% responden, gizi gemuk sebanyak 20% responden. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dan Status Gizi Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Balikpapan”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Observasional Analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel penelitian ini adalah remaja putri kelas XII di SMAN 8 Balikpapan total sampel sebanyak 64 orang. Teknik yang digunakan adalah Purposive Sampling. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 8 Balikpapan. Instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Working ability Location Intensity of pain Dysmenorhea* (WaLLID SCORE), kuesioner Depression Anxiety Scale (DASS-42) dan pengukuran Berat Badan, Tinggi Badan dan IMT/U. Uji statistik digunakan yakni Spearman Rank.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	N	%
1	Usia		
	17 Tahun	31	48,4
	18 Tahun	30	46,9
	19 Tahun	3	4,7
	Total	64	100
2	Tingkat Dismenore		
	Ringan	21	32,8
	Sedang	21	32,8
	Berat	22	34,4
	Total	64	100
3	Tingkat Stress		
	Normal	8	12,5
	Ringan	14	21,9
	Sedang	17	26,6
	Berat	25	39,1
	Total	64	100
4	Status Gizi		
	Baik	14	21,9
	Kurang	43	67,2
	Lebih	6	9,4
	Obesitas	1	1,6
	Total	64	100

Sumber : Data Primer, Tahun 2023

Berdasarkan data pada Tabel 1 diketahui mayoritas responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 31 orang (48,4 %), mayoritas responden mengalami disemenorea berat 22 orang (34,4%), mayoritas responden mengalami tingkat stress berat 25 orang (39,1%) dan mayoritas. dari responden memiliki status gizi kurang 43 orang (67,2%).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Dismenore pada Remaja Putri SMAN 8 Balikpapan

Tingkat Stres	Dismenore			
	Ringan	Sedang	Berat	Total
Normal	3 (4,7%)	5 (7,8%)	0 (0,0%)	8 (12,5%)
Ringan	12 (18,8%)	2 (3,1%)	0 (0,0%)	14 (21,9%)
Sedang	6 (9,4%)	2 (3,1%)	9 (14,1%)	17 (26,6%)
Berat	0 (0,0)	12 (18,8%)	13 (20,3%)	25 (39,1%)
Total	21 (32,8%)	21 (32,8%)	22 (34,4%)	64 (100%)

P Value = 0,000. Koefisien Relasi = 0,580

Sumber : Data Primer, Tahun 2023

Berdasarkan data pada Tabel 2 diketahui bahwa dari 64 responden sebagian besar responden yang memiliki tingkat stres normal 8 orang (12,5%) mengalami dismenore ringan 3 orang (4,7%), dismenore sedang 5 orang (7,8%) dan tidak ada dismenore berat, tingkat stres ringan 14 orang (21,9%) mengalami dismenore ringan 12 orang (18,8%), dismenore sedang 2 orang (3,1%) dan tidak ada dismenore berat, tingkat stres sedang 17 orang (26,6%) mengalami dismenore ringan 6 orang (9,4%), dismenore sedang 2 orang (3,1%), dismenore berat 9 orang (14,1%), tingkat stres berat 25 orang (39,1%) tidak ada mengalami dismenore ringan, dismenore sedang 12 orang (18,8%), dismenore berat 13 orang (20,3%). Hasil uji statistik spearman rank didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,580 (tingkat hubungan sedang) dan p-value sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap dismenore. Arah hubungan pada penelitian ini yaitu arah hubungan searah dengan koefisien korelasi 0,580 (tingkat hubungan sedang) pada correlation spearman rho yang bertanda positif yang artinya, ketika stres meningkat, resiko dismenore juga meningkat, yang dapat disebutkan sebagai hubungan searah dengan kekuatan hubungan tingkat stres terhadap dismenore.

Tabel 3. Hubungan Status Gizi Terhadap Dismenore pada Remaja Putri SMAN 8 Balikpapan

Status Gizi	Dismenore			
	Ringan	Sedang	Berat	Total
Baik	4(21,9%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	14(21,9%)
Kurang	3(4,7%)	18 (28,1%)	22 (34,4%)	43(67,2%)
Lebih	3(4,7%)	3 (4,7%)	0 (0,0%)	6(9,4%)
Obesitas	1 (1,6%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1(1,6%)
Total	21(32,8%)	21(32,8%)	22(34,4%)	64(100%)

P Value = 0,002 Koefisien Relasi = 0,373

Sumber : Data Primer, Tahun 2023

Berdasarkan data pada tabel 3 diketahui bahwa dari 64 responden sebagian besar responden memiliki status gizi baik 14 orang (21,9%) mengalami dismenore ringan 14 orang (21,9%) dan tidak ada dismenore sedang dan dismenore berat, status gizi kurang 43 orang (67,2%) mengalami dismenore ringan 3 orang (4,7%), dismenore sedang 18 orang (28,1%), dismenore berat 22 orang (34,4%), status gizi lebih 6 orang (9,4%) mengalami dismenore ringan dan dismenore sedang 3 orang (4,7%), tidak ada dismenore berat, status gizi obesitas 1 orang (1,6%) mengalami dismenore ringan 1 orang (1,6%), tidak ada dismenore sedang dan dismenore berat. Hasil uji statistik spearman rank didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,373 (tingkat hubungan rendah) dan p-value sebesar

0,002 < 0,05 maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan antara status gizi terhadap dismenore. Arah hubungan pada penelitian ini yaitu arah hubungan searah dengan koefisien korelasi 0,373 (tingkat hubungan rendah), pada correlation spearman rho yang bertanda positif yang artinya, ketika status gizi meningkat, resiko dismenore juga meningkat yang disebutkan sebagai hubungan searah dengan kekuatan hubungan tingkat stress terhadap dismenore.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik Remaja Putri di SMAN 8 Balikpapan

Perubahan psikologis pada remaja ada 3 tahap, yaitu tahap awal masa pubertas (10-12 tahun), pada tahap awal tanda-tanda seksual mulai muncul dan berkembang pesat, remaja akan lebih dekat dengan teman sebayanya dan akan mempunyai perasaan. keinginan. gratis. Pada pertengahan masa remaja (13-15 tahun) terjadi perubahan bentuk dan simetri tubuh, penambahan tinggi badan dan awal pertumbuhan. Pada masa remaja akhir (16-19 tahun), laju pertumbuhannya lebih lambat, remaja pada umumnya lebih selektif dalam memilih teman sebaya, dan remaja jauh lebih berkembang secara mental, sosial atau dalam hubungan dengan masyarakat karena pada masa inilah anak dapat membuat keputusan. keputusan karir masa depan (Faouz Mustopa & Fatimah, 2023)

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan karakteristik responden usia 17-19 tahun, usia ini tergolong remaja akhir, pada usia ini remaja diklasifikasikan menurut kemampuan, mempunyai cara pandang yang baik, mampu menghadapi masalah atau tekanan. , situasi remaja di kelas atau tekanan yang dialami remaja dan kemampuan untuk mengambil keputusan sendiri tentang masa depannya.

Distribusi frekuensi responden menurut tingkat keparahan nyeri haid

Dismenore adalah nyeri perut bagian bawah yang parah pada wanita saat menstruasi. Rasa sakitnya sering kram dan bisa menjalar ke paha atau tulang belakang bagian bawah, perut bagian bawah, rasa sakitnya bisa disertai muntah, sakit kepala, sakit punggung, diare, kelelahan (Barcikowska et al., 2020; Fatimah & Mintasih, 2023) .

Terdapat peningkatan konsentrasi prostaglandin endometrium selama transisi dari fase proliferasi ke fase sekretori, peningkatan yang biasanya terjadi selama 48 jam pertama menstruasi. Hal ini sesuai dengan timbulnya awal dan intensitas dismenore seperti mual, muntah, sakit kepala atau diare yang sering menyertai dismenore akibat masuknya prostaglandin ke dalam sistem peredaran darah (Pradiasa et al., 2023).

Faktor penyebab dismenore dapat berupa faktor mental atau gangguan psikis, faktor endokrin, faktor fisik, dan faktor yang berhubungan dengan status gizi (Fatimah & Mintasih, 2023; Sinaga et al., 2017).

Menurut hipotesis peneliti, mayoritas remaja putri menderita kram menstruasi parah yang disebabkan oleh remaja putri di kelas atau kram menstruasi.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal karena oleh tuntutan fisik (badan), lingkungan, dan situasi sosial yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Keadaan ini mengakibatkan kegiatan aktivitas sehari-hari termasuk saat bekerja (Anggriani, 2019)).

Menurut asumsi peneliti, stres berat meningkat dikarenakan siswi sedang menjalani ujian. Selain itu siswi sedang mengerjakan tugas dan ujian mereka menyebabkan bebanya meningkat. Sebagai salah satu syarat kelulusan yaitu menyelesaikan tugas-tugas dan belajar untuk ujian, dapat juga menimbulkan stress di kalangan siswi SMA kelas XII.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi

Status gizi dapat ditentukan dengan mengukur sejumlah parameter, kemudian hasil pengukuran tersebut dibandingkan dengan standar atau acuan dokumen. Status gizi seseorang tergantung pada asupan dan kebutuhan gizinya, seimbang atau tidaknya asupan dan kebutuhan gizi tubuh. Hal ini akan berdampak pada status gizi yang baik. Kebutuhan gizi setiap individu berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan dan tinggi badan (M. Par'i, dkk, 2017).

Faktor penyebab masalah gizi adalah faktor primer yaitu, kurangnya ketersediaan pangan dalam keluarga, sehingga keluarga tidak memperoleh makanan yang cukup untuk dikonsumsi anggota keluarga, kemiskinan, ketidak mampuan keluarga untuk menyediakan makanan yang cukup bagi anggota keluarganya, pengetahuan yang rendah tentang pentingnya zat gizi untuk kesehatan, kebiasaan makan yang salah (Harjomo dkk,2017).

Menurut peneliti status gizi kurang lebih banyak di karenakan remaja tersebut banyak mengkonsumsi makanan yang tidak baik yaitu mengkonsumsi jajanan yang sedang hits namun tidak bergizi, mengkonsumsi makanan siap santap yang tidak bergizi dengan makanan yang kandungan kalori, lemak.

b. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri SMAN 8 Balikpapan Tahun 2023

Penyebab terjadinya dismenore yaitu keadaan psikis dan fisik seperti stres, shock, penyempitan pembuluh darah, penyakit menahun, kurang darah, dan kondisi tubuh yang menurun (Diyan,2013).

Stres juga memicu peningkatan kelenjar adrenalin dalam mensekresi kortisol sehingga menyebabkan otot-otot tubuh menjadi tegang, dan menyebabkan otot rahim berkontraksi secara berlebihan. Kontraksi otot rahim yang berlebihan dapat menimbulkan rasa nyeri yang berlebih pada saat menstruasi. Meningkatnya stres dapat menyebabkan meningkatnya aktivitas saraf simpatis yang mengakibatkan peningkatan skala nyeri menstruasi dengan peningkatan kontraksi uterus (Rahma et al., 2014)

Hasil penelitian ini menggunakan uji statistik spearman rank didapatkan nilai koefisien korelasi 0,580 (tingkat hubungan sedang) dan nilai p value 0,000 ($<0,05$), maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan tingkat stres terhadap dismenore pada remaja putri SMAN 8 Balikpapan.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nur et al., 2020) yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore. Penelitian yang dilakukan oleh (Khasanah, 2021) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat nyeri haid dengan tingkat stres, dengan nilai sebesar 0,001 ($<0,05$).

Peneliti berpendapat bahwa data tingkat keparahan stres pada dismenore berat lebih penting karena kondisi ini dapat menyebabkan stres atau kecemasan pada remaja, karena stres dapat meningkatkan pelepasan kortisol dari kelenjar adrenal, yang menyebabkan otot-otot tubuh menjadi tegang dan menyebabkan otot rahim berkontraksi secara berlebihan. Arah hubungan pada penelitian ini adalah arah hubungan searah yang dibuktikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,580 (rata-rata tingkat hubungan) pada korelasi Spearman's rho dengan tanda positif artinya bila stres meningkat maka resiko terjadinya dismenore juga meningkat, yang dapat dianggap sebagai hubungan satu arah dengan kekuatan hubungan antara tingkat stres dan dismenore.

c. Hubungan Status Gizi Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri SMAN 8 Balikpapan

Tahun 2023.

Menurut (Sinaga et al., 2017) penjelasan penyebab dismenore primer adalah status gizi, kekurangan vitamin B (terutama B6), vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, mangan dan asam lemak, sedangkan linoleat menyebabkan gejala yang semakin parah. sindrom pramenstruasi dan selama menstruasi.

Tingginya prevalensi dismenore pada siswi dengan status gizi buruk dapat disebabkan karena kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi sehingga menyebabkan penurunan metabolisme tubuh tertentu, termasuk penurunan hormon gonadotropin. Penipisan hormon gonadotropin juga menyebabkan penurunan sekresi hormon luteinizing (LH) dan hormon perangsang folikel (FSH). Dalam keadaan ini, kadar estrogen akan menurun sehingga mempengaruhi menstruasi.

Ketidakseimbangan produksi estrogen menyebabkan pembentukan prostaglandin. Ketika prostaglandin bertambah banyak maka menyebabkan vaso spasme (penyempitan pembuluh darah) pada arteriol uterin yang membuat iskemia (kekurangan suplai darah) dan kram pada perut bagian bawah sehingga terjadinya rasa nyeri ((Fatimah et al., 2023)).

Hasil penelitian ini menggunakan uji statistik spearman rank didapatkan nilai koefisien korelasi 0,373 (tingkat hubungan rendah) dan nilai p value 0,002 ($<0,05$), maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan status gizi terhadap dismenore pada remaja putri SMAN 8 Balikpapan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviani & Istianah, 2022) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna pada variabel hubungan aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore. Penelitian yang dilakukan oleh Iis dan Ela Rohaeni (2022), juga menyatakan ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja, dengan p-value 0,003 ($<0,05$).

Peneliti berasumsi bahwa status gizi berat dan mengalami dismenore berat lebih banyak, karena remaja sekarang banyak mengkonsumsi makanan yang tidak baik yaitu kebiasaan makan makanan yang tidak baik, seperti mengkonsumsi jajanan yang sedang hits mengikuti zaman yang tidak bergizi, makan makanan siap santap atau *junk food* yang tidak baik dan juga ada hal lain yaitu remaja kelas XII sedang mengalami ujian, sibuk belajar dan sibuk mengerjakan tugas yang sudah harus dikumpulkan sebagai salah satu syarat kelulusan, dengan kondisi tersebut remaja lupa untuk makan atau terlambat makan dan tidak teratur makan, dari semua masalah tersebut dapat menyebabkan dismenore pada remaja, karena gizi kurang selain akan mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi, karena gizi kurang dapat menyebabkan ketidak seimbangan atau penurunan hormon estrogen sehingga dapat meningkatkan prostaglandin yang akhirnya menyebabkan menstruasi. Arah hubungan pada penelitian ini adalah arah hubungan positif yang dibuktikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,373 (tingkat korelasi rendah) pada korelasi *Spearman's Rho* bernilai positif, artinya ketika status gizi meningkat maka risiko terjadinya dismenore juga meningkat. meningkat, yang dapat dianggap sebagai hubungan satu arah dengan kuatnya hubungan antara status gizi dengan dismenore.

4. KESIMPULAN

1. Karakteristik responden sebagian besar responden berusia 17 tahun
2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat dismenore sebagian besar termasuk dalam kategori dismenore berat

3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress sebagian besar termasuk dalam tingkat stress berat
4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi sebagian besar termasuk dalam status gizi kurang
5. Ada hubungan tingkat stress terhadap dismenore pada remaja putri SMAN 8 Balikpapan.
6. Ada hubungan status gizi terhadap dismenore pada remaja putri SMAN 8 Balikpapan.

5. SARAN

- a. Institusi Pendidikan
Perlu lebih memberikan edukasi terhadap siswa baru terkait tingkat stres dan status gizi terhadap dismenore.
- b. Peneliti Lain
Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda yang menggunakan observasional analitik dengan menggunakan uji spearman rank sebagai pembanding. Peneliti selanjutnya dapat melakukan peneliti di tempat yang lebih luas atau komunitas lain. Serta dapat dapat mengembangkan dengan mengontrol faktor lain yang mempengaruhi nyeri dismenore seperti pengalaman sebelumnya, waktu pengukuran yang sama pada setiap responden.
- c. Siswi Remaja Putri
Bagi siswi diharapkan remaja mampu mengurangi stres dengan berorientasi pada upaya mengatasi masalah tersebut secara sadar, realistis, rasional dan mampu menjaga kesehatan.
- d. Bagi Tenaga Kesehatan
Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan tambahan ilmu dalam bidang kesehatan. Khususnya tentang hubungan tingkat stress terhadap dismenore pada remaja putri SMAN 8 Balikpapan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMAN 8 Balikpapan yang telah bersedia menjadi tempat penelitian ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani, W. (2019). *Relationship Between Stress Level And Sleep Quality With Dysmenorrhea Incidence : Literature Review*.
- Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory Markers In Dysmenorrhea And Therapeutic Options. In *International Journal Of Environmental Research And Public Health* (Vol. 17, Issue 4). Mdpi. <https://doi.org/10.3390/Ijerph17041191>



- Doloksaribu, M. (2023). Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Artikel History. *Nursing Arts*, 17(1), 1978–6298.
- Faoz Mustopa, F., & Fatimah, J. (2023). *Hubungan Gaya Hidup, Tingkat Stress Dan Pola Menstruasi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri (Correlation Between Lifestyle, Stress Levels And Menstrual Patterns On The Incidence Of Dysmenorrhea In Young Women)*. [Http://Dohara.Or.Id/Index.Php/Isjnm](http://Dohara.Or.Id/Index.Php/Isjnm)
- Fatimah, S., & Mintasih, S. (2023). Stres Akademik Berhubungan Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Remaja Putri. *Jnep*, 02(02).
- Fatimah, S., Mintasih, S., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Lenteng Agung Jakarta Selatan, S. (2023). Stres Akademik Berhubungan Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Remaja Putri. In *Jnep* (Vol. 02, Issue 02).
- Kementerian Kesehatan Ri. (2018). Laporan Riskesdas 2018. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9). Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. [Http://Www.Yankes.Kemkes.Go.Id/Assets/Downloads/Pmk.No.57.Tahun.2013.Tentang.Ptrm.Pdf](http://Www.Yankes.Kemkes.Go.Id/Assets/Downloads/Pmk.No.57.Tahun.2013.Tentang.Ptrm.Pdf)
- Khasanah, M. T. N. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Perilaku Penanganan Dismenore Primer*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nur, P., Aryadi, A., & Andi, N. (2020). Pengaruh Pemberian Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Kadar Prostaglandin Dan Endorfin Pada Remaja Effect Of Dismenorrhea And Abdominal Stretching Exercise On Prostaglandin And Endorphin Levels In Adolescents. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 12(2). <https://Doi.Org/10.34011/Juriskesbdg.V12i2.840>
- Oktaviani, N., & Istianah, I. (2022). Nutritional Status, Menstrual Cycle And Stress With Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Jika)*, 4(3), 493–500. <https://Doi.Org/10.36590/Jika.V4i3.381>
- Pradiasa, E., Candi, M., Ratnasari, F., & Wibisono, A. Y. G. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smk Kesehatan Kota Tangerang The Relationship Of Physical Activity And Stress Level With The Incident Of Primary Dymenorrhore In Adolescent Women At Health Vocational Schools In Tangerang City. *Nusantara Hasana Journal*, 3(4), Page.
- Rahma, M. A., Lanti, Y., & Hidayati, R. S. (2014). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Derajat Dismenore Pada Siswi Sma Negeri 1 Surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas*.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (1st Ed., Vol. 1). Universitas Nasional Iwwash Global One.
- Sunaryanti, B., & Sary, D. A. N. (2021). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Implementation Of Abdominal Stretching Exercise To Reduce Menstrual Pain (Dysmenorrhea) For Young Women In Karangrejo, Karangbangun, Matesih, Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes 17)*, 2(2).