

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT
DYSMENORRHEA PADA REMAJA SISWI
KELAS III DI SMA NEGERI 1 PADANG**

Penelitian Keperawatan Martenitas



**ANGGRA TRISNA ANJANI
BP. 0810325097**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2010**

ABSTRAK

Penyebab stres psikologis yaitu tekanan. Tekanan ini timbul sebagai akibat adanya tekanan hidup sehari-hari. Stresor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang nantinya akan menyebabkan timbulnya dysmenorrhea. Keluhan seseorang terhadap dysmenorrhea berbeda-beda, namun bentuk yang paling banyak dialami wanita adalah kekakuan atau kejang dibagian bawah perut. Pada umumnya anak remaja putri sering absen dari bangku sekolah karena dysmenorrhea ini, aktivitas sehari-hari merekapun terganggu dan akibatnya dapat menurunkan konsentrasi belajar mereka disekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan tingkat dysmenorrhea di SMA Negeri 1 Padang tahun 2010. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* dan menggunakan uji *Chi-square*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 89 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan maret 2010 dengan menggunakan kuesioner sebagai instrument. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 55 responden yang mengalami stres sedang yang menimbulkan dysminorrhea berat sebanyak 81,8% orang dan dysminorrhea ringan 30%, dan dari 10 orang responden yang mengalami stres berat yang menimbulkan dysminorrhea berat sebanyak 70% dan dysminorrhea ringan 30%, dan dari 24 responden yang mengalami stres ringan yang menimbulkan dysminorrhea berat sebanyak 29,2% dan dysminorrhea ringan sebanyak 70,8%. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat dysmenorrhea ($P=0,000$). Bagi pihak sekolah khususnya UKS dan instansi kesehatan yang terkait dapat memberikan penyuluhan lebih intensif lagi misalnya mengadakan program sekali 6 bulan pada semua siswi SMA Negeri 1 Padang tentang manajemen stres dan cara mengatasi dysmenorrhea pada remaja yang masih duduk dibangku sekolah sehingga dapat meminimalkan terjadinya dysminorrhea.

Kata kunci : Tingkat stres, tingkat dysminorrhea

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa reproduksi adalah masa yang penting bagi seluruh organisme dipermukaan bumi untuk meneruskan keturunannya seperti halnya makhluk lain. manusia juga menjalankan peranannya dalam meneruskan keturunan dan wanita memiliki peranan yang cukup besar. Sebelum seorang wanita menjalani masa reproduksi, terdapat masa pubertas (Manuaba, 1998). Pubertas adalah masa perkembangan fisik yang cepat sewaktu pertama kali reproduksi seksual terjadi. Masa remaja menggambarkan dampak perubahan fisik dan pengalaman emosional mendalam serta masa perubahan sosial. Masa pubertas, hormon yang ada dalam tubuh telah mencukupi untuk memulai mengalirkan darah menstruasi (Masland, 1997).

Menurut Robert (2004) menstruasi adalah penumpahan lapisan uterus yang terjadi setiap bulan berupa darah dan jaringan yang dimulai pada masa pubertas, ketika sering perempuan mulai memproduksi cukup hormone tertentu. Beberapa gangguan menstruasi adalah sindome premenstruasi, aminore, dysminorrhea, hiperminorea. Namun yang paling sering ditemukan diantara banyaknya gangguan tersebut adalah dysminorrhea (Williams & Wilkins, 2001). Dysminorrhea adalah menstruasi yang menimbulkan rasa nyeri. keadaan ini mengenai 60-70% dari wanita yang mengalami menstruasi. Dysminorea yang sering dialami oleh remaja adalah kekakuan atau kejang

dibagian bawah perut. Rasanya sangat tidak menyenangkan seperti mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, berat badan naik, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi. Biasanya gejala ini datang sehari sebelum masa menstruasi dan berlangsung selama 2 hari sampai berakhirnya masa menstruasi (Dianawati, 2003).

Salah satu penyebab Dysminorrhea adalah faktor psikis (Wiknjastro, 2005). Faktor psikis ini dapat ditimbulkan oleh stres. Stres menurut Hans Selye (1950) adalah respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban, Misalnya bagaimana respons tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pelajaran yang berlebihan. Bila sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distress. Dalam perkembangan selanjutnya ternyata dampak stres ini tidak hanya mengenai gangguan fungsional hingga kelainan organ tubuh tetapi juga berdampak pada bidang kejiwaan (psikologik/psikiatrik) misalnya kecemasan dan depresi. Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa lepas dari stres, masalahnya adalah bagaimana hidup beradaptasi dengan stres tanpa harus mengalami distress (Hawari, 2001).

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada BAB sebelumnya didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separoh responden mengalami tingkat stress sedang yaitu sebanyak 55 orang pada siswi kelas III SMA Negeri I Padang.
2. Lebih dari separoh responden mengalami dysmenorrhea tingkat berat yaitu sebanyak 59 orang pada siswi kelas III SMA Negeri I Padang.
3. Didapatkan hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat dysmenorrhea pada siswi kelas III SMA Negeri I Padang.

B. Saran

1. Bagi remaja agar meningkat pengetahuan tentang dysminorrhea dan mengendalikan stres yang berlebih dengan mempelajari teknik-teknik relaksasi untuk meminimalkan stres. Contohnya mengalihkan perhatian yang dapat memicu stress, dan lakukanlah olah raga teratur untuk mengurangi resiko dysmenorrhea
2. Bagi pihak sekolah diupayakan bekerjasama dengan instansi kesehatan untuk memberikan informasi-informasi yang lengkap dan bermanfaat tentang manajemen stres dan kesehatan reproduksi, secara intensif misalnya sekali 6 bulan pada semua Siswi SMA Negeri 1 Padang. Hal ini dilakukan untuk meminimalkan kejadian dysmenorrhea pada remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, R.S. (2006). *Harga diri pada remaja obesitas* diakses pada tanggal 12 September 2009 dari <http://library.usu.ac.id/Download/Fk/06009832.Pdf>.
- Agoes, A, Dkk. (2005). *Teori dan manajemen stress (kontememporer dan islam)*. Malang: Tahoda.
- Al Mighwar, M. (2006). *Psikologis remaja*. Bandung : Pustaka Setia
- Arikunto, S. (2005). *Metode penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktek edisi revisi v*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arifianto. (2001). *Gambaran nyeri haid pada siswi SMA 2 Pariaman*. Skripsi, Padang: FK Unand
- Aulia. (2009). *Kupas tuntas menstruasi dari a sampai Z*. ISBN: Miestone
- Aulia, C. (2006). *Faktor-Faktor Resiko yang berhubungan dengan kejadian, durasi dan derajat disminore pada siswi SMU 1 Negeri Jambi*. Laporan skripsi, Padang : Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Baziad, A, dkk. (1993). *Disminorea aspek patologis dan penatalaksanaan*. Jakarta: FKUI
- BKKBN, (2001). *Tanya jawab kesehatan reproduksi remaja*. Jakarta: Yayasan Mitra Inti
- Dianawati, A. (2003). *Pendidikan seks untuk remaja*. Jakarta: Kawan Pustaka