

## Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Tingkat Dismenore pada Siswi di SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta

### *The Relationship Between Physical Activity and Stress Level with The Level of Dysmenorrhea in Female Students At SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta*

Berliana Mita Endarti<sup>1\*</sup>, Anjarwati<sup>2</sup>, Intan Mutiara Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
\*berlianamita1@gmail.com

#### **Abstrak**

Nyeri menstruasi (89,5%) merupakan masalah menstruasi paling umum pada remaja. Aktivitas fisik yang kurang menjadi salah satu penyebab terjadinya dismenore. Ketika dismenore oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh darah di organ reproduksi yang saat ini terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri. Stres berdampak pada kehidupan dan kesehatan, salah satunya terjadinya nyeri saat siklus menstruasi. Rasa nyeri dismenore memberikan dampak negatif pada kualitas hidup penderita, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan tingkat dismenore siswi SMK Negeri 2 Godean. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini siswi kelas XI dan XII tata busana sebanyak 68 orang. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berisi aktivitas fisik, tingkat stres, dan tingkat dismenore. Analisa data pada penelitian ini menggunakan *exact fisher*. Hasil uji statistik menunjukkan  $p$ -value  $0,027 < 0,05$  untuk tingkat stres dengan tingkat dismenore dan  $p$ -value  $0,003 < 0,05$  untuk tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenore. Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres dengan tingkat dismenore pada siswi di SMK Negeri 2 Godean.

**Kata kunci:** aktivitas fisik; tingkat stres; tingkat dismenore

#### **Abstract**

*Menstrual pain (89.5%) is the most common menstrual problem in adolescents. Lack of physical activity is one of the causes of dysmenorrhea. When dysmenorrhea oxygen cannot be channeled to the blood vessels in the reproductive organs, which are currently vasoconstriction, causing pain. Stress has an impact on life and health, one of which is the occurrence of pain during the menstrual cycle. Dysmenorrhea pain has negative impact on the patient's quality of life, disrupting daily activities, missing subjects or lectures. This study aims to determine the relationship between physical activity and stress levels with the level of dysmenorrhea in female students of SMK Negeri 2 Godean. This research is an analytic descriptive research with a cross-sectional research design. The subjects in this study were 68 students of class XI and XII of fashion as many as 68 people. The data collection technique used a questionnaire containing physical activity, stress levels, and dysmenorrhea levels. Data analysis in this study used exact fisher. Based on the results of statistical tests using a fisher-exact, the  $p$ -value  $0.027 < 0.05$  for stress levels with dysmenorrhea levels and  $p$ -value  $0.003 < 0.05$  for physical activity levels with dysmenorrhea levels. It can be concluded that there is a relationship between the level of physical activity and stress levels with the level of dysmenorrhea in female students at SMK Negeri 2 Godean.*

**Keywords:** *physical activity; stress level; dysmenorrhoea level*

## 1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang dapat terjadi pada kesehatan reproduksi remaja pada saat menstruasi salah satunya yaitu dismenore atau nyeri pada saat menstruasi (1). Dismenore terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah. Perempuan dengan dismenore menghasilkan 10 kali lebih banyak prostaglandin daripada perempuan tanpa dismenore. Prostaglandin meningkatkan kontraksi rahim (2).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian dismenore adalah 1.769.425 (90%) wanita menderita dismenore, dengan 10-16% menderita dismenore berat. Angka kejadian dismenore pada remaja di Asia adalah 74,5%. Pada remaja putri prevalensi dismenore sebesar 85%. Hal ini juga terjadi di Indonesia dengan angka kejadian sebesar 55% (3). Di Indonesia prevalensi dismenore mencapai 64,25% yang terdiri dari dismenore primer 54,89%, dan 9,36% dismenore sekunder. Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta angka kejadian dismenore yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Isabella *et al.* (4) di kabupaten Sleman secara random sebanyak 254 remaja putri telah mengalami menstruasi dan didapatkan 186 remaja putri (73,22%) yang mengalami dismenore.

Tingginya angka kejadian dismenore primer pada remaja menyebabkan dampak buruk, salah satunya adalah ketidakhadiran di sekolah serta menjadi masalah kesehatan yang perlu diperhatikan pada remaja perempuan (5). Dismenore primer juga menyebabkan wanita memerlukan resep obat sebagai usaha mengurangi rasa nyeri, menurunkan kualitas hidup, konsentrasi dan motivasi belajar remaja (6).

Tingginya angka kejadian dismenore primer dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, dismenore pada masa kanak-kanak, riwayat keluarga dismenore, siklus menstruasi yang berkepanjangan, merokok, konsumsi alkohol dan kafein, kualitas tidur, kesehatan yang buruk, konsumsi makanan tertentu, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga dan stres (7). Salah satu penyebab terjadinya dismenore primer yaitu stres. Stres bisa bersifat positif atau negatif, pengaruh positif dapat memicu seseorang agar membangkitkan kesadaran sehingga memunculkan pengalaman, sedangkan pengaruh negatif muncul menyebabkan rasa yang seperti marah, tidak percaya diri, nyeri kepala hingga leher, perut terasa kram dan gangguan tidur (8).

Perempuan yang memiliki riwayat dismenore dan mengalami stres tinggi dua kali lebih rentan mengalami dismenore primer. Stres mengganggu sekresi adrenalin dan kortisol, yang berdampak pada sintesis prostaglandin. Stres juga mengurangi produksi hormon luteinizing dan perangsang folikel, yang menghambat perkembangan folikel. Akibatnya, sekresi progesteron menjadi lebih rendah, yang menghambat sintesis prostaglandin (9). Stres berpengaruh dalam menjalani kehidupan dan berakibat pada kesehatan, salah satu dampak tersebut yaitu, terjadinya nyeri saat siklus menstruasi atau biasa dikenal dengan dismenore primer (10). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Arafa *et al.* (11) yang menjelaskan bahwa stres merupakan kondisi yang mempunyai hubungan dengan dismenore.

Tingginya angka kejadian dismenore pada remaja kurang mendapat perhatian dari diri sendiri dan masyarakat, karena remaja hanya menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Padahal dismenore dapat menyebabkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, pucat, kurangnya konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kegiatan sehari-hari dan bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak melakukan aktivitas (sekolah, kerja, dan lain-lain). Rasa nyeri dismenore memberikan dampak negatif pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri

sendiri penderita dan keluarganya, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, endometriosis, gangguan psikologis (12).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi sehat dan bertanggung jawab. Dalam hal ini pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling di semua tempat pelayanan kesehatan.

Bidan merupakan salah satu tenaga kesehatan yang berhubungan langsung dengan remaja, dan sesuai dengan pasal 21 Permenkes RI No. 28 tahun 2017 menjelaskan wewenang bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga. Sehingga bidan bisa memberikan asuhan mengenai kesehatan reproduksi meliputi penyuluhan dan konseling kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana.

Berdasarkan latar belakang maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan tingkat dismenore pada siswa SMK Negeri 2 Godean, untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan tingkat dismenore siswi.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan tingkat dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean. Penelitian dilakukan pada tanggal 5 November sampai 12 November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI dan XII Tata Busana SMK Negeri 2 Godean yaitu sebanyak 212 siswi. Penentuan sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan hasil 68 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* dengan jumlah sampel 68 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner sesuai standar WHO yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk aktivitas fisik, *Kessler Psychological Distress* untuk tingkat stres, dan *Scale Numeric Rating Scale* (NRS) untuk tingkat nyeri.

Data yang diperoleh kemudian dikaji melalui dua acara yaitu analisa univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah uji *exact fisher* untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Apabila hasil uji  $p < 0,05$  dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Penelitian ini telah memperoleh perizinan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada tanggal 28 Oktober 2024 dengan Nomor. 2000/KEP-UNISA/X/2024.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1. usia responden mayoritas 18 tahun sebanyak 37 siswi (54,4%), mengalami menarche normal 60 siswi (88,8%) dan sebagian besar responden memiliki IMT berat badan normal sebanyak 38 siswi (55,9%).

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Usia</b>		
16 Tahun	1	1,5%
17 Tahun	29	42,6%
18 Tahun	37	54,4%
19 Tahun	1	1,5%
<b>Menarche</b>		
Menarche Dini	4	5,9%
Menarche Normal	60	88,2%
Menarche Terlambat	4	5,9%
<b>Indeks Massa Tubuh</b>		
Berat Badan Kurang	16	23,5%
Berat badan normal	38	55,9%
Kelebihan berat badan	5	7,4%
Obesitas I	7	10,3%
Obesitas II	2	2,9%
Total	68	100%

**Tabel 2. Aktivitas Fisik Responden**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Aktivitas ringan	18	26,5%
Aktivitas sedang	27	39,7%
Aktivitas berat	23	33,8%
Total	68	100%

Menurut Tabel 2. dari 68 responden yang diteliti didapatkan bahwa responden paling banyak melakukan aktivitas sedang sebanyak 27 siswi (39,7%), dan paling sedikit melakukan aktivitas ringan sebanyak 18 siswi (26,5%).

**Tabel 3. Tingkat Stres Responden**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Stres ringan	20	29,4%
Stres sedang	28	41,2%
Stres berat	20	29,4%
Total	68	100%

Menurut Tabel 3. dari 68 responden yang diteliti didapatkan bahwa tingkat stres responden terbanyak adalah tingkat stres sedang yaitu 28 responden (41,2%), sedang tingkat stres ringan dan tingkat stress berat memiliki jumlah responden yang sama yaitu 20 siswi (29,4%).

**Tabel 4. Tingkat Dismenore Responden**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tidak nyeri	5	7,4%
Nyeri ringan	20	29,4%
Nyeri sedang	28	41,2%
Nyeri berat	15	22,1%
Total	68	100%

Menurut Tabel 4. dari 68 responden yang diteliti didapatkan bahwa tingkat nyeri yang paling banyak dialami oleh responden adalah tingkat nyeri sedang sebanyak 28 responden (41,2%) dan paling sedikit tidak mengalami nyeri sebanyak 5 responden (7,4%).

**Tabel 5. Tingkat Dismenore Responden**

Aktivitas Fisik	Tingkat Dismenore								Total	p
	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Ringan	1	1,5	2	2,9	6	8,8	9	13,2	18	0,003
Sedang	1	1,5	6	8,8	16	23,5	4	5,9	27	
Berat	3	4,4	12	17,6	6	8,8	2	2,9	23	
Total	5	7,4	20	29,4	28	41,2	15	22,1	68	

Menurut Tabel 5. didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 18 responden paling banyak mengalami nyeri berat sebanyak 9 responden (13,2%). Responden yang memiliki aktivitas sedang sebanyak 27 responden, mayoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 16 responden (23,5%). Kemudian responden yang memiliki aktivitas berat berjumlah 23 orang, mayoritas mengalami nyeri ringan sebanyak 12 responden (17,6%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan memakai uji *exact fisher* didapatkan nilai  $p (0,003) < \alpha (0,05)$  artinya ada korelasi yang bermakna antara dua variabel yang diuji, jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dan tingkat nyeri dismenore pada siswi kelas XI dan XII di SMK Negeri 2 Godean.

**Tabel 6. Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Dismenore**

Tingkat Stres	Tingkat Dismenore								Total	p
	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Stres Ringan	4	5,9	6	8,8	8	11,8	2	2,9	20	0,027
Stres Sedang	0	0	12	17,6	10	14,7	6	8,8	28	
Stres Berat	1	1,5	2	2,9	10	14,7	7	10,3	20	
Total	5	7,4	20	29,4	28	41,2	15	22,1	68	

Berdasarkan distribusi Tabel 6. didapatkan hasil responden yang menderita stres ringan paling banyak mengalami nyeri sedang sebanyak 8 responden (11,8%). Responden yang menderita stres sedang sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 12 responden (17,6%). Kemudian

responden yang menderita stres berat mayoritas mengalami nyeri berat sebanyak 15 responden (22,1%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan memakai uji *exact fisher* didapatkan nilai  $p (0,027) < \alpha (0,05)$  artinya ada korelasi yang bermakna antara dua variabel yang diuji. Hal ini bisa diartikan bahwa semakin rendah tingkat stres maka semakin ringan tingkat nyeri yang dirasakan oleh siswi ketika haid, jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres dan tingkat nyeri dismenore pada siswi kelas XI dan XII di SMK Negeri 2 Godean.

Hasil analisa Tabel 5 didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 18 responden paling banyak mengalami nyeri berat sebanyak 9 responden (13,2%). Responden yang memiliki aktivitas sedang sebanyak 27 responden, mayoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 16 responden (23,5%). Kemudian responden yang memiliki aktivitas berat berjumlah 23 orang, mayoritas mengalami nyeri ringan sebanyak 12 responden (17,6%). Dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik tingkat sedang.

Aktivitas fisik yang dilakukan responden selain ada mata pelajaran olahraga yang dilakukan setiap 1 minggu sekali dihari yang berbeda di masing-masing kelas dan senam yang dilakukan setiap hari Jum'at, sedangkan ketika waktu luang atau jam istirahat responden hanya duduk-duduk sambil bermain handphone atau sambil bercerita, adapun yang pergi ke kantin untuk makan siang serta tidur-tiduran di kelas. Kurangnya olahraga dan aktivitas selama siklus menstruasi menjadi penyebab meningkatnya kejadian dismenore yang bisa mengakibatkan penurunan sirkulasi darah dan oksigen yang berdampak pada rasa nyeri, dan menurunnya sirkulasi darah dan oksigen juga berdampak kepada rahim (13). Hal tersebut menjadi penyebab terjadinya dismenore karena siswi kurang melakukan aktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan sebelumnya oleh Wati *et al.* bahwa aktivitas fisik menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore (14).

Hasil Analisa bivariat pada tabel 5. diketahui responden yang memiliki aktivitas ringan sebagian besar mengalami nyeri berat. Hasil uji hipotesis menggunakan *exact fisher* didapatkan hasil  $p\text{-value } 0,003 < 0,05$ , kesimpulannya terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari *et al.* (15), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Musdalifah *et al.* (16) dengan hasil ada korelasi yang bermakna antara aktivitas fisik dengan skala nyeri haid pada remaja putri kelas X di MAN Pangkajene Kepulauan. Penyebab dari terjadinya aktivitas ringan dikarenakan siswi di SMK Negeri 2 Godean lebih banyak duduk santai dan tiduran saat ada jam kosong, kurangnya gerak dan tidak ada semangat dalam berolahraga bisa menimbulkan aktivitas ringan terjadi. Siswi pada usia remaja sebaiknya memiliki aktivitas fisik sedang sehingga mampu mengimbangi dalam kegiatan sekolah dan juga kesehatannya.

Menurut Kusumo (17) setidaknya 150-300 menit untuk aktivitas fisik aerobik intensitas sedang. Aktivitas fisik dapat meningkatkan maupun menurunkan resiko terjadinya gangguan menstruasi, bergantung pada intensitasnya. Semakin tinggi frekuensi dan intensitas aktivitas fisik, maka resiko terjadinya gangguan menstruasi juga semakin tinggi. Olahraga atau dengan melakukan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu intervensi untuk mengurangi resiko kejadian dismenore. Aktivitas fisik ataupun berolahraga dapat bermanfaat dalam rangka meningkatkan aliran darah ke bagian pelvis dan juga akan menstimulasi endorfin yang berperan sebagai analgesik non spesifik.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan keluhan dismenore. Sebab menstruasi dengan tingkat nyeri berat pada seseorang dapat

membuat seseorang merasa lemah dan tidak berdaya, mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan tekanan psikologis, menjadikannya salah satu alasan paling umum wanita tidak berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas seperti halnya di sekolah. Dismenore cenderung lebih sering terjadi pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Rasa nyeri dismenore memberikan dampak negatif pada kualitas hidup penderita seperti terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran di sekolah dan terjadinya gangguan psikologis. Aktivitas fisik sedang bisa jadi salah satu cara untuk mengurangi nyeri. Dikarenakan dilakukannya aktivitas fisik atau olahraga bisa mengurangi produksi hormon prostaglandin yang menyebabkan sakit saat dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian stres yang paling banyak terjadi pada siswi SMK negeri 2 Godean adalah tingkat stres sedang 28 responden (41,2%). Dari 28 responden (41,2%) yang mengalami stres sedang 12 responden (17,6%) diantaranya mengalami dismenore ringan, 10 responden (14,7%) mengalami dismenore sedang dan 6 responden (11,7%) mengalami dismenore berat. Selain itu, didapatkan hasil 20 responden (29,2%) mengalami stres berat yang mengakibatkan 10 responden (14,7%) mengalami dismenore sedang, dan 7 responden (10,2%) mengalami dismenore berat. Wanita pada umumnya saat dismenore hanya mengalami stres ringan dan jarang sampai stres berat. Stres merupakan respon fisiologis, psikologis, maupun perilaku manusia dalam beradaptasi dan mengendalikan stres baik internal maupun eksternal. Stres berkepanjangan menyebabkan depresi. Stres pada remaja dapat menjadi penyebab terjadinya dismenore karena stres menyebabkan sistem endokrin terganggu sehingga menstruasi tidak teratur dan dapat memperburuk rasa sakit ketika dismenore (18). Hal tersebut tercantum dalam teori yang disampaikan oleh Wati *et al.* (14), bahwa stres menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore.

Hasil analisis data tabel 6. diketahui bahwa responden dengan tingkat stres berat banyak merasakan nyeri sedang dan beberapa mengalami nyeri berat. Hasil uji *exact fisher* didapatkan hasil,  $p$ -value  $0,027 < 0,05$  dapat disimpulkan terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 2 Godean. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arafa *et al.* (19) yang menjelaskan bahwa stres merupakan kondisi yang mempunyai hubungan dengan dismenore. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sartika & Nurmawati (20) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore di SMK Perguruan Rakyat 2, Jakarta Timur.

Usia remaja seharusnya memiliki tingkat stres yang ringan akan tetapi hasilnya siswi SMK Negeri 2 Godean memiliki tingkat stres yang cukup berat dikarenakan kurangnya aktivitas fisik yang bisa mengeluarkan hormon endorfin, hormon endorfin itu sendiri merupakan hormon yang menyebabkan bahagia dan mampu mengurangi tingkat stres. Stres dapat mempengaruhi dismenore, karena pada saat stres tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron dan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, peningkatan kontraksi uterus yang berlebihan dapat mengakibatkan dismenore (21). Resistensi jangka panjang dan terus-menerus terhadap stres yang sama pada akhirnya dapat meningkatkan pengurangan energi penyesuaian yang bisa dipakai dan sistem menyerang penyebab stres menjadi lebih letih (22).

Menurut Jannah & Santoso (23) faktor utama penyebab stres siswa dikarenakan tugas pembelajaran yang mereka sulit dalam mengatur waktu. Hasil penelitian Salsabila (24) menunjukkan bahwa dari 81 partisipan stres berat, mengalami dismenore sedang 39,5%. Sejalan dengan penelitian Fadrijaty & Samaria (25) menunjukkan hasil proporsi tingkat stres berat (86%)

dengan p-value  $0,30 < 0,05$  menghasilkan terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dapat mempengaruhi tingkat dismenore siswi SMK Negeri 2 Godean. Stres bisa timbul di karena kan adanya beberapa faktor yaitu ada masalah individu, seperti konflik mental, frustrasi, tekanan mental, dan krisis mental (22).

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan uji hubungan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dan tingkat nyeri dismenore pada siswi kelas XI dan XII di SMK Negeri 2 Godean dengan hasil *exact fisher*,  $p=0,003$ , serta terdapat hubungan antara tingkat stres dan tingkat dismenore pada siswi kelas XI dan XII di SMK Negeri 2 Godean dengan hasil uji *exact fisher*,  $p= 0,027$ .

Bagi responden disarankan untuk mengurangi stres dengan cara mendengarkan musik kesukaan, membicarakan masalah dengan orang yang dipercaya atau menemui psikolog, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti meditasi, yoga, pijat atau jalan-jalan bersama teman-teman sehingga dapat mengurangi kejadian dismenore. Responden juga bisa menyisihkan waktu setidaknya 15- 30 menit sehari untuk melakukan olahraga sehingga aktivitas fisik dapat meningkat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- (1) Indah F, Susilowati T. Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *J Locus Penelit Dan Pengabdi*. 2022;1(6):459–465.
- (2) Nurwana N, Sabilu Y, Fachlevy A. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah*. 2017;2(6):185630.
- (3) Putri P, Mediarti D, Noprika D. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *J Keperawatan Merdeka*. 2021;1(1).
- (4) Issabella CM, Prabandari FH, Ananti Y, Arisandi D. Edukasi Online Menurunkan Nyeri Dismenore di Masa Pandemi Covid-19. *J Heal*. 2022;9(1):53–62.
- (5) Lghoul S, Loukid M, Hilali MK. Prevalence and predictors of dysmenorrhea among a population of adolescent's schoolgirls (Morocco). *Saudi J Biol Sci [Internet]*. 2020;27(7):1737–42. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2020.05.022>
- (6) Gurusina SEB, Carmelita AB, Jabal AR. Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja. *J Kedokt Univ Palangka Raya*. 2021;9(1):1266–74.
- (7) Sartika SI, Nurmawati N. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dysmenorrhea pada Remaja Putri di SMA Perguruan Rakyat 2 Jakarta Timur. *MAHESA Malahayati Heal Student J*. 2023;3(8):2424–38.
- (8) Wahyuningsih E. Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi Studi di SMK Bhakti Indonesia Medika Jombang. 2018;
- (9) Abid F, Aamer M, Faiz S, Azam F, Shaheen A, Javed N. Dysmenorrhea in students: Characteristics and predictors. *J Shifa Tameer-e-Millat Univ*. 2020;3(2):75–80.
- (10) Brookman R. Mental Health Disorders in Adolescents. *Obstet Gynecol*. 2017;130(1):247–8.
- (11) Arafa AE, Senosy SA, Helmy HK, Mohamed AA. Prevalence and patterns of dysmenorrhea and premenstrual syndrome among Egyptian girls (12–25 years). *Middle East Fertil Soc J [Internet]*. 2018;23(4):486–90. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.mefs.2018.01.007>
- (12) Khotimah H, Kirmantoro K, Endang Cahyawati F. Pengetahuan Remaja Putri tentang

- Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta. *J Ners dan Kebidanan Indones.* 2016;2(3):136.
- (13) Sugiyanto, Luli NA. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *Univ Res Colloquim 2020* [Internet]. 2020;7–15. Available from: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/979>
- (14) Wati LR, Prastiwi F, Arifiandi MD. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer pada Remaja. *J Issues Midwifery* [Internet]. 2017;1:1–9. Available from: <http://www.diabetes.dk/diabetes-2/fakta-omdiabetes-2/om-diabetes-2/aarsager.aspx>
- (15) Sari SE, Kartasurya MI, Pangestuti DR. Anemia dan Aktivitas Fisik Yang Ringan Mempengaruhi Faktor Risiko Dismenore Pada Remaja Putri. *VISIKES J Kesehat Masy.* 2018;6(5):437–44.
- (16) Musdalifah, Jamaluddin M, Yasir M. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Man Pangkep. *J Ilm Mhs Penelit Keperawatan.* 2022;1:848–54.
- (17) Kusumo MP. Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo [Internet]. Yogyakarta: The Journal Publishing. 2020. 1–43 p. Available from: [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku\\_pemantauan\\_aktivitas\\_fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1)
- (18) Sandayanti V, Detty AU, Mino J. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminorea Pada Mahasiswi Kedokteran di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *J Psikol Malahayati.* 2019;1(1):35–40.
- (19) Arafa AE. Prevalence and Patterns of Dysmenorrhea and Premenstrual Syndrome among Egyptian Girls (12–25 Years). *Middle East Fertil Soc J.* 2018;23(4):486–490.
- (20) Nurmalita Sari MH, Sopiani A, Irawati A. Factors Relating to the Interest of Use MKJP (IUD and Implant) in the Village of Perigi Mekar, Ciseeng, Bogor. *J Midwifery Sci Basic Appl Res* 2(1), 27–32. 2020;2(1):27–32.
- (21) Martini R, Mulyati S, Fratidhina Y. Pengaruh Stres Terhadap Disminore Primer Pada Mahasiswa Kebidanan Di Jakarta. *J Ilmu dan Teknol Kesehat.* 2014;1(2):135–40.
- (22) Yunita R, Isnawati IA, Addiarto W. Buku Ajar Psikoterapi Self Help Group Pada Keluarga Pasien Skizofrenia. Takalar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia; 2020.
- (23) Jannah R, Santoso H. Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *J Ris dan Pengabd Masy.* 2021;1(1):130–46.
- (24) Salsabila H. Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Stikes Hang Tuah Surabaya. Surabaya; 2022.
- (25) Fadrijaty T, Samaria D. Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Disminorea Di Masa Pandemi Covid-19. *J Ilm Kesehat Keperawatan.* 2021;17(3):208.