

**HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN DISMINORE
PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMPN 23
PEKANBARU TAHUN 2018**

SKRIPSI



OLEH

**TIARA FISKA UMAIROH
NIM.PO711530114034**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI DIV KEBIDANAN
PEKANBARU
2018**

**HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN DISMINORE
PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMPN 23**

PEKANBARU TAHUN 2018

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV
Kebidanan



OLEH

**TIARA FISKA UMAIROH
NIM.PO711530114034**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI DIV KEBIDANAN
PEKANBARU
2018**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Stres dengan Kejadian Disminore pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 23 Pekanbaru Tahun 2018
Nama : Tiara Fiska Umairoh
Nomor Induk Mahasiswa : PO 711530114034
Program Studi : Diploma IV Kebidanan
Tanggal Ujian : 6 Juli 2018

Pembimbing I

Jasmi, SST, M.Kes

Pembimbing II

Hamidah, SST, M.Kes
NIP. 197701262002122003

Penguji I

Yan Sartika, SST, M.Keb
NIP.198001232002122001

Penguji II

Yanti, SST, M.Keb
NIP.198009202002122001

Direktur

Hj. Rusherina, S.Pd, S.Kep, M.Kes
NIP.196504241988032002

Ketua Jurusan Kebidanan

Lailiyana, SKM, MKM
NIP.197207111992012001

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN**

SKRIPSI, JULI 2018

TIARA FISKA UMAIROH

**HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN DISMINORE PADA REMAJA
PUTRI KELAS VIII DI SMPN 23 PEKANBARU**

vii + 40 halaman+4 tabel+2 bagan+9 lampiran

ABSTRAK

Remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Masa remaja sebagai periode “badai dan tekanan” atau *storm and stress*, suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar. Tingkat stres pada remaja disebabkan beberapa faktor yaitu kegiatan yang padat, pekerjaan sekolah yang menumpuk, adanya tuntutan akademis serta tingginya tuntutan dari kedua orang tua. Nyeri menstruasi atau disminore merupakan masalah umum yang dikeluhkan oleh wanita yang mengalami menstruasi. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kejadian disminore yaitu usia menarche, riwayat keluarga, lama menstruasi, kebiasaan olah raga dan stres. Sebagai salah faktor yang menyebabkan nyeri disminore, adanya gangguan psikis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan kejadian disminore pada remaja putri kelas VIII di SMPN 23 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian *cross sectional* bulan September 2017 – Juni 2018 di SMPN 23 Pekanbaru. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VIII. Sampel penelitian ini berjumlah 160 orang dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Analisis data menggunakan uji *Chi Square* dengan derajat kepercayaan 95%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa $p\text{-value} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian disminore pada remaja putri kelas VIII di SMPN 23 Pekanbaru. Saran dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pendekatan dan penanganan untuk menurunkan tingkat stres pada remaja putri.

Kata Kunci : **Stres, Disminore.**

Daftar Pustaka : **22 (2000-2016)**

**HEALTH MINISTRY OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
RIAU HEALTH POLYTECHNIC**

DEPARTMENT OF MIDWIFERY OF D IV STUDY PROGRAM

THESIS, JULY 2018

TIARA FISKA UMAIROH

RELATIONSHIP OF STRESS TO DYSMINORRHEA IN FEMALE STUDENTS OF CLASS VIII IN SMPN 23 PEKANBARU IN 2018

vii + 40 page +4 table+2 chart+9 attachment

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhea is a common problem that women experience during menstruation. There are several factors that cause dysmenorrhea such as menarche age, family history, menstrual period, exercise habits, and stress. As one of the factors that cause dysmenorrhea, stress as one of psychological disorders plays an important role in the wellness of adolescent girls. This study aimed to determine the relationship of stress to the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls class VIII in SMPN 23 Pekanbaru. This analytical research used a cross sectional research design conducted in September 2017 - June 2018 at SMPN 23 Pekanbaru. The population was all girls of class VIII with 160 as the samples selected using total sampling technique. Data analysis used Chi Square test with 95% confidence level. The result showed that there was a relationship between stress and the incidence of adolescent dysmenorrhea (p-value 0.000). It is then suggested that schools should provide an approach and treatment to reduce stress levels in young women.

Keywords : Stress, Dysmenorrhea

References : 22 (2000-2016)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



NAMA : TIARA FISKA UMAIROH
TEMPAT/TANGGAL LAHIR : PEKANBARU, 21 DESEMBER 1995
AGAMA : ISLAM
ALAMAT :JALAN NAGA SAKTI PERUMAHAN
PERSADA CENDRAWASIH NO.7 RT 03 /
RW 08 KELURAHAN BINAWIDYA
KECAMATAN TAMPAN

NAMA ORANG TUA

1. AYAH : Drs. DARFIS
2. IBU : SRI AZIRNAWATI

No	JENJANG PENDIDIKAN	TEMPAT PENDIDIKAN	TAHUN
1	TK	TK YLPI	2002
2	SD	SD N 021 PEKANBARU	2008
3	SMP	SMP N 23 PEKANBARU	2011
4	SMA	SMA N 12 PEKANBARU	2014
5	PERGURUAN TINGGI	POLTEKKES KEMENKES RIAU	2018

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam Naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di kutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah Skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (STr. Keb) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku.

(UU No. 20 Tahun 2013, Pasal 25 Ayat 2 dan pasal 70)

Pekanbaru, Juli 2018

Mahasiswa.



Nama : Tiara Fiska Umairoh

Nim : PO711530114034

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, sedalam syukur penulis haturkan atas kehadiran Allah *SubhanahuWata'ala* yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMPN 23 PEKANBARU TAHUN 2018”** ini.

Selama penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan, dukungan, dan arahan serta masukan dari semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Hj. Rusherina, S.Pd, S.Kep, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau
2. Lailiyana, SKM, MKM selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau.
3. Yan Sartika, SST, M.Keb, selaku Ketua Program Studi D IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau.
4. Jasmi, SST, M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, waktu dan tenaga kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Hamidah, SST, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, waktu dan tenaga kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen Poltekkes Kemenkes Riau yang telah memberikan bimbingan, motivasi, pengarahan, kritik dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibuk papa dan keluarga yang telah memberikan dukungan kepada penulis.
8. Kepada teman-teman seperjuangan mahasiswi tingkat IV Prodi D IV kebidanan angkatan ke-II tahun 2014 Poltekkes Kemenkes Riau yang telah memberikan kritik, saran dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun untuk kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang akan membantu kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, 1 Juni 2018

Tiara Fiska Umairoh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAK	
RIWAYAT HIDUP	
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR BAGAN	v
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5. Ruang Lingkup	5
BAB 2 TINJAUAN TEORI	
2.1 Konsep Dasar Stres	6
2.2 Konsep Dasar Disminore.....	16
2.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Disminore	21
2.4 Kerangka Teori.....	24
BAB 3 KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS	
3.1. Kerangka Konsep	25
3.2. Definisi Operasional	25
3.3. Hipotesis	26
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
4.1. Jenis Dan Desain Penelitian	27
4.2. Waktu Dan Tempat Penelitian	27
4.3. Populasi dan Sampel	27
4.4. Metode Pengumpulan Data	28
4.5. Instrumen Pengumpulan Data	28
4.6. Pengolahan	29
4.7. Analisis Data	30
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
5.1. Hasil Penelitian	32
5.2. Pembahasan	34
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1. Kesimpulan	37
6.2. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Definisi Operasional	28
Tabel5.1.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres pada Remaja Putri Kelas VIII SMPN 23 Pekanbaru	34
Tabel 5.2.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Disminore pada Remaja Putri Kelas VIII SMPN 23 Pekanbaru	35
Tabel 5.3.	Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Disminore pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 23 Pekanbaru	35

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.4 Kerangka Teori	24
Bagan 2.4 Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian dari SMPN 23 Pekanbaru
- Lampiran 3 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Kuesioner DASS
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner Disminore
- Lampiran 7 Master Tabel
- Lampiran 8 SPSS
- Lampiran 9 Lembar Konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Masa remaja sebagai periode “badai dan tekanan” atau *storm and stress*, suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres (Isnaeni, 2010). Penyebab stres dapat bersumber dari dalam diri maupun luar (Carolin, 2010). Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan diluar tubuh, sumber stres dapat berupa biologik atau fisiologik, kimia, psikologi, sosial dan spiritual, terjadinya stres karena stresor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis (Yuniyanti, 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 (Hidayat, 2009).

Pada masa remaja terjadi kematangan organ reproduksi. Pada remaja perempuan salah satu tanda kematangan organ reproduksi adalah Menstruasi. Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang perempuan yang dimulai dari menarche sampai terjadinya menopause (Pieter dkk, 2011). Perempuan yang mengalami menstruasi banyak yang merasakan lelah, mudah tersinggung, sakit pada daerah payudara, gangguan tidur, dan nyeri dismignore (Winkjosastro, 2010).

Nyeri menstruasi atau dismignore merupakan masalah umum yang dikeluhkan oleh wanita yang mengalami menstruasi. Hal ini merupakan permasalahan ginekologikal

utama yang paling sering dikeluhkan. Disminore juga dapat didefinisikan sebagai rasa nyeri saat menstruasi yang menghambat wanita untuk beraktivitas secara normal (Beckmen et al, 2010). Nyeri menstruasi seperti kram diakibatkan kontraksi otot halus pada rahim, sakit kepala, sakit perut, mengalami kemarahan atau emosi yang kurang stabil (Anurogo, 2011).

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami disminore 10-15% diantaranya mengalami disminore berat. Angka kejadian nyeri menstruasi (disminore) di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami disminore. Prevalensi disminore primer di Amerika Serikat tahun 2012 kejadian disminore sebesar 59,7%, menyebabkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Pada tahun 2012 sebanyak 75% remaja wanita di Mesir mengalami disminore. Di india Prevalensi disminore 73,83%. Di Jepang kejadian disminore 46% dan sebesar 27,3% penderitanya absen dari sekolah dan pekerjaannya. Hasil penelitian di negara China tahun 2010 menunjukkan sekitar 41,9%-79,4% mengalami disminore. Di Indonesia angka kejadian disminore tipe primer adalah sekitar 54,89% dan sisanya dengan penderita disminore sekunder (Utami, dkk. 2010). Di Amerika Serikat, disminore adalah penyebab paling utama ketidakhadiran berulang di sekolah. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa, remaja dengan disminore, mengalami penurunan prestasi akademis, sosial dan olah raga (Singh et al, 2008).

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kejadian disminore yaitu usia menarche, riwayat keluarga, lama menstruasi, kebiasaan olah raga dan stres. Sebagai salah faktoryang menyebabkan nyeri disminore, adanya gangguan psikis menyebabkan munculnya respon stres mencakup aktivasi sistem saraf simpatis dan pelepasan berbagai hormon dan peptida. Makin banyak terbentuk prostaglandine dan vasopressin menjadikan kontraksi otot uterus makin menjepit ujung-ujung serat saraf, rangsangannya dialirkan melalui serat syaraf simpatikus dan parasimpatikus sehingga di rasakan nyeri (Manuaba, 2010). Ringkasnya, ketika stres tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen

serta prostaglandin yang berlebihan sehingga mengakibatkan otot tubuh menjadi tegang termasuk otot rahim dan dapat menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi (Puji, 2009).

Stres dapat mempengaruhi kejadian disminore pada perempuan yang telah mengalami menstruasi. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Stres dengan Kejadian Disminore pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 23 Pekanbaru Tahun 2018”.

1.2 Rumusan Masalah

Masa remaja sebagai periode “badai dan tekanan” atau *storm and stress*, suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres (Isnaeni, 2010). Saat remaja mengalami menstruasi banyak dari remaja tersebut yang merasakan nyeri disminore. Nyeri disminore adalah gangguan nyeri saat haid dan mengganggu aktifitas sehari-hari. Stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri disminore (Manuaba, 2010).

Untuk itu dapat dirumuskan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Stres dengan Kejadian Disminore pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 23 Pekanbaru ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Stres Dengan Kejadian Disminore di SMPN 23 Pekanbaru.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran stres remaja putri di SMPN 23 Pekanbaru Tahun 2018.
- b. Mengetahui gambaran kejadian disminore di SMPN 23 Pekanbaru Tahun 2018.
- c. Mengetahui hubungan stres dengan kejadian disminore di SMPN 23 Pekanbaru Tahun 2018.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan referensi bagi pengembangan ilmu kebidanan khususnya kesehatan reproduksi serta menambah wawasan peneliti maupun pembaca tentang hubungan tingkat stress dengan kejadian dismimore.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat yang didapat dari penelitian ini, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat diketahui hubungan stres dengan kejadian dismimore pada remaja dan dapat menjadi salah satu literatur yang digunakan untuk menangani masalah dismimore pada remaja tersebut.

1.4.3 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian dismimore di SMPN 23 Pekanbaru Tahun 2018. Penelitian ini dilakukan di SMPN 23 Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan pada Maret 2017-Juni 2018. Remaja. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. pengumpulan data di mulai dengan pengisian kuesioner tingkat stres kemudian mewawancarai remaja menanyakan tentang dismimore yang di alami. Data hasil penelitian yang telah terkumpul dianalisa menggunakan uji *chi square*, hasil penelitian akan diolah dengan komputersasi SPSS dengan derajat kepercayaan 95%.

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Dasar Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres adalah suatu respon tubuh seseorang yang timbul sebagai reaksi terhadap adanya tuntutan eksternal yang dianggap berbahaya atau mengancam dirinya (Legiran, dkk, 2015).

Stres adalah ketidak mampuan yang tidak bisa diatasi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia yang suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Dengan mengesampingkan sudut pandang (mental, emosional, fisik atau spiritual) yang di pakai untuk mengkaji stres, disepakati bahwa stress adalah presepsi kita terhadap situasi atau kondisi didalam lingkungan kita sendiri. (Yulianti, 2004).

Stres adalah suatu kekuatan yang memaksa seseorang untuk berubah, bertumbuh, berjuang, beradaptasi atau mendapatkan keuntungan. Semua kejadian dalam kehidupan, bahkan bersifat positif juga menyebabkan stres (Swarth, 2004).

2.1.2 Tingkat Respon Terhadap Stres

a. Eustress

Eustress adalah respon stress ringan yang menimbulkan rasa bahagia, senang, menantang dan menggairahkan. Dalam hal ini tekanan yang terjadi bersifat positif, misalnya lulus dari ujian atau kondisi ketika menghadapi perkawinan.

b. Distress

Distress merupakan respon stres yang buruk dan menyakitkan, sehingga tidak mampu lagi diatasi.

c. Optimal Stress

Optimal stress atau neustress adalah stres yang berada antara eustress dengan distress, merupakan respon stress yang menekan namun masih seimbang sehingga seseorang merasa terganggu untuk menghadapi masalah dan memacu untuk lebih bergairah, berprestasi, meningkatkan produktivitas kerja dan berani bersaing (Hidayat, 2009).

2.1.3 Sumber Stres

Kondisi stres dapat disebabkan oleh berbagai penyakit atau sumber dalam istilah yang lebih umum disebut Stressor. Stressor adalah keadaan atau situasi, obyek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Secara umum stressor dibagi tiga :

a. Stressor Fisik

Bentuk dari stressor fisik adalah suhu (panas dan dingin), suara bising, polusi udara, keracunan, obat-obatan (bahan kimiawi).

b. Stressor Sosial

1) Stressor sosial, ekonomi dan politik, misalnya tingkat inflasi yang tinggi, tidak ada pekerjaan, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat, kejahatan.

2) Keluarga, misalnya peran seks, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain.

3) Jabatan dan karir, misalnya kompetisi dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau sejawat, pelatihan, aturan kerja.

4) Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan sosial yang buruk.

c. Stressor Psikologis

1) Frustrasi

Frustrasi adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan.

2) Ketidakpastian

Apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau pekerjaannya. Atau merasa selalu bingung dan tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan inferior (Hidayat, 2009).

2.1.4 Tahapan Stres

a. Stres Tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkat stress yang paling ringan, biasanya disertai perasaan sebagai berikut :

- 1) Semangat besar.
- 2) Penglihatan tajam sebagaimana biasanya.
- 3) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.
- 4) Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energi sedang menipis.

b. Stres Tingkat II

Pada tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan yang sering ditemukan sebagai berikut :

- 1) Merasa letih sewaktu bangun pagi.
- 2) Merasa letih sesudah makan siang.
- 3) Merasa lelah menjelang sore hari.
- 4) Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar.
- 5) Perasaan tegang pada otot punggung dan tekuk.

6) Perasaan tidak santai.

c. Stres Tingkat III

Pada tahap ini keluhan keletihan semakin nampak disertai gejala berikut :

- 1) Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering kebelakang).
- 2) Otot-otot terasa lebih tegang.
- 3) Perasaan tegang yang semakin meningkat.
- 4) Gangguan tidur (suka tidur, sering terbangun malam dan suka tidur kembali atau bangun terlalu pagi).
- 5) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan).
- 6) Pada tahap ini eksekutif sudah harus berkonsultasi pada dokter, psikolog, kecuali kalau beban stres atau tuntutan di kurangi dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi guna memulihkan suplai relaksasi guna memulihkan suplai energi.

d. Stres Tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk di tandai dengan gejala sebagai berikut :

- 1) Untuk bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit.
- 2) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini menjadi sulit.
- 3) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi pergaulan social dan kegiatan rutin lainnya terasa berat.
- 4) Tidur semakin sukar, mimpi – mimpi menegangkan dan sering terbangun di dini hari.
- 5) Perasaan negativistik.
- 6) Kemampuan konsentrasi menurun tajam.
- 7) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

e. Stres Tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan empat sebagai berikut :

- 1) Keletihan yang mendalam.
- 2) Untuk pekerjaan yang sederhana saja rasa kurang mampu.
- 3) Gangguan sistem pencernaan lebih sering sukar membuang air besar atau sebaliknya feses encer sering kebelakang.
- 4) Perasaan takut yang semakin menjadi mirip panik.

f. Stres Tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang eksekutif dalam tahapan ini dibawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahap ini cukup mengerikan.

Debaran jantung terasa amat keras hal ini disebabkan karena zat adrenalin yang dikeluarkan karena stress tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah, sesak nafas, megap-megap badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuran lagi, pingsan atau collaps.

Bilamana diperhatikan, maka dalam tiap-tiap tahapan stres diatas, menunjukkan manifestasi dibidang fisik dan psikis. Di bidang fisik berupa kelelahan, sedangkan di bidang psikis berupa kecemasan dan depresi. Hal ini dikarenakan penyediaan energy fisik maupun mental yang mengalami defisit terus menerus. Sering buang air kecil dan sukar tidur merupakan pertanda depresi (Hidayat, 2009).

2.1.5 Langkah-Langkah Menghadapi Stres

Cara yang dilakukan untuk menghadapi stres dapat dilakukan berbagai cara, yaitu dengan mereduksi (mengurangi) tingkat stres dan mengelolanya. Dalam mereduksi stres.

Cara yang digunakan umumnya adalah :

a. Mekanisme pertahanan diri (*self defence mechanism*)

Proses psikologis yang termotivasi secara defensif. Mekanisme pertahanan diri terjadi secara otomatis dan dilakukan secara tidak disadari untuk menjadi cara mengurangi stres. Contoh mekanisme pertahanan diri adalah repressi (menekan ingatan kea lam tak sadar), rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, fantasi dan sebagainya).

b. Mekanisme pengendalian diri (*coping mechanism*)

Mekanisme ini merupakan cara yang digunakan untuk beradaptasi terhadap stres. Di dalamnya mencakup keseluruhan kemampuan individu untuk menghadapi stres, perubahan tingkah laku sehingga menjadi lebih adaptif, mengubah cara bertindak, misalnya dengan mengembangkan humor, atau tertawa dan menangis.

Menurut Soewondo dan Hawari beberapa langkah yang harus dilakukan adalah sebagai berikut :

- 1) Menyadari tentang adanya stres.
- 2) Mengatur kebiasaan makan dan berolahraga.
- 3) Makan secara teratur, menu bervariasi, berimbang dengan porsi yang cukup (tidak terlalu sedikit dan tidak terlalu banyak tidur).
- 4) Olahraga untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik maupun mental, olahraga adalah salah satu caranya. Olahraga tidak perlu yang mahal-mahal, bahkan tanpa biaya sekalipun. Lari-lari pagi, jalan-jalan pagi sekitar rumah atau senam dan kegiatan fisik lainnya. Usahakan setidaknya dua kali dalam seminggu, anda bergerak badan hingga berkeringat, bila selesai mandilah dengan air hangat.

- 5) Mengubah respon terhadap stress.
- 6) Menanggulangi dengan berbagai terapi tingkah laku, seperti dengan relaksasi, terapi fisiologis dengan biofeedback dan yoga. Melakukan meditasi, pertemuan kelompok dan konseling.
- 7) Istirahat di siang hari dan tidur yang cukup.
- 8) Tidur adalah obat alamiah yang dapat memulihkan segala keletihan fisik mental. Tidur adalah mutlak bagi kehidupan manusia. Atur jadwal tidur anda secara teratur. Usahakan dapat tidur 7-8 jam semalam. Paling tidak empat malam dalam seminggu, apabila tidur larut malam dan rata-rata 3-4 jam bahkan kurang dalam semalam, maka daya tahan anda akan menurun.
- 9) Mempersiapkan dan mengorganisasi pekerjaan dengan lebih baik.
- 10) Melakukan relaksasi.
- 11) Menghindari rokok.
- 12) Sebisa mungkin tidak merokok, namun kalau merokok usahakan jangan sampai lebih dari 10 batang sehari. Penelitian membuktikan bahwa tubuh masih mampu menetralsir efek negative rokok namun, jika lebih dari 10 maka daya tahan terhadap stres akan jauh merosot dan beresiko tinggi terkena kanker paru-paru.
- 13) Menghindari minuman keras
Sebaiknya tidak minum minuman keras (beralkohol). Kalau tidak dapat menghilangkan kebiasaan, usahakan minum tidak lebih dari 5 kali dalam seminggu. Alcohol dapat mempengaruhi daya pikir, emosi dan juga liver.
- 14) Menjaga Berat Badan
Usahakan berat badan sesuai dengan tinggi badan, jangan tergolong orang yang kegemukan atau kekurusan. Berat badan ideal, tinggi badan (cm) dikurangi 100 dan dikurangi 10%.
- 15) Mengembangkan Pergaulan yang Sehat

Sebagai pribadi individu memerlukan orang lain, untuk dapat berbagai pikiran dan perasaan dengan seseorang yang dapat dipercaya, perbanyak bergaul dan jangan ragu bicaralah dengan ahli dini missal psikiater, psikolog atau konselor.

16) Mengatur Waktu dengan Tepat

Pengaturan waktu antara bekerja, keluarga, rekreasi dan ibadah harus efisien, jangan menunda pekerjaan.

17) Rekreasi

Luangkan waktu untuk rekreasi dengan keluarga atau teman, hal ini berguna memulihkan ketahanan fisik maupun mental. Bila mungkin aturlah waktu rekreasi seminggu sekali.

18) Mendekatkan diri kepada Tuhan

Usahakan sediakan waktu untuk mencari ketenangan melalui berdoa dan sholat sesuai keyakinan yang dimiliki. Beragam sebaiknya tidak hanya ritual, tetapi perlu penghayatan dan pengamalan, sehingga meningkatkan keyakinan atau keimanan. Kasih sayang dari segi kejiwaan, kasih sayang adalah hal yang fundamental bagi kesehatan jiwa seseorang. Usahakan secara teratur menerima dan memberi kasih sayang. Hubungan yang harmonis dalam keluarga, merupakan tulang punggungnya tahan dan kekebalan terhadap stres. Berdasarkan penelitian kehidupan keluarga merupakan hal yang dominan bagi menurunnya daya tahan seseorang terhadap stres (80%) (Hidayat, 2009).

2.1.6 Pengukuran Tingkat Stres

Untuk mengetahui sejauh mana derajat stressor seseorang apakah ringan, sedang, berat digunakan alat ukur yang dikenal dengan nama *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Masing-masing item diberi penilaian angka (score) yaitu :

- 1 : Tidak Pernah
- 2 : Kadang-kadang
- 3 : Sering
- 4 : Selalu

Masing-masing nilai angka (score) tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang yaitu total nilai (score) :

1. Normal : 0-14
2. Ringan : 15-18
3. Sedang : 19-25
4. Parah : 26-33
5. Sangat Parah : >34 (Nursalam, 2011).

2.2 Konsep Dasar Dismenore

2.2.1 Definisi Dismenore

Istilah dismenore berasal dari “Greek” yaitu dys (gangguan atau nyeri hebat atau abnormalitas), meno (bulan) dan rhea yang artinya flow atau aliran. Jadi dismenore adalah gangguan aliran darah menstruasi atau nyeri menstruasi. Dismenore adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (menarche). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun beberapa wanita bisa mengalami nyeri selama periode menstruasi. Penyebab nyeri berasal dari kontraksi dan relaksasi otot rahim. Saat menstruasi kontraksi lebih kuat, kontraksi yang terjadi adalah akibat suatu zat yang namanya prostaglandin. Hal ini dapat menjelaskan mengapa

sakit cenderung berkurang setelah beberapa hari pertama menstruasi (Proverawati, 2009).

Disminore adalah nyeri menstruasi, dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Disminore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi (Reeder, 2015).

Disminore adalah nyeri haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bagian bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Keparahan disminore berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Seperti diketahui haid hampir selalu diikuti rasa mulas atau nyeri (Anwar, 2011).

2.2.2 Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminore

a. Usia Menarche

Usia menarche adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian disminore, bila menarche terjadi pada usia lebih awal dari normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi (Widjanarko, 2006).

b. Riwayat Keluarga

Riwayat kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian disminore, riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan terjadinya disminore primer yang berat (Winkjosastro, 2005).

c. Lama Menstruasi

Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian disminore adalah lama menstruasi, semakin lama menstruasi maka semakin sering pula uterus berkontraksi sehingga timbul rasa nyeri. Lamanya menstruasi lebih dari normal menimbulkan adanya kontraksi uterus yang lebih sering sehingga semakin banyak

prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandine yang dikeluarkan dapat menimbulkan rasa nyeri disminore (Bobak, 2004).

d. Kebiasaan Olah Raga

Olah raga teratur dan aktifitas fisik telah diperkenalkan sebagai metode yang efektif untuk pencegahan dan pengobatan disminore. Berolah raga mempengaruhi kadar hormon steroid dalam sirkulasi darah perempuan di usia reproduksi. Selain itu, peningkatan hormon endorfin menyebabkan peningkatan ambang nyeri. Berolah raga dapat mengurangi aktifitas sistem simpatis, sehingga terjadi penurunan gejala disminore (Rezvani, 2013).

e. Faktor Psikologis (Stres)

Faktor psikologis merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya disminore. ketika seseorang mengalami stres maka terjadi respon neuroendokrin sehingga menyebabkan Corticotrophin Releasing Hormon (CRH) maka terjadi sekresi Adrenocorticotropus Hormone (ACTH). ACTH akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon tersebut menyebabkan sekresi Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) terhambat sehingga perkembangan folikel terganggu. Kadar Progesteron yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin. Ketidak seimbangan antara prostaglandin menyebabkan ischemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi uterus. Peningkatan kontraksi menyebabkan disminore (Hendrik, 2006).

2.2.3 Epidemiologi Dismenore

Kejadian dismenore ini biasanya terjadi pada remaja yang berusia dibawah 20 tahun, karena puncak insiden dismenore terjadi pada akhir masa remaja dan diawal usia 20-an. Sedangkan kejadian dismenore pada remaja dikatakan cukup tinggi yaitu 92%. Namun insiden ini akan menurun seiring dengan bertambahnya usia seorang perempuan dan meningkatnya kelahiran. Populasi remaja yang memiliki usia 12-17 tahun di Amerika

Serikat, remaja yang mengalami dismenore 59,7% dengan keluhan nyeri. Namun nyeri berat dirasakan oleh remaja tersebut sebesar 12%, 37% mengalami nyeri sedang dan 49% remaja mengalami nyeri ringan. Studi ini melaporkan bahwa akibat dari dismenore, sebanyak 14% remaja putri sering absen sekolah (Anurogo, 2011).

2.2.4 Patofisiologi Dismenorea

Diketahui FP (prostaglandin F reseptor) yaitu reseptor PGF_2 (prostaglandin F) banyak ditemukan di myometrium. Dengan adanya PGF_2 (prostaglandin F) akan menimbulkan efek vasokonstriksi dan meningkatkan kontraktilitas otot uterus. Sehingga dengan semakin lamanya kontraksi otot uterus ditambah adanya efek vasokonstriksi akan menurunkan aliran darah keotot uterus selanjutnya akan menyebabkan iskemik pada otot uterus dan akhirnya menimbulkan rasa nyeri. Dibuktikan juga dengan pemberian penghambat prostaglandin akan dapat mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi rasa nyeri pada saat menstruasi. Begitu juga dengan PGF_2 (prostaglandin F) dimana dalam suatu penelitian disebutkan bahwa dengan penambahan PGF_2 (prostaglandin F) dan PGE_2 (prostaglandin E) akan meningkatkan derajat rasa nyeri saat menstruasi (Anurogo, 2011).

Molekul yang berperan pada dismenore adalah prostaglandin F_2 yang selalu menstimulasi kontraksi uterus, sedangkan prostaglandin E menghambat kontraksi uterus. Terdapat peningkatan kadar prostaglandin di endometrium saat perubahan dari fase proliferasi ke fase sekresi. Perempuan dengan dismenore primer didapatkan kadar prostaglandin lebih tinggi dibandingkan perempuan tanpa dismenore. Peningkatan kadar prostaglandin tertinggi saat haid terjadi pada 48 jam pertama. Hal ini sejalan dengan dengan awal muncul dan besarnya intensitas keluhan nyeri haid. Keluhan mual, muntah, nyeri kepala atau diare sering menyertai dismenore yang diduga karena masuknya prostaglandin ke sirkulasi sistemik (Anwar, 2011).

2.2.5 Penatalaksanaan

a. Pencegahan

Sebelum melakukan pengobatan seorang remaja setidaknya dilakukan penanganan secara alami terhadap dismenorea. Penanganan ini dapat dilakukan untuk nyeri menstruasi, diantaranya yaitu :

- 1) Seorang remaja di sarankan untuk tidak stres karena akan mempengaruhi nyeri dismenore. Seorang remaja harus berfikir positif agar dismenorea terhindari.
- 2) Makan dengan makan-makanan yang bergizi, yaitu makanan yang mengandung gizi seimbang. Pada saat seorang remaja mengalami menstruasi, disarankan untuk banyak mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran untuk selalu segar dan sehat.
- 3) Istirahat yang cukup dan tidak menguras tenaga secara berlebihan.
- 4) Seringlah minum-minuman yang mengandung kalsium tinggi seperti susu ataupun seorang remaja dapat mengonsumsi suplemen yang mengandung kalsium yang tinggi.

b. Pengobatan

Bila nyeri demikian hebat dan perlu pertolongan segera, maka kita bisa membeli obat-obatan anti nyeri yang dijual dipasaran bebas tanpa harus dengan resep dokter, misalnya *feminax*, *aspirin*, *parasetamol* dan lain-lain. Jangan lupa bacalah dengan teliti aturan pemakaiannya. Apabila telah melakukan upaya-upaya dirumah baik dengan pemanasan, latihan maupun obat-obatan selama lebih kurang 3 bulan tetapi belum ada sedikitpun perbaikan, sebaiknya konsultasi dengan ahlinya secara langsung (Petugas Kesehatan) (Anurogo, 2011).

2.2 Hubungan Tingkat Stres dengan Disminore

Ketika beranjak remaja, individu tersebut merasa harus dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, saat mengalami kesulitan kebanyakan remaja enggan meminta bantuan orang tua ataupun guru. Stres disebabkan karena adanya tuntutan akademis yang dinilai terlalu berat, tugas yang menumpuk dan adanya tuntutan dari orang tua yang terlalu tinggi pada anak. Stres yang terjadi ditandai dengan anak menjadi marah karena hal-hal sepele, cenderung bereaksi berlebihan pada situasi, mudah merasa kesal, merasa cemas, tidak sabaran, mudah tersinggung, mudah marah sulit untuk beristirahat dan sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan (Priyanti, 2014).

Pada saat stres, tubuh akan memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dan prostaglandin ini dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi. Hormon adrenalin juga meningkat dan menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan menjadikan nyeri saat menstruasi (Defrin dkk, 2015).

Salah satu penyebab disminore adalah faktor psikis yaitu stres (Wijayanti, 2009). Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin. Sistem endokrin terganggu ketika ketika endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F₂ yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos sehingga dapat menyebabkan rasa sakit saat menstruasi atau disminore (Anugroho, 2009).

Secara alamiah penyebab nyeri menstruasi meliputi perubahan hormonal ketika menstruasi, dan kecemasan berlebihan (Proverowati dan Misaroh, 2009). Respon stres mencakupi aktivasi sistem saraf simpatis dan pelepasan berbagai hormonal, makin banyak terbentuk prostaglandine dan vasopressin menjadikan

kontraksi otot uterus makin menjepit ujung-ujung serat saraf, rangsangannya dialirkan melalui serat syaraf simpatikus dan parasimpatikus kemudian menyebabkan disminore (Manuaba, 2010).

Nyeri pada disminore disebabkan oleh kontraksi rahim yang terjadi akibat rangsangan dari prostaglandin. Disminore terjadi karena pengeluaran prostaglandin tertentu, prostaglandin F2 alfa dari sel-sel endometrium uterus. Prostaglandin F2 alfa adalah perangsang kontraksi otot polos miometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus. Hal ini akan memperparah hipoksia uterus dan menimbulkan rasa nyeri (Corwin, Elizabeth, 2009).

Lima pengkategorian stres adalah tidak stres, stres, stres ringan, stres sedang dan stres berat. Banyak reaksi biokimia yang terjadi di dalam tubuh sebagai respons terhadap stres. Berbagai hormon dilepaskan, fungsi kardiovaskuler dipercepat dan sistem gastrointestinal semakin melambat aktivitasnya. Energi yang dimiliki tubuh akan lebih banyak digunakan untuk merespon stres dan beberapa hormon yang keluar sebagai respons terhadap stres mengakibatkan sistem kekebalan tubuh menurun sehingga berpotensi menimbulkan penyakit (Ammar, dkk, 2016).

Banyak wanita melaporkan bahwa stres psikologis memperburuk nyeri haid mereka. Stres dalam kehidupan sehari-hari dapat memiliki efek yang luas pada tubuh, termasuk penurunan pada sistem kekebalan tubuh. Dismenore sering terjadi dua kali lebih besar pada wanita yang memiliki tingkat stres tinggi dibandingkan dengan wanita dengan tingkat stres rendah (Ammar, dkk, 2016).

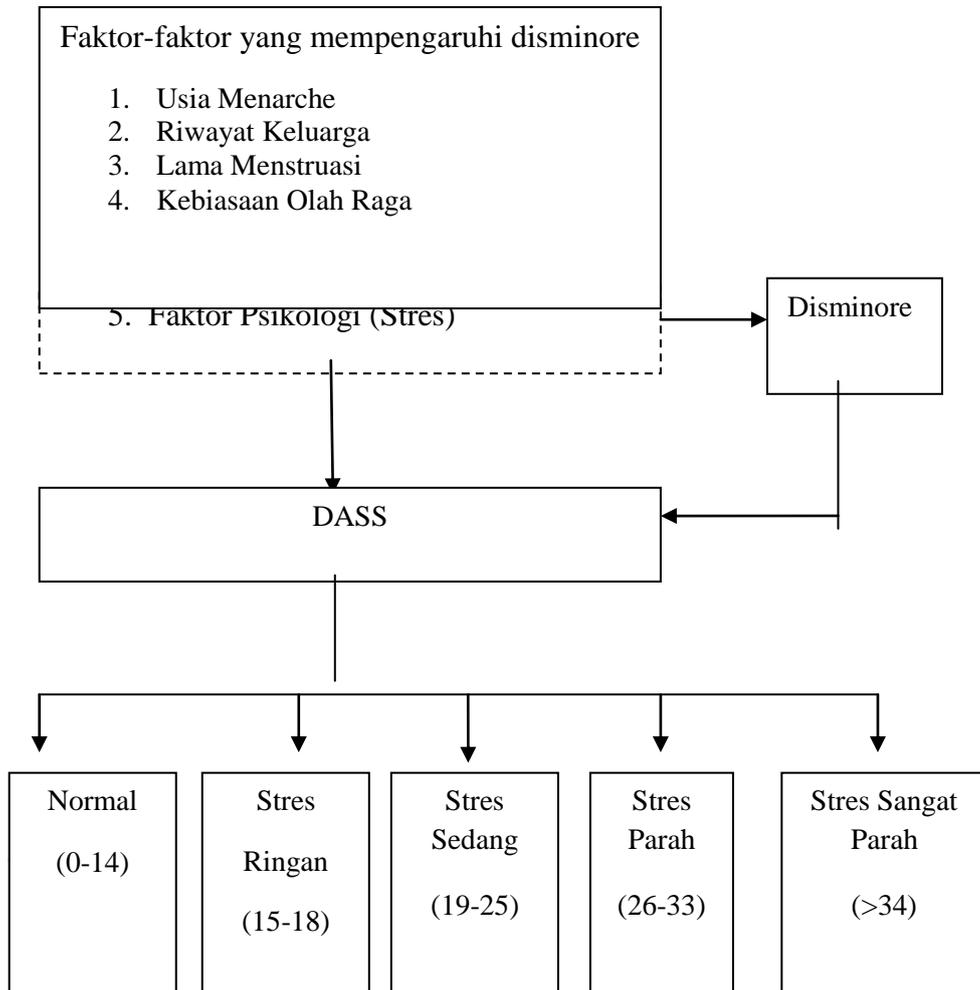
Stres tidak hanya memicu kelelahan mental tetapi juga kesehatan fisik. Stres membuat detak jantung dan tekanan darah meningkat sehingga dalam jangka

panjang bisa menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Selain itu, stres juga membawa pengaruh pada otot seperti sakit kepala dan leher, bahu, serta nyeri di punggung bagian bawah dikarenakan ketegangan saraf. Pada wanita, stres bisa menyebabkan menstruasi terasa lebih menyakitkan. Stres menimbulkan penekanan sensasi saraf-saraf pinggul dan otot-otot punggung bawah sehingga menyebabkan dismenore. Wanita dengan masalah psikologis yang lebih berat, ambang batas terhadap rasa sakit cenderung menurun sehingga lebih mudah merasakan sakit dibandingkan dengan wanita dengan psikologi sehat. Jadi status kesehatan mental mempengaruhi wanita (Ammar, dkk, 2016).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Priyanti dkk tahun 2014. Hasil penelitian Rianti tentang hubungan tingkat stres terhadap disminore pada remaja putri di madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awang-Awang Mojosari Mojokerto yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap disminore.

Yuniyanti dkk tahun 2014 dalam penelitiannya tentang hubungan tingkat stres dengan tingkat *dysmenorrhea* pada siswi kelas X dan XI SMK Bhakti Karya kota Magelang tahun 2014. Hasil penelitian Yuniati menyebutkan bahwa siswi mengalami stres dengan persentase sebanyak 34,8% dan siswi mengalami disminore sebanyak 47,8% dan hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan tingkat *dysmenorrhoea* pada siswi kelas X dan XI SMK Bhakti Karya Kota Magelang tahun 2013.

2.3 Kerangka Teori



Bagan 2.1 Sumber : Reeder, 2013 ; Prawirohardjo, 2009 ; Anugroho, 2011.

BAB III

KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep



Bagan 3.1 Kerangka Konsep

3.2 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Variabel, Definisi Operasional, Cara Ukur, Alat Ukur, Skala Ukur, Hasil Ukur

Variabel	Defenisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Stres	Stres adalah respon tubuh seseorang yang timbul sebagai reaksi terhadap adanya tuntutan eksternal yang dianggap berbahaya atau mengancam responden penilaian menggunakan kuisisioner Depression Anxiety Stres Scale (DASS)	Wawancara	Kuesioner dan Skala <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS)	Ordinal	1. Risiko (Stres sedang, parah, sangat parah) 2. Tidak Risiko (Stres ringan dan normal)
Disminore	Nyeri perut yang di rasakan remaja putri saat menstruasi.	Wawancara	Kuesioner Disminore	Nominal	1. Disminore (jawaban Ya ≥ 5) 2. Tidak Disminore (Jawaban Tidak ≥ 5)

Tingkat stress berdasarkan kuesioner :

1. Normal : bila nilai skor 0-14
2. Ringan : bila nilai skor 15-18
3. Sedang : bila nilai skor 19-25
4. Parah : bila nilai skor 26-33
5. Sangat Parah : bila nilai skor >34

(Kuesioner dan skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) terlampir.

3.3 Hipotesis

Ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismimore di SMPN 23 Pekanbaru Tahun 2018.

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian dan desain penelitian

Jenis Penelitian ini adalah Analitik dengan desain *Cross Sectional* untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismimore pada remaja putri kelas VIII di SMPN 23 Pekanbaru.

4.2 Tempat dan waktu Penelitian

4.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 23 Pekanbaru .

4.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2017- Juni 2018.

4.3 Populasi dan sampel

4.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di kelas VIII dengan jumlah siswi sebanyak 160 di SMPN 23 Pekanbaru.

4.3.2 Sampel

a. Jumlah Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berjumlah 160 di SMPN 23 Pekanbaru.

b. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah metode *Total Sampling*.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel yang dibagi menjadi dua kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu :

- 1) Bersedia menjadi responden.
- 2) Mengalami menstruasi yang normal.

Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Siswi yang tidak hadir saat penelitian.
- 2) Sedang sakit saat dilakukan penelitian.
- 3) Belum menstruasi.

4.4 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Memasukkan surat izin penelitian ke bagian Kesbang Provinsi Riau untuk mendapatkan rekomendasi penelitian.
- b. Meneruskan surat rekomendasi penelitian ke Dinas Pendidikan Kota Pekanbaru untuk memperoleh surat rekomendasi yang akan diteruskan ke SMPN 23 Pekanbaru.
- c. Melalui surat rekomendasi dari Dinas Pendidikan Kota Pekanbaru, surat dilanjutkan ke tempat penelitian yaitu SMPN 23 Pekanbaru untuk mendapat izin melakukan penelitian di tempat tersebut.
- d. Membuat daftar nama sampel remaja putri kelas VIII SMPN 23 Pekanbaru.
- e. Mendatangi kelas responden satu per satu sebanyak jumlah sampel yang dibutuhkan dan memberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian pada responden.

- f. Responden yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden selama penelitian, responden diminta untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.
- g. Peneliti mengkaji tingkat stres responden dan menilai tingkat stres responden menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*).
- h. Peneliti mengkaji disminore responden menggunakan kuesioner disminore

4.5 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar informed consent dan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan kuesioner disminore.

4.6 Pengolahan dan Analisa Data

4.6.1 Pengolahan Data

Cara pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Dilakukan pengumpulan data

Dilakukan pengumpulan data primer menggunakan kuesioner.

- b. *Editing*

Pada Setiap lembar kuisisioner di periksa untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan yang ada pada kuisisioner telah terisi semua. Kegiatan editing meliputi, pemeriksaan kelengkapan data, apakah jawaban atau tulisan bisa terbaca atau cukup jelas, apakah jawaban relevan dengan pertanyaan dan apakah pertanyaan dan jawaban konsisten.

c. *Coding*

Proses coding dilakukan untuk mempermudah pada saat melakukan kegiatan memasukkan data atau entry data. Pada penelitian ini peneliti memberikan kode sebagai berikut.

Variebel	Kategori	Kode
Tingkat Stres	1. Risiko (Stres sedang, parah, sangat parah)	1
	2. Tidak Risiko (Stres ringan dan normal)	2
Disminore	1. .Disminore (jawaban Ya ≥ 5)	1
	2. Tidak Disminore (Jawaban Tidak ≥ 5)	2

d. *Processing*

Setelah semua lembar kuesioner terisi dan sudah dikoding, maka langkah selanjutnya adalah memproses data agar dapat dianalisis dengan program SPSS.

e. *Data Entry*

Pada langkah ini, data yang sudah diedit dan diberi koding mulai dimasukkan kedalam sistem komputerisasi, yaitu dengan menggunakan perangkat computer dengan program pengolahan data SPSS versi 16.0.

f. *Cleaning*

Memeriksa kembali data yang telah dimasukkan kedalam komputer untuk memastikan bahwa data tersebut telah bersih dari kesalahan.

4.6.2 Analisa Data

Analisa data pada penelitian ini menggunakan metode komputerisasi dengan program Statistical Product and Services Solutions (SPSS versi 16.0) melalui dua tahap sebagai berikut :

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel penelitian yang akan menghasilkan gambaran distribusi, frekuensi dan presentase dari masing-masing variabel independen (Stres) dan variabel dependen (Dismenorea).

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan uji *chi square* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05\%$) dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1) Jika *p value* $< 0,05$ maka, ada hubungan stress dengan kejadian disminore pada remaja putri.
- 2) Jika *p value* $\geq 0,05$ maka, tidak ada hubungan stres dengan kejadian disminore pada remaja putri.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Analisis Univariat

Hasil penelitian “Hubungan Stres dengan Kejadian Disminore pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 23 Pekanbaru Tahun 2018”. Hasil yang didapat adalah sebagai berikut :

Tabel 5.1
Distribusi Stres pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 23 Pekanbaru Tahun 2018

Stres	Frekuensi	Persentase(%)
Risiko	126	78,8
Tidak risiko	34	21,2
Jumlah	160	100,0

Pada tabel 5.1 dapat dilihat bahwa responden kelompok (stres) sebanyak 126 (78,8%) orang remaja putri dan responden yang tidak risiko sebanyak 34 (21,2%) orang remaja putri.

Tabel 5.2
Distribusi Kejadian Disminore pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 23
Pekanbaru Tahun 2018

Kejadian Disminore	Frekuensi	Persentase(%)
Disminore	145	90,6
Tidak disminore	15	9,4
Total	160	100,0

Pada tabel 5.2 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami disminore sebanyak 145 (90,6%) orang remaja putri dan responden yang tidak disminore sebanyak 15 (9,4%) orang remaja putri.

5.1.2 Analisis Bivariat

Hasil analisis memperlihatkan bahwa remaja dengan kelompok (stres) yang mengalami disminore sebanyak 121 orang (90,6%) dan yang tidak mengalami disminore sebanyak 5 orang (4,0%). Remaja dengan kelompok tidak risiko yang mengalami disminore sebanyak 24 orang (70,6%) dan yang tidak mengalami disminore sebanyak 15 orang (9,4%).

Tabel 5.3
Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Disminore pada Remaja Putri Kelas VIII
di SMPN 23 Pekanbaru

Risiko Stres	Kejadian Disminore				Jumlah		P Value	OR
	Ya		Tidak		N	%		
	N	%	N	%				
Risiko	121	90,6	5	4,0%	126	100	0,000	10,08
Tidak Risiko	24	70,6%	10	29,4%	34	100		
Total	145	90,6%	15	9,4%	160	100		

Hasil uji statistik menggunakan Chi Square diperoleh nilai P value = 0.000 < α 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian dismimnore. Dari hasil analisis diperoleh OR = 10,08 artinya remaja putri dengan stres sedang dan parah memiliki resiko 10,08 kali terkena dismimnore dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki tingkat stres normal.

5.2 Pembahasan

Hasil penelitian pada tabel 5.1 Stres Responden menunjukkan bahwa kelompok (stres) sebanyak 126 (78,8%) orang remaja putri dan responden yang tidak risiko sebanyak 34 (21,2%) orang remaja putri. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan remaja awal dikatakan sebagai periode yang paling penuh stres dibandingkan remaja pada masa pertengahan dan akhir (Krene, 2009).

Dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya stres pada remaja sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa stres disebabkan karena saat beranjak remaja, individu tersebut merasa harus dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, saat mengalami kesulitan kebanyakan remaja enggan meminta bantuan orang tua ataupun guru. Stres juga disebabkan karena adanya tuntutan akademis yang dinilai terlalu berat, tugas yang menumpuk dan adanya tuntutan dari orang tua yang terlalu tinggi pada anak. Stres yang terjadi ditandai dengan anak menjadi marah karena hal-hal sepele, cenderung bereaksi berlebihan pada situasi, mudah merasa kesal, merasa cemas, tidak sabaran, mudah tersinggung, mudah marah sulit untuk beristirahat dan sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan (Priyanti, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh walker pada tahun 2002 di Amerika terhadap 60 orang remaja mengungkapkan bahwa penyebab utama stres dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan serta harapan dari diri sendiri dan orang lain, tekanan dari sekolah oleh guru dan tugas yang menumpuk, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada didalam

kehidupan mereka seperti kematian, perceraian orang tua dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarga (Walker, 2002).

Hasil penelitian pada tabel 5.2 Responden yang Mengalami Disminore dari 160 orang siswi yang mengalami disminore sebanyak 145 orang (90,6%) dan tidak mengalami disminore sebanyak 15 orang (9,4%). Hasil riset di Indonesia angka kejadian disminore pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93% (Suliawati, 2013). Tingginya angka disminore pada remaja putri dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang menyebabkan disminore tersebut adalah stres (Defrin dkk, 2015).

Hasil penelitian pada tabel 5.3 memperlihatkan bahwa remaja dengan kelompok (stres) yang mengalami disminore sebanyak 121 orang (90,6%) dan yang tidak mengalami disminore sebanyak 5 orang (4,0%). Remaja dengan kelompok tidak risiko yang mengalami disminore sebanyak 24 orang (70,6%) dan yang tidak mengalami disminore sebanyak 15 orang (9,4%). Dari hasil analisis diperoleh OR = 10,08 artinya remaja putri dengan stres sedang dan parah memiliki risiko 10,08 kali terkena disminore dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki tingkat stres normal. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Disminore dari hasil uji Chi Square $P=0,000$ maka terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian disminore pada remaja putri kelas VIII di SMPN 23 Pekanbaru.

Faktor stres dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Pada saat stres, tubuh akan memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dan prostaglandin ini dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi. Hormon adrenalin juga meningkat dan menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan menjadikan nyeri saat menstruasi (Defrin dkk, 2015).

Menurut hasil penelitian adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian disminore sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa salah satu penyebab disminore

adalah faktor psikis yaitu stres (Wijayanti, 2009). Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin. Sistem endokrin terganggu ketika ketika endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos sehingga dapat menyebabkan rasa sakit saat menstruasi atau disminore (Anugroho, 2009).

Pada saat stres, melalui saraf indra stresor akan diteruskan ke bagian saraf otak yang disebut *lymbic system (neurotransmitter)* kemudian stimulus akan diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormonal (endokrin) yang merupakan sistem imunitas tubuh dan organ-organ tubuh yang dipersyarafinya. Stimulus tadi akan mengakibatkan produksi hormon adrenalin meningkat kemudian masuk keperedaran darah dan mempengaruhi jantung (berdebar-debar), tekanan darah meninggi, emosi tidak terkendali dan sebagainya. Gangguan pada sistem endokrin yang mengalami stres dapat menyebabkan haid tidak teratur dan kejadian disminore (Hawaeri, 2011). Saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat meningkatkan kontraksi uterus. Meningkatnya hormon adrenalin juga menimbulkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim yang berakibat pada penurunan perfusi ke jaringan endometrium, sehingga pembuluh darah terjepit oleh otot uterus yang menyebabkan suplai oksigen berkurang dan menjadi iskemik (Hendrawan, 2008).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Priyanti dkk tahun 2014 dalam penelitiannya tentang hubungan tingkat stres terhadap disminore pada remaja putri di madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awang-Awang Mojokerto yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap disminore.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniyanti dkk tahun 2014 dalam penelitiannya tentang hubungan tingkat stres dengan tingkat *dysmenorrhea* pada siswi kelas X dan XI SMK Bhakti Karya kota Magelang tahun 2014 menyebutkan bahwa siswi mengalami stres dengan persentase sebanyak 34,8% dan siswi mengalami disminore sebanyak 47,8% dan hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya

hubungan antara tingkat stres dengan tingkat *dysmenorrhoea* pada siswi kelas X dan XI SMK Bhakti Karya Kota Magelang tahun 2013.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan September 2017-Juni 2018 tentang Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Disminore pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 23 Pekanbaru dapat disimpulkan bahwa :

- a. Hasil penelitian menunjukkan dari 160 orang remaja putri yang mengalami stres sebanyak 126 (78,8%) remaja putri dan yang tidak stres sebanyak 34 (21,2%) remaja putri.
- b. Hasil penelitian menunjukkan dari 160 orang remaja putri yang mengalami disminore sebanyak 145 orang (90,6%) dan tidak mengalami disminore sebanyak 15 orang (9,4%).
- c. Ada hubungan antara stres dengan kejadian disminore hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki stres parah dan sedang memiliki $OR=10,08$ yang artinya risiko terjadi disminore 10,08 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja putri yang tidak stres. Dari hasil uji Chi Square $P = 0,000$.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi informasi tentang hubungan tingkat stres dengan kejadian disminore pada remaja putri kelas VIII di SMPN 23 Pekanbaru.

6.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada mahasiswa mengenai hubungan tingkat stres dengan kejadian disminore.

6.2.3 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan tingkat stres dengan nyeri disminore.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I & II Komp. Kantor Gubernur Riau
Jl. Jenderal Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39119 Fax. (0761) 39117, PEKANBARU
Email : dpmpstp@riau.go.id

Kode Pos : 28126

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/9320
TENTANG



182010

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Pembantu Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau, Nomor : PP.04.03/M.III.3-1/0440/2018 Tanggal 27 Maret 2018**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

1. Nama : **TIARA FISKA UMAIROH**
2. NIM / KTP : **PO711530114034**
3. Program Studi : **KEBIDANAN**
4. Jenjang : **DIV**
5. Alamat : **PEKANBARU**
6. Judul Penelitian : **Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media *Booklet* Terhadap Tingkat Stres Remaja Putri dalam Menghadapi Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 23 Pekanbaru Tahun 2018**
7. Lokasi Penelitian : **SMPN 23 PEKANBARU**

Dengan Ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian Rekomendasi ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya dan kepada pihak yang terkait diharapkan untuk dapat memberikan kemudahan dan membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini dan terima kasih.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 11 April 2018
a.n. GUBERNUR RIAU

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI RIAU**

EVAREFITA, SE, M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19720628 199703 2 004

Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JL. ARIFIN AHMAD NO. 39 TELP. / FAX. (0761) 39399 PEKANBARU

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 071/BKBP-REKOM/2018/1725

- a. Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
- b. Menimbang : Rekomendasi dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, nomor 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISSET/9429 tanggal 13 April 2018, perihal pelaksanaan kegiatan Riset/Pra Riset/Penelitian dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru memberikan Rekomendasi kepada :

1. Nama : **TIARA FISKA UMAIROH**
2. NIM : PO711530114034
3. Fakultas : POLTEKKES KEMENKES RIAU
4. Jurusan : KEBIDANAN
5. Alamat : PEKANBARU
6. Jenjang : DIV
7. Judul Penelitian : **PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP TINGKAT STRES REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 23 PEKANBARU TAHUN 2018**
8. Lokasi Penelitian : DINAS PENDIDIKAN KOTA PEKANBARU

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset/Pra Riset/Penelitian dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan Riset ini berlangsung selama 2 (dua) bulan terhitung mulai tanggal Rekomendasi ini dibuat.
3. Berpakaian sopan, mematuhi etika kantor/lokasi penelitian, bersedia meninggalkan photo copy Kartu Tanda Pengenal.
4. Menyampaikan hasil Riset 1 (satu) rangkap kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru sesuai pasal 23 PERMENDAGRI No. 64 Tahun 2011.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 13 April 2018

a.n. **KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA
DAN POLITIK KOTA PEKANBARU**
SEKRETARIS



H. MAISISCO, S.Sos, M.Si



**PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 23 PEKANBARU
SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)**

Jalan Garuda Sakti Km. 3 Simpang Baru Tampan Kota Pekanbaru, Telp : (0761) – 7875384

NIS : 200620, NSS : 201096007062, NPSN : 10403912

E-mail : smpnegeri23pekanbaru@yahoo.com, Website : [HTTP://www.smpn23pekanbaru.sch.id](http://www.smpn23pekanbaru.sch.id)



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 420 /SMPN 23.TU/V/2018/ 129

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 23 Pekanbaru dengan ini menerangkan :

N a m a : TIARA FISKA UMAIROH

N I M : PO711530114034

Mahasiswa : D IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau

Adapun nama yang tersebut diatas telah melaksanakan Riset/Penelitian pada SMP Negeri 23 Pekanbaru dan berdasarkan surat Kepala Dinas Pendidikan Kota Pekanbaru Nomor: 800/Sekretaris.1/IV/2018/3012 tertanggal 17 April 2018 tentang izin melakukan penelitian dengan judul:

“ Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet terhadap Tingkat Stress Remaja Putri dalam Menghadapi Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 23 Pekanbaru Tahun 2018 “

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 12 Mei 2018

Kepala Sekolah



NASKAH PENJELASAN
**HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN DISMINORE PADA REMAJA
PUTRI KELAS VIII DI SMPN 23 PEKANBARU TAHUN 2018**

Bapak/Ibu dan Adik Yang Terhormat,

Saya Tiara Fiska Umairoh Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau Prodi DIV Jurusan Kebidanan tahun angkatan 2014 akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Stres dengan Kejadian Disminore pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 23 Pekanbaru Tahun 2018”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kejadian disminore pada remaja putrid di SMPN 23 Pekanbaru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terkait dengan upaya menurunkan tingkat stres remaja putri dalam menghadapi disminore serta meningkatkan pengetahuan tentang cara menanggulangi dismenore pada remaja putri.

Dengan mengetahui cara menangani stres dalam menghadapi disminore, akan menjadi informasi dan masukan terhadap program kesehatan reproduksi perempuan. Pada penelitian ini saya harapkan untuk menjadi peserta adalah remaja putri di SMPN 23 Pekanbaru. Untuk keperluan studi tersebut peneliti ingin meminta kesediaan adik-adik beserta staf pengajar terkait untuk dapat memberikan izin peneliti melakukan pengambilan data terkait penelitian ini. Bersama dengan lampiran ini saya akan menjelaskan hal-hal mengenai penelitian antara lain adalah sebagai berikut :

1. Keikutsertaan adik dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela tanpa ada unsur paksaan, adik bebas untuk menolak ikut serta dan bebas untuk menarik diri dari penelitian ini tanpa ada hukuman maupun paksaan.
2. Pada penelitian ini adik diminta untuk mengisi lembar kisioner *Depression Anxiety Rating Scale* (DASS) dan kemudian mengisi lembar kuisisioner disminore.
3. Dalam penelitian ini diharapkan tidak menimbulkan kerugian finansial maupun material bagi adik-adik secara pribadi ataupun institusi. Sehingga, saya meminta ketersediaan adik-adik untuk meluangkan sedikit waktunya.

4. Adik berhak mengetahui tentang data diri maupun hasil akhir dari penelitian yang dilakukan terhadap adik dan saya akan memberitahukan secara jujur.
5. Hal yang berkaitan dengan privasi adik akan dijaga dan dijamin kerahasiaannya selama dan setelah penelitian dan hanya digunakan untuk pengembangan kebijakan program kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan.
6. Sebagai salah satu tanda terima kasih saya, selaku peneliti akan memberikan cendramata berupa alat tulis untuk adik-adik.

Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan ilmiah pada bidang kesehatan reproduksi perempuan. Apabila adik – adik memerlukan penjelasan lebih lanjut mengenai penelitian ini, dapat menghubungi peneliti dengan data adalah sebagai berikut :

Nama : Tiara Fiska Umairoh

No.HP : 085362309364

Email : umairohtiara@gmail.com

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

No. Telp :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti tentang Hubungan Stres dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 23 Pekanbaru Tahun 2018, maka dengan ini saya secara suka rela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut.

Demikianlah surat pernyataan ini di buat untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Pekanbaru, Juli 2018

Responden
