

**ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN SISWI TENTANG DESMINOREA (NYERI HAID)
DENGAN TINGKAT STRESS PADA SISWI KELAS X SMA NEGERI 1 BARANGKA
KABUPATEN MUNA BARAT TAHUN 2018**

Sukma Yelti¹ Ruslan Majid² Farit Rezal³

¹²³Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

¹sukmayelti10@gmail.com ²rus.majid@yahoo.com ³farit_rez@yahoo.com

ABSTRAK

Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang umum dialami oleh remaja. Prevalensi dismenore lebih dari 50% di hampir setiap negara di dunia. Di Indonesia diperkirakan sekitar 55% wanita Indonesia mengalami dismenorea. Banyak faktor risiko terjadinya dismenore, di antaranya, usia, tingkat pengetahuan, sumber informasi, riwayat keluarga, stres dan lain-lain. Meski tidak terlalu membahayakan, dismenore tetap dapat mengganggu aktivitas sehari-hari salah satunya terganggunya aktivitas belajar siswi. Tujuan penelitian diketahuinya hubungan antara tingkat pengetahuan tentang desminorea (nyeri haid) dengan tingkat stress pada siswi Kelas X SMA Negeri 1 Barangka Kabupaten Muna Barat Tahun 2018. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Populasi terdiri atas seluruh siswi kelas X berjumlah 54 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 54 karena menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner self-reported, termasuk informasi responden, pengetahuan tentang dismenore dan tingkat stress. Analisis dalam penelitian ini berupa analisis univariat dengan menggunakan *software* pengolah data. Analisis bivariat menggunakan uji korelasional *Sperman* dan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang disemenore dengan tingkat stress p value = 0,007 dengan nilai korelasi sebesar -0,517 yang artinya semakin tinggi tingkat pengetahuan siswi maka tingkat stress akan berkurang.

Kata Kunci: *Pengetahuan, Dismenorea, Tingkat Stress.*

**RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF KNOWLEDGE STUDENTS ABOUT DYSMENORRHEA
(MENSTRUAL PAIN) AND STRESS LEVEL AMONG STUDENTS OF CLASS X OF SMAN 1
BARANGKA, WEST MUNA DISTRICT, 2018**

Sukma Yelti¹ Ruslan Majid² Farit Reza³

¹²³ Faculty of Public Health Halu Oleo University Kendari

¹sukmayelti10@gmail.com ²rus.majid@yahoo.com ³farit_rez@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a menstrual disorder that is commonly experienced by teenagers. The prevalence of dysmenorrhea is more than 50% in almost every country in the world. In Indonesia it is estimated that around 55% of Indonesian women experience dysmenorrhea. Many risk factors for dysmenorrhea, including age, level of knowledge, sources of information, family history, stress and others. Although not too dangerous, dysmenorrhea can still interfere with daily activities, one of which is disruption of student learning activities. The study aimed to determine the relationship between the level of knowledge about dysmenorrhea (menstrual pain) and stress level in Class X students of Barangka 1 Public High School 1 West Muna Regency in 2018. This study used a cross sectional method. The population consisted of all students of class X totaling 54 people. The sample used was 54 because it used a total technique sampling. Data were collected using self-reported questionnaires, including respondents' information, knowledge about dysmenorrhea and stress levels. The analysis in this study was in the form of univariate analysis using data processing software. Bivariate analysis used the Sperman correlation test and Chi Square test. The results showed that there was a relationship between the level of knowledge about dysmenorrhea and stress level p value = 0,007 with a correlation value of -0,517 which means that the higher the level of knowledge of students, the stress level will decrease.

Keywords: Knowledge, Dysmenorrhea, Stress Levels.

PENDAHULUAN

Menurut data dari WHO tahun 2013 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Kejadian dismenoreadi Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lain di dunia¹. Menurut penelitian lain di Indonesia angka kejadian dismenorea terdiri dari 72,89% dismenorea primer dan 27,11% dismenorea sekunder dan angka kejadian dismenorea berkisar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif².

Masa remaja merupakan masa transisi dalam kehidupan dimana pada fase ini individu mengalami perubahan dari anak-anak menuju dewasa. Perubahan yang paling mencolok adalah perubahan fisik yang terjadi secara alamiah dan terkadang remaja tidak tahu terhadap perubahan tersebut yang menyebabkan mereka cemas dan malu. Masa remaja merupakan masa transisi dalam kehidupan dimana pada fase ini individu mengalami perubahan dari anak-anak menuju dewasa³.

Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk tahun 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk⁴. Pada masa remaja, manusia mengalami perkembangan yang pesat baik fisik, psikis maupun sosialnya yang telah di jelaskan salah satu penelitian⁵. Perubahan yang paling mencolok adalah perubahan fisik yang terjadi secara alamiah dan terkadang remaja tidak tahu terhadap perubahan tersebut yang menyebabkan mereka cemas dan malu⁶.

Permasalahan sering kali menempatkan remaja pada situasi yang sulit, hal ini mengakibatkan remaja yang pada masa pubernya tidak mendapatkan pengetahuan dengan cara yang benar. Remaja yang secara psikologis tidak dipersiapkan tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, akan dapat berakibat menjadikan suatu pengalaman yang traumatis bagi remaja. Oleh karena itu pengetahuan tentang seksualitas sangatlah penting. Dimana pengetahuan ini harus diperoleh dengan cara yang benar dan kompleks, sehingga tanggung jawab yang harus diselesaikan dalam tahap perkembangannya tidak mereka hadapi dengan perasaan takut dan cemas⁷.

Pentingnya pengetahuan remaja tentang perubahan fisiknya karena masa remaja merupakan masa *stress full* karena ada perubahan fisik dan biologis serta perubahan tuntutan dari lingkungan, sehingga diperlukan suatu proses penyesuaian diri dari remaja. Ketidaktahuan remaja mengenai perubahan yang terjadi pada dirinya dapat menimbulkan rasa cemas

dan malu. Mereka akan bertanya-tanya apa yang harus mereka lakukan dengan perubahan itu⁸.

Meningkatnya keingin tahuan remaja pada masalah perubahan yang terjadi pada dirinya, maka remaja berusaha mencari berbagai informasi mengenai perubahan yang dialami. Hal tersebut akan menimbulkan sikap dan perilaku yang beresiko bila remaja mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi yang tidak tepat⁹.

Studi yang dilakukan untuk menunjukkan faktor-faktor yang terkait dengan dismenoreatealah banyak dilakukan. Faktor-faktor tersebut meliputi usia, paritas, lama menstruasi, stress, aktivitas fisik dan indeks masa tubuh. Salah satu faktor yang paling dekat dengan remaja putri adalah stres. Stres merupakan salah satu fator psikologis manusia di mana faktor ini dapat menyebabkan suplai darah tidak lancar sehingga terjadi defisiensi oksigen di uterus dan meningkatkan produksi serta merangsang sekresi prostaglandin (PGs) di uterus¹⁰.

Menurut hasil penelitian diketahui bahwa responden yang mengalami dismenorea berat paling banyak adalah yang memiliki tingkat stress sedang yakni 4 orang (44,5%) dan responden yang memiliki tingkat dismenorea ringan paling banyak adalah responden yang berada pada kategori tingkat stress normal yaitu sebanyak 9 orang (56,2%)¹¹.

Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang umum dialami oleh remaja. Prevalensi dismenorea lebih dari 50% di hampir setiap negara di dunia. Di Indonesia diperkirakan sekitar 55% wanita Indonesia mengalami dismenorea. Banyak faktor risiko terjadinya dismenorea, di antaranya, usia *menarche*, riwayat keluarga, stres dan lain-lain. Meski tidak terlalu membahayakan, dismenorea tetap dapat mengganggu aktivitas sehari-hari salah satunya terganggunya aktivitas belajar siswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada bulan Februari tahun 2018 dari 20 siswi kelas X SMA Negeri 1 Barangka 7 orang (35%) responden mempunyai pengetahuan tentang dismenorea sedangkan 13 orang (65%) tidak mempunyai pengetahuan tentang apa itu dismenorea. Sedangkan tingkat stress dialami siswa remaja putri kelas X SMA Negeri 1 Barangka menyatakan 2 orang responden atau 10% mengalami stress normal, 5 orang siswi (25%) mengalami stress ringan dan 9 orang responden (45%) mengalami tingkat stress berat sementara 4 responden lainnya (20%) mengalami stress sangat berat. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara Guru BP Ibu Nurhayati S.Pd bahwa dalam setiap bulan terdapat rata-rata 3-5 siswi putri kelas X SMA Negeri 1 Barangka minta izin tidak mengikuti pelajaran pada jam pelajaran ke 3 dan ke 4 karena mengalami Dismenorea. Fakta lain hasil penesuluran peneliti berdasarkan hasil wawancara salah satu wali

Kelas X^A Bapak Fasrun Uda S.Pd berdasarkan data kehadiran siswi bahwa siswa 1-2 hari setiap bulanya tidak mengikuti pelajaran, izin sakit karena menderita dismenorea. Hal ini akan berdampak pada menurunnya hasil belajar siswa.

Menarik untuk dikaji karena tingginya angka kejadian dismenorea pada siswi kurang mendapat perhatian dari diri sendiri dan masyarakat, karena siswi hanya menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Padahal dismenorea 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 aktifitas (sekolah, kerja, dan lain-lain). Dismenorea cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, pada gadis siswi yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan¹². Cara untuk mengurangi kecemasan pada siswi saat menghadapi dismenorea diperlukan peran orang tua maupun guru di sekolah untuk memberikan informasi yang benar tentang kondisi perubahan pada masa-masa remaja. Salah satunya yaitu diperlukan pemberian informasi tentang dismenorea.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswi Tentang Disminorea (Nyeri Haid) Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Barangka Kabupaten Muna Barat Tahun 2018".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional Study* dan rancangan penelitian menggunakan penelitian *analitikkuantitatif* yaitu penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya bertujuan untuk melihat gambaran fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu¹³.

HASIL

Analisis Univariat

Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea

Kategori Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	16	29,6
Cukup	27	50,0
Baik	11	20,4
Jumlah	54	100,00

Sumber: *Data Primer, Diolah 3 September 2018*

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stress

Kategori Tingkat stress	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	14	25,9
Sedang	28	51,9
Berat	12	22,2
Jumlah	54	100,00

Sumber: *Data Primer, Diolah 3 September 2018*

Analisis Bivariat

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dan Tingkat Stress

Tingkat Pengetahuan	Tingkat Stress						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		N	%
Kurang	3	5,6	5	9,3	8	14,8	16	29,6
Cukup	6	11,1	1	70,4	2	3,7	9	16,7
Baik	5	9,3	4	7,4	2	3,7	11	20,4
Total	14	25,9	10	51,9	10	22,2	54	100

Sumber: *Data Primer, Diolah 3 September 2018*

DISKUSI

Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea

Pada tabel 3 mengenai distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan tentang dismenorea, sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan mengenai dismenorea cukup yaitu sebesar 27 siswi (50,0%), sedangkan yang berpengetahuan tinggi jumlahnya paling sedikit yaitu 11 siswi (20,4%). Hal ini sangat dimungkinkan karena meskipun siswi telah mendapatkan informasi mengenai dismenorea dari berbagai sumber namun informasi yang diperoleh dari guru masih sangat sedikit yaitu hanya 9 siswi (16,67%) dan sebagian informasi dari orang tua. Dalam hal ini pengetahuan cukup diperoleh jika jawaban benar 56-75% dari total soal yang diberikan tentang pengetahuan dismenorea meliputi pengertian, klasifikasi, gejala dan keluhan, faktor etiologi, dan faktor resiko.

Usia responden berdasarkan tingkat pengetahuan tentang dismenorea berdasarkan hasil penelitian bahwa usia 14 tahun memiliki tingkat pengetahuan kategori sedang sebanyak 16 orang atau 29,6%. Sedangkan pada kategori tingkat pengetahuan baik jumlah responden sebesar 4 responden atau 7,4%. Pada usia 14 tahun responden didominasi tingkat pengetahuan kategori sedang.

Pada usia 15 tahun didominasi responden dengan tingkat pengetahuan kategori cukup sebanyak 11 responden atau 24,4%. Pada siswi usia 16 tahun didominasi tingkat pengetahuan berada pada kategori baik sebanyak 2 responden atau 3,7%. Berdasarkan hasil penelitian bahwa usia responden didominasi oleh

umur 14 tahun dengan tingkat pengetahuan cukup. Sedangkan usia 15 tahun berada pada tingkat pengetahuan cukup. sedangkan usia responden pada umur 16 tahun tingkat pengetahuannya berada pada kategori baik. Hal ini sesuai dengan pernyataan Penelitian seseorang bahwa siswi adalah wanita yang berusia 13 sampai 17 tahun serta ditandai dengan perkembangan spiritual dan badaniah¹⁴. Sehingga pada usia 14 tahun siswa masih sedikit mendapatkan informasi pengetahuan tentang dismenorea hanya sebatas pada orang tua.

Dalam konteks mengenai pengetahuan Penelitian lain menjelaskan bahwa, informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang¹⁵. Selain informasi pengetahuan juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, hal tersebut ditegaskan oleh penelitian selanjutnya bahwa pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut menerima informasi¹⁶. Pengalaman juga mempengaruhi pengetahuan seseorang, sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan orang tersebut dan dapat menjadi sumber pengetahuan yang bersifat informal. Selain itu pekerjaan yang berhubungan dengan sosial ekonomi seseorang juga berpengaruh terhadap pengetahuan misalnya ekonomi menengah keatas maka akan dengan mudah memperoleh informasi dibanding dengan mereka yang tingkat ekonominya rendah. Budaya yang ada dalam keluarga dan masyarakat juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan maka semakin baik tingkat pengetahuannya tentang dismenorea. Penelitian lain telah mengungkapkan bahwa sikap seseorang terhadap suatu objek menunjukkan pengetahuan orang tersebut terhadap objek yang bersangkutan. Hal ini dapat diartikan bahwa sikap positif maupun sikap yang negatif terbentuk dari komponen pengetahuan. Semakin banyak pengetahuan yang didapat akan semakin positif sikap terbentuk. Semakin tahu tentang dismenorea maka sikap dalam mengatasi dismenorea juga semakin positif. Jadi ada pengaruh tingkat pengetahuan tentang dismenorea terhadap sikap stres dalam mengatasi dismenorea¹⁷.

Tingkat Stress

Stress adalah suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis. Ada 3 macam tingkatan stres antara lain stres ringan, stres sedang dan stres berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami stres sedang sebanyak 28 siswa atau 51,9 % sedangkan paling rendah siswi SMAN 1 Barangka mengalami stres berat sebanyak 12 orang atau 22,2%. Sedangkan tinjauan tentang umur responden dengan tingkat stres pada

hasil penelitian bahwa pada usia 14 tahun responden yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 6 responden atau 11,1%. Sementara responden dengan mengalami tingkat stres sedang sebanyak 16 responden atau 19,6 % sedangkan responden dengan tingkat stress berat sebanyak 8 responden atau 16,8 %. Pada usia 15 tahun siswi dengan tingkat stres ringan sebanyak 6 responden atau 11,1%, tingkat stress sedang 12 responden atau 22,2% dan pada kategori tingkat stress berat sebanyak 4 responden atau 7,4%. Pada usia 16 tahun tingkat stres yang dialami responden hanya pada kategori ringan yaitu 2 responden atau 3,7 %.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami stres sedang pada usia 14 tahun, hal ini disebabkan karena adanya tuntutan belajar yang dinilai terlalu berat sedangkan hasil ujian yang didapatkan tidak memenuhi standar nilai minimal (KKM), 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 kecil atau 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. Faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor lingkungan fisik: kebisingan dan suhu udara yang terlalu panas/dingin, faktor fisiologis : perubahan kondisi tubuh masa remaja misalnya haid serta reaksi tubuh terhadap ancaman dan perubahan lingkungan, faktor psikologis : ujian sekolah dan perceraian, dan masalah sehari-hari¹⁸.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea saat menstruasi adalah stres. Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial¹⁹. Pada saat mengalami dismenorea keadaan stres dapat menjadi faktor yang memperburuk dismenorea, mereka menyatakan bahwa nyeri yang dirasakan pada saat dismenorea primer semakin hebat ketika tingkat stres mereka semakin bertambah.

Stres merupakan ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh fisik, mental, emosional dan spiritual, sehingga pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik orang tersebut²⁰. Pada penelitian ini, diketahui bahwa semakin berat stres yang dialami oleh remaja putri semakin besar pula presentase nyeri berat yang mereka rasakan. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakuka bahwa siswi paling banyak memiliki tingkat stres sedang (35,49%)²¹.

Stres diketahui sebagai salah satu pemicu terjadinya dismenorea. Penelitian lain menjelaskan bahwa faktor psikologis seperti kecemasan dapat menyebabkan penjaruan RH berjalan secara tidak normal. Hal ini menyebabkan produksi FSH dan LH menjadi abnormal. Apabila frekuensi menstruasi meningkat, produksi prostaglandin juga semakin tinggi, akibatnya risiko terjadinya dismenorea juga meningkat²². Akan tetapi, berbeda dengan pernyataan teori di atas, pada penelitian ini tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea. Stres pada remaja dapat disebabkan karena berbagai masalah. Penelitian lain mengemukakan bahwa pemicu stres antara lain, kehilangan orang yang dicintai, konflik keluarga, masalah prestasi sekolah, pengaruh teman dan lain-lain²¹. Akan tetapi stres yang dialami oleh remaja dapat dihindari dengan beberapa cara seperti, mendengarkan musik, olahraga, menulis jurnal atau buku atau menari²¹. Oleh karena itu responden disarankan untuk melakukan kontrol terhadap diri sendiri sehingga mengurangi tingkat stres yang dialami. Karena jika berada pada keadaan yang tenang, risiko mengalami dismenorea pun akan semakin berkurang.

Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Tingkat Stress

Berdasarkan data hasil peneliti diketahui bahwa pengetahuan siswi tentang dismenorea pada siswi kelas X SMAN 1 Barangka, setengah responden memiliki tingkat pengetahuan dikategorikan cukup yaitu sebanyak 27 siswi (50,0%). Pada usia 14 tahun tingkat pengetahuan dengan kategori cukup yang mendominasi. Pengetahuan yang sebagian besar dikategorikan cukup dapat disebabkan karena siswi memiliki pengalaman dalam hal ini memperoleh informasi dari orang tua atau teman yang sudah melewati masa pubertas, siswi memperoleh informasi dari media serta pengaruh dari lingkungan sosial (keluarga).

Pengetahuan seseorang jika dikaitkan dengan data umum berupa umur, maka dapat diketahui bahwa faktor umur juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seperti yang diketahui bahwa siswi dalam penelitian ini adalah siswi SMA 1 Barangka berusia 14-16 tahun dan sebagian besar adalah usia 14 tahun yaitu sebanyak 30 siswi (55,56%). Usia remaja merupakan usia yang produktif yang dapat membuat seseorang untuk mudah memperoleh dan mengingat akan informasi. Penelitian lain mengungkapkan bahwa usia adalah umur individu yang terpenting mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang bertambah dalam berpikir dan bekerja²³.

Siswi dalam penelitian ini merupakan siswi kelas X sehingga dapat diketahui bahwa tingkat pendidikan responden sudah memperoleh sedikit

pengetahuan tentang pertumbuhan dari manusia (mata pelajaran IPA/Biologi selama duduk dibangku SMP) dan selebihnya remaja putri memperoleh informasi dari memperoleh informasi dari orang tua (ibu) dan teman sebaya yang sudah mengalami dismenorea. Penelitian lain mengungkapkan bahwa pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup¹⁵. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi¹⁵.

Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media masa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang di dapat tentang kesehatan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Peneliti dapat menyimpulkan secara sederhana bahwa pengetahuan atau *cognitive* merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang. Seseorang dikatakan memiliki pengetahuan apabila seseorang tahu atau mampu mengingat materi yang diperoleh, tentang objek tersebut, memahami atau mampu untuk menjelaskan kembali materi yang diperoleh secara benar, mampu mengaplikasikan yaitu menggunakan prinsip materi yang diperoleh, mampu menganalisis atau menjabarkan materi yang diperoleh kepada orang lain dalam suatu organisasi, mampu menerapkan prinsipmateri yang diperoleh, dan mampu memberikan penilaian terhadap prinsip atau materi yang sudah diterapkan dan dipraktekkan. Menurut ungkapan penelitian lain seperti yang dikutip remaja membutuhkan dukungan dan bimbingan dari orang tua untuk memfasilitasi gaya hidup sehat dan mengurangi pengambilan risiko perilaku²⁴. Anak dengan defisit pengetahuan mengenai dismenorea akan lebih berisiko mengalami masalah-masalah seperti stress.

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa tingkat stres pada siswi kelas X SMA 1 Barangka, sebagian besar responden dikategorikan stres sedang ketika mengalami dismenorea yaitu sebanyak 28 siswi (51,9%). Rentang usia responden didominasi oleh stress sedang pada usia 14 tahun. Stres sedang yang dihadapi siswi ketika mengalami dismenorea yang diakibatkan gangguan psikologi pada saat menerima pelajaran. Namun hal ini dapat diatasi dengan pengalaman yang mereka dapat dari cerita teman atau orang terdekat yang sudah terlebih dahulu merasakan masa perubahan tersebut.

Peneliti dapat menyimpulkan secara sederhana bahwa stres pada siswi kelas X SMAN 1

Barangka pada saat dismenorea sangatlah wajar, akan tetapi jangan dibiarkan karena dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikis siswi. Sehingga perlu adanya pemahaman dan pengetahuan dari lingkungan terdekat seperti orang tua dapat memberikan informasi yang bisa mengurangi tekanan/stres.

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan analisis *Chi Square* bahwaterdapat hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan tingkat stres pada siswi kelas X SMAN 1 Barangka dengan nilai X^2 sebesar 13,986 dengan signifikan $0,007 < 0,05$ sehingga hipotesis tolak H_0 dan terima H_1 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar tingkat pengetahuan tentang dismenorea terhadap tingkat stres pada siswi kelas X SMAN 1 Barangka.

Hasil analisa juga menemukan terdapat korelasi negatif, hal tersebut dibuktikan dengan nilai *pearson correlation* berdasarkan uji *Spearman* sebesar -0,517 yang berarti peningkatan pengetahuan siswi tentang dismenorea berdampak pada penurunan tingkat stres. Artinya bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan siswi tentang dismenorea, maka akan diikuti dengan semakin rendah tingkat stres pada siswi. Nilai *pearson correlation* jugamenunjukkan besar kontribusi hubungan antara variabel pengetahuan siswi tentang dismenorea dengan tingkat stres sebesar 51,7% dan sisanya sebesar 48,3% dipengaruhi oleh faktor/variabel lain yang tidak diteliti.

Pengetahuan dan hubungannya dengan tingkat pengetahuan merupakan domain yang sangat penting akan terbentuknya sebuah tindakan yang akan dilakukan selanjutnya oleh seseorang. Dikarenakanitu dibutuhkan suatu pengetahuan yang memadai bagi remaja tentang dismenorea, bukan hanya sebagai suatu penentu perilaku selanjutnya, tetapi juga bisa bertindak sebagai pencegah hal yang tidak diinginkan akibat dari ketidaktahuan siswi mengenai dismenorea. Para siswi akan cemas jika terjadi selama menstruasi merupakan indikasi ketidaknormalan. Bagi sebagian besar remaja putri, menstruasi akan menjadi masalah yang serius bila disertai dengan dismenorea. Dampak dari dismenoreatersebut dapat menimbulkan reaksi sosial yang kurang baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya karena pada gadis remaja yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapatkan penjelasan yang baik tentang dismenorea, maka akan mudah timbul kecemasan.

Kecemasan merupakan salah satu faktor penghambat *dalam belajar* yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada siswi yang berusia 13-14 tahun, kecemasan akan meningkat dimana terjadi perubahan hormonal yang menyebabkan rasa tidak tenang pada diri remaja. Jika sebaliknya kecemasan ini

dibiarkan berlama-lama, efek buruk secara psikologisnya dari kecemasan ini adalah dapat menunjang terjadinya dismenorea.

Hasil ini didukung oleh pernyataan yang telah sudah di teliti yang mengatakan bahwa siswi memiliki cara sendiri dalam menghadapi kecemasan ketika mengalami dismenorea yaitu dengan cara berpikir bahwa periode yang menyakitkan atau dismenorea yang dialaminya hanya bagian dari pertumbuhan menuju dewasa, dengan mengalihkan pemikiran tersebut remaja dapat mengurangi kecemasan yang terjadi ketika mereka mengalami dismenorea²⁵.

Pendapat lain bahwa yaitu siswi menggunakan empat model kognitif yang efektif untuk pencegahan dan perlakuan terhadap kecemasan pada remaja. Empat model kognitif itu ialah (1) tidak toleran (intoleransi) terhadap ketidakpastian, (2) keyakinan positif tentang kecemasan, (3) orientasi negatif terhadap masalah, dan (4) penghindaran kognitif²⁶.

Salah satu penelitian mengungkapkan bahwa pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami stres²⁷. Ketidaktahuan terhadap suatu hal dianggap sebagai tekanan yang dapat mengakibatkan krisis dan dapat menimbulkan kecemasan. Stres dan kecemasan dapat terjadi pada individu dengan tingkat pengetahuan yang rendah, disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh. Pengetahuan juga diperlukan sebagai dorongan sikap perilaku setiap orang sehingga pengetahuan merupakan stimulasi terhadap tindakan seseorang. Dikarenakan itu dibutuhkan suatu pengetahuan yang memadai bagi siswi tentang dismenorea, bukan hanya sebagai suatu penentu perilaku selanjutnya, tetapi juga bisa bertindak sebagai pencegah hal yang tidak diinginkan akibat dari ketidaktahuan remaja mengenai dismenorea.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang dismenorea terhadap tingkat stres pada siswi Kelas X SMA Negeri 1 Barangka Kabupaten Muna Barat dengan nilai *Chi Square* 13,986 dengan signifikan $0,007 < 0,05$. Hasil analisis juga menemukan terdapat korelasi negatif, hal tersebut dibuktikan dengan nilai *pearson correlation* -0,517. Nilai *pearson correlation* juga menunjukkan besar kontribusi hubungan antara variabel pengetahuan siswi tentang dismenorea dengan tingkat stres sebesar 51,7%.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan:

1. Bagi Remaja Putri

Bagi siswa diharapkan untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan cara memanfaatkan internet, media cetak, buku perpustakaan dan mencari sumber-sumber lain yang terpercaya. Sehingga remaja putri memiliki pengetahuan, sikap, dan perilaku bertanggung jawab terhadap kesehatan reproduksi terutama potensi dismenorea yang mengganggu aktivitas remaja putri dapat dikendalikan.

2. Bagi tenaga kesehatan .

Salah satu upaya yang dapat dilakukan tenaga kesehatan dalam membantu remaja memiliki informasi yang memadai tentang kesehatan reproduksi yaitu melakukan kegiatan konseling dan operasional program kesehatan reproduksi remaja (KRR) di institusi-institusi pendidikan terkait.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi agar lebih proaktif dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada siswi, terutama

dengan memperbanyak materi BK tentang kesehatan reproduksi remaja, serta dalam menunjang dan meningkatkan pengetahuan peserta didik diharapkan institusi untuk menambahkan media tentang kesehatan reproduksi misalnya buku-buku referensi di perpustakaan.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO .2013. Physical Activity. Geneva. World Health Organization.
2. Proverawati & Misaroh 2012. Menaerche, Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
3. Depkes. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika.
4. Kemenkes RI. 2014. INFODATIN: Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
5. Yuanita, Andriani. 2015. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
6. Khotimah, H & Kimantoro. (2014). Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenorea Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. Vol. 2, No. 3, 136140
7. Benson R, 2008 *Buku saku Obstetri dan Ginekologi*". Jakarta: EGC
8. Fitriana, Naumi Wahyu. 2017. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa DIV Kebidanan Semester VIII Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi Program Studi Kebidanan Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
9. Anurogo. 2011. *Cara jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta. Andi Offset.
10. Kelly, 2007. *50 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Premenstruasi*. Jakarta : Erlangga.
11. Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Edisi revisi VI. Jakarta: PT Rineka Cipta.
12. Knight J. 2004. *Wanita Ciptaan Ajaib*. Bandung : Indonesia Publishing House.
13. Arifin, 2009 *Nyeri Haid*". <http://www.ipin4.esmartstudent.com/haid.htm>. 10 Januari 2010 Baughman. 2000. *Keperawatan Medikal Bedah Buku Saku*". Jakarta: EGC.
14. Berlianawati, Nur Anadya 2016. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Dismenore pada Siswi Kelas Tiga SMK Batik 1 Surakarta. Naskah Publikasi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
15. Notoatmodjo, (2007) *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*". Jakarta : Rineka Cipta.
16. Jalal, A. 2010. *Pengertian Pengetahuan*. [http://www.pengertian_pengetahuan\(knowledge\).htm](http://www.pengertian_pengetahuan(knowledge).htm). Diakses 10 Januari 2018.
17. Nursalam (2008) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*,. Jakarta : Salemba Medika.
18. Kabirian, Maryam. 2011. *Self-management in Primary Dysmenorrhea: Toward Evidence-based Education*. Available from:http://www.lifesciencesite.com/lslife0802/03_4540life0802_13_18_kabirian.pdf. [Accesed 10 Januari 2018]
19. Morgan G. 2009. *Obstetri dan Ginekologi: Panduan Praktik*. Jakarta: EGC
20. Kusmiran, 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
21. Llewellyn D. 2001. *Dasar-Dasar Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: Hipokrates
22. Mustikasari, Anggraeni Devi. 2014. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awang-Awang Mojosari Mojokerto. *Jurnal Hospital Majapahit* Vol 6 No. 2 Nopember 2014.
23. Soekanto S. 2004. *Sosiologi Keluarga Tentang Ikhwal Keluarga, Remaja, dan Anak*. Jakarta : Rineka Cipta.
24. Noviandari, Indah. 2015. Tingkat Stres Dan Dismenorea Pada Remaja Kelas XI Program

- Akselerasi Dan Reguler Di SMA Negeri 3 Surakarta. Gaster Vol. XII No. 2 Agustus 2015,
25. Yatim F. 2001. *Haid Tidak Wajar dan Menopause Ed. 1*. Jakarta : Pustaka Populer Obor.
26. Yuniyanti, Bekti. 2014. Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat *Dysmenorrhoea* Pada Siswi Kelas X Dan XI SMK Bhakti Karyakota Magelang Tahun 2014 Jurnal Kebidanan Vol. 3 No. 7 Oktober 2014 ISSN.2089-7669.
27. Ulfa, Happy Maria. 2010. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Putri. Karya Tulis Ilmiah Program Studi D IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.