

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Stress

a. Pengertian Stress

Menurut *United Nations Children's Fund (Unicef)* pada 2022 stres adalah perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada dibawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi.¹⁹ Menurut Kemenkes stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.²⁰ Menurut Clonninger dalam buku Dadang Hawari mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukan.²¹

Menurut hawari bahwa stres juga dapat diartikan sebagai: ²¹

- 1) Stimulus, yaitu stres merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan *stressor*.
- 2) Respon, yaitu stres merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres.
Respon yang muncul dapat secara fisiologis, seperti : jantung
- 3) Berdebar, gemetar, dan pusing serta psikologis, seperti : takut, cemas, sulit berkonsentrasi dan mudah tersinggung.

4) Proses, yaitu stres digambarkan sebagai suatu proses dimana individu secara aktif dapat mempengaruhi dampak stres melalui strategi tingkah laku, *kognisi* maupun *afeksi*

b. Klarsifikasi Stres

Setiap individu memiliki persepsi dan resepon yang berbeda-beda terhadap stres. Stres sudah menjadi bagian dari hidup seseorang. Mungkin tidak ada manusia biasa yang belum pernah merasakan stres. Stres kini menjadi manusiawi selama tidak berlarut-larut dan berkepanjangan. Berdasarkan *Psychology Foundation of Australia*, antara lain.²²

1) Stres Normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasi, kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas. Stres normal alamiah dan menjadi penting, karena setiap orang pasti pernah mengalami stres.²²

2) Stres Ringan

Stres ringan adalah *stressor* yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Situasi seperti banyak tidur, kemacetan atau dimarahi dosen. Stressor ini dapat menimbulkan gejala antara lain bibir sering kering, kesulitan bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa goyah, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperature tidak panas serta tidak melakukan aktivitas, takut

tanpa alasan yang jelas, denyut jantung yang lebih cepat walaupun tidak ada aktivitas fisik, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega jika situasi berakhir. Dengan demikian, stresor ringan yang menumpuk dalam jangka waktu yang singkat dapat meningkatkan risiko penyakit yang diderita.²²

3)Stres sedang

Stres ini terjadi lebih lama, antara beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan teman atau pacar. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu hal.²²

4)Stres Berat

Stres berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan dengan teman terus – menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit yang tidak kunjung sembuh. Makin sering dan lama situasi stres, makin tinggi stres yang ditimbulkan. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain tidak dapat merasakan perasaan positif , merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak berharga setiap seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat.²²

c. Penyebab Stress

Penyebab terjadinya stres disebut stresor. Stresor merupakan berbagai macam bentuk hal yang menimbulkan tekanan pada individu sehingga menimbulkan respon terhadapnya yaitu stres. Asal dari stresor tersebut bisa dari luar atau disebut stresor *eksternal* maupun dari dalam yang disebut stresor *internal*. Stresor dari luar timbul dari adanya interaksi individu dengan lingkungannya. Hal tersebut bisa menimbulkan trauma bagi individu seperti contohnya kehilangan orang yang dicintai.²³

Tuntutan yang secara umum dapat menyebabkan stres dan dapat di klarifikasikan dalam beberapa kelompok bentuk yaitu:²³

1) Frustasi

Frustasi merupakan perasaan kecewa akibat terhalang dalam pencapaian tujuan. Frustrasi muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapatkan hambatan atau kegagalan. Hambatan ini bisa bersumber dari lingkungan, maupun dari diri individu.²³

2) Konflik

Konflik adalah percekcoan, perselisihan, dan pertentangan. Stres juga dapat muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu diantara kebutuhan dan tujuan. Biasanya pilihan terhadap salah satu alternatif akan menghasilkan frustrasi bagi alternatif lainnya.²³

3) Tekanan

stres juga dapat muncul apabila individu mendapatkan tekanan ataupun paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertindak laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bisa berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.²³

4) Ancaman

Antisipasi individu terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi, merupakan sesuatu hal yang dapat memunculkan stres.²³

d. Gejala Stres

Gejala stres dibagi menjadi tiga, yaitu gejala psikologi, gejala perilaku, dan gejala fisik. Gejala menurut Savitri adalah sebagai berikut:²⁴

1) Gejala Psikologis

Gejala psikologis meliputi marah, cemas, ketakutan, malu, merasa dipermalukan, tertekan atau merasa rendah. Merasa bersalah, cemburu, perasaan yang berubah-ubah, penghargaan pada diri sendiri menurun, merasa tidak terkontrol, tidak mampu menolong diri sendiri, muncul ide bunuh diri, pemikiran paranoid, tidak mampu konsentrasi, bayangan dan pemikiran yang merusak, kacau, bayangan negatif bahwa situasinya akan memburuk, imajinasi tentang ketidakmampuan mengontrol diri, imajinasi untuk bunuh diri dan kematian, meningkatnya intensitas mimpi siang bolong, memiliki gambaran diri yang buruk, serta mimpi buruk.²⁴

2) Gejala Perilaku

Gejala perilaku meliputi perilaku pasif, perilaku agresif, menyerang, sensitif dan mudah tersinggung, prokrastinasi atau menunda-nunda, meningkatnya konsumsi kopi atau teh, senang makan, terganggu pola tidurnya, menghindar, menggenggam erat tangan, menghantam sesuatu dengan tangan, perilaku *impulsif* (meledak) atau *kompulsif* (berulang), melakukan ritual tertentu, manajemen waktu yang buruk, menurunnya kinerja, meningkatnya tingkat absensi pekerjaan, makan, bicara dan berjalan dengan cepat, serta meningkatnya potensi untuk mengalami kecelakaan.²⁴

3) Gejala Fisik

Gejala fisik meliputi mulut terasa kering, telapak tangan berkeringat, sering sariawan, jantung berdetak keras, ketidakmampuan atau kesulitan bernafas, terasa sakit di dada, perasaan akan pingsan atau benar-benar pingsan, migrain, sakit yang tidak jelas, tekanan darah tinggi, sakit di punggung, sakit pencernaan, diare, sakit perut, konstipasi, alergi kulit, asma, telapak tangan berkeringat, perubahan pola menstruasi, perubahan berat badan, serta sakit pada saluran kemih.²⁴

Reaksi terhadap stres menurut Hawari dibagi menjadi empat bagian yaitu :²⁵

a) Reaksi Fisik

Reaksi ini adalah reaksi yang paling terlihat contohnya adalah sakit kepala, jantung berdebar-debar lebih kencang dari kondisi normal, lidah menjadi kelu, kehilangan nafsu makan, insomnia atau sulit tidur, dan lain-lain.

b) Reaksi Emosi

Reaksi ini contohnya marah-marah, cemas, mudah tersinggung, menjadi pesimis, dan masih banyak lagi lainnya. Kondisi ini dipicu karena ketidak stabilan hormon didalam tubuh penderita stres.

c) Reaksi Kognitif

Reaksi kognitif contohnya adalah berpikir *negatif*, sulit konsentrasi, sulit berpikir, dan lain-lain.

d) Reaksi Tingkah Laku

Reaksi tingkah laku contohnya adalah menarik diri dari lingkungan, tidur berlebihan, jadi pendiam, jadi jutek. Ini tergantung pada kondisi masing-masing individu dan juga lingkungannya.

e. Faktor yang mempengaruhi stres

Berikut ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi stress menurut Hawari, diantaranya :²⁵

1) Lingkungan

Stres muncul karena suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bias menghadapinya. Ada tiga tipe konflik yang mendekat-mendekat (*approach-approach*), menghindar-menghindar (*avoidance-avoidance*) dan mendekat – menghindar (*approach-avoidance*). Frustrasi terjadi jika individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.²⁵

2) Kognitif

Stres pada individu tergantung bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasikan suatu kejadian. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang (penilaian primer) dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif (penilaian sekunder). Strategi “pendekatan” biasanya lebih baik dari pada strategi “menghindar”.²⁵

3) Kepribadian

Penilaian strategi mengatasi masalah yang digunakan individu dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimis dan pesimis. Individu yang memiliki kepribadian optimis

lebih cenderung menggunakan strategi mengatasi masalah yang berorientasi pada masalah yang dihadapi dengan penggunaan strategi *coping* yang efektif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan *negative* terhadap situasi yang dialami dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.²⁵

4) Sosial dan budaya

Akulturası mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturası adalah konsekuensi *negative* dari akulturası. Anggota kelompok etnis minoritas sepanjang sejarah telah mengalami sikap permusuhan, prasangka, dan ketiadaan dukungan yang efektif selama krisis, yang menyebabkan pengucilan, isolasi sosial dan meningkatnya stres. Keadaan ekonomi merupakan stressor yang kuat dalam kehidupan warga yang miskin. Kemiskinan terutama dirasakan berat di kalangan individu dari etnis minoritas dan keluarganya.²⁵

f. Cara mengukur stress

Tingkat stres dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS) yang pernah digunakan oleh Lovibond tahun 1995 untuk mengetahui tingkat stres (Kusumadewi et al., 2020).²⁶ Tes ini merupakan tes standar yang sudah diterima secara internasional, dengan penilaian yang digunakan yaitu:²⁶

- 1) Skor 0 untuk pernyataan tidak pernah
- 2) Skor 1 untuk pernyataan kadang-kadang
- 3) Skor 2 untuk pernyataan sering
- 4) Skor 3 untuk pernyataan selalu

Stres sedang dan stres ringan hanya sebagian kecil dapat mempengaruhi siklus menstruasi, sehingga peneliti mengkategorikan stres menjadi :

- 1) 3: Normal apabila skor yang didapat 0 – 14
- 2) 2: Stres ringan apabila skor yang didapat 15-18
- 3) 1: Stres sedang apabila skor yang didapat 19-25
- 4) 0: Stres berat apabila skor yang didapat ≥ 26

2. Menstruasi

a. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah keadaan meluruhnya dinding rahim (*endometrium*) yang mengandung pembuluh darah karena sel telur (ovum) yang matang tidak dibuahi Nurpadila (2020).²⁷ Sedangkan siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Menurut Wahyuningsih (2018), siklus menstruasi terbagi dua, yaitu normal (jarak menstruasi 28-35 hari) dan tidak normal (jarak menstruasi < 28 hari dan > 35 hari).²⁸

Sekitar 14 hari setelah ovulasi, seorang wanita akan mengalami menstruasi yang sering disebut sebagai perdarahan menstruasi. Menstruasi mengacu pada peluruhan lapisan endometrium rahim setiap bulan, yang menyebabkan pendarahan vagina. Karena ovarium tampaknya mengatur

variasi siklus siklus menstruasi dan durasinya, mereka memainkan peran penting di sini. *Hipotalamus*, *hipofisis*, dan ovarium semuanya berperan dalam menstruasi, dan interaksinya menyebabkan perubahan pada jaringan target saluran reproduksi normal, yang bertanggung jawab untuk menstruasi.²⁷

Masa-masa awal dimulainya menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan menstruasi, seperti menstruasi tertunda, tidak teratur, nyeri dan perdarahan yang banyak, sehingga mengganggu produktivitas remaja putri dan membuatnya memerlukan penanganan.²⁸

b. Disminore

Disminore adalah kondisi nyeri kram pada bagian bawah perut yang muncul beberapa saat sebelum atau saat awal menstruasi. Kondisi ini umumnya terjadi pada masa remaja. Nyeri dismenore memiliki pola yang khas, biasanya terjadi pada hari pertama menstruasi dan dapat berlangsung hingga 72 jam.¹ Disminore merupakan permasalahan menstruasi yang diakibatkan oleh kontraksi myometrium yang menyebabkan iskemia pada uterus sehingga menimbulkan rasa nyeri.²⁹ Disminore didefinisikan sebagai gangguan aliran menstruasi yang ditandai dengan kram menyakitkan selama menstruasi. Kram ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan intrauterin lebih dari 60 mmHg, yang berujung rasa nyeri pada perut bawah dialami remaja sebelum atau selama periode menstruasi.³⁰

c. Klasifikasi Dismenore

1) Dismenore Primer

Nyeri menstruasi yang normal dimana tanpa disertai adanya kelainan didaerah panggul. Dimulai setelah remaja mengalami menstruasi pertamanya, biasanya terjadi pada 6-25 bulan setelah *menarch*. Gejala awal dismenorea primer diprediksi sebelum dan awal siklus menstruasi, nyeri yang dirasakan seperti diremas-remas sebelum dan selama siklus menstruasi pada perut bagian bawah dan dapat menjalar kepinggang sampai paha. Nyeri berlangsung selama menstruasi.³¹

2) Dismenore Sekunder

Umunya terjadi setelah usia 25 tahun. Nyeri menstruasi yang tidak normal, dimana disertai dengan nyeri pada panggul terkait dengan kondisi penyakit yang menyertai. Hal ini berhubungan dengan abnormalitas panggul seperti penyakit rasang panggul, endometriosis, tumor jinak pada dinding rahim, dan adenomiosis. Gejala dismenore sekunder dimulai hari sebelum menstruasi. Nyeri yang dirasakan dapat bertambah parah dan berlangsung selama sehari-hari, berminggu-minggu, atau lebih lama. Pola nyeri tidak terbatas pada saat menstruasi, seringkali berhubungan dengan rasa penuh diperut, rasa berat di panggul, dan nyeri punggung bagian bawah. Biasanya nyeri memuncak pada saat menstruasi dimulai.³¹

d. Jenis Dismenore

Dismenore dibagi menjadi 2 jenis yaitu sebagai berikut :

1) Tidak Nyeri

Seseorang akan mengalami nyeri masih dapat ditoleransi karena masih berada saat sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasa. Pada NRS dismenorea terdapat skala 1-4.³²

2) Nyeri

Seseorang merespon nyeri dengan merintih atau nyeri sangat mengganggu dan tidak dapat ditolerir serta mengganggu aktivitas sehari-hari. Merasakan nyeri yang semakin kuat, nyeri yang dirasakan menjalar hingga ke pinggang dan punggung. Selain itu dibutuhkan waktu untuk istirahat sehingga dapat menyebabkan ketidakhadiran kerja atau bolos bagi pelajar serta penggunaan obat diperlukan sebagai penghilang rasa nyeri. Pada NRS dismenorea terdapat skala nyeri bagian tingkatan 5-10.³²

e. Dampak dismenorea

Perempuan yang mengalami dismenore akan berdampak pada ketidakhadiran di kelas, waktu belajar terganggu, dan sulit berkonsentrasi. Beban yang ditimbulkan oleh dismenore lebih besar dari permasalahan ginekologikal, dismenore merupakan permasalahan kesehatan masyarakat, kesehatan kerja dan keluarga karena dismenore tidak hanya berdampak pada individu terkait, tetapi lingkungan yang disekitarnya.

Penderita dismenore primer sangat banyak sehingga dampaknya sebagian dapat mempengaruhi absentisme dan menimbulkan kerugian materi, karena responden mengalami kelumpuhan sementara untuk melakukan aktivitas. Dismenore memang tidak terlalu bahaya tetapi selalu dialami oleh penderita tiap bulannya, sehingga merupakan penderitaan tersendiri bagi yang mengalaminya.

Sebaiknya hal ini tidak boleh dibiarkan karena kondisi salah satu penyebab gejala endometriosis, dimana hal ini dapat menurunkan kesehatan, kualitas hidup dan kesuburan perempuan secara signifikan.³³

f. Faktor-faktor yang mempengaruhi Disminore

Faktor- faktor yang mempengaruhi disminore adalah :

1) Indeks Masa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah ukuran statistik yang digunakan untuk mengklasifikasikan status berat badan seseorang berdasarkan tinggi dan berat badan mereka sejalan.³⁴ Menurut penelitian Zulfa & Lestari (2022) menemukan bahwa ada hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan tingkat disminore pada remaja putri. Pada usia pertumbuhan remaja putri harus diberikan nutrisi yang sehat dan seimbang, yang mengarah pada pemeliharaan indeks massa tubuh (IMT) normal yang membantu untuk mengatur siklus menstruasi.¹⁰ Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Hasil penelitian Aprilia (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,000$), status gizi ($p\text{-value} = 0,038$) dan tingkat stres ($p\text{-value} = 0,030$) dengan kejadian dismenore. IMT dapat menjadi penyebab terjadinya dismenore. Status gizi yang rendah dan status gizi yang berlebih merupakan faktor risiko terjadinya kram saat menstruasi. Status gizi kurang akan menyebabkan kondisi fisik yang lemah sehingga ketahanan tubuh terhadap nyeri menjadi berkurang sedangkan pada fase luteum wanita membutuhkan nutrisi lebih banyak. Semakin banyak lemak semakin banyak pula prostaglandin yang dibentuk dan diduga sebagai penyebab dismenore. Wanita dengan IMT lebih dari normal memiliki kadar prostaglandin yang tinggi sehingga dapat menyebabkan dismenore primer. Selain itu, jaringan lemak yang berlebih akan menghambat aliran darah menstruasi di dalam rahim sehingga dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi.¹⁶

2) Stres atau kecemasan

Stres terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk berespon negatif. Stres merupakan suatu respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Stres dapat mengganggu sistem kerja endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi atau sering disebut dismenore.¹⁶

Hasil penelitian Damayanti (2022) menunjukkan ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Keperawatan di satu Universitas Swasta di Tangerang dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Stres dapat memengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di Tangerang. Oleh karena itu diharapkan mahasiswi dapat menemukan teknik manajemen stres yang baik. ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Keperawatan di satu Universitas Swasta. penyebab dari stres pada mahasiswi yaitu tugas kuliah yang banyak sehingga membuat mahasiswi takut tidak dapat menyelesaikannya sehingga berpengaruh terhadap nilai yang didapat dan juga adanya aktivitas diluar jam kuliah seperti praktek lapangan.³⁵

3) Aktivitas Fisik

Kegiatan yang berbeda berkontribusi untuk aktivitas fisik total, ini termasuk aktivitas fisik pekerjaan rumah tangga (pengasuhan, pembersihan rumah), transportasi (berjalan kaki atau bersepeda ke tempat kerja) dan menari atau berenang. Olahraga adalah subkategori aktivitas fisik waktu luang dan didefinisikan sebagai aktivitas fisik dengan gerakan tubuh yang direncanakan, terstruktur dan berulang dilakukan untuk memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik. Aktivitas fisik dapat merangsang pengeluaran endorfin sehingga dapat memberi rasa nyaman serta menghasilkan analgesik non spesifik jangka pendek untuk mengurangi

rasa nyeri. Selain itu, aktivitas fisik dapat mengurangi nyeri melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah di organ reproduksi sehingga tidak terjadi iskemia dan mencegah terjadinya dismenore.¹⁶

Menurut Aulia (2022) Hasil uji statistik rank Spearman menunjukkan adanya korelasi antara tingkat latihan fisik selama pandemi Covid-19 dengan tingkat nyeri dismenore primer, dimana nilai $r = -0,745$ dan $p\text{-value} < 0,05$. Hasil studi ini dapat diberikan kepada lembaga pendidikan untuk mengadakan program aktivitas fisik bersama. Aktivitas fisik efektif dalam mengurangi dismenore primer, ketidaknyamanan yang dirasakan seperti kekakuan otot, sakit kepala, mual, muntah, lemas atau lemah, nyeri punggung, nyeri pinggang, dan nyeri panggul.³⁶

Insiden dismenore meningkat akibat rendahnya atau tanpa aktivitas, yang menyebabkan aliran darah dan oksigen berkurang ke area uterus, dan penurunan produksi endorphen di otak, serta pengurangan stress dapat meningkat. Aktivitas dapat menurunkan kadar prostaglandin dan melepaskan endorphen yang dapat memiliki efek analgesik serta menurunkan intensitas nyeri selama dismenore. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak yang ada dalam tubuh setelah ovulasi, dan asam lemak menumpuk di bagian fosfolipid membran sel. Ketika kadar progesteron menurun sebelum menstruasi, asam lemak dilepaskan dan mengalami reaksi berantai terhadap prostaglandin, yang dapat menyebabkan nyeri saat periode menstruasi.³⁶

g. Pengukuran Kejadian Disminore

Pengukuran kejadian dismenore dilakukan dengan menggunakan instrument *WaLIDD Score (Working ability, Location, Intensity, Days of pain, Dysmenorrhea)*. Kasus dismenore diidentifikasi dengan memenuhi lima kriteria berikut: 1) nyeri di bagian bawah perut selama menstruasi, 2) penyebaran nyeri ke punggung bawah, anggota tubuh bagian bawah, atau daerah pangkal paha, 3) intensitas nyeri pada skala Wong–Baker selama 3 bulan terakhir, 4) ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dan 5) kebutuhan akan penanganan medis atau pengobatan mandiri untuk mengendalikan nyeri Osayande & Mehulic (2014). Hal ini dirancang untuk membantu diagnosis dismenore, memprediksi akibat dari pembatasan aktivitas, dan memprediksi cuti medis, *WaLIDD Score* digunakan karena mudah dalam pengaplikasiannya, memiliki waktu tunda pengaplikasian yang lebih kecil, dan tidak memerlukan tenaga ahli untuk melakukannya.³⁷

Adapun variabel dan skala dari instrumen *WaLIDD Score* sebagai berikut:

Tabel 2. WaLIDD Score

Kemampuan Beraktivitas (Working Ability)	Lokasi (Location)	Intensitas Nyeri Wong-Baker (Intensity)	Lama Nyeri (Days of Pain)
0: Tidak ada	0: Tidak ada	0: Tidak nyeri	0: 0 hari
1: Hampir Tidak Pernah	1: 1 bagian	1: Sedikit nyeri	1: 1-2 hari
2: Hampir Selalu	2: 2-3 bagian	2: Sedikit lebih nyeri – nyeri	2: 3-4 hari
3: Selalu	3: 4 bagian	3: Lebih nyeri – Sangat nyeri	3: >5 hari

Sumber : (Teherán et al., 2018)

Catatan Skor Total:

0: Tidak Disminore

1-4: Disminore ringan

5-7: Disminore sedang

8-12: Disminore Berat

3. Konsep Remaja

a. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Masa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa remaja terjadi beberapa perubahan, yaitu dalam aspek jasmani, rohani, emosional, sosial dan personal.³⁸

Menurut *World Health Organization* (WHO), yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut (*World Health Organization*)WHO adalah 12 sampai 24 tahun.¹⁴ Menurut Kemenkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Remaja adalah anak usia 10-24 tahun yang merupakan usia antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dan sebagai titik awal proses reproduksi, sehingga perlu dipersiapkan dini.³⁹

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan rentan umur antara 12 sampai 24 tahun yang disertai tingkat kematangan psikologis dan cara berpikir. Umumnya remaja

dikaitkan dengan mulainya pubertas yaitu proses yang mengarah pada kematangan seksual, atau fertilitas yang merupakan kemampuan untuk reproduksi.⁴⁰

b. Tahap Remaja

Sesuai dengan pertumbuhan dan sifat perkembangannya masa remaja dibagi menjadi 3 periode yaitu:⁴¹

1) Remaja awal (*early adolescence*)

Remaja awal (*early adolescence*), yaitu remaja yang berusia 10-14 tahun. Pada tahap ini, remaja berada pada masa pertumbuhan yang sangat cepat dan merupakan awal dari kematangan seksual. Remaja awal sudah mulai berpikir secara abstrak.⁴¹

2) Remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Remaja pertengahan (*middle adolescence*), yaitu remaja yang berusia 15-17 tahun. Perubahan fisik yang penting telah sempurna, sementara perkembangan individu berada pada tahap pencarian identitas diri dan sangat dipengaruhi oleh teman sebaya. Selain itu, remaja berada pada kondisi kebingungan antara peka atau tidak peduli, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis dan sebagainya. Remaja pertengahan sudah mulai berpikir lebih reflektif.⁴¹

3) Remaja akhir (*late adolescence*)

Remaja akhir (*late adolescence*) yaitu remaja yang berusia 18-24 tahun. Pada tahap ini, pertumbuhan fisik telah sempurna dan

menyerupai orang dewasa, sementara remaja telah memiliki identitas diri yang jelas dan memiliki ide dan pendapat yang mapan. Fungsi intelektualitas semakin mantap, identitas seksual semakin mantap, memperhatikan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain.⁴¹

c. Ciri-ciri Perkembangan Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan, pada masa ini terjadi perubahan-perubahan yang sangat pesat yakni baik secara fisik, maupun psikologis, ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja ini diantaranya: ⁴²

1) Perkembangan biologis

Perubahan fisik pada pubertas merupakan hasil aktivitas hormonal di bawah pengaruh sistem saraf pusat. Perubahan fisik yang sangat jelas tampak pada pertumbuhan peningkatan fisik dan pada penampakan serta perkembangan karakteristik seks sekunder.⁴²

2) Perkembangan psikologis

Teori psikososial tradisional menganggap bahwa krisis perkembangan pada masa remaja menghasilkan terbentuknya identitas. Pada masa remaja mereka mulai melihat dirinya sebagai individu yang lain.⁴²

3) Perkembangan kognitif

Berfikir kognitif mencapai puncaknya pada kemampuan berfikir abstrak. Remaja tidak lagi dibatasi dengan kenyataan dan aktual

yang merupakan ciri periode berfikir konkret, remaja juga memerhatikan terhadap kemungkinan yang akan terjadi.⁴²

4) Perkembangan moral

Anak yang lebih muda hanya dapat menerima keputusan atau sudut pandang orang dewasa, sedangkan remaja, untuk memperoleh autonomi dari orang dewasa mereka harus menggantikan seperangkat moral dan nilai mereka sendiri.⁴²

5) Perkembangan spiritual

Remaja mampu memahami konsep abstrak dan menginterpretasikan analogi serta simbol - simbol. Mereka mampu berempati, berfilosofi dan berfikir secara logis.⁴²

6) Perkembangan sosial

Untuk memperoleh kematangan penuh, remaja harus membebaskan diri mereka dari dominasi keluarga dan menetapkan sebuah identitas yang mandiri dari kewenangan keluarga. Masa remaja adalah masa dengan kemampuan bersosialisasi yang kuat terhadap teman dekat dan teman sebaya.⁴²

d. Hubungan stres dengan nyeri disminore

Stres merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia. Dalam ilmu psikologi, stres adalah perasaan tertekan dan ketegangan mental. Tingkat stres yang rendah mungkin diinginkan, bermanfaat, dan bahkan sehat. Stres, dapat menimbulkan dampak positif, yaitu dapat meningkatkan fasilitasi kinerja. Stres yang positif dianggap sebagai faktor penting untuk

motivasi, adaptasi, dan melakukan reaksi terhadap lingkungan sekitar. Namun, tingkat stresnya tinggi dapat mengakibatkan masalah biologis, psikologis, dan sosial dan bahkan bahaya serius bagi seseorang. Stres dapat berasal dari faktor *eksternal* yang bersumber pada lingkungan, atau disebabkan oleh persepsi internal individu.²⁴

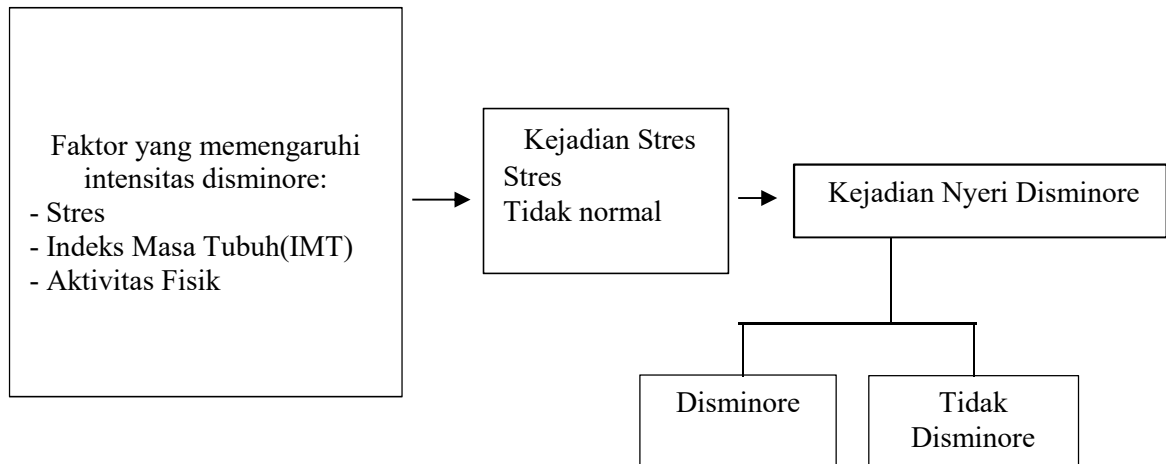
Stres adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam. Ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa / permintaan eksternal seperti menulis ujian atau kondisi pikiran internal seperti mengkhawatirkan ujian. Fakta yang menarik adalah bahwa stres cenderung meningkat dengan saat tidak mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan yang dihadapi oleh seseorang. Bagi kebanyakan orang, stres dipandang sebagai konsep negatif. Namun, stres dapat memacu kita untuk mencapai yang terbaik.²⁴

Salah satu faktor yang memengaruhi dismimore adalah stres. Hubungan Stres dengan Intensitas Dismimore. Pada saat stres tubuh menghasilkan hormon adrenalin, estrogen, dan prostaglandin terus-menerus. Produksi hormon estrogen dan prostaglandin terus-menerus meningkatkan kontraksi rahim berlebihan dan terjadi ketegangan.³⁵

Hasil penelitian Elvariani et al (2023) menunjukkan dari 60 responden didapatkan 23 responden (38,3%) mengalamistres normal, 30 responden (50%) mengalami stres ringan, dan 7 responden (11,7%) mengalami stres berat, mayoritas responden mengalami stres ringan (50%). Remaja putri cenderung mengalami tingkat stres ringan sebesar 51 responden (64,6%),

yang dapat memicu terjadinya dismenorea. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat, yaitu uji *Rank-spearman*. Ada hubungan tingkat stres dengan dismenorea dengan *p-value* 0,000 (*p-value* <0,05). Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pada remaja mengenai dismenore.⁴³

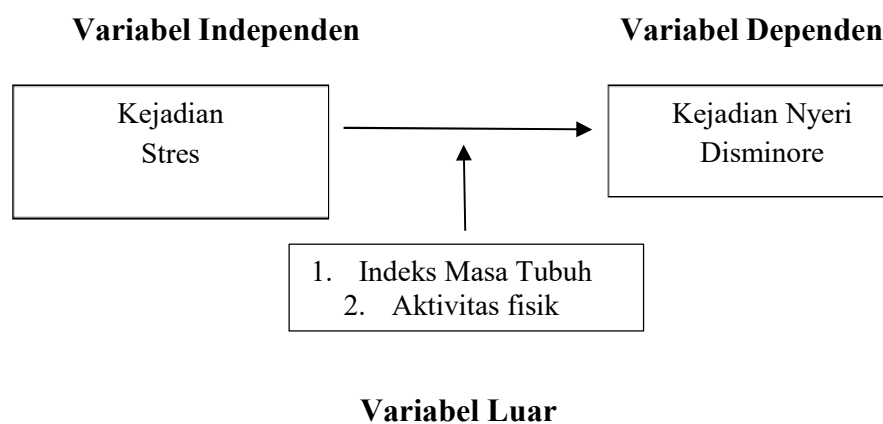
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Hubungan Kejadian Stres dan Kejadian Nyeri Dismenore

Sumber : Kerangka Teori Hubungan Stres dan Intensitas Disminore
Modifikasi (Teherán 2018 & Sequeira JP 2024)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep Hubungan Kejadian stres dan Kejadian nyeri dismenore

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara hubungan kejadian stres dengan kejadian nyeri disminore, setelah di kontrol Variabel Indeks Masa Tubuh, dan aktivitas fisik