

*FACTORS INFLUENCING THE LEVEL OF DYSMENORRHEA AMONG 11TH-
GRADE FEMALE STUDENTS AT SMA NEGERI 6 YOGYAKARTA IN 2026*

*Arina Mutiara Hastari¹, Heni Puji Wahyuningsih², Atik Ismiyati³
^{1,2,3} Department of Midwifery, Polytechnic of the
Ministry of Health Yogyakarta, Jl. Mangkuyudan MJ/III/304,
Mantrijeron, Yogyakarta*

¹Email: arinamutiara2712@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Dysmenorrhea is abdominal pain that typically occurs during menstruation, with a prevalence reaching 64.25% in Indonesia and 52% in the DIY Province in 2023. Various factors are suspected to influence its severity, namely nutritional status, stress levels, dietary habits, physical activity, sleep quality, and secondhand smoke exposure.*

Objective: *To analyze the factors (nutritional status, stress levels, dietary habits, physical activity, sleep quality, and secondhand smoke exposure) influencing the levels of dysmenorrhea among 11th-grade female students at SMA Negeri 6 Yogyakarta in 2026.*

Methods: *A quantitative cross-sectional study was conducted in May 2026 at SMA Negeri 6 Yogyakarta. The research subjects consisted of 116 eleventh-grade female students selected using a total sampling method. Data were collected via self-report. The variables investigated included dysmenorrhea pain intensity (NRS), nutritional status (BMI), stress levels (KPDS-10), dietary habits (EEQ), physical activity (IPAQ-SF), sleep quality (PSQI), and secondhand smoke exposure (ISAAC). Data were analyzed using Spearman's Rho correlation test.*

Results: *The majority of students experienced mild (44.8%) and moderate (36.2%) dysmenorrhea. Bivariate analysis showed no significant relationship between the incidence of dysmenorrhea and nutritional status ($p=0.522$), dietary habits ($p=0.195$), physical activity ($p=0.234$), sleep quality ($p=0.575$), and secondhand smoke exposure ($p=0.061$). A significant positive correlation was found between stress levels and dysmenorrhea ($p<0.005$).*

Conclusion: *Stress level is the dominant factor influencing the severity of dysmenorrhea among 11th-grade female students at SMA Negeri 6 Yogyakarta, while other physical and lifestyle factors did not show a substantial contribution in this study.*

Keywords: *Dysmenorrhea, Female Adolescents, Stress, Reproductive Health.*

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI TINGKAT *DISMENORE* PADA SISWI KELAS XI DI SMA NEGERI 6 YOGYAKARTA TAHUN 2026

Arina Mutiara Hastari¹, Heni Puji Wahyuningsih², Atik Ismiyati³
^{1,2,3}Jurusan Kebidanan

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Mangkuyudan MJ/III/304,
Mantrijeron, Kota Yogyakarta

1Email: arinamutiara2712@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dismenore* merupakan timbulnya rasa sakit perut yang terjadi selama periode menstruasi, dengan prevalensi di Indonesia mencapai 64,25% dan di Provinsi DIY sebesar 52% pada tahun 2023. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas belajar. Banyak faktor yang diduga memengaruhi tingkat keparahannya, yaitu status gizi, tingkat stres, pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan paparan asap rokok.

Tujuan: Mengetahui faktor-faktor seperti status gizi, tingkat stres, pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan paparan asap rokok yang memengaruhi tingkat *dismenore* pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta pada tahun 2026.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dilakukan pada bulan Mei 2026 di SMA Negeri 6 Yogyakarta. Subjek penelitian berjumlah 116 siswi kelas XI yang dipilih dari total populasi. Data dikumpulkan secara mandiri menggunakan kuesioner terstandar. Variabel yang diteliti adalah nyeri *dismenore* (NRS), status gizi (IMT), tingkat stres (KPDS-10), pola makan (EEQ), aktivitas fisik (IPAQ-SF), kualitas tidur (PSQI), dan paparan asap rokok (ISAAC). Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*.

Hasil: Mayoritas siswi mengalami *dismenore* ringan (44,8%) dan sedang (36,2%). Hasil uji bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kejadian *dismenore* dengan status gizi ($p=0,522$), pola makan ($p=0,195$), aktivitas fisik ($p=0,234$), kualitas tidur ($p=0,575$), dan paparan asap rokok ($p=0,061$). Terdapat hubungan searah yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian *dismenore* ($p<0,005$).

Kesimpulan: Tingkat stres merupakan faktor dominan yang memengaruhi tingkat *dismenore* pada siswi kelas XI SMA Negeri 6 Yogyakarta, sedangkan faktor fisik dan gaya hidup lainnya tidak menunjukkan kontribusi yang nyata dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Dismenore*, Remaja Putri, Tingkat Stres, Kesehatan Reproduksi.