



Jurnal Kesehatan Marendeng

<http://e-jurnal.stikmar.ac.id/index>
Vol IX, No. 1, Month 2024, pp 1-11
p-ISSN:2580-0329 dan e-ISSN: 2809-2813
DOI:<https://doi.org/jkm.v9i1.111>



HUBUNGAN TINGKAT STRES, SIKLUS MENSTRUASI DAN LAMA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SPMN 4 MAJENE

Pattola¹, Yuliana², Muhrawi Yunding³, Rahmat⁴

^{1,2} Prodi S1 Keperawatan, STIKes Marendeng Majene / Indonesia

^{3,4} Dinas Kesehatan Kabupaten Majene // Indonesia

Email: ola.mjn.83@gmail.com

Artikel info

Artikel history:

Received; 09-1-2025

Revised: 09-1-2025

Accepted; 30-1-2025

Keyword:

Stress

Menstrual

Teenage Girls

Dysmenorrhea

Kata Kunci:

Stres

Menstruasi

Remaja Putri

Dismenore

Abstract.

Dysmenorrhea is a problem experienced by adolescent girls who have menstruated and has many impacts. Dysmenorrhea can cause health, social, and economic problems. Some of the impacts that can be caused by dysmenorrhea in adolescents include loss of learning time, disrupting quality of life, disrupting concentration, not focusing on learning, unable to answer questions from teachers. Some factors that can cause dysmenorrhea in adolescents in Indonesia are irregular menstrual cycles, stress and depression. The aim of this study was to determine the relationship between stress levels, menstrual cycles and menstrual length with the incidence of dysmenorrhea in young women at SMPN 4 Majene. Method: This research uses a quantitative research design with a cross sectional approach. The sample for this research consisted of 86 people who were female students in grades VIII and IX who were determined using a simple random sampling technique. Data collection uses a questionnaire via form. Data analysis using the chi-square test. Results: This research shows that the majority of young women experience dysmenorrhea, normal stress levels, irregular menstrual cycles and menstrual periods >7 days. Conclusion: There is a relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea with a p-value of 0.009 < 0.05 and there is no relationship between the menstrual cycle and length of menstruation

and the incidence of dysmenorrhea with a *p*-value of 0.761 and 0.439 >0.05.

Abstrak.

Dismenore merupakan permasalahan yang dialami oleh remaja putri yang sudah menstruasi dan memiliki banyak dampak. Dismenore dapat menyebabkan permasalahan kesehatan, sosial, dan ekonomi. Beberapa dampak yang dapat ditimbulkan oleh dismenore pada remaja antara lain kehilangan waktu pembelajaran, mengganggu kualitas hidup, mengganggu konsentrasi, tidak fokus pada pembelajaran, tidak mampu menjawab pertanyaan dari guru. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan dismenore pada remaja di Indonesia adalah siklus menstruasi yang tidak teratur, stres dan depresi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress, siklus menstruasi, dan lama menstruasi dengan kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 4 Majane. Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 86 orang yang merupakan siswi kelas VIII dan IX yang ditentukan dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil: Penelitian ini menunjukkan sebagian besar remaja putri mengalami dismenore, tingkat stres normal, siklus menstruasi tidak teratur dan lama menstruasi >7 hari. Simpulan: Ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore dengan hasil *p*-value 0,009 <0,05 dan tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore dengan hasil masing-masing *p*-value 0,761 dan 0,439 >0,05.



Corresponden author:

Email: olamjn@gmail.com

artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi

CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa kanak-kanak di mana anak-anak mempersiapkan diri untuk tumbuh dewasa. Remaja perempuan dapat berusia 12 hingga 21 tahun, dan laki-laki dapat berusia 13 hingga 22 tahun. Kelompok terakhir dapat dibedakan berdasarkan perubahan karakteristik sosial, psikologis, dan fisik (Dewi & Chasanah, 2023). Pada remaja putri, pubertas berhubungan dengan *menarche*. *Menarche* sering disebut menstruasi, yaitu kontraksi rahim yang akut dan berkala. Proses ini disebabkan oleh hormon ovarium

(*progesteron dan estrogen*), yang merangsang endometrium untuk melepaskan sel. Pada akhir siklus ovarium, yang biasanya terjadi empat belas hari setelah ovulasi, konsentrasi progesteron meningkat. Bagi wanita, siklus menstruasi merupakan hal yang wajar, namun jika terjadi nyeri dapat menimbulkan masalah (Dewi & Chasanah, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2018 bahwa 75% wanita menderita gangguan menstruasi. WHO melaporkan bahwa terdapat prevalensi dismenore yang sangat tinggi di seluruh dunia pada tahun 2018. Adapun 46.188.342 jiwa remaja mengalami dismenore 85% di Indonesia pada tahun 2019. Pada tahun 2020, 1.769.425 dengan prevalensi 90% wanita melaporkan mengalami dismenore.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Prevalensi dismenore sebesar 64,25%, terdiri dari dismenore sekunder sebesar 9,36% dan dismenore primer sebesar 54,89%. Berdasarkan data tahun 2019, terdapat 64,1% data remaja dan 64,3% kasus dismenore atau nyeri menstruasi (Humaira & Elfiyunai, 2023). Menurut laporan Riskesdas Provinsi Sulawesi Barat tahun 2018, prevalensi dismenore pada remaja putri usia 15 – 19 tahun adalah 16,7%. Laporan Riskesdas 2018 hanya memberikan data prevalensi dan faktro risiko dismenore secara umum untuk lebih spesifik belum ada atau belum diketahui.

Faktor risiko terjadi dismenore antara lain usia menstruasi pertama kurang dari 12 tahun (menarche dini), kurang atau tidak pernah berolahraga, siklus menstruasi yang memanjang atau lebih lama dari normal (7 hari), konsumsi alkohol, stres, dan riwayat keluarga yang positif. belum pernah melahirkan dan belum pernah mengalami nyeri menstruasi dalam keluarganya, status gizi yang baik (Sari et al., 2023). Seorang remaja perempuan mengalami stres, dan tubuhnya menghasilkan lebih banyak *adrenalin, prostaglandin, estrogen, dan progesterone* (Mivanda et al., 2023). Hal ini dibuktikan dari prevalensi hasil penelitian sebelumnya, pada remaja di SMK Kesehatan *Fahd Islamic School* tahun 2022, terdapat 91 siswi (71,1%) dengan tingkat stres berat yang mengalami dismenore, dan 20 siswi (47,6%) dengan tingkat stres ringan mengalami dismenore (Iranti & Sari, 2023).

Perubahan hormonal yang berkelanjutan yang dikenal sebagai siklus menstruasi menyebabkan pembentukan endometrium, ovulasi, dan peluruhan lapisan endometrium jika kehamilan tidak terjadi. Siklus menstruasi yang tidak teratur meliputi amenore (tidak menstruasi selama 90 hari atau lebih), polimenore (siklus menstruasi lebih pendek dari 21 hari), atau oligomenore (siklus menstruasi lebih panjang dari 35 hari) (Dewi & Chasanah, 2023). Menstruasi yang lebih lama menyebabkan kontraksi rahim lebih sering dan peningkatan pelepasan prostaglandin. Dismenore disebabkan oleh kontraksi rahim yang terus-menerus. Mengalami menarche dini menyebabkan organ reproduksi tidak berfungsi dengan baik dan tidak siap untuk perubahan, yang menyebabkan nyeri menstruasi (Sari et al., 2023).

Berdasarkan penelitian terhadap siswa kelas X di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang menemukan bahwa 40 siswa mengalami dismenorea, dengan lebih dari separuhnya (54,1%) berusia di atas 12 tahun (58,1%), dan mayoritas dari 59 responden mengalami menstruasi kurang dari 7 hari (Indarna & Lediawati, 2021). Penelitian lain yang dilakukan Lutfiya tentang kesiapan anak perempuan SD menghadapi menarche menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri kurang memiliki pengetahuan tentang menstruasi, yakni 61,8% berpengetahuan kurang, dan sebagian besar tidak siap menghadapi menstruasi, yakni

64,7% belum siap. Temuan ini didukung oleh penelitian Hidayah yang menemukan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi, yakni 59,9% berpengetahuan kurang, dan sebagian besar tidak siap menghadapi menstruasi, yakni 72,7% belum siap (Putri Kurniawati, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap remaja putri di SMPN 4 Majene dengan jumlah 14 orang, ada 4 diantaranya tidak mengalami dismenorea dan 10 diantaranya mengalami dismenorea. Berdasarkan latar belakang dan data diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dismenore untuk mengetahui apakah Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Lama Menstruasi menyebabkan Remaja Putri di SMPN 4 Majene mengalami dismenore.

METODE

Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian analitik ini. Pendekatan cross-sectional digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan yang signifikan atau tidak signifikan antara tingkat stres, siklus menstruasi, dan durasi menstruasi dengan kasus dismenore, sebagaimana diukur pada satu titik waktu di antara remaja putri di SMPN 4 Majene. Penelitian ini menggunakan 86 sampel remaja putri, pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner untuk mengukur tingkat stress, siklus menstruasi, lama menstruasi dan kejadian dismenorea.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Penelitian pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Majene

Variabel	Frekuensi	%
Usia		
12 tahun	2	2,3
13 tahun	36	41,9
14 tahun	42	48,8
15 tahun	6	7,0
Total	86	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa respnden paling banyak berusia 14 tahun sebesar 48,8 % dan paling sedikit berusia 12 tahun sebesar 2,3%.

Tabel 2
Distri busi Responden Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Majene

Variabel Kejadian Dismenore	Frekuensi	%
Ya	60	69,8
Tidak	26	30,2
Total	86	100

Berdasarkan tabel 5.2 di atas, dapat diketahui bahwa sebesar 68,8% responden mengalami kejadian Dismenore dan 30,2% responden tidak mengalami kejadian Dismenore.

Tabel 3
Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Individu pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Majene

Varibel	Frekuensi (n = 86)	%
Usia Menarche		
<12 tahun	58	67,4
>12 tahun	28	32,6
Lama Menstruasi		
>7	56	65,1
<7	30	34,9
Siklus Menstruasi		
Teratur	20	23,3
Tidak Teratur	66	76,7
Total	86	100

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa terdapat responden 67,4% mengalami usia menarche <12. Berdasarkan lama hari menstruasi terdapat responden 65,1% memiliki lama hari menstruasi >7. Dan untuk siklus menstruasi menunjukkan sebagian besar 76,7% dengan siklus menstruasi tidak teratur.

Tabel 4
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Majene

Variable Tingkat Stres	Frekuensi	%
Normal	31	36,0
Ringan	19	22,1
Sedang	23	26,7
Berat	13	15,1
Total	86	100

Berdasarkan tabel 5.4 di atas menunjukkan bahwa sebesar 15,1% responden memiliki tingkat stress yang berat dan untuk tingkat stress normal sebesar 36,0%.

Tabel 5
Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Remaja Putri di SMP Negeri 4 Majene

Tingkat Stres	Ya		Tidak		Total	P
	n	%	N	%		
Normal	16	21,6	15	9,4	31	0,009
Ringan	12	13,3	7	5,7	19	
Sedang	20	16,0	3	7,0	23	
Berat	12	9,1	1	3,9	13	
Total	60	60,0	26	26,0	86	

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 21,6% responden yang mengalami tingkat stress normal tetapi masih merasakan dismenore. Ada pula sebanyak 3,9% responden yang mengalami tingkat stress berat tetapi tidak dismenore. Adapun hasil analisis *chi-square* didapatkan *p-value* sebesar 0,009 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 4 Majene.

Tabel 6
Hubungan Antara Siklus Menstruasi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Majene

Siklus Menstruasi	Dismenore				Total	P
	Ya		Tidak			
	n	%	N	%		
Teratur	15	14,0	5	6,0	20	0,761
Tidak Teratur	45	46,0	21	20,0	66	
Total	60	60,0	26	26,0	86	

Pada tabel diatas terlihat bahwa terdapat sebanyak 20,0% responden dengan kondisi siklus menstruasi tidak teratur namun tidak mengalami dismenore. Dan ada pula sebanyak 14,0% responden dengan siklus menstruasi teratur tetapi masih mengalami dismenore. Korelasi antara siklus menstruasi dengan dismenorea memperlihatkan tidak ada korelasi yaitu dengan nilai signifikansi 0,761.

Tabel 7
Hubungan Antara Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Majene

Lama Menstruasi	Dismenore				Total	P
	Ya		Tidak			
	n	%	n	%		
>7 hari	37	39,1	19	16,9	56	0,439
<7 hari	23	20,9	7	9,1	30	
Total	60	60,0	26	26,0	86	

Pada tabel diatas didapatkan sebanyak 39,1% responden dengan lama menstruasi >7 masih mengalami dismenore. Dan didapatkan juga sebanyak 9,1% responden dengan lama menstruasi <7 tidak mengalami dismenore. Korelasi antara lama menstruasi dengan kejadian dismenorea memperlihatkan tidak ada korelasi yaitu dengan nilai signifikansi 0,439.

Pembahasan

Distribusi Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Majene

Kekurangan progesteron dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur. Hal ini disebabkan oleh kontraksi rahim saat peluruhan endometrium yang dipicu oleh segmen kimia alami yang disebut prostaglandin. Prostaglandin menggerakkan otot polos dinding perut, dan kontraksi yang lebih kuat menyebabkan nyeri yang lebih besar (Marlanti et al., 2021).

Di antara remaja putri, insiden dismenore rata-rata berkisar antara 16,8% hingga 81%. Insiden tertinggi terjadi pada remaja, berkisar antara 20% hingga 90% (Della, Kusumasari, & Sari, 2019). Remaja lebih rentan mengalami dismenore karena organ reproduksinya belum sepenuhnya matang. Selain itu, masalah hormonal pada remaja turut menyebabkan ketidakstabilan sistem hormonalnya. Biasanya, nyeri haid mulai dirasakan antara enam dan dua belas bulan setelah menarche. Mereka biasanya akan berkurang seiring berjalannya waktu, terutama saat tingkat hormon mulai stabil atau karena perubahan posisi rahim setelah menikah dan melahirkan (Della et al., 2019).

Pada penelitian ini, sebanyak 69,8% responden mengalami dismenore, sedangkan 30,2% tidak mengalaminya. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriana, dkk (2017) terhadap 44 mahasiswa kebidanan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta menemukan bahwa 65,9% mahasiswa mengalami dismenore sedang, yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan dismenore ringan dan berat. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pialiari, Sukarya, dan Rosady (2018) terhadap 110 mahasiswa kebidanan di Universitas Islam Bandung menemukan bahwa 45,4% mahasiswa mengalami dismenore sedang, yang lebih sering terjadi.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Majene

Pada hasil analisis *chi-square*, didapatkan *p-value* sebesar 0,009 yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 4 Majene. Berdasarkan data pada tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebanyak 21,6% responden yang mengalami tingkat stress normal tetapi masih merasakan dismenore, ini disebabkan oleh ketika dalam keadaan stres, tubuh memproduksi lebih banyak hormon *estrogen* dan *prostaglandin* dilepaskan dalam jumlah kecil sepanjang hari sehingga dapat meningkatkan kontraksi uterus yang mengakibatkan rasa nyeri. Ada pula didapatkan 3,9% responden yang mengalami tingkat stress berat tetapi tidak dismenore karena seseorang mampu melakukan pengalihan yang berpusat pada stress yang dialami sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang terjadi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Putri bahwa stress yang dialami remaja putri dapat menyebabkan terjadi dismenore karena saat stress terjadilah produksi hormon *estrogen*, *progesterone*, *adrenalin* dan *prostaglandin* yang meningkat sehingga hal tersebut terjadi kontraksi yang kuat pada uterus (Putri, dkk 2021).

Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan Nova Rita bahwa penyebab tidak hubungan tingkat stress dengan kejadian dismenore adalah coping individu yang baik dalam menghadapi permasalahan sehingga tingkat stress tidak begitu berat dirasakan oleh individu itu sendiri. Dapat disimpulkan bahwa tidak hanya tingkat stress yang dapat mempengaruhi dismenore namun bisa juga faktor lain antara lain pengaruh gizi, aktivitas fisik serta coping individu yang baik bahwa tingkat stress tidak mempunyai hubungan bermakna dengan kejadian dismenore (Rita dan Sari, 2019).

Stres adalah respons tubuh yang umum terhadap beban yang berlebihan. Dalam keadaan normal, hormon stres dilepaskan dalam jumlah kecil sepanjang hari, tetapi bila menghadapi stres kadar hormon ini meningkat secara dratis. Setiap jenis respon tubuh yang berupa stres, baik stres fisik maupun stres psikis dapat meningkatkan sekresi ACTH yang

pada akhirnya dapat meningkatkan kadar kortisol, Awal pelepasan hormon stres dimulai dengan sekresi *corticotrophin releasing factor* (CRF). Pertama kali CRF dilepaskan dari hipotalamus di otak ke aliran darah, sehingga mencapai kelenjar pituitary yang berlokasi tepat di bawah hipotalamus (Lisdiana, 2012).

Peneliti berpendapat stres yang dialami oleh remaja memiliki hubungan dengan kejadian dismenore yang dilihat dari tingkatan stress dialami oleh remaja putri. Seorang remaja mengalami stres bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti lingkungan. Adapun remaja putri yang mengalami stress dengan ditandai fisik, psikologi maupun perilaku dan bisa mengakibatkan ketidakseimbangan hormone yang diproduksi oleh tubuh yang bisa mempengaruhi peningkatan kontraksi pada uterus. Peneliti juga berpendapat bahwa seorang remaja yang mengalami stress baik pada tingkatan normal maupun sangat berat akan sama-sama mempengaruhi kejadian dismenore. Namun, dalam penelitian ini perilaku siswi tidak dijelaskan.

Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Majene

Pada hasil analisis *chi-square*, didapatkan *p-value* sebesar 0,761 yang artinya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap kejadian dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 4 Majene. Pada tabel 5.6 terlihat bahwa terdapat sebanyak 20,0% responden dengan kondisi siklus menstruasi tidak teratur namun tidak mengalami dismenore hal ini terjadi karena kemungkinan besar terjadi ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan yang akhirnya menyebabkan gangguan psikis dengan emosional tidak stabil yang dapat mempengaruhi aktivitas fisiknya. Dan ada pula didapatkan sebesar 14,0% responden dengan siklus menstruasi teratur tetapi masih mengalami dismenore karena adanya hormone yang belum stabil sehingga menghambat siklus menstruasi. Korelasi antara siklus menstruasi dengan dismenorea memperlihatkan tidak ada korelasi yaitu dengan nilai signifikansi 0,761.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyarini Hal ini terjadi karena pada umumnya 3 tahun setelah *menarche* siklus menstruasi akan teratur (24-31 hari), karena hormone-hormon reproduksi telah berfungsi dengan baik (Sulistyarini, 2017). Adapun penelitian yang bertentangan dengan penelitian Juliana bahwa ada hubungan antara dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja putri. Penelitian ini berpendapat belum terdapat penelitian yang sama dengan variabel pada penelitian ini yaitu mengenai hubungan antara dismenore dengan gangguan siklus haid, kebanyakan penelitian yang ada ialah membahas mengenai hubungan status gizi dengan kejadian dismenore, atau pun stress dengan gangguan siklus menstruasi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktifitas fisik, status gizi, dan stress (Juliana, 2019).

Siklus menstruasi didefinisikan sebagai periode dari hari pertama menstruasi hingga menstruasi berikutnya. Hari pertama menstruasi sampai hari pertama bulan berikutnya disebut siklus menstruasi. Siklus menstruasi setiap wanita berbeda-beda, tetapi biasanya berlangsung antara 21 dan 35 hari (Harzif et al, 2018). Siklus menstruasi dipengaruhi oleh faktor psikis, pada remaja putri yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses menstruasi, mudah timbul dismenore.

Ketidakseimbangan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya tersebut, mengakibatkan gangguan psikis yang akhirnya menyebabkan gangguan fisiknya, misalnya gangguan menstruasi seperti dismenore.

Peneliti berpendapat bahwa tidak ada hubungan siklus menstruasi dengan kejadian dismenore karena bisa disebabkan banyak faktor, seperti faktor hormonal, status gizi, *life style* anak remaja yang cenderung malas untuk olahraga akan berpengaruh terhadap kejadian dismenore dan akan mempengaruhi sistem seluruh tubuh. Namun dalam penelitian ini tidak menjelaskan mengenai status gizi dan *life style*.

Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Majene

Pada hasil analisis *chi-square*, didapatkan *p-value* sebesar 0,439 yang artinya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 4 Majene. Pada tabel 5.7 didapatkan sebanyak 39,1% responden dengan lama menstruasi >7 hari masih mengalami dismenore. Dan didapatkan juga sebesar 9,1% responden dengan lama menstruasi <7 tidak mengalami dismenore. Hal ini terjadi karena hormon pada perempuan itu berbeda-beda disetiap individu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ade (2019). Hal ini terjadi disebabkan oleh faktor psikologi maupun fisiologi. Faktor psikologi berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang cenderung labil, sedangkan faktor fisiologis berkaitan dengan produksi hormon prostaglandin.

Adapun hasil penelitian lain yang bertentangan dimana menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara lama hari menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa. Dengan peluang 3,14 kali lebih besar terhadap kejadian dismenore pada mereka yang memiliki lama hari menstruasi ≥ 7 hari dibandingkan pada mereka yang memiliki lama hari menstruasi <7 hari. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Osonuga and Martins (2019), bahwa durasi menstruasi berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Kural et al (2015) membuktikan bahwa mahasiswa dengan durasi menstruasi >5 hari memiliki peluang 1,9% kali lebih besar untuk mengalami dismenore primer dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki durasi menstruasi ≤ 5 hari. Pada dasarnya, lama hari menstruasi dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor psikologis dan faktor fisiologis.

Lama menstruasi adalah waktu ketika uterus berkontraksi lebih sering dan berlangsung lebih lama, biasanya berlangsung 2-7 hari. Proses kematangan seksual wanita dikenal sebagai menstruasi, juga dikenal sebagai menstruasi. Keluarnya darah dari *endometrium* secara rutin melalui vagina adalah proses pembersihan rahim dari pembuluh darah, kelenjar, dan sel-sel yang tidak terpakai karena kehamilan atau pembuahan. Istilah "menstruasi" juga dapat digunakan untuk menjelaskan proses ini. Lama menstruasi wanita biasanya tetap antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari dengan sedikit darah, dan ada yang 7-8 hari dengan sedikit darah. Jumlah darah yang keluar rata-rata plus atau minus 16 mililiter lebih dari 80 mililiter adalah *patologik* (Cahyaning, 2018).

SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa berbeda dengan teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh produksi hormon *prostaglandin* yang berbeda-beda pada setiap wanita. Peningkatan hormon *prostaglandin* menyebabkan kontraksi uterus yang tidak teratur.

SARAN

Penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan pengukuran faktor-faktor yang berpengaruh pada peningkatan hormon *prostaglandin* pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Stikes Marendeng Majene dan Kepala Sekolah SMPN 4 Majene serta seluruh responden yang telah bersedia mengikuti penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyaning.F. (2018). *Gambaran Lama Haid. Jurnal Jurusan keperawatan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Tersedia dalam
- Della Sanday, S., Kusumasari, V., & Sari, D. N. A. (2019). Hubungan intensitas nyeri dismenorhoe dengan aktivitas belajar pada remaja putri usia 15-18 tahun di SMAN 1 Banguntapan Yogyakarta. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 1(2), 48-56.
- Harzif et al., (2018). *Fakta-fakta mengenai menstruasi pada remaja*. Medical Research Unit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Humaira, N., & Elfiyunai, N. N. (2023). *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Palu Barat*. 1(September), 40–44.
- Iranti, T. P., & Sari, A. E. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Di Kabupaten Bekasi. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(1), 36–42. <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1.1526>.
- Kural, M., Noor, N., Pandit, D., Joshi, T., & Patil, A. (2015). Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhea in college going girls. *J Family Med Prim Care*, 4(3), 426–431.
- Latif, A. (2024). Gambaran Kejadian Menstruasi Remaja Putri di SMP 1 Malunda Kec. Malunda Kab. Majene *Jurnal Kesehatan Marendeng*. April, 2809–2813.
- Lisdiana. 2012. Regulasi Kortisol Pada Kondisi Stres dan Addiction. *Biosantifika* Vol. 4(1). Pp 18-26.
- Marlanti, S. A., Haniyah, S., & Murniati, M. (2021). Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. *In Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (pp. 257-265).
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>
- Mustika Dewi, I., & Uswatun Chasanah, S. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1646–1651.

<https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3607>.

- Putri P, Mediarti D, Noprika D Della. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *J Keperawatan Merdeka*. 2021;1(1):102.
- Rita N dan Sari P Gurmala. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah* 2 (2), 102-110.
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8, 219–231.