

## HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN DISMENORE PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 PEBAYURAN TAHUN 2026

### THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND DYSMENORRHEA AMONG ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 PEBAYURAN IN 2026

Selfia<sup>1</sup>, Sisca Pri Andhini<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Cikarang (Selfia)

Corresponden Email: [siscapriandini17@gmail.com](mailto:siscapriandini17@gmail.com)

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi psikologis seperti kecemasan dapat memengaruhi persepsi dan intensitas nyeri menstruasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan dismenore pada remaja di SMA Negeri 1 Pebayuran tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah 228 siswi kelas XI dan jumlah sampel sebanyak 145 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), sedangkan dismenore diukur menggunakan Numeric Pain Rating Scale (NPRS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank. **Hasil:** Tingkat kecemasan terdiri dari kategori ringan sebanyak 60 responden (41,4%), sedang sebanyak 26 responden (17,9%), dan berat sebanyak 59 responden (40,7%). Dismenore terdiri dari tidak nyeri sebanyak 8 responden (5,5%), ringan sebanyak 43 responden (29,7%), sedang sebanyak 63 responden (43,4%), dan berat sebanyak 31 responden (21,4%). Sebanyak 137 responden (94,5%) mengalami dismenore. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi ( $r_s$ ) = 0,711, yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan kuat. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan dismenore pada remaja di SMA Negeri 1 Pebayuran tahun 2026. Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin berat kecenderungan nyeri menstruasi. **Saran:** Remaja diharapkan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mengelola kecemasan serta nyeri menstruasi.

**Kata Kunci:** Tingkat kecemasan, dismenore, remaja putri.

#### ABSTRACT

**Background:** Dysmenorrhea is a common reproductive health problem experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities. Psychological conditions such as anxiety may influence the perception and intensity of menstrual pain. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between anxiety level and dysmenorrhea among adolescents at SMA Negeri 1 Pebayuran in 2026. **Methods:** This quantitative study used a cross-sectional design. The study population consisted of 228 female students in grade XI, with 145 respondents selected using stratified sampling. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), while dysmenorrhea was measured using the Numeric Pain Rating Scale (NPRS). Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the *Spearman Rank* test. **Results:** Anxiety levels consisted of mild anxiety in 60 respondents (41.4%), moderate anxiety in 26 respondents (17.9%), and severe anxiety in 59 respondents (40.7%). Dysmenorrhea levels consisted of no pain in 8 respondents (5.5%), mild pain in 43 respondents (29.7%), moderate pain in 63 respondents (43.4%), and severe pain in 31 respondents (21.4%). A total of 137 respondents (94.5%) experienced dysmenorrhea. The *Spearman Rank* test showed a **p-value of 0.000** ( $p < 0.05$ ) with a correlation coefficient (**rs**) of **0.711**, indicating a strong positive relationship. **Conclusion:** There was a significant relationship between anxiety level and dysmenorrhea among adolescents at SMA Negeri 1 Pebayuran in 2026. Higher anxiety levels were associated with a tendency toward more severe menstrual pain. **Recommendation:** Adolescents are encouraged to improve their knowledge and ability to manage anxiety and menstrual pain.

**Keywords:** Anxiety level, dysmenorrhea, adolescent girls.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada remaja perempuan, salah satu perubahan biologis yang terjadi adalah menstruasi. Menstruasi merupakan proses alami yang menunjukkan bahwa sistem reproduksi perempuan mulai berfungsi. Namun, pada masa remaja dapat terjadi berbagai masalah menstruasi, salah satunya adalah dismenore. (Amalia, 2024)

Menstruasi merupakan proses perdarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan teratur sebagai salah satu tanda berfungsinya organ reproduksi perempuan. Pada remaja, menstruasi terkadang belum berlangsung secara teratur, terutama pada tahun-tahun awal. Masalah menstruasi yang umum terjadi meliputi siklus tidak teratur, hipermenore, hipomenore, polimenore, oligomenore, dismenore, amenore, dan sindrom pramenstruasi (Miraturrofi'ah, 2020). Siklus menstruasi yang normal berlangsung selama 21–35 hari dengan durasi perdarahan sekitar 2–8 hari dan volume darah sekitar 20–60 ml per hari (Sari, 2024).

Dismenore merupakan nyeri yang di rasakan pada saat menstruasi, terutama pada bagian bawah perut, dan dapat menjalar ke punggung bawah. Dismenore dapat di sertai dengan gejala lain seperti mual, muntah, diare, sakit kepala, dan gangguan aktivitas. Tingkat nyeri yang di rasakan pada remaja berbeda - beda, mulai dari ringan sampai berat. Peningkatan prostaglandin dapat menyebabkan kontraksi uterus yang lebih kuat sehingga menimbulkan rasa nyeri. (Jaleel, 2022)

Menurut (WHO) pada tahun 2021

mengungkapkan bahwa dismenore masih merupakan isu penting di seluruh dunia, dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahun. Secara global, rata-rata insiden dismenore mencapai sekitar 1.769.425 individu atau (90%), diantaranya (10-15%) yang mengalami dismenore dalam kondisi parah. Prevalensi dismenore di kawasan Asia diperkirakan sekitar 84,2%, sedangkan prevalensi di negara-negara Asia Tenggara bervariasi. (Arinda fitrianatanti, 2024)

Di Indonesia, angka kejadian dismenore mencapai 84,2%, dengan dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder 9,36% (Lestari, 2023). Di sisi lain, data dari Kementerian Kesehatan (2021) menunjukkan bahwa 93,2% remaja perempuan mengalami dismenore, dengan kolaborasi dalam penelitian dismenore di kalangan remaja putri (Djailani, 2023). Berdasarkan data dari riset kesehatan dasar (Riskesdas), insiden dismenore primer di Indonesia mencapai 54,89%, sementara sisanya 45,11% adalah dismenore sekunder. (Hendra, 2024)

Dismenore masih menjadi masalah yang banyak dialami perempuan. Berdasarkan sumber yang digunakan dalam penelitian, kejadian dismenore secara global masih tinggi dan prevalensinya di kawasan Asia juga menunjukkan angka yang besar (Arinda Fitrianatanti, 2024). Di Indonesia, kejadian dismenore juga masih banyak ditemukan pada remaja putri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapatkan perhatian, terutama pada kelompok remaja.

Dismenore dapat memberikan dampak terhadap aktivitas sehari-hari.

Nyeri menstruasi dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan berkonsentrasi, terganggunya aktivitas belajar, menurunnya produktivitas, bahkan ketidakhadiran di sekolah. Selain dampak fisik, dismenore juga dapat berkaitan dengan kondisi psikologis seperti stres dan kecemasan (Nugraheni, 2022). Oleh karena itu, dismenore tidak hanya perlu dilihat dari keluhan fisik, tetapi juga dari kondisi psikologis yang menyertainya.

Kecemasan dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap nyeri. Secara fisiologis, kondisi kecemasan dapat meningkatkan respon tubuh terhadap stres dan mempengaruhi proses neuendokrin. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus lebih kuat dan pada akhirnya meningkatkan persepsi terhadap nyeri menstruasi (Stuart, 2021).

Kecemasan merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kejadian dismenore pada remaja. Remaja yang tidak siap menghadapi menstruasi cenderung mengalami kecemasan yang dapat menurunkan ambang nyeri sehingga nyeri menstruasi terasa lebih berat. Kecemasan juga dapat disertai keluhan fisik seperti gangguan pencernaan dan nyeri saat menstruasi. Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin berat nyeri yang dapat dirasakan oleh remaja (Barrett et al., 2021).

Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki pemahaman yang baik mengenai menstruasi dan mampu mengelola kecemasan. Pemahaman tersebut dapat membantu remaja mengenali gejala yang muncul dan mempersiapkan diri dalam menghadapi perubahan selama menstruasi. Adanya keterkaitan antara tingkat kecemasan dan dismenore menjadi dasar bagi peneliti untuk mengetahui

hubungan tingkat kecemasan dengan dismenore pada remaja.

Nyeri menstruasi dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan berkonsentrasi sehingga dapat mengganggu proses belajar dan pencapaian prestasi. Kondisi tersebut menjadi salah satu alasan peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Pebayuran.

Hubungan antara kecemasan dan dismenore dapat dijelaskan melalui respons fisiologis tubuh. Ketika seseorang mengalami kecemasan, tubuh dapat mengalami peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan perubahan respons terhadap nyeri. Kondisi tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif terhadap rasa sakit yang dirasakan. Dengan demikian, kecemasan yang lebih tinggi dapat berhubungan dengan persepsi nyeri menstruasi yang lebih berat.

Masa remaja merupakan periode peralihan penting dalam siklus kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Pada fase ini, terjadi proses tumbuh kembang yang sangat pesat, meliputi perubahan fisik, hormonal, intelektual, hingga maturasi psikologis dan emosional. Pada remaja putri, dimulainya masa pubertas ditandai dengan munculnya menarche atau menstruasi pertama. Proses ini menunjukkan berfungsinya organ reproduksi secara fisiologis.

Meskipun menstruasi merupakan proses biologis yang alami, sebagian besar remaja putri mengalami berbagai hambatan dan gangguan kesehatan reproduksi saat menstruasi. Masalah yang paling dominan

dikeluhkan adalah dismenore atau timbulnya rasa nyeri dan kram pada perut bagian bawah yang dapat menjalar hingga ke punggung dan paha. Secara fisiologis, dismenore terjadi akibat adanya peningkatan produksi hormon prostaglandin pada fase menstruasi yang memicu kontraksi miometrium berlebihan, vasokonstriksi pembuluh darah uterus, serta iskemia jaringan rahim. Secara global, angka kejadian dismenore diperkirakan mencapai 90%. Di Indonesia sendiri, angka kejadian dismenore tercatat cukup tinggi, yaitu mencapai 84,2%, sedangkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat mencatat tren kenaikan proporsi dismenore pada remaja putri yang terus meningkat hingga mencapai 59,5%.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Pebayuran melalui penyebaran kuesioner kepada 15 orang siswi remaja (terdiri dari kelas X, XI, dan XII; masing-masing 5 orang per tingkatan kelas), diperoleh data bahwa dari total 15 orang responden tersebut, sebanyak 12 orang (80%) mengalami dismenore (nyeri menstruasi) dengan tingkat keparahan yang bervariasi, sedangkan 3 orang (20%) tidak mengalami dismenore. Dari 12 siswi yang mengalami dismenore tersebut, rincian per kelas menunjukkan bahwa 4 orang berada di kelas X, 5 orang di kelas XI, dan 3 orang di kelas XII. Lebih lanjut, mengenai gambaran psikologis responden, diketahui bahwa sebanyak 11 orang (73,3%) mengeluhkan dan mengalami rasa cemas—baik terkait tuntutan tugas sekolah, adaptasi lingkungan, maupun bayangan rasa nyeri yang akan dialami menjelang siklus menstruasi—sementara 4 orang (26,7%) siswi lainnya tidak merasakan adanya kecemasan.

Sebagian besar responden yang

mengalami dismenore dan kecemasan cenderung memandang nyeri haid sebagai keluhan rutin bulanan yang tidak dihindarkan, sehingga kurang melakukan upaya penanganan mandiri yang tepat maupun pencegahan terhadap pemicu stres. Sebaliknya, sebagian kecil siswi mengaku pernah menerima informasi mengenai cara mengatasi nyeri haid dan pengelolaan cemas dari media sosial atau tenaga kesehatan, namun pemahaman mereka masih terbatas dan belum diterapkan secara menyeluruh. Kondisi ini mencerminkan bahwa informasi kesehatan reproduksi yang diterima belum sepenuhnya dicerna dan diintegrasikan oleh para remaja putri.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner tersebut, diketahui pula bahwa tingkat kecemasan yang dirasakan siswi berbanding lurus dengan beratnya derajat nyeri haid yang dialami. Ketika siswi mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, ambang batas nyeri mereka menurun sehingga keluhan dismenore dirasakan jauh lebih berat dan mengganggu konsentrasi belajar; sebaliknya, jika siswi memiliki regulasi emosi yang baik dan tingkat cemas yang rendah, nyeri menstruasi yang dirasakan cenderung lebih ringan atau dapat ditoleransi dengan baik. Berdasarkan latar belakang dan data studi pendahuluan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Dismenore Pada Anak Remaja Di SMA Negeri 1 Pebayuran".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan sebagai variabel independen dengan dismenore

sebagai variabel dependen pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Pebayuran.

Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas XI SMA Negeri 1 Pebayuran sebanyak 228 siswi. Sampel penelitian berjumlah 145 responden yang ditentukan berdasarkan perhitungan besar sampel dan dipilih menggunakan teknik *stratified sampling*, sehingga setiap kelompok kelas memperoleh jumlah responden secara proporsional.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi siswi yang bersedia menjadi responden, sudah mengalami menstruasi, berada pada rentang usia remaja, dan masih aktif sebagai siswi kelas XI. Responden yang mengundurkan diri atau tidak mengisi kuesioner tidak diikutsertakan dalam penelitian.

Pengumpulan data menggunakan dua instrumen, yaitu Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan Numeric Pain Rating Scale (NPRS) untuk mengukur intensitas nyeri menstruasi. Tingkat kecemasan dikategorikan menjadi ringan dengan skor 14–20, sedang 21–27, dan berat  $\geq 28$ . Intensitas dismenore berdasarkan NPRS dikategorikan menjadi tidak nyeri (0), nyeri ringan (1–3), nyeri sedang (4–6), dan nyeri berat (7–10).

Uji validitas instrumen kecemasan menunjukkan seluruh item memiliki nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel 0,163 sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,933 sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Pebayuran dengan jumlah responden sebanyak 145 orang. Hasil penelitian meliputi karakteristik responden, tingkat kecemasan, tingkat dismenore, serta hubungan tingkat kecemasan dengan dismenore.

**Tabel 1**

### Karakteristik Demografi Pada Responden Di SMAN 1 Pebayuran

| Variable         | Frekuensi<br>(f) | Presentase<br>(%) |
|------------------|------------------|-------------------|
| <b>Usia</b>      |                  |                   |
| usia 10-14 tahun | 0                | 0%                |
| usia 15-19 tahun | 145              | 100.0%            |
| <b>Total</b>     |                  | 100.0%            |

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden berada pada kelompok usia 15–19 tahun sebanyak 145 responden (100,0%). Berdasarkan klasifikasi usia remaja, seluruh responden termasuk dalam kelompok remaja akhir. Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik penelitian yang dilakukan pada siswi kelas XI.

**Tabel 2**

### Distribusi Frekuensi Kategori Kecemasan Remaja SMAN 1 Pebayuran

| Kategori<br>Kecemasan | Hasil Peneliiian |             |
|-----------------------|------------------|-------------|
|                       | Fekuensi         | Presentase% |

|        |     |          |
|--------|-----|----------|
| Ringan | 60  | 41,4(%)  |
| Sedang | 26  | 17,9(%)  |
| Berat  | 59  | 40,7(%)  |
| Total  | 145 | 100,0(%) |

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 60 responden (41,4%), diikuti kecemasan berat sebanyak 59 responden (40,7%) dan kecemasan sedang sebanyak 26 responden (17,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan merupakan kondisi yang cukup banyak ditemukan pada responden penelitian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khairunnisa dan Boediman (2024) yang menunjukkan bahwa remaja dapat mengalami kecemasan pada tingkat ringan hingga berat. Kondisi kecemasan pada remaja dapat berkaitan dengan berbagai perubahan selama masa perkembangan, tuntutan akademik, hubungan sosial, dan perubahan emosional.

Menurut Stuart (2022), kecemasan merupakan respons emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan kekhawatiran. Pada masa remaja, perubahan biologis, psikologis, dan sosial dapat memengaruhi kemampuan individu dalam beradaptasi. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan responden dapat berkaitan dengan berbagai kondisi yang dihadapi remaja, termasuk tuntutan akademik dan perubahan psikologis selama masa perkembangan.

**Tabel 3.**  
**Distribusi Frekuensi ASI eksklusif**

| Kategori Dismenore | Hasil Peneliiian |             |
|--------------------|------------------|-------------|
|                    | Fekuensi         | Presentase% |
| Tidak Nyeri        | 8                | 5,5%        |
| Ringan             | 43               | 29,7%       |
| Sedang             | 63               | 43,4%       |
| Berat              | 31               | 21,4%       |
| Total              | 145              | 100 (%)     |

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden mengalami dismenore sedang sebanyak 63 responden (43,4%), disusul nyeri ringan sebanyak 43 responden (29,7%), nyeri berat sebanyak 31 responden (21,4%), dan tidak mengalami nyeri sebanyak 8 responden (5,5%). Secara keseluruhan, sebanyak 137 responden (94,5%) mengalami dismenore.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi dan Lestari (2024) yang menunjukkan bahwa dismenore tingkat sedang merupakan kategori yang banyak dialami oleh remaja putri. Dismenore dapat terjadi akibat peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim dan menimbulkan nyeri menstruasi (Barrett et al., 2021).

Selain faktor fisiologis, kondisi psikologis juga dapat memengaruhi persepsi terhadap nyeri. Kecemasan, stres, kelelahan, pola tidur, aktivitas fisik, dan gaya hidup dapat menjadi faktor yang berkaitan dengan tingkat nyeri yang dirasakan remaja. Oleh karena itu, pengelolaan kesehatan reproduksi dan kondisi psikologis perlu diperhatikan dalam menghadapi dismenore.

**Tabel 4**  
**Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Dismenore Pada Remaja SMAN 1**

### Pebayuran

| Tingkat Kecemasan              |                      |                       |                       |                       | Total                |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
|                                | Tidak nyeri<br>f (%) | Nyeri Ringan<br>f (%) | Nyeri Sedang<br>f (%) | Nyeri Berat<br>f (%)  |                      |
| Ringan                         | 8<br>(13,3 %)        | 34<br>(56,7%)         | 18<br>(30,0%)         | 0<br>(0,0%)           | 25<br>(100%)         |
| Sedang                         | 0<br>(0,0 %)         | 6<br>(23,1%)          | 19<br>(73,1%)         | 1<br>(3,8%)           | 24<br>(100%)         |
| Berat                          | 0<br>(0,0 %)         | 3<br>(5,1 %)          | 26<br>(44,1%)         | 30<br>(50,8%)         | 16<br>(100%)         |
| <b>Total</b>                   | <b>8<br/>(5,5%)</b>  | <b>43<br/>(29,7%)</b> | <b>63<br/>(43,4%)</b> | <b>31<br/>(21,4%)</b> | <b>65<br/>(100%)</b> |
| <b>Koevisien korelasi (rs)</b> |                      |                       |                       |                       | <b>0,711</b>         |
| <b>p-value</b>                 |                      |                       |                       |                       | <b>0,000</b>         |

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji Spearman Rank pada 145 responden menunjukkan p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai koefisien korelasi (rs) sebesar 0,711. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan dismenore. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,711 menunjukkan hubungan yang kuat dan positif. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin tinggi pula kecenderungan derajat dismenore yang dirasakan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khairunnisa dan Boediman (2024) yang menunjukkan adanya hubungan kondisi psikologis dengan keadaan remaja. Hasil penelitian juga sejalan dengan Dewi dan Lestari (2024) yang menemukan bahwa kecemasan berkaitan dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

Secara teoritis, hubungan kecemasan dengan dismenore dapat dijelaskan melalui respons fisiologis

tubuh. Kecemasan dapat memengaruhi sistem saraf dan respons neuroendokrin yang kemudian berkaitan dengan peningkatan prostaglandin. Peningkatan prostaglandin dapat menyebabkan kontraksi uterus yang lebih kuat sehingga meningkatkan persepsi nyeri menstruasi (Chen et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan yang kuat dan searah dengan dismenore. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan atau korelasi dan tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa kecemasan secara langsung menyebabkan dismenore.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 145 responden di SMA Negeri 1 Pebayuran tahun 2026, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 60 responden (41,4%), sedangkan tingkat dismenore yang paling banyak adalah nyeri sedang sebanyak 63 responden (43,4%). Sebanyak 137 responden (94,5%) mengalami dismenore. Hasil uji Spearman Rank diperoleh p-value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi (rs) = 0,711, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara tingkat kecemasan dengan dismenore. Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin tinggi kecenderungan derajat nyeri menstruasi yang dirasakan.

### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disarankan bagi remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan

mengenai menstruasi dan melakukan upaya dalam mengelola kecemasan agar dapat membantu mengurangi keluhan dismenore. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi, khususnya terkait kecemasan dan dismenore pada remaja. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan meneliti faktor lain yang berhubungan dengan dismenore serta menggunakan jumlah dan karakteristik responden yang lebih beragam.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada stikes bhakti husada cikarang, serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini

#### REFERENSI

- Amalia. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Barrett, et al. (2021). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Chen, X., Qi, H., Liu, R., Feng, Y., Li, W., Xiang, M., Cheung, T., Jackson, T., Wang, G., & Xiang, Y.-T. (2021). Depression, anxiety and associated factors among Chinese adolescents during the COVID-19 outbreak: A comparison of two cross-sectional studies. *Translational Psychiatry*, 11(148), 1–8.
- Dewi, S., & Lestari, L. (2024). Pengetahuan dan kecemasan berhubungan dengan kejadian dismenorhea pada remaja putri di SMK Muhammadiyah I Purwokerto. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(1), 178–184.
- Jaleel. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 263–269. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.7290>
- Khairunnisa, R. F., & Boediman, L. M. (2024). Dampak pelatihan regulasi emosi menggunakan pendekatan terapi kognitif perilaku terhadap tingkat kecemasan pada remaja. *Jurnal Diversita*, 10(2), 190–201.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., Alden, K. R., & Olshansky, E. (2020). *Cuidados en Enfermería Materno-Infantil*. Elsevier Health Sciences.
- Martina. (2022). Determinan faktor penyebab dismenore pada remaja. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123–130. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>
- Mukhtar. (2021). Tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 2(2), 208–218. <https://doi.org/10.62383/katalis.v2i2.1670>
- Nugraheni. (2022). Disminorea dan dampaknya terhadap aktivitas sekolah pada remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>
- Nuriah, & Kamilah. (2021). Nyeri dismenore pada remaja puteri. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 1(1), 12–19. <https://doi.org/10.53801/ijms.v1i1.3>
- Rahmawati, K. (2021). Prevalensi dan gambaran karakteristik dismenorea pada remaja. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>
- Sari, D., Nurdin, A. E., & Defrin, D. (2021). Hubungan stres dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.301>
- Stuart, G. W. (2022). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (11th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif: Sebuah studi pustaka. *Journal of Education Research*, 5(4). <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1747>
- Wati. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan

dengan kejadian dismenore. *Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2), 248–256.