

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER
PADA REMAJA DI POLTEKKES KEMENKES MALANG
KAMPUS JEMBER**

SKRIPSI

DESTRYANI ARINDA PRATIWI
NIM : P17331255012



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER
2026**

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA DI POLTEKKES KEMENKES MALANG KAMPUS JEMBER

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan sarjana terapan kebidanan di Program Studi Sarjana Terapan Jember Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

DESTRYANI ARINDA PRATIWI
NIM : P17331255012



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Destryani Arinda Pratiwi
NIM : P17331255012
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dimenore Primer
pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran kami sendiri. Sepanjang pengetahuan kami belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 30 - Juni - 2026
Yang Membuat Pernyataan



Destryani Arinda Pratiwi
NIM. P17331255012

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan Judul Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember, oleh Destryani Arinda Prutiwi NIM. P17331255012 telah diperiksa dan di setujui untuk diujikan.

Jember, 30 Juni - 2026

Pembimbing



Dian Aby Restanty, S.ST., M.Keb
NIP. 198706302010122002

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, SST., M.Kes
NIP. 197412032002122002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember**, Oleh Destryani Arinda Pratiwi NIM P17331255012 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji Ujian Sidang Skripsi pada tanggal 01 Juli 2026.

Dewan Penguji**Penguji Ketua**

Riza Umami, S.ST., M.Keb
NIP. 198412192019022001

Penguji Anggota

Lulut Sasmito, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 196905091989031001

Penguji Anggota II

Dian Aby R, S.ST., M.Keb
NIP. 198706302010122002

**Ketua Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Malang**



Rita Yulifah, S.Kp., M.Kes
NIP. 197412032002122002

**Ketua Program
Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember**



Susilawati, SST., M.Kes
NIP. 197412032002122002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember” sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Siti Nur Kholifah, SKM., M.Kep., Sp.Kom, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun Laporan Tugas Akhir ini.
2. Ibu Rita Yulifah, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang.
3. Ibu Susilawati, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Poltekkes Kemenkes Malang.
4. Ibu Dian Aby Restanty, S.ST., M.Keb, selaku Pembimbing Utama.
5. Bapak Lulut Sasmito, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Pembimbing Pendamping.
6. Ibu Riza Umami, SST., M.Kes, selaku penguji Utama.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Jember, 01 Juli 2026

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kepada yang tercinta, Ibu dan Bapak. Terima kasih atas segala doa, kasih sayang, dan pengorbanan yang tidak pernah berhenti memberikan kekuatan bagi penulis. Berkat dukungan dan perjuangan mereka, penulis dapat menempuh pendidikan hingga perguruan tinggi
2. Kepada saudara kandung penulis Erik Lestari. Terima kasih penulis ucapkan atas dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan selama ini.
3. Kepada seseorang yang telah beristirahat dengan tenang di surga, yang penulis panggil sebagai "Mas Anang" sosok yang sangat penulis rindukan. Terima kasih telah menjadi Abang yang semasa hidupnya selalu berusaha memberikan kehidupan yang baik, memotivasi untuk terus belajar, dan doa yang berarti. Meski kebersamaan kita sebagai abang dan adik sangat singkat di dunia ini. Tetapi tidak membuat tali persaudaraan ini akan hilang begitu saja dan penulis yakin, semangat dan cintamu tetap hidup dalam langkah dan doa penulis.
4. Kepada Sharla Martiza Maulidina, Terima kasih telah menjadi sahabat yang sangat baik bagi penulis atas dukungan, semangat dan dorongan yang diberikan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Teman-teman seperjuangan RPL angkatan 2025, yang senantiasa membantu dan memberikan dorongan agar terselesaikan skripsi ini.
6. Dan terakhir, Terima kasih untuk diri sendiri Destryani Arinda Pratiwi. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab dengan langkah demi langkah yang telah dipilih. Terima kasih untuk tidak menyerah, tetap mau belajar, yang terus menemukan alasan untuk bangkit dan menikmati setiap proses suka dan duka yang harus dijalani.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
ABSTRAK.....	vix
ABSTRACT	vx
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Remaja	8
2.1.1 Pengertian Remaja.....	8
2.1.2 Tahap-Tahap Remaja	8
2.1.3 Kesehatan Reproduksi Remaja.....	11
2.2 Menstruasi.....	11
2.1.1 Pengertian Menstruasi.....	11
2.1.2 Fase Siklus Menstruasi	12
2.3 Dismenore	14
2.3.1 Pengertian Dismenore	14
2.3.2 Jenis-Jenis Dismenore.....	15
2.3.3 Etiologi Dismenore Primer	17
2.3.4 Patofisiologis	18
2.3.5 Tanda dan gejala Dismenore	19
2.3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dismenore Primer.....	20
2.3.7 Derajat Dismenore	25
2.3.8 Dampak Dismenore Primer	25
2.3.9 Pengukuran Nyeri Menggunakan <i>Numeric rating Scale</i> (NRS).....	27
2.4 Stres.....	28
2.4.1 Pengertian Stres	28
2.4.2 Jenis-Jenis Stres	28
2.4.3 Tingkat Stres	29
2.4.4 Dampak Stres	31

2.4.5 Klasifikasi Stres	32
2.4.6 Faktor Penyebab Stres	33
2.4.7 Mekanisme Stres	34
2.4.8 Pengukuran Stres	35
2.5 Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer	36
2.6 Kerangka Konsep	39
2.7 Hipotesis	40
BAB 3 METODE PENELITIAN	41
4.1 Jenis Penelitian.....	41
4.2 Kerangka Operasional.....	42
4.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	43
4.3.1 Populasi Penelitian.....	43
4.3.2 Sampel	43
4.3.3 Teknik Sampling	44
4.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	45
4.5 Variabel Penelitian	46
4.5.1 Variabel Terikat (Dependent Variabel).....	46
4.5.2 Variabel Bebas (Independent Variabel).....	46
4.6 Definisi Operasional	46
4.7 Waktu dan Tempat Penelitian.....	48
4.8 Instrumen Penelitian	48
4.8.1 Pengukuran DASS-21	48
4.8.2 Pengukuran NRS (Dismenore)	49
4.9 Metode Pengumpulan Data	50
4.10 Metode Pengolahan Data	53
4.11 Analisis Data	55
4.12 Etika Penelitian	58
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
4.1 Hasil Penelitian	61
4.1.1 Data Umum.....	62
4.1.2 Data Khusus.....	64
4.1.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember.....	65
4.2 Pembahasan.....	68
4.2.1 Tingkat Stres pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember.....	67
4.2.2 Kejadian Dismenore Primer pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember	71
4.2.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember.....	75
4.2.4 Keterbatasan Penelitian	78
BAB 5 PENUTUP	79
5.1 kesimpulan	79
5.2 Saran	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	47
Tabel 3. 2 Skor Pengukuran DASS-21	49
Tabel 3. 3 Variabel Independent (Tingkat Stres).....	56
Tabel 3. 4 Variabel Dependent (Kejadian Dismenore Primer).....	56
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Usia Menarche, Lama Menstruasi, Siklus Menstruasi, Riwayat Dismenore dan Aktivitas di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember Tahun 2026.	63
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember Tahun 2026.	64
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang kampus Jember Tahun 2026	65
Tabel 4. 4 Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres dengan kejadian Dismenore Primer pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember Tahun 2026	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skala Nyeri Dismenore Menggunakan NRS.....	27
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Hubungan Stres dengan Tingkat Kejadian Dismenore pada Remaja di Poltekkes Kemenks Malang Kampus Jember.....	39
Gambar 3. 1 Kerangka Operasional Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Remaja	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi	86
Lampiran 2 Studi Pendahuluan	87
Lampiran 3 Lembar Pengantar Etik	88
Lampiran 4 Surat Izin Bangkesbangpol.....	89
Lampiran 5 Surat KEPK	90
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	91
Lampiran 7 Informed Consent	92
Lampiran 8 Instrumen NRS dan DASS-21	97
Lampiran 9 Pernyataan Kesediaan Membimbing.....	101
Lampiran 10 Lembar Konsultasi.....	102
Lampiran 11 Lembar PSP	105
Lampiran 12 Tabulasi Data	101
Lampiran 13 Hasil SPSS.....	104

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>
BB	: Berat Badan
COX	: <i>Cyclooxygenase</i>
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stres Scale</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormon</i>
GAS	: General Adaptation Syndrome
GnRH	: <i>Gonadotropin-Releasing Hormone</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
NRS	: Numerical Rating Scale
NSAID	: <i>Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
PG	: Prostaglandin
PGE2	: Prostaglandin E2
PGF	: Prostaglandin F
PID	: <i>Pelvic Inflammatory Disease</i>
PMS	: Premenstrual Syndrome

ABSTRAK

Destryani Arinda Pratiwi, 2026. *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang kampus Jember*. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing Utama : Dian Aby Restanty S.ST, M.Keb.

Latar Belakang : Dismenore primer masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami remaja dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Di Indonesia prevalensinya mencapai 84,2%, sedangkan di Jawa Timur sebesar 71,3%. Berdasarkan studi pendahuluan di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember, 4 dari 5 mahasiswi yang diwawancarai mengalami dismenore primer dan sebagian besar mengaku mengalami stres akibat tuntutan akademik. **Tujuan :** Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi 73 remaja, dengan sampel 62 remaja usia 17-21 tahun yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen berupa kuesioner NRS untuk mengukur derajat dismenore primer dan DASS-21 untuk mengukur tingkat stres. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. **Hasil :** Sebagian besar remaja berada pada kategori tidak stres 33 responden (53,2%) dan mengalami dismenore primer derajat nyeri berat 27 responden (43,5%). Analisis uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$) dan koefisien korelasi $r=0,450$ yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer, semakin tinggi tingkat stres maka semakin berat derajat dismenore primer yang dialami remaja. Kondisi ini diduga terjadi karena stres memicu respons neuroendokrin yang meningkatkan produksi kortisol dan prostaglandin sehingga kontraksi uterus meningkat, dan nyeri menstruasi menjadi lebih berat. **Saran :** Remaja dapat beradaptasi terhadap sumber stresor melalui manajemen waktu yang baik, istirahat yang cukup, aktivitas fisik secara teratur, teknik relaksasi, serta menerapkan pola hidup sehat untuk membantu mengurangi intensitas nyeri dismenore primer.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Dismenore Primer, Remaja.

ABSTRACT

Destryani Arinda Pratiwi, 2026. The Relationship between Stres Level and Primary Dysmenorrhea among Adolescents at Poltekkes Kemenkes Malang, Jember Campus. Thesis. Applied Bachelor of Midwifery Study Program, Jember. Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. Main Supervisor: Dian Aby Restanty, S.ST., M.Keb.

Background: Primary dysmenorrhea is still a common reproductive health problem experienced by adolescents and is affecting their daily activities. In Indonesia, its prevalence reaches 84.2%, while in East Java it is 71.3%. A preliminary study conducted at Poltekkes Kemenkes Malang, Jember Campus, found that four out of five interviewed female students experienced primary dysmenorrhea, and most of them reported experiencing stress due to academic demands. **Objective:** To analyze the relationship between stress levels and the incidence of primary dysmenorrhea among adolescents at Poltekkes Kemenkes Malang, Jember Campus. **Methods:** This study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of 73 adolescents, and 62 adolescents aged 17–21 years were selected using simple random sampling. The Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire was used to measure the severity of primary dysmenorrhea, while the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) was used to assess stress levels. Data were analyzed using Spearman's Rank correlation test. **Results:** Most respondents were in the non-stress category (33 respondents; 53.2%), while 27 respondents (43.5%) experienced severe primary dysmenorrhea. Spearman's Rank correlation test showed a p-value of 0.000 (<0.05) with a correlation coefficient (r) of 0.450, indicating a positive correlation with moderate strength. **Conclusion:** There was a significant relationship between stress levels and the incidence of primary dysmenorrhea among adolescents. Higher stress levels were associated with more severe primary dysmenorrhea. This condition was presumed to occur because stress triggers a neuroendocrine response that increases cortisol and prostaglandin production, resulting in stronger uterine contractions and more severe menstrual pain. **Suggestion:** Adolescents are expected to adapt to stressors through effective time management, adequate rest, regular physical activity, relaxation techniques, and a healthy lifestyle to help reduce the severity of primary dysmenorrhea.

Keywords: Stress level, primary dysmenorrhea, adolescents.