

Deva Musarrofah  
NIM.16142010055  
Program Studi Keperawatan

Dosen Pembimbing  
Merlyna Suryaningsih, S.Kep.,Ns.M.Kep  
NIDN.07031018304

## **UBUNGAN STRES DAN STATUS GIZI DENGAN DERAJAT NYERI *DISMINOREA* PADA REMAJA**

(Study di SMPN 03 Burneh Bangkalan)

### **ABSTRAK**

*Dismenorea* adalah rasa nyeri yang timbul menjelang atau selama haid berlangsung. hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 03 Burneh pada 10 siswi kelas VIII yang mengalami disminorea didapatkan 2 siswi (20%) mengalami nyeri ringan, 4 siswi (40%) mengalami nyeri sedang, 2 siswi (20%) mengalami nyeri berat, dan 2 siswi (20%) tidak mengalami nyeri *dismenorea*. beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *dismenorea* yaitu stres, usia *menarche*, dan status gizi Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan stres, dan status gizi terhadap kejadian *dismenorea* pada remaja

Desain penelitian ini adalah Analitik. Variabel independen stres dan status gizi sedangkan variabel dependen *dismenorea*. Jumlah populasi 78 responden siswi SMP, jumlah sampel 64 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*, instrumen penelitian menggunakan kuisisioner dan observasi. Uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank*. Penelitian ini telah di lakukan uji kelaikan Etik yang dilaksanakan oleh KEPK STIKes Ngudia Husada Madura.

Hasil uji statistik hampir setengahnya responden mengalami stres dalam kategori sedang yaitu sebanyak 32 orang (50,8%), hampir Setengahnya responden mengalami status gizi dalam kategori pre-obesitas yaitu sebanyak 19 orang (30,2%), sebagian besar responden mengalami *dismenorea* dalam kategori sedang yaitu sebanyak 38 orang (60,3%), Hubungan antara stres dan status gizi dengan *dismenorea* menunjukkan ada hubungan antara stres dan status gizi dengan *dismenorea*.

Diharapkan kepada remaja putri untuk bisa mengontrol stres dengan cara mengendalikan emosi ketika marah dan menjaga status gizinya dalam batas normal dengan memakan makanan yg bergizi agar mencegah terjadinya *dismenorea*. Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan referensi dengan mencari alternatif untuk mengurangi stres dan mencapai status gizi normal untuk mencegah terjadinya *dismenorea*.

**Kata Kunci: Stres dan Status Gizi, *Dismenorea***