



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN DERAJAT
NYERI DISMENORE PADA SISWI KELAS XI SMA NEGERI 6
KOTA TANGERANG SELATAN**

SKRIPSI

INTAN NURAYNI

2210715005

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA

2026



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN DERAJAT
NYERI DISMENORE PADA SISWI KELAS XI SMA NEGERI 6
KOTA TANGERANG SELATAN**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan**

**INTAN NURAYNI
2210715005**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Intan Nurayni
NIM : 2210715005
Tanggal : 15 Januari 2026

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Intan Nurayni

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Intan Nurayni
NIM : 2210715005
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Dalam pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: ***“Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Derajat Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan”***.

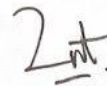
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 15 Januari 2026

Yang menyatakan,



Intan Nurayni

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Intan Nurayni
NIM : 2210715005
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana
Judul : Hubungan Antara Tingkat Stres dan Derajat Nyeri
Dismenore pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 6 Kota
Tangerang Selatan

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 15 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Mona Oktarina, S.Ft., M.Biomed
NIP. 199310202022032016

Penguji II

Meiza Annisa, S.Ft., M.Erg
NIP. 199303312025062002

Penguji III

Risa Kusuma Anggraeni, SST. M.Biomed
NIP. 199211172024062001

Mengetahui



Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T

NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana

Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO
NIP. 199308202022032011

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN DERAJAT NYERI DISMENORE PADA SISWI KELAS XI SMA NEGERI 6 KOTA TANGERANG SELATAN

Intan Nurayni

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan keluhan nyeri yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar. Nyeri dismenore berkaitan dengan peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi uterus. Selain faktor hormonal, faktor psikologis seperti stres juga diduga berperan dalam memperberat nyeri melalui respons neuroendokrin yang meningkatkan kontraksi otot rahim. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan derajat nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. **Metode Penelitian:** Dilaksanakan di SMAN 6 Kota Tangerang Selatan pada bulan Desember 2025 dengan desain *cross-sectional* terhadap 80 siswi. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), sedangkan derajat nyeri dismenore diukur menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). **Hasil:** Hasil menunjukkan nilai $p > 0,05$, yang menandakan tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dan derajat nyeri dismenore. **Kesimpulan:** Mayoritas responden berusia 16 tahun dengan indeks massa tubuh normal. Berdasarkan distribusi, mayoritas mengalami tingkat stres sedang, serta dismenore dengan derajat nyeri sedang.

Kata Kunci: Stres; Faktor Psikologis; Dismenore; Remaja Putri; Siswi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRES LEVEL AND THE
DEGREE OF DYSMENORRHEAL PAIN AMONG ELEVENTH-
GRADE FEMALE STUDENTS AT SMAN 6 KOTA TANGERANG
SELATAN**

Intan Nurayni

Abstract

Background: Dysmenorrhea is a common pain complaint among adolescent girls and can interfere with learning activities. Dysmenorrheal pain is associated with increased prostaglandin levels that trigger uterine contractions. In addition to hormonal factors, psychological factors such as stress are also thought to contribute to worsening pain through neuroendocrine responses that enhance uterine muscle contractions. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between stress level and the degree of dysmenorrheal pain among eleventh-grade female students at SMA Negeri 6 South Tangerang City. **Methods:** This cross-sectional study was conducted at SMA Negeri 6 South Tangerang City in December 2025 and involved 80 female students. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), while the degree of dysmenorrheal pain was assessed using the Numerical Rating Scale (NRS). **Results:** The results showed a $p\text{-value} > 0.05$, indicating that there was no statistically significant relationship between stress level and the degree of dysmenorrheal pain. **Conclusion:** Most respondents were 16 years old and had a normal body mass index. Based on the distribution, the majority experienced moderate stress levels and moderate dysmenorrheal pain.

Keywords: Stress; Psychological Factors; Dysmenorrhea; Adolescent Girls; Female Students

KATA PENGANTAR

Puji syukur yang sebesar-besarnya penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Derajat Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan”.

Dengan selesainya penulisan proposal skripsi ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas segala bantuan dan dukungan kepada Ibu Rabia, S.Ft., M.Biomed selaku Kepala Program Studi, dan Ibu Risa Kusuma Anggraeni, SST., M.Biomed selaku dosen pembimbing proposal skripsi yang penuh kesabaran membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis turut mengucapkan terima kasih kepada teman-teman kelas XI serta pihak guru dari SMAN 6 Kota Tangerang Selatan atas izin dan bantuannya selama proses pengambilan data.

Terima kasih kepada keluarga, khususnya Ibu dan Ayah yang telah memberikan dukungan, doa, dan kasih sayang yang tidak terhitung banyaknya selama ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga kepada teman-teman yang senantiasa menemani, memberi semangat, dan saling menguatkan.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya serta dibutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Jakarta, 11 Januari 2026

Penulis,

Intan Nurayni

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Landasan Teori	6
II.2 Tabel Penelitian Terdahulu	29
II.3 Kerangka Teori	33

BAB III METODE PENELITIAN.....	34
III.1 Kerangka Konsep	34
III.2 Hipotesis Penelitian.....	34
III.3 Definisi Operasional.....	34
III.4 Desain Penelitian.....	35
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	35
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	37
III.7 Instrumen Penelitian.....	37
III.8 Metode Pengumpulan Data	38
III.9 Instrumen Penelitian.....	39
III.10 Metode Pengumpulan Data	40
III.11 Analisa Data	41
III.12 Etika Penelitian	42

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
IV.1 Hasil Penelitian.....	43
IV.2 Analisis Bivariat	45
IV.4 Pembahasan	46

BAB V PENUTUP	54
V.1 Kesimpulan	54
V.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	29
Tabel 2.	Definisi Operasional.....	34
Tabel 3.	Karakteristik Usia Responden.....	43
Tabel 4.	Karakteristik IMT Responden.....	44
Tabel 5	Karakteristik Stres Responden	44
Tabel 6.	Karakteristik Derajat Nyeri Dismenore Responden	45
Tabel 7.	<i>Crosstab</i> Tingkat Stres dan Derajat Nyeri Dismenore	45
Tabel 8	Analisis Bivariat	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Anatomi Vulva.....	6
Gambar 2.	Anatomi Genitalia Internal	7
Gambar 3.	Siklus Menstruasi	10
Gambar 4.	Keterkaitan HPA Axis dan HPO Axis	22
Gambar 5.	Numerical Rating Scale.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 2	PSP
Lampiran 3	Kuesioner <i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>
Lampiran 4	<i>Numerical Rating Scale</i>
Lampiran 5	Kuesioner <i>Menstrual Symptoms Questionnaire</i>
Lampiran 6	<i>Informed Assent</i>
Lampiran 7	Hasil Data dan Analisis Data
Lampiran 8	Dokumentasi
Lampiran 9	Lembar Monitoring
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Uji <i>Turnitin</i>