

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenorea*

Alhaliza Rizma Elvariani^{1*}, Ida Ariyanti², Dhias Widiastuti³

^{1*} Poltekkes Kemenkes Semarang

^{2,3} Poltekkes Kemenkes Semarang

Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebanyak 64,25% yang terbagi menjadi 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* dapat mengganggu proses belajar pada mahasiswa dikarenakan belajar merupakan kegiatan yang melibatkan kerja fisik dan otak. Faktor yang lebih berpengaruh adalah faktor stres. Stres menyebabkan kerja sistem endokrin terganggu sehingga menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan dapat memperburuk rasa sakit saat menstruasi atau *dismenorea*. Penelitian menggunakan jenis analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional yang dilakukan di pondok pesantren wilayah Kelurahan Tembalang Kota Semarang. Sampel penelitian adalah santri putri yang mengalami *dismenorea* berusia 20-24 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan populasi 60 responden. Instrumen penelitian menggunakan skala Numerical Rating Scale (NRS), Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS 21) dan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat, yaitu uji Rank-spearman. Ada hubungan tingkat stres dengan *dismenorea* dengan p-value 0,000 (p-value <0,05). Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pada remaja mengenai *dismenorea*.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, *Dismenorea*, Hubungan, Remaja, Tingkat Stres

PENDAHULUAN

Kondisi ginekologi yang paling umum pada remaja adalah gangguan terkait siklus menstruasi, perdarahan uterus disfungsi, *dismenorea*, sindrom premenstruasi, dan hirsutisme. *Dismenorea* adalah gangguan yang paling sering terjadi (Sulistianti dan Rejeki, 2021). Di Indonesia, insiden *dismenorea* sebesar 64,25% dibagi dengan 54,89% *dismenorea* primer serta 9,36% *dismenorea* sekunder (Syamsurnita dan Ikawati, 2022). Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa tengah tahun 2017 sebanyak 50,5% remaja putri usia 10-19 tahun mengalami *dismenorea* (Nasikhatur et al., 2021). Di Semarang terdapat 2,11% -3,1% perempuan dengan *dismenorea* datang ke Rumah Sakit (Elsara et al., 2022).

Salah satu faktor psikis penyebab dari *dismenorea* adalah stres. Stres menyebabkan sistem endokrin terganggu sehingga menstruasi tidak teratur dan dapat memperburuk rasa sakit ketika *dismenorea* (Sandayanti et al., 2019). Pada saat stres tubuh menghasilkan hormon adrenalin, estrogen, dan prostaglandin terus-menerus. Produksi hormon estrogen dan prostaglandin terus-menerus meningkatkan kontraksi rahim berlebihan dan terjadi ketegangan

otot tubuh termasuk otot rahim sehingga menyebabkan rasa sakit selama menstruasi. Sementara peningkatan hormon adrenalin mengakibatkan kontraksi otot rahim dan menyebabkan vasospasme dari arteri oluterin dan terjadi iskemia (berkurangnya aliran darah ke tubuh) serta kram di perut bawah yang merangsang rasa sakit saat menstruasi (Putri et al., 2021).

Penelitian Agustin (2018) dampak dari *dismenorea* meliputi sakit kepala, perasaan sensitive (mudah marah), sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Pada kasus *dismenorea* berat beberapa mahasiswi Akper Asy-Syafi'iyah Jakarta tidak kuliah untuk beristirahat dan memerlukan obat pereda nyeri, hal ini menjadikan mereka tertinggal materi perkuliahan dan prestasi yang kurang optimal. Penelitian Sandayanti et al. (2019) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *dismenorea* pada mahasiswi kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. Mahasiswa cenderung mengalami stres ringan dan *dismenorea*. Penelitian Prahardian et al. (2021) adanya hubungan tingkat stres dengan *dismenorea* pada remaja putri SMK N 3 Palembang. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 119 santri putri pondok pesantren di Kelurahan Tembalang didapatkan data awal yaitu sebanyak 90 (75,6 %) santri selalu mengalami *dismenorea* dan 29 (24,4 %) santri tidak pernah mengalami *dismenorea*.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada santri putri Pondok Pesantren di Kelurahan Tembalang Kota Semarang. Desain penelitian menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 60 santri putri berusia 20-24 tahun. Pengambilan data dilakukan pada Bulan Maret-Bulan April 2023.

Metode pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner, pengukuran tingkat nyeri diukur dengan *Numeric Rating Scale (NRS)*, tingkat stres diukur dengan skala *Depression Anxiety Stres Scale 21 (DASS 21)* dan aktivitas fisik diukur dengan *kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan Analisa univariat serta bivariat. Analisis univariat menggunakan analisis deskriptif. Sebelum uji bivariat dilakukan maka dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak normal. Setelah dilakukan uji normalitas didapatkan data terdistribusi tidak normal maka uji bivariat menggunakan uji *Rank-spearman*.

HASIL

Tabel 1 Kategori tingkat stres

Tingkat Stres	F	(%)
Stres Normal	23	38,3 %
Stres Ringan	30	50 %
Stres Sedang	7	11,7%
Stres Berat	0	0 %
Jumlah	60	100 %

Pada tabel 1 diketahui bahwa dari 60 responden presentase tingkat stres tertinggi pada tingkat stres ringan dengan jumlah 30 santri (0%) dan presentase terendah pada tingkat stres sedang dengan jumlah 7 santri (11,7%).

Tabel 2 Kategori kejadian dismenorea

Tingkat Nyeri Dismenorea	F	(%)
Nyeri Ringan	31	51,7%
Nyeri Sedang	24	40%
Nyeri Berat	5	8,3%
Jumlah	60	100%

Pada tabel 2 diketahui bahwa dari 60 responden presentase kejadian dismenorea tertinggi pada tingkat nyeri ringan dengan jumlah 31 santri (51,7%) dan presentase terendah pada tingkat nyeri berat dengan jumlah 5 santri (8,3%).

Tabel 3 Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea

Tingkat stres	Tingkat Nyeri						Total	p-value	r	
	ringan		sedang		berat					
	F	%	F	%	F	%				
Tingkat stres normal	19	82,6%	4	17,4%	0	0%	23	100%	0,000	0,445
Tingkat stres ringan	9	30%	16	53,3%	5	16,7%	30	100%		
Tingkat stres sedang	3	42,9%	4	57,1%	0	0%	7	100%		
Total	31	51,7%	24	40%	5	8,3%	60	100%		

PEMBAHASAN

Pada tabel 1 diketahui dari 60 responden didapatkan 23 responden (38,3%) mengalami stres normal, 30 responden (50%) mengalami stres ringan, dan 7 responden (11,7%) mengalami stres berat, mayoritas responden mengalami stres ringan (50%). Remaja putri cenderung mengalami tingkat stres ringan sebesar 51 responden (64,6%), yang dapat memicu terjadinya dismenorea (Rita et al., 2019). Stres adalah respon fisiologis, psikologis, maupun perilaku manusia dalam beradaptasi dan mengendalikan stres baik internal maupun eksternal. Stres dengan jangka panjang menyebabkan depresi. Faktor penyebab stres bisa berasal dari fisik, psikis, atau keduanya (Sandayanti et al., 2019).

Pada tabel 2 diketahui dari 60 responden didapatkan hasil 31 responden (51,7%) mengalami nyeri ringan, 24 responden (40%) mengalami nyeri sedang, dan 5 responden (8,3%) mengalami nyeri berat, mayoritas responden mengalami nyeri ringan (51,7%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Prahardian et al. (2021), didapatkan hasil responden cenderung mengalami nyeri ringan sebesar 133 responden (74,7%). Dismenorea merupakan rasa sakit pada perut yang berasal dari kontraksi rahim selama menstruasi. Rasa sakit muncul pada awal menstruasi dan terjadi selama beberapa jam sampai beberapa hari untuk mencapai nyeri yang berat (Larasati et al., 2016). Faktor penyebab dismenorea meliputi usia menarche, lama

menstruasi, kebiasaan olahraga, makanan cepat saji, faktor stres, dan aktivitas fisik (Ediningtyas et al., 2017).

Pada tabel 3 berdasarkan uji Rank Spearman diketahui diperoleh hasil yaitu nilai p -value = 0,000 (p -value < 0,05). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada santri putri Pondok Pesantren di Kelurahan Tembalang Kota Semarang. Nilai r atau koefisien korelasi sebesar 0,445 memiliki makna bahwa tingkat kekuatan hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada santri putri Pondok Pesantren di Kelurahan Tembalang Kota Semarang adalah sedang. Sedangkan hubungan positif pada koefisien korelasi bermakna arah hubungan searah yaitu semakin meningkatnya tingkat stres dan kejadian dismenorea pada siswi SMK 3 Palembang, didapatkan hasil dengan uji Kendall Tau menunjukkan p -value = 0,000 (p -value < 0,05) dan koefisien korelasi 0,64 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore (Putri et al., 2021). Hasil penelitian lain pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer p -value = 0,025 (p -value < 0,05) (Tsamara et al., 2020).

KESIMPULAN

Tingkat stres memiliki hubungan dengan kejadian dismenorea pada santri putri Pondok Pesantren di Kelurahan Tembalang Kota Semarang (p -value = 0,000), memiliki hubungan korelasi cukup (r = 0,445) dan hubungan korelasi positif yang menunjukkan semakin meningkatnya tingkat stres maka kejadian dismenorea semakin berat.

TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang terkait dalam penelitian ini. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan penuh dalam hal apapun. Terimakasih kepada pondok pesantren di Kelurahan Tembalang Kota Semarang, serta responden yang telah membantu dan berkontribusi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. Hubungan Antara Tingkat Dismenore dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Akper As-Syafi'iyah Jakarta. *J Afiat.* 2018; 4: 603–12.
- Ediningtyas Nadira A. Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran. *Journal of Health Studies.* 2017;1:1-3.
- Elsera C, Agustina NW, H SST, Aini AN. Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan.* 2022;12:48-54.
- Larasati T, Alatas F. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Medical Journal Of Lampung University.* 2016;5:79-84.

- Nasikhatun YD, Sari MP, Prastiwi RS. Tingkat Pengetahuan Swamediksi Dismenore. *Jurnal Ilmiah Farmasi*. 2021;x:1-6.
- Putri P, Mediarti D, Noprika D. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*. 2021;1(1).
- Rita, Nova, and Putri Gusmala Sari. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri." *Jurnal Kesehatan Lentera'Aisyiyah*, 2019; 2(2): 102-110.
- Sandayanti V, Detty AU, Jemino. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminorea Pada Mahasiswi Kedokteran Di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 2019;1(1):35-40.
- Sulistianti E, dan Rejeki H. Penerapan Mendengarkan Murottal Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 2021;1:1467-1471.
- Syamyuryanita, Ikawati N. Perbedaan Pemberian Air Jahe dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Makassar Tahun 2020. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 2022;2:3089-3096.
- Tsamara, G., Raharjo,W, dan Putri, E.A. "Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura." *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2020; 2(3):130-140.