



Hubungan Antara Stres Dengan Dismenorea Primer Pada Mahasiswawi

Ni Nyoman Wahyu Lestarina ¹, Jesicca Wahyu Amanda ²

¹ Prodi Ilmu Keperawatan Stikes Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Indonesia.

² Prodi Ilmu Keperawatan Stikes Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Indonesia.

INFORMASI

Korespondensi:

wahyulestarina@gmail.com



Keywords:

Stress, Dysmenorrhea,
Student

ABSTRACT

Objective: Stress is an adaptive reaction, is very individual so that the stress response of a person with others is not necessarily the same. For a person who experiences a challenging amount of stress, the effect will be different for each person. Too much pressure will cause a person to become stressed. Then came the feeling of excessive worry and feeling very tired. When acute stress increases, this will cause health problems for someone, one of which is dysmenorrhea during menstruation in women. The purpose of this study was to identify the relationship between stress and primary dysmenorrhea in female students.

Methods: The research design used in this study is a correlation study with a cross-sectional approach. The variables in this study were stress levels and primary dysmenorrheal pain levels. The measuring instruments used are the Perceived Stress Scale (PSS) and the Numerical Rating Scale (NRS). The samples used were 57 who met the inclusion criteria. The statistical test used in this study is the Spearman Rank (Rho) correlation test

Results: The results obtained as many as 84% of female students experienced moderate stress levels, as many as 53% of female students experienced moderate dysmenorrhea pain. The results of statistical tests obtained significance value or Sig. (2-tailed) of 0.612, which means that there is no significant or significant relationship between stress levels and primary dysmenorrheal pain.

Conclusion: Many factors can influence women to experience dysmenorrhea. For further researchers are expected to examine other effects of stress on a person.

PENDAHULUAN

Stres adalah suatu keadaan yang dapat memberikan rasa tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Tekanan dan gangguan berlebih dapat menyebabkan seseorang menjadi stress. Stres merupakan bersifat individualis, sehingga antara orang satu dengan yang lain akan menimbulkan respon yang berbeda (Donsu, 2017). Stress dapat berasal dari orang lain, suatu peristiwa, diri sendiri dan juga hubungan dengan orang lain (Ramadhani & Hendrati, 2019). Apabila stres semakin meningkat hal ini akan menimbulkan masalah kesehatan bagi seseorang yaitu sakit kepala dan insomnia (Donsu, 2017). Salah satu masalah kesehatan yang mungkin muncul adalah dismenorea saat menstruasi pada perempuan.

Menstruasi atau haid merupakan pelepasan lapisan endometrium uterus dalam bentuk perdarahan. Perdarahan yang terjadi pada rahim berlangsung sekitar 14 hari setelah masa ovulasi secara berkala (Wirenviona, 2020). Masalah yang paling banyak dialami oleh perempuan yang berhubungan dengan menstruasi adalah dismenorea atau nyeri haid (Prawirohardjo, 2011). Dismenorea merupakan gejala simptomatik seperti nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Rosyida, 2019). Dismenorea primer adalah nyeri menstruasi yang dirasakan sejak menarche dan paling banyak terjadi pada perempuan yang berusia 20 sampai 30 tahun (Irianto, 2015). Dismenorea dapat mengganggu kenyamanan terutama bagi perempuan yang tetap bersekolah dalam kondisi sakit sehingga dapat mengganggu konsentrasi belajar (Setyowati, 2018).

Fenomena yang ditemukan oleh peneliti pada mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan banyak mahasiswi yang sering mengalami dismenorea saat menstruasi. Mahasiswa saat ini mengeluh stres terutama dalam menghadapi ujian dan tugas kuliah. Menurut Saraswati, (2010) diperkirakan 50% perempuan di Indonesia dengan usia produktif mengalami dismenorea primer. Angka kejadian dismenorea meningkat disebabkan oleh waktu tidur kurang dari 6 jam, pola makan yang buruk, dan kurangnya aktivitas fisik (Kazama et al., 2015).

Nyeri haid terjadi akibat peningkatan jumlah prostaglandin pada endometrium. Prostaglandin meningkatkan menyebabkan kontraksi pembuluh darah pada miometrium dan penurunan aliran darah sehingga mengakibatkan terjadinya proses iskemia (Andira, 2013). Dismenorea primer dapat diakibatkan

banyak faktor meliputi umur, usia menarche, aktivitas fisik, riwayat keluarga, obesitas, faktor endokrin dan faktor psikologis (Handayani, E. Rahayu, 2014). Dismenorea dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik, psikologis dan mental seperti banyak perempuan yang harus beristirahat dan berdampak pada terhambatnya aktifitas fisik. Nyeri dismenorea secara berkelanjutan dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan masalah psikologi seperti cepat tersinggung, mudah marah dan ketidaknyamanan. Syok neurogenik terjadi apabila nyeri yang dirasakan sangat hebat dan dapat membahayakan Kesehatan serta dapat mengancam jiwa (Anurogo & Wulandari, 2011).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti memberikan solusi untuk membiasakan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dengan berjalan kaki, lari pendek, aerobik, yoga, ataupun bersepeda dapat meredakan nyeri pada saat haid (Khamzah, 2015). Meningkatkan aktivitas fisik dapat menurunkan terjadinya dismenorea. Saat seseorang melakukan aktivitas fisik dapat melancarkan aliran darah dan merangsang produksi endorfin. Endorfin yang dihasilkan bekerja menghilangkan nyeri dan menimbulkan rasa gembira untuk mencegah dan mengatasi dismenorea primer (Andira, 2013). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stress dengan dismenorea primer pada mahasiswi.

METODE

Jenis rancangan penelitian yang digunakan adalah studi korelasi dengan pendekatan cross sectional. Dimana waktu pengambilan data dilakukan dalam saat yang bersamaan untuk variabel dependen ataupun independen. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 April 2021. Jumlah sampel dalam penelitian ini 57 mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan yang memenuhi kriteria inklusi, antara lain : 1) berusia 20-40 tahun, 2) belum menikah, 3) belum memiliki anak.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah dengan cara *simple random sampling* yakni pengambilan sampel secara acak dengan dengan cara pengundian NIM mahasiswa dan diambil sesuai dengan jumlah responden yang dibutuhkan yaitu 57 responden.

Variabel yang dalam penelitian ini yaitu tingkat stres dan tingkat dismenorea primer mahasiswi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diberikan melalui *google form*. Tingkat stres diukur dengan menggunakan daftar pertanyaan (kuesioner)

yang telah diuji validitasnya dan reabilitasnya yang digunakan berupa kuesioner *Preceived Stress Scale* (PSS) terdiri dari 10 item pertanyaan terkait yang dirasakan selama sebulan terakhir.

Tabel 2. 1 Item penilaian tingkat stres dalam skala *Preceived Stress Scale* (PSS)

Kategori	Indikator pertanyaan	Nomor pertanyaan
Stres	1. Mudah marah	1
	2. Merasa gugup	3
	3. Konsentrasi menurun	2, 6
	4. Reaksi berlebihan pada hal sepele	4
	5. Emosi yang tidak terkendali	7, 9

Sumber: www.cmu.edu

Tabel 2. 2 Skor Tingkat Stres

Kategori	Rumus	Skor
Rendah	$X < M - 1SD$	$< 13,4$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$13,4 - 26,6$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$\geq 26,6$

Sumber: (Cohen, 1994)

Pengukuran nyeri menggunakan skala nyeri (*Numerical Rating Scale*) NRS. Skala nyeri NRS dalam skala nyeri yang digunakan untuk menilai tingkat nyeri yang dirasakan responden dimana responden menentukan sendiri nyeri yang dirasakan. Skala nyeri NRS terdiri dari 1 garis lurus horizontal yang menunjukkan angka 0-10 cm dimana 0 berarti tidak nyeri, 1-3 berarti nyeri ringan, 4-6 berarti nyeri sedang, 7-9 berarti nyeri berat dan 10 berarti nyeri paling berat.

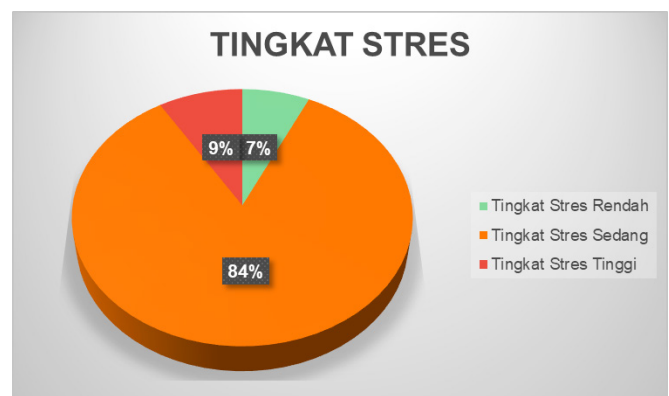
Hasil penelitian di uji dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* (Rho). Uji korelasi ini untuk mengukur adanya hubungan antar dua variabel dengan skala ordinal (Hidayat, 2017). Hasil penelitian diuji dengan menggunakan uji korelasi *spearman rho* Kedua variabel berhubungan apabila hasil nilai $p < \alpha$, dimana p adalah signifikan (*probability*) dan α adalah kekeliruan dengan nilai 5% atau 0,05. Apabila p yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan *dismenorea* primer.

HASIL

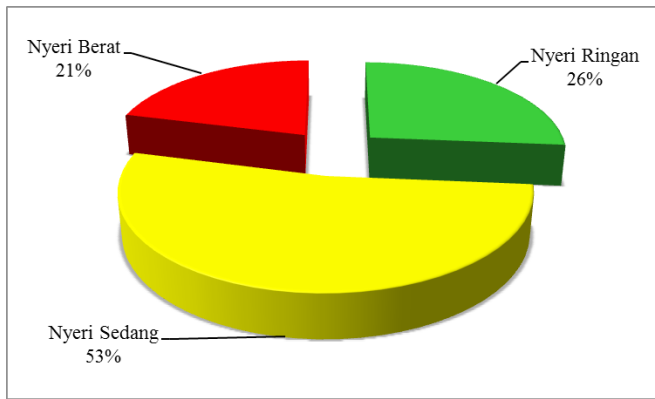
Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Data Umum Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan pada tanggal 20 April 2021

Variabel	N	%	Mean ± SD
Usia			
20 tahun	17	29,8	21,04 ±
21 tahun	25	43,9	0,89
22 tahun	11	19,3	Min = 20
23 tahun	4	7	Max = 23
Index Massa Tubuh			
Underweight	9	15,8	
Normal	34	59,6	
Overweight	10	17,5	
Obesitas I	4	7	
Usia Menarche			
<12 tahun	10	17,5	
12-14 tahun	37	64,9	
18 tahun	8	14	
>18 tahun	2	4	
Riwayat Keluarga			
Ya	30	52,6	
Tidak	27	47,4	
Faktor Psikologis			
Ada Masalah	26	45,6	
Tidak Ada Masalah	31	54,4	

Dari tabel diatas didapatkan bahwa mean dan SD dari usia responden adalah 21,04 ± 0,89 tahun. Sebanyak 59,6% (34) responden memiliki IMT normal, usia menarche 12-14 tahun sebanyak 64,9% (37) responden, mempunyai Riwayat dismenorea dalam keluarga sebanyak 52,6% (30) responden, sebanyak 54,4% (31) responden tidak mengalami masalah psikologis seperti stres, banyak pikiran, merasa bersalah, ketakutan yang berlebih dan depresi.



Gambar 1. Tingkat Stres Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan pada tanggal 20 April 2021



Gambar 2. *Dismenorea* Primer Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Keperawatan pada tanggal 20 April 2021

Berdasarkan gambar 1 bahwa sebanyak 48 responden mempunyai tingkat stress sedang, 5 responden mempunyai tingkat stress tingi dan 4 responden mempunyai tingkat stress rendah.

Berdasarkan gambar 2 diatas menunjukkan bahwa dari 57 responden didapatkan 30 responden mengalami nyeri sedang, 15 responden mengalami nyeri ringan, dan 12 responden mengalami nyeri berat.

Tabel 3. Korelasi tingkat stres dengan nyeri *Dismenorea* Primer pada mahasiswi

		tingkat_ stres_new	Nyeri_haid_new
Spearman's rho	tingkat_ stres_new	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.069
		N	57
	Nyeri_haid_new	Correlation Coefficient	.069
		Sig. (2-tailed)	.612
		N	57

Berdasarkan output diatas, diketahui nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,612. Nilai ini lebih besar dari 0,05 atau 0,01 maka berarti tidak ada hubungan yang signifikan atau berarti antara tingkat stress dengan *dismenorea* primer.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 57 responden menunjukkan bahwa sebanyak 84,2% (48 responden) mempunyai tingkat stress sedang. Dari 48 responden yang mengalami stress sedang sebanyak 54,2% mengatakan sedang mengalami masalah. Menurut teori ketika seseorang mengalami tekanan dalam jumlah yang menantang, efek yang terjadi akan

berbeda- beda pada setiap orang. Banyaknya tekanan akan menyebabkan stress dan akhirnya muncul rasa Lelah serta khawatir berlebihan (Savitri & Effendi, 2011). Terdapat kesesuaian antara fakta dan teori. Apabila seseorang mengalami suatu tekanan dalam jumlah yang berlebih, maka akan dapat menyebabkan stress pada orang tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian pada 57 responden menunjukkan bahwa sebanyak 53% (30) responden mengalami nyeri sedang. Jika ditinjau dari karakteristik responden terkait dengan riwayat keluarga sebanyak 30 orang, 66,7% (20) responden mengalami nyeri sedang. Menurut teori yang dikemukakan oleh Rosyida (2019) menyatakan bahwa riwayat keluarga dan genetik merupakan faktor yang mempengaruhi *dismenorea* primer ini disebabkan karena secara anatomi dan fisiologi pada seseorang sama dengan orang tuanya atau keturunannya sehingga seorang perempuan yang mempunyai riwayat *dismenorea* dari ibunya atau saudari kandungnya cenderung memiliki kemungkinan besar mengalami *dismenorea* dibandingkan seorang perempuan yang tidak memiliki riwayat keluarga. Peran keluarga juga sangat penting dalam memberikan pengetahuan atau edukasi terkait menstruasi sebagai upaya pencegahan awal terhadap *dismenorea* primer. Penelitian yang dilakukan oleh Hayati, S., Agustin, S., (2020) didapatkan hasil bahwa apabila dalam keluarga terdapat riwayat mengalami *dismenorea*, maka kemungkinan lebih besar terkena *dismenorea* juga.

Hasil penelitian didapatkan nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,612 yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan atau berarti antara tingkat stress dengan *dismenorea* primer. Menurut teori gangguan psikis seperti stres, kecewa, ketakutan berlebihan, dan depresi dapat menyebabkan *dismenorea* primer. Pada kondisi stres, hormon prostaglandin dan estrogen akan diproduksi oleh tubuh secara berlebih. Prostaglandin dan estrogen berlebihan mengakibatkan kontraksi pada myometrium sehingga menimbulkan *dismenorea*. Stres juga dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis dan menyebabkan peningkatan nyeri *dismenorea* (Anurogo & Wulandari, 2011). Terdapat ketidaksesuaian antara fakta dan teori. Banyak factor yang dapat mempengaruhi perempuan untuk mengalami *dismenorea*. Menurut Hayati et al. (2020) diantaranya faktor status nutrisi dan usia menarche. *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) merupakan hormone yang terlibat dalam menstruasi. Asupan gizi yang baik akan mempengaruhi kedua hormon tersebut. Seseorang

perempuan yang memiliki status gizi *underweight*, dapat mengalami kekurangan nutrisi dan zat besi. Hal ini menyebabkan ketahanan akan rasa nyeri menjadi berkurang. Sedangkan pada status gizi *overweight* serta obesitas, menyebabkan pembuluh darah pada organ reproduksi terdesak oleh jaringan lemak. Hal ini mengakibatkan terganggunya aliran darah yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi. Usia menarke juga dapat mempengaruhi dismenorea. Usia menarke yang lebih awal menyebabkan alat reproduksi perempuan belum siap sehingga dapat mengalami penyempitan leher Rahim dan menyebabkan dismenorea.

KESIMPULAN

Sebanyak 84,2% mahasiswi mengalami tingkat stress sedang dan sebanyak 53% mahasiswi mengalami nyeri dismenorea sedang. Tidak ada hubungan yang signifikan atau berarti antara tingkat stress dengan dismenorea primer.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyarankan kepada tempat penelitian untuk dapat memberikan edukasi terkait penatalaksanaan stress sehingga tingkat stress dapat diturunkan dan di Kelola dengan baik. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu menilai pengaruh lain dari stress pada seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, D. (2013). *Seluk-Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. A-Plus Books.
- Anurogo, D., & Wulandari. (2011). *Cara Mengatasi Nyeri Haid*. ANDI.
- Cohen, S. (1994). *Perceived Stress Scale*. Mind Garden. <http://www.mindgarden.com/documents/PerceivedStressScale.pdf>
- Donsu, J. D. T. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Handayani, E. Rahayu, L. (2014). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(4), 161–171.
- Hayati, S., Agustin, S., & M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 132. <http://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 132–142.
- Hidayat, A. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Salemba medika.
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Alfabeta.
- Kazama, M., Maruyama, K., & Nakamura, K. (2015). Prevalence of dysmenorrhea and its correlating lifestyle factors in Japanese female junior high school students. *Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 236(2), 107–113. <https://doi.org/10.1620/tjem.236.107>
- Khamzah, S. N. (2015). *Tanya Jawab Seputar Menstruasi*. FlashBooks.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan* (3rd ed.). Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. PT. PUSTAKA BARU.
- Saraswati, S. (2010). *52 Penyakit Perempuan* (K. Hati (ed.)).
- Savitri, I., & Effendi, S. (2011). *Kenali Stres*. PT. Balai Pustaka.
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. UNIMMA PRESS.
- Wirenviona, R. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Pusat Penerbitan dan Percetakan UNAIR.

