

Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi

Determinants of the Incidence of Dysmenorrhea in College Students

Resty Jayanti¹, Ade Saputra Nasution¹✉, Rindasari Munir², dan Shanti Ariandini²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun

²Akademi Kebidanan Prima Husada

ABSTRAK

Latar Belakang: Terjadinya dismenore pada usia remaja putri dapat menyebabkan rasa sakit di bagian bawah pada perut di saat atau sebelum mengalami menstruasi sehingga dapat menimbulkan sakit kepala, ketidaknyamanan, merasa kelelahan dan terjadinya mual muntah. Kejadian dismenore bisa dipicu oleh beberapa faktor seperti aktivitas fisik, tingkat stress, kualitas tidur, status gizi maupun faktor lainnya.

Tujuan: Menganalisis determinan (aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres dan status gizi) mahasiswi di Bogor terhadap kejadian dismenore.

Metode: Jenis kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan *cross sectional* sebagai pendekatan. Sebanyak 153 responden mahasiswi di Kota Bogor diseleksi sebagai sampel dengan menggunakan teknik pengambilan *sample purposive sampling*. Analisis univariat serta bivariat digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan *chi-square test*.

Hasil: Hasil penelitian menggambarkan bahwa aktivitas fisik bernilai 0,000 yang berarti ada hubungan dengan kejadian dismenore, status gizi 0,014 yang berarti ada hubungan dengan kejadian dismenore, tingkat stres 0,005 yang memiliki arti ada hubungan dengan kejadian dismenore dan kualitas tidur bernilai 0,476 yang berarti tidak ada hubungan dengan kejadian dismenore.

Kesimpulan: Dari hasil penelitiandigambarkan bahwa determinan yang berhubungan dengan kejadian dismenore adalah aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stress, sedangkan kualitas tidur tidak berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswi.

Kata Kunci: kualitas tidur; aktivitas fisik; status gizi; tingkat stress; dismenore

ABSTRACT

Background: The occurrence of dysmenorrhea at the age of adolescent girls can cause pain in the lower abdomen during or before menstruation that can cause headaches, discomfort, feeling tired and nausea, and vomiting. The incidence of dysmenorrhea can be triggered by several factors such as physical activity, stress levels, sleep quality, nutritional status, and other factors.

Objective: To Analyze the determinants (physical activity, sleep quality, stress level, and nutritional status) of female students in Bogor on the incidence of dysmenorrhea.

Methods: Quantitative type was used in this research with a cross-sectional approach. There were 153 students in Bogor City selected using the purposive sampling technique as the sample. Univariate and bivariate analyses were used in this study using the chi-square test.

Results: The results of the study illustrated that each physical activity (0.000), nutritional status (0.014), the stress level (0.005) had a relationship with the incidence of dysmenorrhea while sleep quality (0.476) did not.

Conclusion: The determinants related to the incidence of dysmenorrhea were physical activity, nutritional status, and stress levels, while sleep quality was not related to the incidence of dysmenorrhea in female students.

Keywords: sleep quality; physical activity; nutritional status; stress level; dysmenorrhea

✉Corresponding author: adenasutioners@gmail.com

Diajukan 13 Januari 2022 Diperbaiki 9 April 2022 Diterima 7 Mei 2022

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah perdarahan teratur di uterus yang merupakan tanda organ kandungan perempuan telah matang. Masa ini dapat merubah perilaku perempuan pada beberapa aspek, contohnya psikologi, pola makan, serta lainnya. Perempuan awal mula menjalani *menarche* (menstruasi) di usia 12-16 tahun (Angelia *et al.*, 2017). Menstruasi dengan siklus normal terjadi selama 2-7 hari pada 22-35 hari.

Ketika menstruasi yang terjadi di fase luteal, perempuan harus mempertahankan indeks status gizi yang normal, dengan cara menjaga asupan makanan gizi seimbang dikarenakan pada fase ini kebutuhan nutrisi terjadi peningkatan (Sandayanti *et al.*, 2019). Jika kondisi ini diabaikan, kondisi ini akan berdampak pada terjadinya keluhan selama haid, seperti rasa yang tidak nyaman (Nurhuda & Fathurrahman, 2019).

Keluhan yang timbul pada masa menstruasi salah satunya adalah seperti rasa nyeri. Tingkat dan sifat rasa nyeri berbeda, ada yang ringan sampai yang berat (Haryanti & Kurniawati, 2017). Keadaan tersebut dikatakan dismenore, yaitu kondisi nyeri baik ringan maupun berat sehingga hal dapat mengganggu kegiatan atau aktivitas harian (Siagian, 2019).

Berbagai permasalahan yang muncul pada saat menstruasi adalah masalah secara ginekologi yang dikeluhkan oleh perempuan, seperti dismenore, menorgia, ketidakteraturan menstruasi, serta gejala lainnya (Rohmawati & Wulandari, 2019). Setiap perempuan mempunyai pengalaman proses menstruasi yang bervariasi, tetapi banyak perempuan yang menghadapi menstruasi yang disertai adanya keluhan menyebabkan rasa yang tidak nyaman seperti dismenore (Mouliza, 2020).

Dismenore sering kali terdengar di masyarakat, tetapi sering diabaikan dan

tidak dianggap serius serta tidak perlu ditangani. Kenyataannya, dismenore tidak sederhana yang dikatakan oleh masyarakat (Ilmi *et al.*, 2017). Ada banyak faktor yang menyebabkan kejadian nyeri pada haid dan kejadian ini harus ditangani guna tidak menyebabkan gangguan kesehatan.

Karena aliran menstruasi tidak lancar sehingga perempuan mengalami nyeri (Widiantini & Tafal, 2014). Selanjutnya, kontraksi pada rahim terlalu kuat sehingga hal ini menekan bagian pembuluh darah yang berada disekitar serta menimbulkan kurangnya atau tidak lancarnya aliran darah dari rahim menuju jaringan (Cia & Ghia, 2020). Jika kondisi jaringan otot tersebut mengalami kekurangan pasokan oksigen akibat dari kurangnya suplai darah, hal ini dapat menimbulkan keluhan nyeri (Imaniar & Widiana, 2019).

Dismenore disebabkan oleh beberapa faktor, seperti hormonal yang dikarenakan meningkatnya kadar prostaglandin dalam tubuh pada saat terjadinya menstruasi. Hal ini menimbulkan kontraksi di *myometrium*. Faktor lainnya termasuk usia *menarche* yang terlambat atau dini, lama menstruasi, siklus, status gizi, stress, aktivitas serta daerah perempuan tinggal. (Horman *et al.*, 2021; Kusnaningsih, 2020). Berdasarkan uraian permasalahan, penulis melakukan sebuah kajian yang berjudul "Aspek determinan perempuan dengan kejadian dismenore pada mahasiswi".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, yaitu metode dengan *cross sectional* sebagai jenis pendekatannya, untuk mengukur hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres, dan status gizi dengan terjadinya dismenore pada mahasiswi yang berada di Bogor. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi

yang masih aktif dan kuliah di Bogor yang berusia 18-24 tahun. Sebanyak 153 orang merupakan sampel yang diambil secara *purposive sampling*.

Determinan yang diukur adalah tingkat stress yang menggunakan *stress scale questionnaire* berdasarkan DASS 42, *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short Form* yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik. Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk mengukur status gizi. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Penelitian ini menggunakan analisis data berupa univariat serta bivariat. Univariat digunakan untuk mengetahui suatu gambaran secara distribusi frekuensi pada variabel independen maupun dari variabel dependen yang diukur. Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk mengukur hubungan di antara 2 variabel, dependen dengan independen, yaitu status gizi, kualitas tidur, tingkat stres aktivitas fisik, dengan terjadinya dismenore yang dianalisis dengan uji *chi-square* yang ditampilkan dengan berupa tabel dan narasi. Penelitian

ini sudah lulus kaji etik di Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia dengan No. 2801/KEPK/XI/2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada table 1 diperoleh proporsi kejadian dismenore pada mahasiswi sebanyak 71,9%, proporsi kualitas tidur yang buruk sebesar 50,3%, aktivitas fisik yang kurang sebanyak 56,2%, status gizi yang normal sebesar 66%, dan tingkat stress yang ringan sebesar 75,2%.

Tabel 1. Gambaran Distribusi Frekuensi Determinan Dismenore

No	Determinan	f	%
1	Dismenore		
	a. Dismenore	110	71,9
	b. Tidak dismenore	43	28,1
2	Kualitas tidur		
	a. Buruk	77	50,3
	b. Baik	76	49,7
3	Aktivitas fisik		
	a. Kurang	86	56,2
	b. Cukup	67	43,8
4	Status Gizi		
	a. Tidak normal	52	34,0
	b. Normal	101	66,0
5	Tingkat stres		
	a. Stress berat	38	24,8
	b. Stress ringan	115	75,2
Total		153	100

Tabel. 2 Hubungan Determinan Dismenore Pada Mahasiswi

No	Determinan	Dismenore				P-Value	OR (95% CI)		
		Dismenore		Tidak Dismenore				Total	
		N	%	N	%			N	%
1.	Kualitas tidur								
	a. Buruk	53	68,8	24	31,2	77	100	0,476	-
	b. Baik	57	75,0	19	25,0	76	100		
2.	Aktivitas fisik								
	a. Kurang	78	90,7	8	9,3	86	100	0,000	10,664 (4,462-25,488)
	b. Cukup	32	47,8	35	52,2	67	100		
3.	Status gizi								
	a. Tidak normal	44	84,6	8	15,4	52	100	0,014	2,917 (1,237-6,876)
	b. Normal	66	65,3	35	34,7	101	100		
4.	Tingkat stres								
	a. Ringan	34	89,5	4	10,5	38	100	0,005	4,362 (1,444-13,178)
	b. Berat	76	66,1	39	33,9	115	100		

Hasil penelitian menggambarkan proporsi kualitas tidur yang buruk dengan kejadian dismenore sebesar 68,8% dan tidak dismenore sebesar 31,2%. Berdasarkan analisis menggambarkan tidak ada hubungan variabel kualitas

tidur dengan terjadinya dismenore.

Buruknya kualitas tidur dikarenakan adanya aktivitas sosial, seseorang di usia dewasa awal dalam menjalani aktivitas sosial sedang berada di fase puncak (Yusuf *et al.*, 2019). Selain itu, yang

mempengaruhi dari kualitas tidur adalah faktor elektronik, seperti dalam hal mengakses internet, maupun di kamar tidur yang banyak peralatan elektronik seperti gadget, televisi, dan komputer. Adapun faktor lainnya seperti faktor depresi stress, ansietas, kelelahan, lingkungan, alkohol, penyakit, minuman atau makanan (Horman *et al.*, 2021).

Penelitian ini tidak sejalan yang dilakukan oleh Yusuf *et al.*, (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan variabel kualitas tidur dengan kejadian dismenore. Responden yang memiliki kualitas tidur baik juga menghadapi dismenore tingkat berat maupun ringan (Yusuf *et al.*, 2019).

Hasil penelitian menyatakan proporsi yang mengalami dismenore dengan aktivitas fisik yang kurang sebanyak 78 sedangkan yang tidak dismenore sebanyak 8, adapun hasil analisis menggambarkan ada hubungan variabel aktivitas fisik dengan dismenore. Nilai OR diperoleh 10,664 yang artinya aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan terjadinya dismenore sebanyak 10,664 kali dibandingkan dengan aktivitas fisik yang cukup.

Aktivitas fisik yang dilakukan dapat merangsang keluarnya endorfin guna memberikan rasa nyaman dan berkurangnya rasa nyeri dari analgesik non spesifik yang dihasilkan (Sari *et al.*, 2018). Rasa nyeri juga dapat dikurangi dari aktivitas fisik dengan mekanisme vasodilatasi di pembuluh darah yang berada pada organ reproduksi kemudian iskemia tidak terjadi serta mencegah dismenore (Islamiati *et al.*, 2019).

Sejalan dengan penelitian Resmiati (2020), ada hubungan variabel dismenore dengan aktivitas fisik. Hal ini dikarenakan beratnya aktivitas fisik sebagai pemicu disfungsi hipotalamus sehingga menyebabkan gangguan di sekresi *Gonadotrophin Releasing Hormone* (Resmiati, 2020).

Proporsi responden mengalami status gizi yang tidak normal dengan dismenore

sebanyak 44 dan tidak sebanyak 8 serta analisis menyatakan ada hubungan variabel dismenore dengan status gizi dimana nilainya sebesar 0,014. Nilai OR menggambarkan status gizi tidak normal memiliki peluang 2,917 kali dapat menyebabkan dismenore dibandingkan status gizi yang normal.

Kekurangan atau kelebihan gizi pada perempuan menyebabkan turunnya fungsi hipotalamus sehingga tidak dapat memberi rangsangan pada hipofisis anterior guna menghasilkan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) (Savitri *et al.*, 2019). FLH dan LH berfungsi merangsang pertumbuhan dan pematangan pada sel telur serta ovulasi jika tidak terjadi pembuahan dapat menimbulkan menstruasi (Nurhuda & Fathurrahman, 2019). Apabila tubuh mengalami gangguan produksi FSH serta LH, hal ini akan menimbulkan gangguan saat menstruasi seperti dismenore (Cia & Ghia, 2020).

Hal ini sejalan dengan Savitri *et al.*, (2019) yang menghasilkan hubungan antara dismenore dengan status gizi. Gizi kurang (tidak normal) adalah salah satu penyebab dismenore dikarenakan defisiensi nutrisi di pertumbuhan organ reproduksi dan fase luteum kurang optimal. Kelebihan jaringan lemak pada perempuan yang memiliki berat lebih dapat menimbulkan pembuluh darah terdesak oleh jaringan lemak, sehingga permasalahan vaskularisasi memicu terjadinya kontraksi yang berlebih serta dismenore (Savitri *et al.*, 2019).

Proporsi tingkat stress tinggi sebanyak 46 dengan kejadian dismenore sedangkan yang tidak dismenore sebanyak 100, sehingga terdapat hubungan tingkat stress dengan dismenore. Nilai OR menggambarkan tingkat stress yang tinggi berisiko terhadap kejadian dismenore sebanyak 15,217 kali dibandingkan tingkat stress yang rendah.

Penyebab dismenore lainnya adalah faktor stress atau psikis. Stres adalah sebuah respons seseorang terhadap kejadian yang mengintimidasi seseorang (Ilmi *et al.*, 2017). Stres yang dialami seseorang dapat menyebabkan gangguan kerja dari sistem endokrin akhirnya dapat menimbulkan tidak teraturnya menstruasi atau dismenore (Sriwati, 2020).

Sejalan dengan penelitian Angelia *et al.*, (2017), terdapat hubungan stres dengan dismenore. Tingkat stres yang semakin tinggi pada perempuan menghasilkan semakin tinggi juga kemungkinan kejadian dismenore (Angelia *et al.*, 2017). Pada kondisi stres, tubuh manusia akan menghasilkan hormone estrogen dan prostaglandin berlebihan sehingga dapat menimbulkan terjadinya kontraksi pada bagian uterus yang berlebih akhirnya mengakibatkan nyeri saat menstruasi (Rejeki, 2019).

PENUTUP

Faktor determinan seperti aktivitas fisik, tingkat stres, dan status gizi berhubungan dengan terjadinya dismenore, sedangkan kualitas tidur tidak berhubungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia, L. M., Sitorus, R. J., & Etrawati, F. (2017). Model prediksi kejadian dismenore primer pada siswi sma negeri di Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 10–18.
- Cia, A., & Ghia, A. (2020). Asupan Kalsium dan Kejadian Dismenore pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(1), 91–96.
- Haryanti, R. S., & Kurniawati, D. (2017). the Relationship Between Frequency of Aerobic With Dysmenorrhea on Adolescent Girls. *PROFESI*, 14(2), 44–48.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Puteri di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38–47.
- Ilmi, M. B., Fahrurazi, & Mahrita. (2017). Dysmenorrhea As a Stress Factor in Teenage Girls of Class X and XI In Kristen Kanaan High School Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatalustiwa*, 4(3), 227–231.
- Imaniar, A. O. N., & Widyana, E. D. (2019). Hubungan Antara Lemak Subkutan, Indeks Massa Tubuh, Kadar Hemoglobin Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sumberpucung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(2), 176–188.
- Islamiati, Dian, & Mentara, H. (2019). Hubungan Dismenore Primer Terhadap Aktivitas Olahraga Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banawa Tengah. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(1), 52–66.
- Kusnaningsih, A. (2020). Prevalensi Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1247>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Nurhuda, S. S., & Fathurrahman. (2019). Asupan Kalsium dan Magnesium serta Akfititas Fisik Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 2(1), 12–22.
- Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Resmiati, R. (2020). Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, Dan Riwayat

- Alergi Sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance*, 5(1), 79. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4670>
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi Di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(2), 84. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.188>
- Sandayanti, V., Detyy, A. U., & Jemino. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore. *Lentera Kesehatan 'Aisyiyah*, 1(1), 35–40.
- Sari, S. E., Kartasurya, M. I., & Pangestuti, D. R. (2018). Anemia Dan Aktivitas Fisik Yang Ringan Mempengaruhi Faktor Risiko Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5), 437–444.
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102.
- Siagian, J. L. S. (2019). Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAK Fides Quaerens Intellectum Kefamenanu Tahun 2017. *Jurnal Inovasi Kesehatan*, 1(1), 11–15.
- Sriwati, A. R. (2020). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Dismenore Primer pada Mahasiswi Tahun Pertama Program Studi Kedokteran Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 63–67. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.38>
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 4, 325. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>
- Yusuf, R. D., Irasanti, S. N., Ferri, A. F. M., Ibusantosa, R. G., & Sukarya, W. S. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Relation Between Sleep Quality and Primarry Dysmenorrhea on Medical Students of Bandung Islamic University. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JKS)*, 1(20), 134–138.