

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA MAHASISWA SEMESTER VIII
UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN PURWOKERTO**

**FACTORS THAT RELATED TO INCIDENCES OF DYSMENORRHEA IN
8TH SEMESTER STUDENTS OF JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY,
PURWOKERTO**

**Tia Martha Pundati, Colti Sistiarani, Bambang Hariyadi
Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan
Universitas Jenderal Soedirman**

ABSTRAK

Kegiatan mahasiswa semester 8 bisa menimbulkan stres yang memicu dismenore. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswa semester 8 UNSOED. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah siswa semester 8 UNSOED berjumlah 1.563 orang. Sampel berjumlah 85 orang yang dikumpulkan dengan teknik proporsional stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner. Analisis statistik Univariat menunjukkan bahwa 67,1% responden mengalami dismenore, 57,6% responden berusia di atas 12 tahun, 71,8% responden tidak memiliki riwayat keluarga, 55,3% memiliki riwayat > 7 hari, 50,6% mengalami stres, dan 51,7% memiliki aktivitas fisik rutin. Analisis statistik bivariat dengan uji chi-square menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara menstruasi dan dismenore pada siswa semester 8 dengan $p = 0,03$ ($p < 0,05$); Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian dismenore pada siswa semester 8 dengan $p = 0,023$ ($p > 0,05$). Faktor yang tidak berhubungan dengan kejadian dismenore adalah usia menarche, riwayat keluarga, dan kebiasaan berolahraga. Diharapkan mahasiswa semester 8 harus mengelola stress untuk mencegah dismenore dan Puskesmas Soedirman harus memberikan layanan yang lebih baik untuk penderita dismenore.

Kata kunci: Dismenore, Stres, Kebiasaan Latihan, Pelajar, Menstruasi

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain during menstruation which is often experienced by women. Family history, age of menarche, length of menstruation, smoking habit, physical activities and stress are risk factors of dysmenorrhea. 8th semester students activity can lead to stress that trigger dysmenorrhea. The purpose of this study was to discover factors related to incidences of dysmenorrhea in 8th semester students of UNSOED. The type of this study was descriptive. The research population was 8th semester students of UNSOED totaling in 1.563 people. The sample was 85 people collected by propotional stratified random sampling technique. Data collection was performed by interviewing using questionnaire. Univariat statistical analysis showed that 67,1% respondent had dysmenorrhea, 57,6% respondent had age of menarche >12years, 71,8% respondent had no family history, 55,3% had long period >7 days, 50,6% had stress, and 51,7% had routine physical activities. Bivariat statistical analysis by chi-square test showed that there was a significant relation between menstruation and dysmenorrhea in 8th semester students with $p = 0,03$ ($p < 0,05$); there was a significant relation between stress level and incidence of dysmenorrhea in 8th semester students with $p = 0,023$ ($p > 0,05$). Factors not related to incidences of dysmenorrhea were age of menarche, family history, and exercise habit. Therefore, 8th semester students should manage stress to prevent dysmenorrhea and *Soedirman Health Centre* should provide better services for patients with dysmenorrhea.

Keywords : Dysmenorrhea, Stress, Exercise Habit, Student, Menstruation

PENDAHULUAN

Masa menstruasi pada wanita berperan sangat besar dalam hidupnya karena sebagian besar masa hidup perempuan (usia 15-49 tahun) berkaitan dengan masa menstruasi yang berlangsung selama 3-7 hari dengan rata-rata selama 5 hari dan permasalahan-permasalahan menstruasi (Nita, 2008). Menstruasi terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi sehingga menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi. Rasa nyeri tersebut disebut dismenore. (Pratiwi, 2011).

Menurut Laila (2012) Dismenore adalah sakit saat menstruasi yang dapat menyebabkan gangguan fisik seperti mual, lemas, dan diare dan dapat mengganggu aktivitas. Perempuan yang mengalami dismenore akan mengalami gangguan dalam aktivitas belajarnya karena belajar merupakan kegiatan yang melibatkan kerja fisik dan juga otak. Menurut Ningsih (2011), terganggunya aktivitas belajar pada mahasiswa akibat dismenore dapat meningkatkan

frekuensi ketidakhadiran kuliah. Penelitian Novia (2012), Ningsih (2011), Lakhsmi *et al* (2011) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore antara lain umur, pernikahan dan riwayat keluarga, aktivitas fisik, pereda nyeri, obesitas dan kebiasaan makan. Widjanarko (2006) menyatakan bahwa stres juga berhubungan dengan dismenore.

Hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 1 – 6 Mei 2015 terhadap 10 mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman dari 5 fakultas yang meliputi Fakultas Pertanian, Kedokteran, Ilmu-ilmu Kesehatan, Hukum dan Ekonomi, ditemukan 8 mahasiswi yang mengalami dismenore dan 3 dari mahasiswi tersebut mengalami dismenore berat yang mengganggu aktivitas mereka dan menyebabkan mahasiswi tersebut tidak masuk kuliah pada hari pertama menstruasi. Berdasarkan data awal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang

berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswi semester VIII UNSOEd Purwokerto.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Data primer diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.563 mahasiswa dan sampel berjumlah 85 responden dengan metode *proportional stratified random sampling*. Analisis

bivariat menggunakan uji *chi square* untuk melihat hubungan, dan analisis multivariat menggunakan uji regresi logistic ganda untuk melihat faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi kejadian dismenore.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi UNSOED Semester VIII dengan karakteristik berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur		
21	31	36,5%
22	51	60,0%
23	3	3,5%
Jumlah	85	100%
Jumlah SKS		
≤10SKS	44	51,8%
>10SKS	41	48,2%
Jumlah	85	100%
Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Mata Kuliah		
Skripsi		
Diambil	78	91,8%
Belum	7	8,2%
Jumlah	85	100%

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden yaitu 60,0% berusia 22 tahun, sebanyak 51,8% sedang mengambil ≤10SKS dan

sebanyak 91,8% telah mengambil mata kuliah skripsi.

1. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat meliputi :

Tabel 2. Hasil Analisis Univariat

Variabel	Frekuensi	Persentase
Kejadian Dismenore		
Dismenore		
Tidak	57	67,1%
	28	32,9%
Jumlah	85	100%
Klasifikasi Dismenore		
Berat		
Sedang	1	1,2%
Ringan	14	16,5%
Tidak	42	49,4%
	28	12,6%
Jumlah	85	100%
Usia Menarche		
≤12 th		
>12 th	36	42,4%
	49	57,6%
Jumlah	85	100%
Riwayat Kel		
Ada	24	28,2%
Tidak Ada	61	71,8%
Jumlah		
Jumlah	85	100%
Variabel		
Variabel	Frekuensi	Persentase
Jumlah	85	100%
Variabel		
Variabel	Frekuensi	Persentase
Lama Mens		
≤7hr	47	55,3%
>7hr	38	44,7%
Jumlah	85	100%
Stres		
Ringan	43	50,6%
Berat	42	49,4%
Jumlah	85	100%
Kebiasaan Olahraga		
Rutin		
Tidak	44	51,7%
	41	48,3%
Jumlah	85	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 85 responden yang diwawancarai, terdapat 57 (67,1%) responden yang mengalami dismenore dengan klasifikasi

terbanyak pada kategori dismenore ringan yaitu 42 (49,4%) responden. Sebanyak 49 (57,6%) responden memiliki usia *menarche* normal, sebanyak 61 (71,8%) responden

tidak memiliki riwayat keluarga dismenore, sebanyak 47 (55,3%) responden memiliki lama menstruasi yang normal, sebanyak 43 (50,6%) responden mengalami

stress ringan dan sebanyak 44 (51,7%) responden rutin berolahraga.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisis Bivariat

Variabel	Kejadian Dismenor		p value	Hubungan
	Tdk	Ya		
Usia <i>Menarche</i>				
>12tahun				
≤12tahun	16	33	1,000	Tidak Ada Hubungan
	12	24		
Riwayat Keluarga				
Ada				Tidak Ada Hubungan
Tidak	11	13	0,184	
	17	44		
Lama Mens				
≤7hari				
<7hari	19	19	0,005	Ada Hubungan
	9	38		
Stres				
Ringan	9	33	0,045	Ada Hubungan
Berat	19	24		
Kebiasaan Olahraga				
Rutin				
Tidak	15	29	0,998	Tidak Ada Hubungan
	13	28		

Berdasarkan Tabel 3, variabel yang memiliki hubungan dengan kejadian dismenore adalah lamanya menstruasi dan tingkat stress pada responden.

3. Analisis Multivariat

Tabel 4. Hasil Uji Multivariat

Variabel	Nilai Signifikansi	Exp (B)
Lama Menstruasi	0,002	0,191
Stres	0,013	3,781

Berdasarkan Tabel 4, stres memiliki kecenderungan dalam menyebabkan terjadinya dismenore sebanyak 3,781 kali dibandingkan dengan lama menstruasi.

1. Hubungan Usia *Menarche* dengan Kejadian Dismenore

Penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2012) yang menyatakan bahwa *menarche* dini tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian dismenore. Akan tetapi, Menurut Widjanarko (2006), menyatakan bila *menarche* terjadi pada usia yang lebih awal dari normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan

dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi. Penelitian ini tidak berhubungan karena 52,8% responden yang mengalami *menarche* dini melakukan olahraga rutin. Menurut Harry (2007), olahraga merupakan relaksasi untuk mengurangi nyeri.

2. Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenore

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore pada mahasiswa semester VIII UNSOED. Wiknjosastro mengemukakan bahwa adanya riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan terjadinya dismenore primer yang berat. Peran keluarga dalam

memberikan edukasi atau pengetahuan terkait menstruasi sebagai upaya preventif terhadap dismenore dapat memperkecil atau mencegah kejadian dismenore pada wanita. Penelitian ini tidak berhubungan karena 50,8% responden yang memiliki riwayat keluarga dismenore melakukan olahraga rutin.

3. Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sophia (2013) pada siswi SMK N 10 Medan bahwa durasi menstruasi berhubungan secara signifikan terhadap kejadian dismenore. Semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering pula uterus berkontraksi sehingga timbul rasa nyeri. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Bobak (2004), lama menstruasi lebih dari normal menimbulkan adanya

kontraksi uterus yang lebih sering sehingga semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan dapat menimbulkan rasa nyeri dismenore.

4. Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore

Hasil Penelitian ini juga menginformasikan bahwa adanya hubungan antara stres dengan kejadian dismenore. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiyanti (2013) pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan STIKes Dehasen Bengkulu yang menunjukkan bahwa stres dapat mempengaruhi kejadian dismenore. Saat seseorang mengalami stres terjadi respon neuroendokrin sehingga menyebabkan Corticotrophin Releasing Hormone (CRH) maka terjadi sekresi Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH). ACTH akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon tersebut menyebabkan sekresi Follicle Stimulating Hormone

(FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) terhambat sehingga perkembangan folikel terganggu. Hal ini menyebabkan pelepasan progesteron terganggu. Kadar progesteron yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin.

Ketidakseimbangan antara prostaglandin menyebabkan ischemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi uterus. Peningkatan kontraksi yang berlebihan menyebabkan dismenorea (Hendrik, 2006).

5. Hubungan Kebiasaan Olah Raga dengan Kejadian Dismenore

Penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. Adanya hubungan kebiasaan olahraga terhadap kejadian dismenore dapat disebabkan karena olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore adalah lama menstruasi dan tingkat stress. Faktor-faktor yang tidak berhubungan meliputi usia *menarche*, riwayat keluarga serta kebiasaan berolah raga. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian dismenore adalah stress.

SARAN

Peningkatan pelayanan kesehatan dalam pencegahan dan penanganan dismenore perlu dilakukan serta perlu adanya upaya pencegahan dari masing-masing pribadi dalam mengatur stres dan kebiasaan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, L.J. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas / Maternity Nursing (Edisi 4)*, Alih Bahasa Maria A. Wijayati, dan Peter I. Anugerah. EGC: Jakarta.
- Hendrik. 2006. *Problema Haid Tinjauan Syariat Islam dan Medis*. Tiga. Serangkai: Solo.
- Laila, N.N. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Buku Biru: Yogyakarta.
- Lakshmi, A. Saraswathi, P. Ramamchandran. 2011. *Prevalence of Pre-Menstruation Syndrome and Dysmenorrhoea among Female Medical Students and Its Association*

- with College Absenteeism: *International Journal of Biological & Medical Research* Vol 2(4): 1011 - 1016
- Moersitawati. 2008. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. IDAI, Sagung Seto. Jakarta.
- Ningsih, R. 2011. *Efektifitas Pereda Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Thesis. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia. Depok. (Tidak Dipublikasikan)
- Nita. 2008. *Konsep Menstruasi. Remaja Putri dan Siklus Menstruasi*. <http://mediacostore.com/artikel/249/>. Diakses pada Tanggal 21 Maret 2015
- Novia, D. 2012. *Hubungan Dismenore dengan Olahraga pada Remaja di SMA St. Thomas I Medan*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. (Tidak Dipublikasikan)
- Pratiwi, N. 2011. *Buku Pintar Kesehatan Wanita*. Imperium: Yogyakarta.
- Septiyanti. Murwanti. Syantriana, M. 2013. *Hubungan Tingkat Stress dan Keaktifan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Stikes Dehasen Bengkulu*. KTI. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dehasen: Bengkulu.
- Sophia, F. Muda, S. Jemadi. 2013. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013*. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Utami, Andi NR. Ansari, J. Sidik, D. 2012. *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMAN I Kahu Kabupaten Bone*. Fakultas Kesehatan Masyarakat UNHAS: Makassar.
- Wiknjosastro, H. 2005. *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Widjanarko, B. *Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer*. *Majalah Kedokteran Damianus*. Vol 5 (16) November 2006: 2011