

HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ABULYATAMA

Fahara Mourinda Utami^{1*}, Andri², Suriatul Laila³

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama

²⁻³Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama

[*Email korespondensi: faharamourin@gmail.com]

Abstract: The Relationship of Stress with the Incidence of Primary Dysmenorrhea in Students of the Faculty of Medicine, Abulyatama University. *Dysmenorrhea is abdominal pain, cramps, and underuterine regions that occur before or after menstruation. Dysmenorrhea occurs at the age of 15-25 years, about 50% are classified as primary dysmenorrhea. One factor associated with the incidence of primary dysmenorrhea is stress. Stress in female college students generally comes from academic pressure, the stress of intrapersonal and interpersonal relationships, teaching and learning relationships and sters desire and control. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and the incidence of primary dysmenorrhea in female students of the Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, Abulyatama University. This type of research is descriptive analytics using a cross-sectional approach. Sampling is carried out by the total sampling method. The research data were analyzed using chi-square statistical test. The results showed that of the 209 respondents, 163 (78%) people had severe primary dysmenorrhea and 99 (47.4%) people had normal stress. The chi-square test conducted obtained a p-value of 0.000, meaning that there is a significant relationship between stress and the incidence of primary dysmenorrhea in female students of the Education Study Program, Faculty of Medicine, Abulyatama University.*

Keywords: *Stress, Primary dysmenorrhea, Abdominal pain.*

Abstrak: Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Dismenore adalah nyeri perut kram daerah bawah rahim yang terjadi sebelum maupun sesudah menstruasi. Dismenore terjadi pada usia 15-25 tahun, sekitar 50% digolongkan sebagai dismenore primer. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer adalah stres. Stres pada mahasiswi umumnya berasal dari tekanan akademik, stres hubungan intrapersonal dan interpersonal, hubungan belajar mengajar dan sters keinginan dan pengendalian. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Jenis penelitian ini ialah analitik deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *total sampling*. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan dari 209 responden, 163 (78%) orang menderita dismenore primer berat dan 99 (47,4%) orang mengalami stres normal. Uji *chi square* yang dilakukan didapatkan *p value* sebesar 0,000 bermakna ada hubungan signifikan antara stres dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama.

Kata Kunci : Stres, Dismenore primer, Nyeri perut.

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu. Kondisi tersebut mengganggu pikiran, emosi, tindakan atau perilaku sehari-hari. Stres pada mahasiswa merupakan suatu kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan oleh tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswi sehingga mereka merasa terbebani dengan hal tersebut (Muslim, 2020). Penyebab stres yang terjadi pada mahasiswa kedokteran bersumber dari penyebab internal dan eksternal. Penelitian yang dilakukan di Universitas Andalas menunjukkan bahwa pada mahasiswa kedokteran terdapat 6 kategori stressor yaitu stres akademik, stres hubungan interpersonal dan intrapersonal, stres hubungan belajar mengajar, stres sosial, stres keinginan dan pengendalian serta stres aktivitas kelompok (Rahmayani dkk., 2019).

Stres sangat berat yang dialami mahasiswa wanita akan mempengaruhi kejadian dismenore pada sebelum maupun saat menstruasi. Kejadian dismenore merupakan keadaan nyeri perut atau kram pada daerah bawah rahim yang terjadi pada wanita. Dismenore dapat dibedakan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Secara umum wanita lebih banyak menderita dismenore primer sebanyak 5% dan 15% lainnya mengalami nyeri berat. Pada usia 15-25 tahun wanita yang mengalami dismenore akan merasakan nyeri perut ketika 24 jam sebelum menstruasi dan mereda 48 jam kemudian. Nyeri perut yang dialami berkaitan dengan siklus ovulasi yaitu produksi prostaglandin (Nugroho, 2019; Wahab, 2012). Penelitian yang dilakukan di negara Amerika menunjukkan bahwa prevalensi dismenore mencapai 60%, dimana usia produktif mengalami dismenore sebesar 30-50% dan dikalangan anak sekolah. Prevalensi dismenore di Indonesia sebanyak 64,3% mengalami nyeri menstruasi (Dewi, 2019). Hasil penelitian (Rebecca dkk., 2019)

mengungkapkan bahwa prevalensi dismenore remaja putri ditemukan 74,4% mengalami dismenore primer, 81,2% mengalami dismenore ringan, 6,25% mengalami dismenore derajat sedang dan 12,2% mengalami dismenore berat.

Dismenore yang terjadi pada wanita dengan tingkat stres tinggi lebih besar dibandingkan wanita dengan tingkat stres rendah. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi pada tingkat lanjut juga akan menyebabkan gangguan jiwa berat (Teguh, 2013). Respon stres pada setiap orang berbeda-beda karena dipengaruhi oleh berbagai kondisi yang dialami termasuk kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman pertama saat mengalami dismenore, tingkat pengetahuan, usia dan pengelolaan emosi yang dimiliki oleh individu (Agustin, 2018). Dilihat dari tingkat stres pada mahasiswi kedokteran yang berbeda-beda dan dismenore yang dialami setiap bulannya. Kondisi tersebut sangat mengganggu mahasiswi dalam kehidupan sehari-harinya terutama proses pembelajaran di kampus. Berdasarkan latar belakang tersebut, studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah desain analitik deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan tersebut digunakan untuk menunjukkan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam studi ini. Populasi dalam penelitian merupakan seluruh mahasiswi Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abulyatama pada angkatan 2019, 2020, 2021 dan 2022 sebanyak 209 orang. Pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari hingga Februari 2023 di Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abulyatama. Data

yang berhasil dikumpulkan dianalisis menggunakan program komputerisasi SPSS dengan dua jenis analisis yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Untuk melihat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore

digunakan uji *chi square* pada tingkat kepercayaan 95%. Apabila *p value* < 0,05 disimpulkan bahwa ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen penelitian.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswi

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	99	47,4
Ringan	51	24,4
Sedang	34	16,3
Berat	19	9,1
Sangat Berat	6	2,9
Total	209	100

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat stres pada mahasiswi menunjukkan tingkat stres pada mahasiswi kategori normal sebanyak 99 responden (47,4%), stres kategori

ringan sebanyak 51 responden (24,4%), stres kategori sedang sebanyak 34 responden (16,3%), stres kategori berat sebanyak 19 responden (9,1%) dan stres kategori sangat berat sebanyak 6 responden (2,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi

Kejadian Dismenore Primer	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	8	3,8
Sedang	38	18,2
Berat	163	78
Total	209	100

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa Karakteristik responden berdasarkan kejadian dismenore primer pada mahasiswi menunjukkan dismenore primer responden pada kategori ringan sebanyak 8 responden

(3,8%), dismenore primer pada kategori sedang sebanyak 38 responden (18,2%) dan dismenore primer pada kategori berat sebanyak 163 responden sebanyak (78%).

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama

Tingkat Stres	Dismenore Primer						P value
	Ringan		Sedang		Berat		
	f	%	f	%	f	%	
Normal	6	6,1	31	31,3	63	62,6	0,000
Ringan	1	2	3	5,9	47	92,2	
Sedang	0	0	4	11,8	30	88,2	
Berat	1	5,3	0	0	18	94,7	
Sangat Berat	0	0	0	0	6	100	
Total	8	3,8	38	18,2	163	78	

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji statistik yaitu *uji chi square* pada tingkat kepercayaan 95% menunjukkan p value sebesar $0,000 < 0,05$ yang bermakna terdapat hubungan antara stres dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abulyatama.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Sejalan dengan hasil penelitian, Sandayanti., dkk (2019) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Kedokteran Universitas Bandar Lampung dengan tingkat stres ringan 153 (86,5%) dan setidaknya dengan tingkat stres sedang 6 (3,4%), terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Kedokteran Universitas Bandar Lampung dengan nilai $p < 0,029 < 0,05$ dan nilai korelasi 0,704 yang berarti hubungan antara kedua variabel tersebut positif.

Pada umumnya mahasiswi yang mengalami dismenore akan mengalami gangguan konsentrasi dalam berpikir dan melakukan sesuatu hal. Kondisi tersebut diakibatkan oleh adanya ketidaknyamanan yang dirasakan seperti lekas marah, lekas marah, mual, muntah, sakit punggung, sakit kepala, tegang dan lesu yang membuat proses belajar mengajar terganggu dan sulit bergerak secara normal (Aprilia dkk., 2022). Dismenore dipengaruhi oleh status gizi, aktivitas fisik, stres dan gangguan endokrin. Dari faktor-faktor tersebut, yang paling berpengaruh adalah tingkat stres. Pada siswa tingkat stres berasal dari tekanan akademik, kondisi keuangan, lingkungan dan manajemen waktu (Sihombing dkk., 2023).

Stres pada siswa perempuan yang terlalu berat dapat memperburuk rasa sakit di rahim bagian bawah. Kondisi ini

karena sistem neuroendokrin akan bekerja lebih keras dalam memproduksi hormon adrenal, estrogen, progesteron dan prostaglandin dalam jumlah banyak. Peningkatan jumlah hormon ini menyebabkan ketegangan rahim dan membuat kontraksi berlebihan yang akan menyebabkan rasa sakit (Delia Y dkk., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arilia dkk (2022) menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di Kota Bogor. Disamping itu, diketahui pula bahwa mahasiswi yang memiliki tingkat stres berat 2,98 kali lebih mungkin mengalami dismenore dibandingkan dengan mahasiswi yang memiliki tingkat stres ringan.

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat dismenore primer adalah aktivitas fisik. Di mana wanita dengan aktivitas fisik berat 10 kali lebih mungkin mengalami dismenore dibandingkan dengan mereka yang memiliki aktivitas ringan. Hal ini bisa terjadi karena aktivitas yang terlalu berat dan berlebihan dapat menyebabkan kelelahan dan penyusutan daya tahan tubuh yang menyebabkan reaksi nyeri saat menstruasi (Dwisarini dkk., 2023). Pada remaja putri yang menunjukkan bahwa antara aktivitas fisik dan dismenore memiliki hubungan dengan nilai p sebesar 0,019 dan menyimpulkan bahwa remaja putri dengan aktivitas ringan 4,3 kali mengalami dismenore kategori ringan. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan penurunan sirkulasi darah dan oksigen yang berdampak pada rahim sehingga menyebabkan rasa sakit. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan hubungan antara status gizi dan dismenore pada mahasiswi (Aprilia dkk., 2022).

Status gizi pada wanita dihitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi dan nutrisi yang rendah lebih merupakan faktor risiko kram menstruasi karena daya tahan tubuh melemah. Wanita dengan BMI normal memiliki kadar prostaglandin tinggi

yang dapat menyebabkan dismenore primer. Selain itu, jaringan lemak berlebih akan menghambat aliran darah menstruasi di dalam rahim sehingga dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi (Rosvita dkk., 2018). Status gizi berkaitan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Umumnya, makanan yang termasuk makanan cepat saji adalah makanan yang mengandung garam, gula, lemak dan kalori tinggi namun kandungan nutrisinya rendah (Rimbawati & Muniroh, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kale dkk (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa lebih sering makan makanan cepat saji daripada makanan sehat. Beberapa jenis makanan cepat saji yang paling banyak dikonsumsi antara lain gorengan, mie instan, salome dan sebagainya. Pemilihan makanan dipengaruhi oleh harga yang lebih murah, mudah diolah, mudah didapatkan berhubungan langsung dengan kondisi keuangan dan ekonomi keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa tingkat stres tertinggi pada kategori Normal pada 99 (47,4%) dan dismenore primer tertinggi pada kategori parah pada 163 (78%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p value* sebesar 0,000 berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, M. (2018). Hubungan Antara Tingkat Dismenore dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Akper As-Syafi'iyah Jakarta. *Jurnal Afiat*, 4(2), 603–613.

Aprilia, T., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa di Kota Bogor. *Promotor: Jurnal Mahasiswa*

Kesehatan Masyarakat, 5(3), 296–304.

Delia Y, A., Tina, L., & Afa, J. R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Universitas Halu Oleo. *Endemis Journal*, 1(4), 1–6.

Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore di SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Jurnal Medwifery Nurs*, 1(1), 19–23.

Dwisarini, F., Wulandari, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta tahun 2023. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1254–1265.

Kale, Y. A. A., Weraman, P., & Hinga, I. A. (2022). Risk Factors for Primary Dysmenorrhea in Students of Public Health Faculty, Nusa Cendana University. *Timorese Journal of Public Health*, 4(3), 116–127.

Muslim, M. (2020). Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.

Nugroho, T. (2019). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika.

Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada mahasiswa Kedokteran tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103–112.

Rebecca, M., Ani, L., & Sucipta, W. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri di Denpasar. *Jurnal Med Udayana*, 8(11), 1–6.

Rimbawati, Y., & Muniroh, M. (2019). Hubungan Kebiasaan Olahraga, Status Gizi dan Anemia dengan

- Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 4(1), 78-91.
- Rosvita, Widajanti, L., & Pangestuti, D. R. (2018). Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Magnesium, Status Gizi (IMT/U) dan Aktivitas Fisik dengan Kram Perut saat Menstruasi Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 519-525.
- Sandayanti, V., Detty, A. U., & Jemino. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Kedokteran di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 35-40.
- Sihombing, K. A., Chalil, M. J., Aidil Akbar, & Suryani, D. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi dan Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Implementasi Husada*, 4(1), 18-31.
- Teguh, W. (2013). *Menghadapi Stres dan Depresi, Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*. Tugu Publisher.
- Wahab, A. S. (2012). *Nelson Ilmu Kesehatan Anak: Edisi 15*. Perpustakaan Nasional.