

## **PENGARUH STRES, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTERI**

**Irma Yanti, Rina Marlina**

Prodi Kebidanan Universitas Singaperbangsa Karawang

Jl. HS. Ronggowaluyo Telukjambe Karawang

Email: irma.yanti@staff.unsika.ac.id

### **ABSTRAK**

Kesehatan reproduksi merupakan hal yang penting untuk mendapatkan perhatian terutama di kalangan remaja. Karena remaja merupakan generasi penerus bangsa. Angka kejadian dismenore sangat besar rata-rata lebih dari 50% setiap perempuan di dunia mengalaminya. Desain penelitian menggunakan pendekatan *Cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi remaja puteri kelas VIII di SMP Negeri 1 Telagasari Kabupaten Karawang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 77 responden, yang diambil secara teknik *Purposive Sampling*. Variabel dependen adalah kejadian dismenore, variabel independen adalah stress, status gizi, aktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan analisis *Bivariat* dengan aplikasi *Special Package for Statistic Science* (SPSS). Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner. Tidak ada pengaruh yang bermakna antara stress, status gizi, aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore dengan nilai  $P > 0,05$ . Diharapkan di sekolah dapat memasukkan materi kesehatan reproduksi khususnya dismenore ke dalam sub mata pelajaran yang berkaitan dengan kesehatan, dan remaja puteri dapat meningkatkan pemahaman tentang dismenore, sehingga dapat mengurangi dan mengatasi kejadian dismenore.

**Kata Kunci: Stres, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dismenore**

### **ABSTRACT**

*Reproductive health is an important thing to get attention especially among adolescents. Because teenagers are the next generation of the nation. The incidence of dysmenorrhea is very large, on average more than 50% of every woman in the world experiences it. The study design used a cross sectional approach. The population in this study were female students of eighth grade girls at SMP Negeri 1 Telagasari, Karawang Regency. The samples used in this study were 77 respondents, which were taken by purposive sampling technique. The dependent variable is the incidence of dysmenorrhea, the independent variables are stress, nutritional status, physical activity. This study uses Bivariate analysis with the application of Special Package for Statistic Science (SPSS). Data collection is done by distributing questionnaires. There was no significant effect between stress, nutritional status, physical activity on the incidence of dysmenorrhea with a value of  $P > 0.05$ . It is expected that schools can*

*incorporate reproductive health material, especially dysmenorrhea into sub-subjects related to health, and girls can increase their understanding of dysmenorrhea, so that it can reduce and overcome the incidence of dysmenorrhea.*

**Keywords: Stress, Nutritional Status, Physical Activity, Dysmenorrhea**

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting untuk mendapatkan perhatian terutama di kalangan remaja, karena remaja merupakan generasi penerus bangsa. Remaja sebaiknya mempunyai kesehatan reproduksi yang prima, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup ke arah yang lebih baik lagi.

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% setiap perempuan di dunia mengalami angka kejadian nyeri menstruasi (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Poureslami dan Ashtiani (2002), menunjukkan 15% dari subyek penelitian menyatakan bahwa dismenore telah mengganggu kehidupan sehari-hari dan menyebabkan harus absen dari sekolah dan bahkan dapat kehilangan hari kerja setiap bulan akibat dismenore.

Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena saat haid sangat diperlukan. Pada saat haid fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi, dan bila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-

keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Paath, 2004).

Stressor dapat mempengaruhi bagian dari seseorang, sehingga bisa menyebabkan stress mental, perubahan perilaku dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi stres melibatkan system neuroendokrinologi sebagai system yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Sriati, 2008).

Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur dapat membuat aliran darah pada otot rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi dan berkurang (proverawati dan Misaroh, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan dari 10 siswi remaja putri di SMP Negeri 1 Telagasari, terdapat 5 orang siswi mengatakan mengalami nyeri saat haid, 3 orang siswi mengatakan s saat haid dan siswi mengatakan nyeri haid biasanya terjadi pada hari pertama, dan 2 orang siswi mengatakan tidak mengikuti kegiatan olah raga dan sering mengalami sakit perut dan mual saat haid.

Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore primer pada remaja putri.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan dari bulan Maret sampai Oktober tahun 2018.

Penelitian ini populasinya adalah seluruh remaja putri kelas VIII siswa SMP Negeri 1 Telagasari Kabupaten Karawang Tahun 2018. Kriteria

inklusi yang telah mengalami menstruasi, dan kriteria eksklusi tidak bersedia menjadi responden dan tidak ada saat pengambilan data berlangsung. Pengambilan data dengan teknik *Purposive Sampling* sedangkan sampelnya berjumlah 77 responden.

Data yang dikumpulkan meliputi data primer. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menyebarkan kuesioner.

Dalam penelitian ini analisis data menggunakan analisis *bivariat* dengan aplikasi *Special Package for Statistic Science (SPSS)*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel**

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Dismenore Primer</b>		
- Ya	6	7,8
- Tidak	71	92,2
<b>Stres</b>		
- Stres rendah	44	57,1
- Stres berat	33	42,9
<b>Status Gizi</b>		
- Normal	44	57,1
- Tidak normal	33	42,9
<b>Aktivitas Fisik</b>		
- Ringan	46	59,7
- Berat	31	40,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 77 responden sebanyak 7,8% mengalami kejadian dismenore primer, sebanyak 42,9% dengan mengalami stress berat, sebanyak 42,9% dengan status gizi tidak normal, sebesar 40,3% melakukan aktivitas berat.

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 2.** Pengaruh stres terhadap kejadian dismenore primer

Variabel	Kejadian Dismenore Primer				Total		P Value
	Tidak		Ya		F	(%)	
	F	(%)	F	(%)			
<b>Stres</b>							
- Rendah	3	6,8	41	93,2	44	100	1,000
- Berat	3	9,1	30	90,9	33	100	
<b>Status Gizi</b>							
- Normal	3	6,8	41	93,2	44	100	1,000
- Tidak normal	3	9,1	30	90,9	33	100	
<b>Aktivitas Fisik</b>							
- Ringan	3	6,5	43	93,5	46	100	0,680
- Berat	3	9,7	28	90,3	31	100	

\*bermakna pada  $p < 0,05$

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan tidak ada pengaruh yang bermakna antara stres terhadap kejadian dismenore dengan nilai  $p > 1,000$  ( $p \text{ value} > 0,05$ ). Stres merupakan suatu respon alami dari tubuh kita ketika mengalami tekanan dari lingkungan. Dampak stress beraneka ragam, dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik. Salah satu dampak stres terhadap kesehatan adalah dismenore (Wangsa, 2010) dalam (Saputri, 2011).

Saat seseorang mengalami dismenore yang dipicu oleh stressor, maka terjadi respon neuroendokrin sehingga menyebabkan Corticotrophin Releasing Hormone (CRH) yang merupakan regulator hipotalamus utama menstimulasi sekresi Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH). ACTH akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon tersebut menyebabkan sekresi Folicle.

Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) terhambat sehingga perkembangan folikel terganggu. Hal ini menyebabkan sintesis dan pelepasan progesterone terganggu. Kadar progesterone yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin F2 $\alpha$  dan E2 dengan prostasiklin (PGI2) menyebabkan peningkatan aktivasi PGF2 $\alpha$ . Peningkatan aktivasi menyebabkan ischemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi uterus. Peningkatan kontraksi yang berlebihan menyebabkan dismenore (Hendrik, 2006) dalam (Saputri, 2011).

Status gizi tidak ada pengaruh yang bermakna terhadap kejadian dismenore dengan nilai  $p > 0,05$ . Status gizi merupakan bagian penting dari kesehatan seseorang. Gizi yang kurang akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini berdampak pada gangguan haid termasuk dismenorea, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik.

Status gizi yang kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik (Paath, 2004).

Aktivitas fisik tidak ada pengaruh yang bermakna terhadap kejadian dismenore dengan nilai  $p > 0,05$ . Olah raga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid, hal ini disebabkan pada saat melakukan olah raga, tubuh akan

menghasilkan endorphin. Endorphin berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2007).

Olahraga/aktifitas fisik penting untuk remaja putri yang menderita dismenore karena latihan yang sedang dan teratur meningkatkan pelepasan endorphin beta (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri dismenore.

## **KESIMPULAN**

Hasil univariat responden yang tidak mengalami dismenore primer lebih banyak dibandingkan responden yang mengalami dismenore primer yaitu sekitar 92.2%. Responden yang masuk kelompok stres rendah cenderung lebih banyak dibandingkan dengan responden kelompok stress berat yaitu sekitar 57.1%. Responden dengan status gizi normal cenderung lebih banyak dari responden status gizi tidak normal yaitu 42.9%. Responden dengan aktivitas fisik ringan cenderung lebih banyak dari responden aktivitas fisik berat yaitu sekitar 40.3%.

Hasil analisis bivariat memperlihatkan bahwa tidak ada pengaruh yang bermakna antara stres, status gizi, aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Telagasari Kabupaten Karawang Tahun 2018.

Diharapkan pihak sekolah dapat memasukkan materi kesehatan reproduksi khususnya tentang dismenore ke dalam sub mata pelajaran, sehingga remaja putri dapat mengetahui dan memahami bagaimana cara untuk mengurangi maupun mengatasi kejadian dismenore tersebut.

## PENGAKUAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang di biayai oleh DIPA LPPM UNSIKA Tahun Akademik 2017/2018.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bobak. (2004). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Fajaryati, Ninik. (2010). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Remaja Putri Di SMPN 2 Mirit Kebumen. Diakses tanggal 13 Maret 2018. <http://e-journal.akbid-purworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62/60>
- Hariyanto, F. (2013). Hubungan Aktvitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Cilegon. FKIK. UIN Syarif Hidayatullah.Skripsi. Jakarta. Di akses tanggal 10 Maret 2018. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/26376>
- Iskandar, M.A (.2012). Pengaruh Aktivitas Fisik Submaksimal (Rockport 1 – Mile Walk Test) Terhadap Tekanan Darah Pada Pria Dewasa Muda Yang Rutin Berolahraga Dibandingkan dengan Yang Tidak Rutin Berolahraga.FK. Maranatha.
- Kosnayani. (2007). Hubungan Asupan Kalsium, Aktivitas Fisik, Paritas, Indeks Massa Tubuh Dan Kepadatan Tulang Pada Wanita Pascamenopause. Tesis. Program Pasca Sarjana. Magister Gizi Masyarakat. UNDIP. Diakses tanggal 13 Maret 2018. <http://eprints.undip.ac.id/16311/>
- Kurniawati dan Kusumawati. (2011). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktiitas Pada Siswi SMK. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 6. No 2. Diakses tanggal 13 Maret 2018.
- Nelwandi, Yusuf. 2010. PSIPOP Artikel-artikel Psikologi. Diakses tanggal 10 Maret 2017. <http://psipop.blogspot.co.id/2010/04/rahe-holmes-skala-penyesuaian-sosial.html>.
- Paath, E.F. (2004). Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. (2008). Ilmu Kandungan. Jakarta :Yayasan Bina Pustaka.www.hariankompas.com. 2008.

- Proverawati dan Misaroh. (2009). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Rohma, Khoiriati. (2016). Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi dan Sikap Dalam Menghadapi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Puteri di SMA Negeri 1 Suboh Situbondo. Skripsi. Prodi Pendidikan Bidan. FK UNAIR. Surabaya. diakses tanggal 18 Maret 2018. <http://repository.unair.ac.id/54390/>
- Sriati. (2008). Tinjauan Tentang Stres. Fakultas Ilmu Keperawatan. UNPAD. Jatinangor.
- Soetjiningsih. (2007). Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahan. Jakarta: Rineka Cipta.  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Holmes\\_and\\_Rahe\\_stress\\_scale](https://en.wikipedia.org/wiki/Holmes_and_Rahe_stress_scale).  
Diakses tanggal 10 Maret 2018.