

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Anisa Surya Lestari, Fatimah, Titi Indriyati

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin Jakarta

e-mail : anisasuryalestari@gmail.com

Artikel Diterima : 15 September 2023 Direvisi : 11 Maret 2024, Diterbitkan : 29 Maret 2024

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** dismenorea merupakan masalah kesehatan remaja putri, di setiap negara dilaporkan lebih dari separuh wanita mengalami dismenorea primer sehingga dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, termasuk mengganggu konsentrasi dalam belajar. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMA Budhi Warman 1 Jakarta. **Metode:** Metodologi penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan metode deskriptif analitik, dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sebanyak 168 remaja putri. Data dikumpulkan secara *online* dalam bentuk *google form* yang terdiri dari kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety and Stres Scale*) untuk mengukur tingkat stres dan PSQI (*Pitsburg Sleep Quality Index*) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis univariat dilakukan secara deskriptif dan analisis bivariat menggunakan uji *chi square*. **Hasil:** Sebanyak 168 responden, kategori dismenorea sedang hingga berat sebanyak 136 responden (80,9%), tingkat stres sedang hingga sangat berat sebanyak 105 responden (62,5%), dan kualitas tidur sedang hingga buruk sebanyak 108 responden (64,3%). Hasil bivariat menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres (*p-value* 0,008), kualitas tidur (*p-value* 0,038) dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri. **Kesimpulan:** Diskusi tingkat stres sedang hingga berat dan kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan kejadian dismenorea primer. Remaja putri dapat melakukan pencegahan dan pengendalian terhadap faktor stres dan kualitas tidur untuk mengurangi kejadian dismenorea primer dengan cara melakukan hobi yang disukai, berolahraga secara rutin, relaksasi, serta memperbaiki pola tidur.

**Kata Kunci :** dismenorea primer, kualitas tidur, stres.

### ABSTRACT

**Introduction:** dysmenorrhea is a health problem for adolescent girls. In every country it is reported that more than half of women experience primary dysmenorrhea so that it can affect daily activities, including disrupting concentration on learning. **Purpose:** The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and sleep quality with the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls at SMA Budhi Warman 1 Jakarta. **Method:** This research is quantitative methods using descriptive analytic method, with a cross-sectional design. The sampling technique used a total sampling of 168 young women. Data was collected online in the form of a google form consisting of the DASS-21 (Depression Anxiety and Stress Scale) questionnaire to measure stress levels and PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index) to measure sleep quality. Univariate analysis was carried out descriptively and bivariate analysis using the chi square test. **Result:** As a result from 168 respondents, the category of moderate to severe dysmenorrhea was 136 respondents (80.9%), moderate to very severe stress levels were 105 respondents (62.5%), and moderate to poor sleep quality was 108 respondents (64.3%). Bivariate results showed that there was a relationship between stress level (p-value 0.008), sleep quality (p-value 0.038) and the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls. **Conclusion and Suggestion:** Discussion about moderate to severe stress levels and poor sleep quality can increase the incidence of primary dysmenorrhea. Young women can prevent and control stress factors and sleep quality to reduce the incidence of primary dysmenorrhea by doing their favorite hobbies, exercising regularly, relaxing, and improving sleep patterns.

**Keyword:** primary dysmenorrhea, sleep quality, stress

## PENDAHULUAN

Menuut data *World Health Organization* (WHO), sekitar 90% perempuan di Amerika Serikat mengalami dismenorea, dimana 10-15% mengalami dismenorea berat. Di setiap negara dilaporkan lebih dari 50% wanita dalam usia reproduksi mengalami dismenorea primer (Farahdilla *et al.*, 2021). Prevalensi dismenorea di Asia kurang lebih sebesar 84,2% dengan spesifikasi di Asia Timur Tengah sebesar 68,7%. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara berbeda-beda, angka kejadian dismenorea di Malaysia 69,4%, Thailand 84,2% (Tsamara, Raharjo dan Putri, 2020). Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 64,25%, untuk dismenorea primer 54,89% dan dismenorea sekunder 9,36% (Larasati dan Alatas, 2016).

Dismenorea primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital setelah siklus ovulasi tetap. Dismenorea primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat kuat, penyebab kontraksi otot rahim adalah zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim disebut juga prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi, semakin tinggi kadar prostaglandin akan mengakibatkan rasa nyeri semakin kuat (Agustina, 2020). Puncak kejadian dismenorea primer pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15-25 tahun (Tsamara, Raharjo dan Putri, 2020).

Penyebab dismenorea primer bisa dari beberapa faktor antara lain stres dan kualitas tidur yang buruk. Pada saat stres produksi hormon estrogen, progesteron, adrenalin dan prostaglandin meningkat sehingga menyebabkan peningkatan frekuensi kontraksi uterus dan mengalami kram pada perut (Silaen, Ani dan Putri, 2019). Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan kadar serotonin sehingga meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri saat menstruasi (Farahdilla *et al.*, 2021). Penanganan dismenorea perlu

diketahui oleh remaja putri agar mereka tetap dapat aktif berkegiatan selama periode menstruasi tanpa mengganggu belajar ataupun aktifitas sehari-hari (Hendriek, 2020).

Kondisi stres akan memicu prostaglandin meningkat pada myometrium sehingga mengakibatkan dismenorea (Silaen, Ani dan Putri, 2019). Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan kadar serotonin sehingga meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri saat menstruasi (Farahdilla *et al.*, 2021).

Untuk mendapatkan penjelasan tentang fenomena masalah, peneliti telah melakukan survei pendahuluan di SMA Budhi Warman 1 Jakarta. Dalam survei awal telah dilakukan wawancara terhadap 8 siswi tentang dismenorea primer. Hasilnya adalah 5 siswi mengalami dismenorea primer dengan berbagai keluhan yang dirasakan, salah satunya sulit konsentrasi saat belajar. Untuk penanganan dismenorea primer yang benar diperlukan sosialisasi, dalam hal ini dibutuhkan peran tenaga kesehatan khususnya perawat profesional agar para remaja memiliki pemahaman yang lebih baik terkait hal tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMA Budhi Warman 1 Jakarta.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif metode deskriptif analitik, dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian telah dilakukan pada siswi SMA Budhi Warman 1 Jakarta pada tanggal 18-19 Juli 2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sebanyak 168 remaja putri. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner secara *online* melalui *google form*. Pengukur tingkat stres menggunakan kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety and Stres Scale*) dan untuk mengukur kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI

(*Pittsburg Sleep Quality Index*). Peneliti telah melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan hasil nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel sehingga kuesioner dapat digunakan pada penelitian ini. Tahapan dalam pengolahan data melalui komputer dengan 4 langkah yaitu *editing*, *coding*, memasukkan data (*data entry*) atau *processing*, dan pembersihan data (*cleaning*). Pada tahapan analisis data dimulai dengan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dari setiap variabel, selanjutnya melakukan analisis bivariat dengan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan antar variabel, apabila nilai  $p$ -value  $< 0,05$  artinya ada hubungan antara variabel independen dengan dependen, dan kekuatan hubungan ditentukan dari nilai *prevalence ratio* (PR).

## HASIL

### Analisis Univariat

Hasil analisis univariat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap variabel yang diteliti berdasarkan variabel independen dan variabel dependen.

**Tabel 1.**

#### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres (n=168)

Tingkat Stres (Skor)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang - sangat berat (19-46)	105	62,5
Normal - ringan (0-18)	63	37,5
Total	168	100

Tabel 1. Pada hasil penelitian menyatakan bahwa dari 168 responden dengan kategori tingkat stres sedang hingga sangat berat lebih dominan yaitu sebanyak 105 responden (62,5%), dibandingkan responden dengan kategori tingkat stres normal hingga ringan yaitu sebanyak 63 responden (37,5%).

**Tabel 2.**

#### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur (n=168)

Kualitas Tidur (Skor)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang - buruk (8-21)	108	64,3
Baik - ringan (1-7)	60	35,7
Total	168	100

Tabel 2. Pada hasil penelitian menyatakan bahwa dari 168 responden dengan kategori kualitas tidur sedang hingga buruk lebih dominan yaitu sebanyak 108 responden (64,3%), dibandingkan responden dengan kategori kualitas tidur baik hingga ringan yaitu sebanyak 60 responden (35,7%).

**Tabel 3.**

#### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Dismenorea Primer (n=168)

Kejadian Dismenorea Primer (Skor)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang - berat (6-15)	136	80,9
Tidak mengalami - ringan (0-5)	32	19,1
Total	168	100

Tabel 3. Pada hasil penelitian menyatakan bahwa dari 168 responden dengan kategori dismenorea primer sedang hingga berat lebih dominan yaitu sebanyak 136 responden (80,9%), dibandingkan responden dengan kategori tidak mengalami dismenorea primer hingga ringan yaitu sebanyak 32 responden (19,1%).

### Analisis Bivariat

Uji bivariat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square* dengan tujuan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan dependen.

**Tabel 4.**

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea Primer							
Tingkat Stres	Dismenorea Primer				Total	<i>p-value</i>	
	Sedang- Berat		Tidak Mengalami-Ringan				
	n	%	n	%			n
Sedang- Sangat Berat	92	87,6	13	12,4	105	100	0,008
Normal- Ringan	44	69,8	19	30,2	63	100	

Tabel 4. Berdasarkan hasil penelitian analisis bivariat dengan uji chi square didapatkan proporsi remaja putri lebih banyak yang mengalami dismenorea primer sedang hingga berat dengan tingkat stres sedang hingga sangat berat yaitu 92 responden (87,6%), dibandingkan dengan remaja putri yang tingkat stres normal hingga ringan yaitu 44 responden (69,8%). Nilai *p-value* 0,008 ( $\alpha < 0,05$ ) artinya Ho ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMA Budhi Warman 1 Jakarta.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenorea Primer							
Kualitas Tidur	Dismenorea Primer				Total	<i>p-value</i>	
	Sedang- Berat		Tidak Mengalami-Ringan				
	n	%	n	%			n
Sedang- Buruk	93	86,1	15	13,9	108	100	0,038
Baik- Ringan	43	71,7	17	28,3	60	100	

Tabel 5. Berdasarkan hasil penelitian analisis bivariat dengan uji chi square didapatkan proporsi remaja putri lebih banyak yang mengalami dismenorea primer sedang hingga

berat dengan kualitas tidur sedang hingga buruk yaitu 93 responden (86,1%), dibandingkan dengan remaja putri yang kualitas tidurnya baik hingga ringan yaitu 43 responden (71,7%). Nilai *p-value* 0,038 ( $\alpha < 0,05$ ) artinya Ho ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMA Budhi Warman 1 Jakarta.

### PEMBAHASAN

Pada penelitian ini tingkat stres sedang hingga sangat berat lebih dominan dibandingkan dengan tingkat stres normal hingga ringan. Berdasarkan jawaban kuesioner tingkat stres bahwa siswi di SMA Budhi Warman 1 Jakarta yang mengalami tingkat stres sedang hingga sangat berat memiliki perasaan sedih dan tertekan, sehingga tingkat stres yang dialami siswi meningkat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puterida, dkk (2020) menunjukkan bahwa lebih banyak responden dengan stres sedang hingga berat sebanyak 47 responden (73,4%) dibandingkan stres ringan sebanyak 17 responden (26,6%). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmawati & Wulandari (2019) menyatakan bahwa lebih banyak stres sedang hingga sangat berat sebanyak 79 responden (57,2%) dibandingkan normal hingga stres ringan sebanyak 59 responden (42,8%).

Pada penelitian ini kualitas tidur sedang hingga buruk lebih dominan dibandingkan dengan kualitas tidur baik hingga ringan. Menurut peneliti, berdasarkan hasil pengisian kuesioner diperoleh data tentang jumlah jam tidur < 8 jam. Hal ini merupakan komponen yang memengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf, dkk (2019) menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang dengan kualitas tidur buruk sebanyak 66 responden (62%) dibandingkan dengan kualitas tidur baik sebanyak 40 responden (38%). Sama halnya

dengan penelitian yang dilakukan oleh Farahdilla, dkk (2021) menyatakan bahwa lebih dominan kualitas tidur buruk sebanyak 56 responden (77,8%) dibandingkan kualitas tidur baik sebanyak 16 responden (22,2%).

Pada penelitian ini dismenorea primer sedang hingga berat lebih dominan dibandingkan dengan tidak mengalami dismenorea primer hingga ringan. Peneliti berasumsi bahwa siswi di SMA Budhi Warman 1 Jakarta yang mengalami dismenorea primer sedang terjadi karena berbagai faktor diantaranya faktor stres dan kualitas tidur yang tidak baik serta usia menarche dini (9-11 tahun), sehingga dapat mengalami dismenorea primer. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farahdilla, dkk (2021) menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami dismenorea primer sebanyak 52 responden (72,2%) dibandingkan tidak mengalami dismenorea primer sebanyak 20 responden (27,8%). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Puterida, dkk (2020) menyatakan bahwa lebih dominan yang mengalami dismenorea sebanyak 35 responden (54,7%) dibandingkan tidak mengalami dismenorea sebanyak 29 responden (45,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji chi square diperoleh nilai  $p$ -value 0,038 ( $\alpha < 0,05$ ) bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer. Remaja putri yang mengalami tingkat stres berat, terjadi karena beberapa faktor salah satunya dari data pertanyaan tentang stres berkaitan dengan perasaan sedih dan tertekan yang dijawab oleh 36% dalam kategori sering 52 responden dan sangat sering 9 responden. Sehingga ketika remaja putri stres akan meningkatkan prostaglandin dan mengakibatkan nyeri pada perut. Mencegah stres pada remaja dengan cara melakukan hobi yang disukai, olahraga, serta meditasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh

Puterida, dkk (2020) menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat stres yang tinggi mengalami kejadian dismenorea primer dengan  $p$ -value 0,001 artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer.

Berdasarkan hasil hasil uji statistik dengan uji chi square diperoleh nilai  $p$ -value 0,038 ( $\alpha < 0,05$ ) bahwa ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer. Siswi yang mengalami kualitas tidur yang buruk, terjadi karena beberapa faktor salah satunya adalah jumlah jam tidur  $< 8$  jam. Jika seseorang dengan jumlah tidur yang kurang akan meningkatkan prostaglandin dimana semakin prostaglandin meningkat dapat memicu kontraksi dari uterus atau rahim. Saat menstruasi rahim akan berkontraksi lebih kuat, sehingga dapat menimbulkan nyeri pada perut bagian bawah (Farahdilla *et al.*, 2021). Mencegah kualitas tidur yang buruk pada remaja dengan cara memperbaiki jumlah jam tidur seperti mengatur waktu agar mendapatkan kualitas tidur yang baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yusuf, dkk (2019) menunjukkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk mengalami kejadian dismenorea primer dengan  $p$ -value 0,04 artinya ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan hasil penelitian dengan menggunakan uji *chi square* membuktikan ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer dan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer karena ketika seorang yang mengalami stres dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan dismenorea primer.

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini khususnya untuk institusi dapat

berkerjasama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi kesehatan mengenai dismenorea primer kepada remaja putri. Untuk peneliti selanjutnya, dapat mengembangkan penelitian ini jauh lebih luas. Serta dapat membahas faktor lain yang memengaruhi dismenorea primer seperti lamanya menstruasi, indeks massa tubuh (IMT), merokok dan pola makan.

#### KEPUSTAKAAN

- Agustina, S. (2020) "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri Di SMA Islam Darussalam Depok," *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Farahdilla, R. A. et al. (2021) "Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Kedokteran," *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 8(2), hal. 44.
- Hendriek, Y. (2020) "Penanganan Dismenore tanpa Obat," *Researchgate*.
- Larasati, T. dan Alatas, F. (2016) "Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja," *Majority*, 5(3), hal. 79–84.
- Puterida, Netty dan Ilmi, M. B. (2020) "Hubungan Pengetahuan, Tingkat Stres dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi FKIP Prodi Bimbingan dan Konseling (BK) UNISKA Mab Banjarmasin Tahun 2020," *Universitas Islam Kalimantan MAB*, hal. 1–11.
- Rohmawati, W. dan 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), hal. 84.
- Silaen, R. M. A., Ani, L. S. dan Putri, W. C. W. S. (2019) "Prevalensi Dysmenorrhoea dan Karakteristiknya pada Remaja Putri di Denpasar," *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), hal. 1–6.
- Tsamara, G., Raharjo, W. dan Putri, E. A. (2020) "Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura," *Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), hal. 130–140.
- Yusuf, R. D. et al. (2019) "Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung," *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JIKS)*, 1(20), hal. 134–138.