

# PENGARUH STRES TERHADAP DISMINORE PRIMER PADA MAHASISWA KEBIDANAN DI JAKARTA

**Rus Martini, Sri Mulyati, Yudhia Fratidhina**

Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Jl Arteri JORR Jati warna Bekasi

email: rusmartini@yahoo.co.id

## *ABSTRACT*

*The complained of pain during the menstrual of woman, the results of respondents in midwifery education is disminore proportion reached 33.1% (42 people). Women who experience disminore up to 51%, do not interfere with the activity or school attendance, 8%. The purpose of this study to determine the effect of stress on pain levels. Samples were selected purposively by the number of 46 people. Processing data through ANOVA test. The results obtained average pain level of 6.70 with SD 1.518 students, and the majority of student stress conditions to normal conditions 54.3% (25) and the stress was 17.4% (8) students. The results of the stress test with no influence pain level students ( $p=0,045$ ). These stress conditions can lower the body's resistance so it will be very sensitive to pain, and each individual will be different in response to pain. The result research is suggest all students to get knowledge of management stress in the lessing the paint menstrual*

*Keywords: Stress, menstrual pain.*

## *ABSTRAK*

*Nyeri pada saat menstruasi (haid) banyak dikeluhkan wanita, hasil penelitian pendahuluan proporsi disminore mencapai 33,1% dari 42 orang. Pada wanita disminore 51% mengalami gangguan aktivitas, berupa ketidak hadirannya ditempat kerja atau di sekolah 8%. Untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri pada umumnya dengan minum analgetik (67,5% atau 27 orang), jamu (25% atau 10 orang) dan lain-lain (7,5% atau 3 orang). Tujuan penelitian ini ingin mengetahui pengaruh stress terhadap tingkat nyeri menstruasi. Metode penelitian potong lintang, dengan jumlah responden 46 orang, sampel dipilih secara purposive. Pada pengukuran skala nyeri digunakan lembar observasi (Universal Pain Assessment tool) dan untuk pengukuran stress dengan Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Pengolahan data meliputi univariat, bivariat dan multi variat menggunakan uji ANOVA. Hasil penelitian didapat Rata-rata tingkat nyeri mahasiswa 6.70 dengan SD 1.518, dan hasil pengukuran stress diperoleh nilai normal 54,3% (25), stress ringan dan sedang 21 (45,7 %). Hasil uji ada pengaruh antara stress dengan tingkat nyeri mahasiswa ( $p=0,045$ ). Nyeri menstruasi timbul pada masa remaja, dan berkurang atau hilang pada umur 20 tahun Kondisi stres ini dapat menurunkan ketahanan tubuh sehingga akan menjadi sangat sensitif terhadap rasa nyeri dan setiap individu akan berbeda dalam merespon rasa nyeri.*

*Kata Kunci : Stress, Nyeri menstruasi.*

## **PENDAHULUAN**

Menstruasi atau haid merupakan kondisi fisiologis, terjadi secara alamiah dan dialami oleh setiap wanita normal. Namun banyak wanita yang mengeluh karena nyeri pada saat menstruasi dapat mengganggu aktifitas. Hasil penelitian pendahuluan pada mahasiswa kebidanan Harapan Kita proporsi nyeri menstruasi atau disebut dismenore mencapai 33,1% dari 42 orang. Pada umumnya upaya yang mereka lakukan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri tersebut adalah dengan minum analgetik (67,5% atau 27 orang), dengan jamu (25% atau 10 orang) dan lain-lain (7,5% atau 3 orang). Penelitian Istiqomah tahun 2009 memperoleh hasil nyeri sedang 53% dan nyeri berat 6 orang siswi (40%). Hasil penelitian lainnya menyatakan bahwa wanita yang mengalami dismenore terganggu aktivitas atau tidak hadir baik di sekolah ataupun pekerjaan paling tidak sekali setiap tahun mencapai 51%, sedangkan 8 % wanita tidak hadir di sekolah atau tempat kerja setiap kali mengalami menstruasi. Lebih lanjut wanita dengan dismenore mendapat nilai lebih rendah di sekolah daripada wanita tanpa dismenore. Terdapat dismenore primer dan sekunder, dismenore sekunder terjadi karena adanya radang panggul, endometriosis, tumor atau kelainan letak uterus, Sementara dismenore primer penyebabnya belum diketahui tetapi diduga karena faktor hormonal, stres, kecemasan, usia, indeks massa tubuh (IMT), merokok dan menarche dini.

Stressor pada nyeri menstruasi biasanya terjadi karena kondisi psikologis atau tekanan dari dalam diri individu sendiri biasanya bersifat negatif, dapat digambarkan dengan kecemasan, rasa bersalah, khawatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri. Tujuan dari penelitian ini yaitu (1.) Untuk mengetahui hubungan stress terhadap tingkat nyeri. (2.) Mengukur Indeks massa tubuh (IMT) mahasiswa terhadap tingkat nyeri. Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari

kehidupan seseorang dan dapat menimbulkan masalah serta keluhan-keluhan fisik yang salah satunya nyeri pada saat menstruasi. Hal ini dikarenakan stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan data primer dengan desain cross sectional pengumpulan data dilaksanakan pada bulan September dan Oktober 2012 di D III kebidanan prodi Harapan Kita Jakarta. Selanjutnya skala nyeri (dismenore) diukur dengan menggunakan lembar observasi (Universal Pain Assessment tool). Untuk pengukuran stress menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS) yang dimodifikasi dan digunakan oleh Lovibon. Alat pengukur ini dipilih karena merupakan alat ukur yang sudah terstandar. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah : stress berat dan menstruasi tidak teratur. Pemilihan sampel dilakukan secara purposive dengan jumlah responden yang mengisi kuesioner 52 orang tetapi yang mengisi kuesioner secara lengkap berjumlah 46 orang dan 6 orang mengisi kuesioner tidak lengkap.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah; kuesioner tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas mengingat kuesioner yang digunakan sudah terstandarisasi. Pengukuran senam hanya dilaksanakan bagi mereka yang melaksanakan senam minimal 3 hari sebelum menstruasi. Pengukuran nyeri merupakan hal yang sangat subyektif dan sulit dikendalikan, sehingga akan berpengaruh terhadap data yang dikumpulkan. Oleh karenanya diperlukan kejujuran responden dan untuk pengukuran nyeri serta stress peneliti menggunakan instrumen pengukuran yang sudah diuji obyektifitasnya sehingga penghindaran bias informasi.

Hasil penelitian mendapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri adalah 6,7 dengan standar deviasi 1,518. Sedangkan pengukuran kecemasan dinilai berdasarkan 21 pertanyaan, dan dinilai dari 0 sampai 3 selanjutnya dari nilai jawaban tersebut dikategorikan menjadi kondisi normal

jika memperoleh nilai 0-14, stress ringan jika nilai 15-18 dan stress sedang nilai 19-21. Selanjutnya untuk distribusi frekuensi berdasarkan jawaban stress oleh mahasiswa dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Jawaban Stress Mahasiswa**  
**Kebidanan Harapan Kita**

No	Pernyataan	0		1		2		3	
		Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
1.	menjadi marah karena hal-hal sepele.	10	21.7	18	39.1	14	30.4	4	8.7
2.	merasa bibir saya sering kering.	15	32.6	17	37	9	19.6	5	10.9
3.	sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.	21	45.7	18	39.1	6	13	1	2.2
4.	mengalami kesulitan bernafas terengah-engah padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).	29	63	14	30.4	3	2.2	0	0
5.	sepertinya tidak lagi untuk melakukan suatu kegiatan.	15	32.6	23	50	5	10.9	3	6.5
6.	cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.	21	45.7	20	43.5	5	10.9	0	0
7.	merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').	23	50	13	28.3	10	21.7	0	0
8.	merasa sulit untuk bersantai.	13	28.3	27	58.7	6	13	0	0
9.	diri dalam situasi yang membuat merasa sangat cemas	17	37	17	37	9	19.6	3	6.5
10.	merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.	39	84.8	3	6.5	3	6.5	1	2.2
11.	mudah merasa kesal.	16	34.8	28	60.9	2	4.3	0	0
12.	merasa telah menghabiskan ban yak energi untuk merasa cemas.	23	50	18	39.1	5	10.9	0	0
13.	merasa sedih dan tertekan.	18	39.1	25	54.3	3	6.5	0	0
14.	menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan mis: menunggu sesuatu).	15	32.6	21	45.7	8	17.4	2	4.3
15.	merasa lemas seperti mau pingsan.	24	52.2	15	32.6	6	13	1	2.2
16.	merasa kehilangan minat	25	54.3	18	39.1	3	6.5	0	0
17.	merasa tidak berharga	27	58.7	19	41.3	0	0	0	0
18.	merasa mudah tersinggung.	15	32.6	22	47.8	9	19.6	0	0
19.	berkeringat secara berlebihan .	27	58.7	16	34.8	3	6.5	0	0
20.	merasa takut tanpa alasan yang jelas.	19	41.3	24	52.2	2	4.3	1	2.2
21.	merasa hidup tidak bermanfaat	36	78.3	10	21.7	0	0	0	0

Hasil penelitian adalah sbb; pada pertanyaan dengan nilai "tiga" (3) yang berarti sering adalah jawaban pada pertanyaan 2, 1, 5, 9 dan 14: masing-masing nilai adalah "Merasa bibir saya sering kering" berjumlah 10.9 %, "menjadi marah karena hal-hal sepele" 8.7%, "sepertinya tidak lagi untuk melakukan suatu kegiatan" dan "diri dalam situasi yang membuat merasa sangat cemas" masing-masing 6,5% sedangkan "menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan mis: menunggu sesuatu" memperoleh nilai 4.3%.

Untuk nilai 2 (lumayan sering terjadi) adalah: pertanyaan nomor 1,7,9,2,8 dan 3 dengan hasil "menjadi marah karena hal-hal sepele" 30.4%, "merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot')" 21,7%, "diri dalam situasi yang membuat merasa sangat cemas" dan menjadi marah karena hal-hal sepele" masing-masing 19,6%. Selanjutnya untuk "merasa sulit untuk bersantai" dan "sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif" masing-masing 13%.

Untuk nilai 1 (jarang terjadi) diperoleh "mudah merasa kesal" 60,9%, dan nilai 0 (tidak pernah terjadi) untuk pertanyaan "saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan" 84,8%. Selanjutnya dari 21 pertanyaan tersebut dikompositkan menjadi normal, stress ringan dan stress sedang.

Bila diperhatikan setiap responden mayoritas menyatakan kadang kadang bahkan sering kali pada sebelum menstruasi terdapat gangguan mudah tersinggung, merasa kesal bahkan sering terjadi marah karena hal-hal sepele kondisi ini disebabkan karena fungsi sistem neuro endokrin yang berperan besar dalam sistem reproduksi wanita. Pada

umumnya bila wanita menjelang menstruasi (2 - 6 hari sebelum haid) sering menjadi pemarah, cepat tersinggung atau sering menangis, sehingga banyak yang mengatakan wanita tersebut kondisi psikologisnya sedang labil.

Distribusi tingkat stress pada hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dengan kriteria normal 25 orang (54.3 %) dan yang mengalami stres hanya 21 orang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikis mahasiswa pada saat menstruasi dalam kondisi normal, walaupun terdapat terdapat stress tetapi masih mempunyai coping diri.

**Tabel 2**  
**Pengaruh Tingkat Stress Dengan Disminore**  
**Pada Mahasiswa Kebidanan Harapan Kita**

Tingkat stress	Mean	Std. Deviation	95% C I		P Value
Normal	6.23	1.378	5.62	6.84	0.045
Ringan	6.81	1.471	6.03	7.60	
Sedang	7.75	1.581	6.43	9.07	
Total	6.70	1.518	6.24	7.15	

Menurut teori ada 4 psikologik yang mempengaruhi mekanisme respons stres yaitu 1) Keyakinan bahwa seseorang memiliki kontrol terhadap stresor yang dapat mengurangi intensitas respons stres. 2) Prediktabilitas, yakni respon yang dapat diprediksi dan dapat menimbulkan respons stres tetapi tidak berat dibandingkan stresor yang tidak dapat diprediksi. 3) Persepsi: pandangan individu tentang nyeri tsb sehingga dapat meningkatkan atau menurunkan intensitas nyeri. 4) Respons coping yakni ketersediaan dan efektivitas mekanisme mengikat ansietas diri sehingga dapat menambah atau mengurangi nyeri.

Hasil uji statistik didapat nilai P 0.045, maka dapat disimpulkan ada pengaruh antara tingkat stress dengan disminore. Pengaruhnya stress terhadap nyeri saat menstruasi dapat terjadi karena stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar

peranannya dalam reproduksi wanita. Nyeri menstruasi ini melibatkan mekanisme regulasi intergratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis. Pengaruh otak dalam reaksi hormonal terjadi melalui jalur hipotalamus-hipofisis-ovarium yang meliputi multiefek dan mekanisme kontrol umpan balik. Pada keadaan stres terjadi aktivasi atau pelepasan hormon *corticotropic releasing hormone* (CRH) dari hipotalamus, yang secara langsung akan menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Proses ini kemungkinan terjadi melalui penambahan sekresi opioid endogen. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) ke dalam darah. Endorfin sendiri diketahui merupakan opiat endogen yang peranannya terbukti dapat mengurangi rasa nyeri. *Disminore primer* (disebut juga sebagai

*dismenore idiopatik, esensial, intrinsik*) *Dismenore* adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata, atau tidak ada hubungan dengan kelainan *ginekologik*. Rasa sakit ini wajar dan biasa terjadi, disebabkan karena tingginya kadar *prostaglandin*, zat ini yang membuat otot-otot rahim berkontraksi dan pada waktu inilah timbul perasaan nyeri pada perut dan pinggang, badan terasa tidak nyaman dan sebagainya. Pada saat rahim berkontraksi juga terjadi pelepasan dinding rahim sehingga timbullah haid. *Dismenore primer* terjadi pada hari pertama sampai hari ketiga menstruasi.

*Dismenore primer* timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun. Kondisi ini sesuai karena mayoritas usia mahasiswa dalam penelitian ini adalah 18 - 22 tahun dengan tingkat stres pada tingkat ringan. Respon tubuh terhadap nyeri akan berbeda pada setiap orang perbedaan ini menurut tergantung pada cara pandang dan reaksi terhadap suatu peristiwa (nyeri). Hal ini juga didukung pada kondisi fisik dan psikis (perasaan) dari setiap individu pada saat berlangsungnya menstruasi. Disisi lain saat stress, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Dengan berlebihnya hormon Estrogen dapat menyebabkan terjadinya peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan terjadinya ketegangan otot tubuh termasuk otot rahim, kondisi ini dapat menjadikan peningkatan kontraksi secara berlebihan ketika menstruasi sehingga menyebabkan rasa nyeri.

Nyeri pada saat menstruasi selain disebabkan faktor hormon juga dipengaruhi oleh faktor psikis atau stress karena pada kondisi stress, tubuh akan memproduksi hormon-hormon tersebut secara berlebihan sehingga

mengakibatkan kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin dan menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin sehingga terjadi iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri.

*Dismenore* menjadi satu masalah tersendiri dan banyak dialami kaum wanita. Sehingga hal ini menjadi faktor penyebab terbanyak absennya mahasiswa dalam kuliah. Gejalanya meliputi nyeri pada perut bagian bawah, mual, muntah, diare, cemas, depresi, pusing, nyeri kepala, letih-lesu, bahkan sampai pingsan. Keluhan-keluhan ini bisa berlangsung selama beberapa jam, sampai beberapa hari. Kondisi ini dipengaruhi pula oleh kondisi psikologis seseorang, sehingga bila ada tanda atau keadaan tubuh stress adalah reaksi yang muncul yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stress yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Gejala-gejala ini umumnya bersifat sementara dan biasanya akan kembali normal apabila stress yang ada bisa diatasi kondisi nyeri pada saat menstruasi ini dipengaruhi pula faktor umur, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Wiknjastro; 2005, Octaria; 2009). Stress dapat dipengaruhi oleh aktifitas fisik adapun aktifitas yang dilakukan oleh mahasiswa adalah kuliah, praktikum, mengerjakan tugas kuliah yang menjadi tanggung jawabnya, ikut dalam kegiatan organisasi kampus maupun diluar kampus.

Pada umumnya upaya yang mereka lakukan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri tersebut adalah dengan minum obat (67,5% atau 27 orang) dengan jamu (25% atau 10 orang) dan lain-lain (7,5% atau 3 orang). antara lain, senam dan terapi non farmakologi seperti senam mampu meningkatkan produksi endorfin yang akan berfungsi untuk mengurangi rasa sakit secara alami dalam tubuh, karena kadar hormon serotonin akan meningkat.

Selain senam dalam terapi non farmakologi juga dapat dilakukan kompres hangat, atau relaksasi lainnya. Olahraga yang dilakukan secara teratur juga dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung akan mengurangi nyeri. Sehingga membiasakan senam secara teratur pada waktu sebelum dan selama haid, akan membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi.

Hasil penelitian tentang Dismenore primer kondisi nyeri mensturasi mayoritas terjadi pada mahasiswa yang kurang beraktifitas fisik, kurang berolahraga dibandingkan mahasiswa yang aktif beraktifitas atau berolahraga atau senam. Oleh karenanya senam aerobic dapat dijadikan mekanisme coping yang baik, dan apabila aktifitas tersebut memberikan perasaan menyenangkan maka tidak akan menimbulkan stress fisik yang berlebihan sehingga mahasiswa akan terhindar dari *Dismenore primer*.

## SIMPULAN

Stress berpengaruh terhadap tingkat nyeri pada mensturasi, faktor stres ini dapat menurunkan ketahanan tubuh sehingga akan menjadi sangat sensitif terhadap rasa nyeri dan setiap individu akan berbeda dalam merespon rasa nyeri ini. Dismenore primer mayoritas terjadi pada wanita yang kurang beraktifitas fisik, kurang berolahraga dibandingkan wanita yang aktif beraktifitas atau berolahraga/senam. Maka setiap mahasiswa hendaknya dapat meningkatkan pengetahuan tentang manajemen stress dalam mengatasi tingkat nyeri mensturasi ini. Bagi institusi pendidikan seyogyanya dapat memberikan masukan materi tentang manajemen stress.

## DAFTAR RUJUKAN

- Desty Nur Isnaeni R.2010, *Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Prodi D IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Durand V Mark, Barlow David H. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- F.J. Monks, Koers, Haditomo.S.R . 2002. *Psikologi perkembangan : pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Istiqomah Puji.A. 2009, *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMUN 5 Semarang*.[http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKEL\\_ SKRIPSI](http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKEL_SKRIPSI). Diunduh pada tanggal 18 Agustus 2012
- Nevid Jeffry, Rathus Spencer, Greene Beverly. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi kelima Jilid 1* . Jakarta: Erlangga.
- Octaria Sherly. 2009. *Siklus Haid, Sindrom Pra-Haid, Serta Gangguan Haid Dalam Masa Reproduksi*. <http://bidan.blogspot.com//siklus-haid-sindrom-pra-haid-serta.html>. Diunduh pada tanggal 20 Oktober 2012
- Wiknjosastro, Hanifa. 2005. *Fisiologi Haid dalam Ilmu Kebidanan*. Hanifa Wiknjosastro (Ed). Edisi ke-3. Jakarta. Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo.