

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP DARUL HIJRAH PUTRI MARTAPURA

Wuri Wulandari, Eka Santi, Emmelia Astika Fitri Damayanti

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat,
Jl A. Yani Km 36, Banjarbaru, 70714

Email Korespondensi: 1996wuriwulandari@gmail.com

ABSTRAK

Remaja putri akan mengalami perubahan fisik yaitu menstruasi. Masalah menstruasi yang sering dialami adalah dismenore yang salah satunya dipengaruhi oleh stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura. Desain penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *Cross sectional*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 80 remaja putri yang sudah mengalami menstruasi dan diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner kejadian dismenore primer dan kuesioner *Educational Stress Scale Adolescent* (ESSA) untuk menilai tingkat stres akademik. Hasil analisis dengan *Chi-square*, didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura ($p=1,000$). Hal ini menunjukkan ada beberapa faktor yang memengaruhi kejadian dismenore primer, sehingga faktor stres tidak dapat menjadi faktor tunggal penyebab terjadinya dismenore pada remaja putri.

Kata kunci: dismenore primer, remaja putri, tingkat stres akademik

ABSTRACT

Adolescent girls will experience physical changes that is menstruation. Menstrual problems are often experienced is a dysmenorrhea one of which is affected by academic stress. The aim of this study to determine relationship between academic stress levels with the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls at junior Darul Hijrah Putri Martapura. The design of this study was descriptive correlation by using cross sectional approach. Total sample was 80 adolescent girls who have experienced menstruation were taken using stratified random sampling technique. The instrument used is primary dysmenorrhea questionnaire and Educational Stress Scale Adolescent (ESSA) to assess of academic stress level. The result with Chi-square analysis, there is no correlation between academic stress levels with the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls at junior Darul Hijrah Putri Martapura ($p = 1,000$). This was indicates that several factors that affect the incidence of primary dysmenorrhea, so the academic stress level factor can not be the single factor causing occurrence of primary dysmenorrhea in adolescent girls.

Keywords: *primary dysmenorrhea, adolescent girls, academic stress level*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Berdasarkan WHO, remaja adalah penduduk yang berusia dalam rentang 10-19 tahun (1).

Masa remaja akan ada perubahan yang terjadi baik pada perubahan fisik, emosional maupun sosial. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja adalah mengalami menstruasi (1). Masalah yang sering dialami perempuan saat menstruasi adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan dismenore. Dismenore adalah nyeri yang terjadi di perut bagian bawah yang timbul sebelum atau bersamaan dengan menstruasi. Dismenore sendiri terbagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah dismenore yang tanpa disertai oleh masalah pada alat reproduksi dan pada beberapa perempuan nyeri menstruasi biasanya menjalar kebagian pinggang dan paha (2).

Sebanyak 90% dari perempuan diseluruh dunia mengalami menstruasi pada saat menstruasi dan lebih dari 50% dari perempuan yang telah menstruasi mengalami dismenore primer dengan 10-20% perempuan tersebut mengalami gejala yang cukup parah (3). Selain itu, prevalensi dismenore di Indonesia sekitar 64,25% yang terdiri dari 54,89% yang mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (4).

Banyak faktor yang memengaruhi kejadian dismenore pada remaja. Faktor yang berpengaruh dari dismenore sendiri adalah faktor psikis seperti stres, kondisi tubuh yang menurun, kurang darah, faktor genetik dan ketidakseimbangan kimiawi (5).

Stres adalah suatu respon pada individu yang mengalami suatu keadaan yang mengganggu sehingga menggerakkan seseorang untuk mengatasinya (6). Salah satu sumber stres yang paling banyak terjadi pada siswa di Asia adalah pembelajaran akademik (7). Tekanan akademik yang lebih tinggi terjadi di pondok pesantren. Siswa di pondok pesantren tergolong jauh lebih disiplin dan ketat terhadap aturan serta waktu belajar yang lebih lama dibandingkan dengan sekolah biasa. Siswa akan mengalami banyak perubahan saat sekolah di pondok pesantren, seperti perpisahan terhadap teman dan keluarga, melepaskan kebebasan sebelum bersekolah dipondok pesantren serta menghadapi tuntutan akademik yang tinggi (8).

Data dari Dinas Pendidikan Martapura 2018 didapatkan jumlah remaja putri terbanyak di SMP Kabupaten Banjar adalah SMP Darul Hijrah Putri dengan jumlah 799 remaja putri. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Darul Hijrah Putri pada 27 Januari 2018 didapatkan dari 15 remaja putri yang diambil secara acak, 100 % (15 remaja putri) mengalami stres. Stres yang dialami oleh remaja putri tersebut diakibatkan oleh banyak faktor seperti banyaknya hapalan yang diberikan, hukuman yang diberikan jika terlambat masuk kelas ataupun masjid, tugas sekolah yang menumpuk, adanya masaah dengan teman sekamar, takut mengecewakan orangtua dan guru serta selalu memikirkan orangtua yang ada dirumah.

Selain itu, sebanyak 86,6% (13 remaja putri) mengalami dismenore. Remaja putri mengatakan bahwa nyeri tersebut sangat mengganggu aktifitas sehari-hari disertai dengan sakit kepala, perasaan tidak nyaman pada pinggang,

diare dan rasa tertekan. Remaja putri juga ada yang memerlukan obat untuk menghilangkan nyeri yang dirasakannya dan terdapat beberapa remaja yang pernah masuk ke poliklinik di Darul Hijrah Putri akibat nyeri menstruasi yang dialaminya.

Data dari Poliklinik SMP Darul Hijrah Putri Martapura dari Juli hingga November 2017 menunjukkan bahwa sebanyak 19 remaja putri yang mengunjungi poliklinik dengan keluhan dismenore yang dialaminya. Penanganan yang diberikan untuk mengatasi dismenore tersebut adalah pemberian kompres hangat serta pemberian obat pereda nyeri seperti papeverin atau asam mefenamat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII dan VIII yang telah menstruasi di SMP Darul Hijrah Putri Martapura yaitu sebanyak 457 siswi. Penelitian dilakukan pada tanggal 16-18 April 2018. Sampel penelitian diambil dengan teknik *stratified random sampling* sebanyak 80 remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Educational Stres Akademiks Scale for Adolescent* (ESSA) dan kuesioner kejadian dismenore primer. Penelitian ini telah mendapat keterangan Kelayakan Etik (Ethical Clearance) No.627/KEPK-FK UNLAM/EC/IV/2018.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran Distribusi Karakteristik Demografi Remaja Putri SMP Darul Hijrah Putri Martapura (n=80)

Karakteristik Responden	F	%
Umur		
<13 tahun	17	21,3
13-14 tahun	58	72,5
>14 tahun	5	6,3
Total	80	100
Kelas		
VII	34	42,5
VIII	46	57,5
Total	80	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 tentang karakteristik responden di SMP Darul Hijrah Putri Martapura yaitu sebagian besar responden berumur 13 sampai 14 tahun berjumlah 58 responden (72,5%). Sebagian besar responden merupakan siswi kelas VIII yaitu 46 responden (57,5%).

Tingkat Stres Akademik pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 sebagian besar remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura mengalami stres akademik dengan tingkat sedang sebesar 56 responden (70%) dan tidak ada responden yang mengalami stres akademik dengan tingkat ringan. Hal ini dapat disebabkan karena penelitian dilakukan seminggu sebelum dilakukannya ujian semester. Adanya ujian ini berpotensi untuk menimbulkan stres pada remaja yang disebabkan oleh adanya tuntutan dari lingkungan yang harus dihadapi (9). Selain itu, menghadapi ujian adalah salah satu aspek dari sumber stres bagi siswa (10).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Remaja Putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura (n=80)

Kategori Tingkat Stres Akademik	F	%
Sedang	56	70

Berat	24	30
Total	80	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3, komponen kuesioner ESSA yaitu khawatir tentang nilai merupakan komponen dengan nilai rata-rata tertinggi yaitu 4,00 (80%). Hal tersebut karena sebagian besar remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura khawatir mengecewakan orangtua ataupun guru terhadap nilai yang didapat. Hal ini sesuai dari penelitian Santoso (2014) menjelaskan bahwa ujian adalah sistem penilaian yang dianggap menjadi salah satu beban bagi siswa karena siswa merasa khawatir jika tidak dapat lulus dalam ujian atau mendapatkan nilai yang buruk.

Selain itu sebagian remaja putri juga mengkhawatirkan nilai yang akan didapat yang nantinya akan berpengaruh kepada masa depan bahkan menentukan seluruh hidupnya. Hal ini sesuai dari penelitian Basri (2012) yang menyatakan bahwa nilai akademik merupakan tolak ukur kesuksesan seseorang. Selain itu, teori dari Sardiman (2002) mengemukakan bahwa prestasi dalam belajar dinilai dari nilai-nilai akademik yang diperoleh melalui usaha seperti penyelesaian tugas-tugas, mengikuti tuntutan lainnya dalam institusi pendidikan dan mengikuti pembelajaran dengan baik. Adanya beban tersebut mampu mengembangkan mekanisme pertahanan terhadap stressor yang akan memicu terjadinya stres yang berasal dari kehidupan akademik (14).

Tabel 3. Gambaran Komponen Tingkat Stres Akademik pada Remaja Putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura (n=80)

Komponen Tingkat Stres Akademik	Mean	SD	Min	Max	Mean/ Maks x 100%
Tekanan belajar	2,87	1,118	1	5	57,4 %
Beban kerja dalam belajar	3,41	0,947	1	5	68,2%

Khawatir tentang nilai	4,00	1,065	1	5	80%
Harapan diri sendiri	3,58	1,114	1	5	71,6%
Kesedihan	3,04	1,060	1	5	60,8%

Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 sebagian besar remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura mengalami dismenore primer sebanyak 55 responden (68,8%). Penelitian oleh Sapkota dkk (2013) menyatakan bahwa dismenore merupakan hal yang paling sering dialami oleh seorang perempuan pada saat menstruasi. Hal ini didukung oleh Juyal dkk (2014) yang menyatakan bahwa masalah reproduksi yang terjadi pada remaja perempuan sebagian besar adalah dismenore.

Tabel 4. Gambaran Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura (n=80)

Kejadian Dismenore Primer	F	%
Mengalami Dismenore Primer	55	68,8
Tidak Mengalami Dismenore primer	25	31,3
Total	80	100

Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar remaja putri merasakan nyeri perut bagian bawah pada saat menstruasi sebanyak 64 responden. Sesuai teori Anwar (2011) menyatakan bahwa dismenore yang terjadi pada perempuan biasanya disertai rasa kram dan terpusat di perut bagian bawah. Hal ini didukung oleh penelitian Larasati (2016) menyebutkan bahwa dismenore primer terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga akan terjadi iskemia dan nyeri

perut bagian bawah. Adanya kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim serta hormone prostaglandin yang tinggi dan terjadinya pelebaran dinding rahim mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi.

Sebanyak 65 responden juga menyatakan bahwa nyeri yang dirasakan muncul sebelum atau bersamaan dengan menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori Lowdermilk (2013) yang menyatakan bahwa dismenore adalah nyeri yang terjadi sebelum atau bersamaan dengan menstruasi dan merupakan hal yang paling sering terjadi pada perempuan.

Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri

Tabel 5. Analisis Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura (n=80)

Tingkat Stres Akademik	Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri				Total	
	Mengalami		Tidak Mengalami			
	F	%	F	%	F	%
	Sedang	39	48,8	17	21,3	56
Berat	16	20,0	8	10,0	24	30,0
Total	55	68,8	25	31,3	80	100
<i>P-values</i>	1,000					

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 terlihat bahwa nilai *p-value* (1,000) > 0,05 maka keputusan statistiknya yaitu H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura. Hal ini sesuai oleh penelitian Ismail dkk (2015) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dismenore primer. Didukung penelitian Nurwana dkk (2017) yang menyatakan bahwa tidak

terdapat hubungan antara stres dengan kejadian dismenore. Akan tetapi, terdapat hubungan antara menarche pada usia awal, lama menstruasi dan status gizi dengan kejadian dismenore.

Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa terdapat responden yang mengalami stres akademik akan tetapi tidak mengalami dismenore. Hal tersebut dapat disebabkan karena terjadinya dismenore bukan hanya disebabkan oleh stres akan tetapi karena ketidakseimbangan hormonal dalam tubuh yang meningkat seperti estrogen, progesterone dan prostaglandin (20). Selain itu, sebagian remaja putri juga telah mengetahui cara menangani terjadinya dismenore seperti menggunakan obat untuk mengurangi rasa nyeri yang dapat diminta ke bagian poliklinik Darul Hijrah Putri Martapura sehingga saat remaja putri mengalami stres, tidak akan berpengaruh terhadap gangguan menstruasi khususnya dismenore.

Sesuai penelitian ini dapat diasumsikan bahwa ada faktor lain yang memengaruhi seseorang mengalami dismenore, salah satunya adalah usia responden. Usia responden pada penelitian ini merupakan termasuk usia remaja awal yaitu 13-14 tahun yang banyak mengalami menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Kazama dkk (2015) yang menyebutkan bahwa tahap remaja awal banyak yang mengalami dismenore khususnya dismenore sedang dan berat. Hal ini pun didukung oleh Gagua dkk (2012) yang menyatakan bahwa perempuan yang berusia muda sering mengalami dismenore dan jumlah tertinggi perempuan mengalami dismenore pada usia 14 tahun.

PENUTUP

Kesimpulan pada penelitian ini didapatkan bahwa responden terbanyak

pada usia 13-14 tahun dan pada kelas VIII. Tingkat stres akademik pada remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura memiliki tingkat stres dengan tingkat sedang dan sebagian besar remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura mengalami dismenore. Hasil dari statistic didapatkan bahwa $p\text{-value}$ $1,000 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura.

Bagi SMP Darul Hijrah Putri Martapura, disarankan untuk memberikan pengetahuan mengenai cara menangani kejadian dismenore seperti berolahraga, melakukan teknik relaksasi, melakukan kompres hangat maupun melakukan aktivitas untuk membantu mengurangi stres yang dialami seperti meditasi atau pijat sehingga mengurangi kejadian dismenore yang lebih berat.

KEPUSTAKAAN

1. Kusmiran, E. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
2. Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, K. Buku Keperawatan Maternitas Edisi 8. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
3. Berkley KJ. Primary Dysmenorrhea: an Urgent Mandate. International Association for the Study of Pain 2013; 21(3):1-8.
4. Larasati, T., & Alatas, F. Dismenore primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. Journal of Majority 2016; 5(3).
5. Janiwarty, B., & Pieter, H. Z. Pendidikan Psikologi untuk Bidan: Suatu Teori dan Terapannya Edisi 1. Yogyakarta: Rapha; 2013.
6. Potter, A. P., & Perry, A. G. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4. Jakarta: EGC; 2005.
7. Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-y., & Xu, A.-q. Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students. Journal of Psychoeducational Assessment 2011; 29(6): 534-546.
8. Behaghel, L., Chaisemartin, C. D., & Gurgand, M. Ready for Boarding? The Effects of a Boarding School for Disadvantaged Students. American Economic Journal: Applied Economics 2017; 9(1): 140-164.
9. Thoomaszen, F. W., & Murtini. Manajemen stres untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional siswa sekolah menengah pertama. HUMANITAS 2012; 11(2): 79-92.
10. Desmita. Perkembangan peserta didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2009.
11. Santoso, S. E. Analysis of students' readiness in facing national examination 2014 after additional learning given at SMAN Darussholah Singojuruh Banyuwangi. Saintifika 2014; 16(1):1-9.
12. Basri, A. S. Prestasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Kemampuan Literasi media. Jurnal Dakwah 2012; XIII(1).
13. Sardiman, A. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Raja Grafindo Persada; 2002.
14. Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. Analisis Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing) 2014; 9(3).

15. Sapkota, D., Sharma, D., Budhathoki, S., Khanal, V., & Pokharel, H. Knowledge and practices regarding menstruation among school going adolescents of rural Nepal. *Journal of Kathmandu Medical Collage* 2013; 2(5).
16. Juyal, R., Kandpal, S., & Semwal, J. Menstrual hygiene and reproductive morbidity in adolescent girls in Dehradun, India, Bangladesh. *Journal of Medical Science* 2014; 13(02).
17. Anwar, M, Baziad, A, Prabowo, RP. Ilmu kandungan. Jakarta: Pt Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2011.
18. Ismail, I. F., Kundre, R., & Lolong, J. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *ejournal Keperawatan* 2015; 3(2).
19. Nurwana, Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari tahun 2016, *Jurnal ilmiah mahasiswa kesehatan masyarakat (JIMKESMAS)* 2017; ISSN 250-731X, 2(6).
20. Sari, A. D. Hubungan antara Stes dengan Kejadian Dismenore pada remaja putri usia 13-14 tahun di SMP Negeri 4 Ungaran; 2017.
21. Kazama, M., Maruyama, K., & Nakamura, K. Prevalence of Dysmenorrhea and Its Correlating Lifestyle Factors in Japanese Female Junior High School Students. *Tohoku J.Exp.Med* 2015; 236:107-113.
22. Gagua, T., Tkeshelashvili, B., & Gagua, D. Primary dysmenorrhea: prevalence in adolescent population of Tbilisi, Georgia and risk factors,

Turkish-German Gynecological Education and Research Foundation 2012;13:162-8.