

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK, TINGKAT STRES DENGAN DISMINORE PRIMER PADA SISWI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN YADIKA DI BANGIL

Nabila Zayyan Syahira¹
Universitas Airlangga

Sofiatun²
Universitas Airlangga
Corresponding Author Email : sofiatun@vokasi.unair.ac.id

Yulia Trisnawati³
Universitas Airlangga

Dimas Aji Prayitno⁴
Universitas Airlangga

Arni Kusuma Dewi⁵
Universitas Airlangga

ABSTRAK

Latar Belakang: Era globalisasi membawa pengaruh bagi remaja terutama kesehatan mental yang terganggu serta gaya hidup '*sedentary lifestyle*'. Fenomena tersebut dapat mengakibatkan berbagai masalah pada remaja, salah satunya terkait kesehatan reproduksi wanita yaitu dismenore primer. Dismenore primer adalah keluhan yang sering kali dirasakan oleh wanita pada saat menstruasi yang ditandai dengan rasa sakit pada perut bagian bawah. Terdapat beberapa faktor risiko yang diduga berakitan dengan terjadinya dismenore primer yaitu aktivitas fisik dan tingkat stres. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan dismenore primer pada siswi Sekolah Menengah Kejuruan Yadika di Bangil. **Desain Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* pada 53 responden yang merupakan siswi kelas X dan XI SMK Yadika di Bangil. Penelitian ini menggunakan data primer yang diambil secara langsung dari subjek penelitian melalui kuisioner *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur derajat nyeri dismenore primer, *Baecke questionnaire* untuk mengukur tingkat aktivitas fisik, serta DASS-42 untuk mengukur tingkat stres. **Hasil:** Analisis data dengan uji statistik *Spearman Rho* menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai $p = 0,000$ untuk hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer dan $p = 0,000$ untuk hubungan antara tingkat stres dengan dismenore primer. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan dismenore primer pada siswi Sekolah Menengah Kejuruan Yadika di Bangil.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Dismenore Primer

ABSTRACT

Background: The era of globalization has an impact on adolescents, especially on their mental health and sedentary lifestyle. This phenomenon can lead to various problems in adolescents, one of which is problems related to female reproductive health, namely primary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is a complaint that is often felt by women during menstruation which is characterized by pain in the lower abdomen. There are several risk factors that are known to associated with the occurrence of primary dysmenorrhea, namely physical activity and stress levels. **Objective:** This study aims to determine the relationship between physical activity and stress levels with primary dysmenorrhea among female students of Yadika Vocational High School in Bangil. **Research Design:** This study utilised an analytic observational method with a cross-sectional approach in 53 female respondents from class X and XI of SMK Yadika in Bangil. This study used primary data that obtained from respondents the *Numeric Rating Scale* (NRS) questionnaire to measure primary dysmenorrhea pain, *Baecke questionnaire* to measure the level of physical activity, and DASS-42 to measure the stress levels. **Results:** The data were analyzed

using Spearman Rho which showed significant results with p value = 0.000 for physical activity with primary dysmenorrhea and p value = 0.000 for stress levels with primary dysmenorrhea.

Conclusion: There is a significant relationship between physical activity and stress level and primary dysmenorrhea among female students of Yadika Vocational High School in Bangil.

Keyword : Physical Activity, Stress Level, Primary Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Menstruasi (haid) merupakan perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan yang terjadi akibat dari perdarahan periodik dalam rahim yang ditandai dengan meluruhnya endometrium atau dinding rahim bagian dalam (Anjarsari, 2020). Menstruasi pertama (*menarche*) merupakan tanda pubertas pada remaja putri. Masa menstruasi dapat merubah perilaku wanita misalnya aktivitas sehari-hari yang terhambat sehingga menurunkan produktivitas pada wanita yang disebabkan karena adanya keluhan yang timbul berupa rasa nyeri pada area perut bagian bawah yang dikenal sebagai dismenore (Mau, Kurniawan and Dewajanti, 2020)

Dysmenorrhea diambil dari kata *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal; *meno* artinya bulan; *rrhea* yang artinya aliran atau arus. Dismenore memiliki arti menstruasi yang mengalami nyeri (Anisa, 2015). Menurut Anggaraini (2022) dismenore merupakan keluhan yang sering kali dirasakan oleh wanita pada saat menstruasi yang ditandai dengan gejala rasa sakit pada perut bagian bawah. Nyeri tersebut berlangsung sebelum atau pada saat menstruasi terjadi. Nyeri tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan, sakit kepala, merasa kelelahan dan bahkan mual muntah. Dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer yaitu suatu kondisi yang dihubungkan dengan siklus ovulasi. Nyeri pada dismenore primer biasanya terjadi 6-12 bulan setelah *menarche* (Pradiasa *et al*, 2023). Dismenore sekunder merupakan suatu keadaan patologis dengan nyeri yang terus terjadi setelah mengalami dismenore primer.

Remaja

Menurut WHO masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa dengan rentang usia 10-19. Pada

masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dari segi biologis, psikologis, sosial emosional dan kognitif (Karlina, 2020), masa remaja tidak dapat lagi disebut sebagai anak-anak, namun belum cukup matang untuk dikatakan sebagai dewasa. Pada rentang usia tersebut, remaja akan terus mencari jati dirinya dengan mencoba berbagai hal baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya (Rulmuzu, 2021). Menurut Diananda (2019) remaja memiliki tahapan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya, antara lain; pra remaja dengan usia 12 sampai 14 tahun, remaja awal dengan usia 14 sampai 17 tahun dan remaja lanjut dengan usia 17 sampai 21 tahun.

Aktivitas Fisik

Menurut WHO, aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang berasal dari otot rangka dan membutuhkan energi. Aktivitas ini menyebabkan peningkatan atau pengeluaran tenaga yang penting bagi pemeliharaan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup sehingga dapat sehat dan bugar sepanjang hari. Terdapat berbagai kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik misalnya saat bekerja, bersekolah, bermain, melakukan pekerjaan rumah, berpergian dan kegiatan rekreasi (Aritonang, 2022). Menurut Kemenkes (2018) dalam Kusumo (2020), jenis- jenis aktivitas fisik meliputi aktivitas fisik ringan dengan energi yang dikeluarkan < 3,5 kkal/menit., aktivitas fisik sedang dengan energi yang dikeluarkan sebesar 3,5-7 Kcal/menit dan aktivitas fisik berat dengan energi yang dikeluarkan >7 Kcal/menit. Aktivitas fisik seseorang dapat diukur dengan *Baceke Questionnaire* yang mengkategorikan aktivitas fisik menjadi aktivitas fisik ringan, sedang dan berat yang dihitung berdasarkan nilai.

Tingkat Stres

Salsabila *et al.* (2023) stres adalah suatu keadaan mental di mana seseorang bereaksi secara fisiologis dan psikologis terhadap perbedaan keadaan, sosial individu, serta perubahan yang memerlukan penyesuaian yang mengarah pada perubahan fisik dan mental. Penyebab stres meliputi beberapa factor yaitu hubungan interpersonal, lingkungan hidup, keluarga, keuangan dan diri sendiri. Stres dibagi menjadi beberapa tingkatan antara lain stres ringan yaitu respon tubuh terhadap suatu ancaman, tantangan atau tekanan terhadap suatu hal dalam waktu singkat, stres sedang yang terjadi lebih lama daripada stres ringan, biasanya berlangsung beberapa jam sampai sehari-hari dan stres berat yang memiliki durasi lebih lama dibandingkan dengan tingkat yang lain. Tingkat stres dapat diukur melalui alat ukur yang diciptakan oleh Lovibond dalam Putri (2018) berisi skala yang bersifat subjektif untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. Alat ukur tersebut bernama *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS) yang terdiri dari 42 item yang masing- masing dimensi terdiri dari 14 pertanyaan. Kategori hasil pengukuran stres dengan menggunakan DASS 42 dibagi menjadi 4 kategori ringan, sedang, berat dan sangat berat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara Aktifitas fisik dengan dismenore dan Hubungan tingkat stress dengan disminore . Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian dari 53 responden didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Uji korelasi aktivitas fisik dengan dismenore primer dengan metode *Spearman's Rho*

Aktivita Dismenor

primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi Sekolah Menengah Kejuruan Yadika di Bangil yaitu kelas X sebanyak 47 siswi dan kelas XI sebanyak 60 siswi dengan jumlah total populasi adalah 107 siswi. Besar sampel penelitian berjumlah minimal 52 siswi dengan rincian kelas X sebanyak 23 siswi dan kelas XI sebanyak 30 siswi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan antara lain:.

A. Kriteria Inklusi

1. Siswi kelas X dan XI SMK Yadika di Bangil
2. Siswi yang sudah *menarche*
3. Memiliki lama menstruasi 3-7 hari
4. Memiliki siklus menstruasi 21-35 hari dalam 3 bulan terakhir
5. Bersedia menjadi responden

B. Kriteria Eksklusi

1. Siswi yang mengalami gangguan psikologi dan persepsi
2. Siswi yang mengalami masalah kesehatan reproduksi

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) dengan menggunakan analisis univariat dan bivariate. Analisis univariat untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi dari variabel independen dan dependen yang diteliti, sedangkan analisis bivariate yaitu *Spearman Correlation* (*Spearman's Rho*) untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan dependen yaitu aktivitas fisik dengan disminore primer dan tingkat stres dengan dismenore primer..

		s Fisik	e Primer
Aktivitas Fisik	<i>Correlatio n</i>	1.000	- 0,700
	<i>Coefficie nt</i>		
	Sig. (2-tailed)	.	0,000
Dismenor e Primer	<i>Correlatio n</i>	- 0,700	1.000

Coefficient		
Sig. (2-tailed)	0,000	.

Tabel 2. Uji korelasi tingkat stress dengan dismenore primer dengan metode Spearman's Rho

Tingkat Stres	Dismenore Primer
---------------	------------------

Tingkat Stres	Correlation Coefficient	1,000	0,734
	Sig. (2-tailed)	.	0,000
Dismenore Primer	Correlation Coefficient	0,734	1.000
	Sig. (2-tailed)	0,000	.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka didapatkan beberapa poin pembahasan diantaranya :

1. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $p < 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer. Nilai korelasi $- 0,700$ yang menunjukkan hubungan yang kuat serta berkorelasi negatif sehingga arah hubungan berlawanan, artinya jika semakin rendah tingkat aktivitas fisik maka semakin tinggi tingkat dismenore primer, begitupun sebaliknya.
2. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $p < 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan dismenore primer. Nilai korelasi $0,734$ yang menunjukkan hubungan yang kuat serta berkorelasi positif sehingga arah hubungan searah, artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi dismenore primer, begitupun sebaliknya.

Aktivitas fisik merupakan faktor yang erat hubungannya dengan dismenore primer. Hal ini terjadi karena dengan melakukan aktivitas fisik maka dapat merangsang hipotalamus dan sistem limbik untuk melepaskan hormon endorfin yang bertujuan untuk memberikan rasa nyaman serta sebagai analgesik untuk mengurangi rasa nyeri (Sari, 2018). Sedangkan, tingkat stres yang tinggi menyebabkan risiko terjadinya dismenore juga cukup tinggi. Saat stres maka tubuh akan

meningkatkan produksi hormon estrogen dan prostaglandin sehingga dapat menimbulkan terjadinya kontraksi pada uterus yang berlebihan yang nantinya dapat menyebabkan dismenore atau nyeri saat menstruasi (Rejeki, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi Sekolah Menengah Kejuruan Yadika di Bangil.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan dismenore primer pada siswi Sekolah Menengah Kejuruan Yadika di Bangil.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarsari (2020) 'Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls)', *Psychiatry Nursing Journal*, 2(1), pp. 2–5. Available journal.unair.ac.id/PNJ%7C1Journal Homepage: <https://ejournal.unair.ac.id/PMNJ/index>.
- Anggraini, M.A. (2022) 'Diagnosis Dan Tata Laksana Dismenore Primer', *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), P. 201. Available At: <https://doi.org/10.55175/Cdk.V49i4.1821>.

- Aritonang (2022) 'Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram Di Masa Pandemi COVID-19', *Ejournal Kedokteran Indonesia*, 10(1), Pp. 58–63. Available At: <https://doi.org/10.23886/Ejki.10.129.58-63>.
- Artawan, I.P. (2022) 'Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itekes Bali Tahun 2022', *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), pp. 94–99.
- Baiq Ilmiya Maghfirah et al. (2023) 'Hubungan Stres Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Mahasiswi Angkatan 2018 Dan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram', *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 1(2), pp. 166–171. Available at: <https://doi.org/10.59981/1eh0j206>.
- Dian Kholika Hamal and Firda Juliana (2022) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminore Primer pada Remaja Putri di SMK Farmasi Bhumihusada Jakarta Tahun 2021', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(7), pp. 865–869. Available at: <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i7.2391>.
- Fasya, A. et al. (2022) 'Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Disminore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran', *Jurnal Ilmiah Permas: jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12, pp. 511–526. Available at: <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/367%0Ahttps://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/download/367/268>.
- Itani, R. et al. (2022) 'Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates', *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), pp. 101–108. Available at: <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>.
- Karlinda, B., Oswati Hasanah and Erwin (2022) 'Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore', *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>.
- Khairunnisa, F.A.-S., Juniaidi, A.S. and Hasmar, W. (2022) 'Penatalaksanaan Fisioterapi Pilates dan Cat Stretch Exercise untuk Menurunkan Nyeri Haid pada Kasus Dismenore Primer', *Prosiding Seminar Nasional*, 1, pp. 136–140.
- Kusumaningrum, T. et al. (2019) 'The correlation between physical activity and primary dysmenorrhea in female adolescents', *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(8), pp. 2559–2563. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02252.6>.
- Kusumo, M.P. (2020) *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo, Yogyakarta: The Journal Publishing*. Available At: <http://Repository.Umy.Ac.Id/Bitstream/Handle/123456789/35896/Buku>
- Nurjanah, I., Yuniza, Y. and Iswari, M.F. (2019) 'Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang', *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 10(1), p. 55. Available at: <https://doi.org/10.32502/sm.v10i1.1749>.
- Putri, N.E., Kholis, F.N. And Ngestiningsih, D. (2018) 'Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Tuberkulosis Di RSUP Dr. Kariadi Semarang', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), Pp. 499–506. Available At: <https://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.php/Medico/Article/View/20693/0>.
- Pradiasa, E. Et Al. (2023) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Remaja Putri Di Smk Kesehatan Kota Tangerang The Relationship Of

- Physical Activity And Stress Level With The Incident Of Primary Dymenorrhore In Adolescent Women At Health Vo', *Nusantara Hasana Journal*, 3(4), P. Page.
- Putri, R.O.M. and Riyadi, H. (2023) 'Hubungan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Kota Pariaman', *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(4), pp. 237–244. Available at: <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.237-244>.
- Rejeki, S. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer', *Jurnal Kebidanan*, 8(1), P. 50. Available At: <https://doi.org/10.26714/Jk.8.1.2019.50-55>.
- Rulmuzu, F. (2021) 'Kenakalan Remaja Dan Penanganannya', *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1), Pp. 364–373. Available At: <https://doi.org/10.58258/Jisip.V5i1.1727>.
- Salsabila, H. *Et Al.* (2023) 'Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Stikes Hang Tuah Surabaya', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 18(1), Pp. 38–43.
- Sarawati, G. et al. (2023) 'Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Di Perumahan Wahyu Taman Sarirogo Desa Sumpat Kecamatan Sidoarjo', *Profesional Health Journal*, 4(2), pp. 158–165. Available at: <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>