

**GAMBARAN TINGKAT STRESS PSIKOLOGIS DAN TINGKAT
DYSMENORRHEA PRIMER PADA MAHASISWI FISIOTERAPI S1 DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata 1
Fisioterapi Pada Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh :

DEA ANGGUN NABELLA KIMATA

J120140113

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN TINGKAT STRESS PSIKOLOGIS DAN TINGKAT
DYSMENORRHEA PRIMER PADA MAHASISWI FISIOTERAPI S1 DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

DEA ANGGUN NABELLA KIMATA

NIM : J120140113

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing



Wahyuni, S.Fis., M.Kes.,

NIK : 808

HALAMAN PENGESAHAN

**GAMBARAN TINGKAT STRESS PSIKOLOGIS DAN TINGKAT
DYSMENORRHEA PRIMER PADA MAHASISWI FISIOTERAPI S1 DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

OLEH:

DEA ANGGUN NABELLA KIMATA

J120140113

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Kamis, 05 April 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Wahyuni, S.Fis., M.Kes.
(Ketua Dewan Penguji)
2. dr. Siti Soekiswati, M.HKes.
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc.
(Anggota II Dewan Penguji)

Mengetahui,

Dekan FIK UMS



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes.

NIK/NIDN. 786/06-1711-7301

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 28 Maret 2018

Yang menyatakan



Dea Anggun Nabella Kimata

J120140113

GAMBARAN TINGKAT STRESS PSIKOLOGIS DAN TINGKAT DYSMENORRHEA PRIMER PADA MAHASISWI FISIOTERAPI S1 DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja diawali dengan perubahan biologis salah satunya adalah mengalami menstruasi. Pengalaman menstruasi setiap orang berbeda-beda, tidak sedikit yang mengalami menstruasi disertai dengan keluhan nyeri yang hebat. Hal ini disebut dengan *dysmenorrhea*. Salah satu penyebab *dysmenorrhea* adalah faktor psikis, yaitu dapat berupa stress.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress psikologis dan tingkat *dysmenorrhea primer* pada mahasiswa fisioterapi S1 di Universitas Muhammadiyah Surakarta

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan menggunakan deskriptif analitik. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur stress adalah *Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS 42)* yang telah dimodifikasi dan pengukuran nyeri *dysmenorrhea primer* menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Hasil: Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa dari 50 responden sebanyak 21 responden (42%) mengalami stress tingkat sedang, 14 responden mengalami stress ringan, 9 responden dengan stress berat, dan 6 responden dalam tingkatan normal. Pada derajat nyeri *dysmenorrhea primer* sebanyak 23 responden (46%) mengalami nyeri sedang. 17 responden dengan nyeri ringan, dan 10 responden dengan nyeri berat.

Kesimpulan: Semakin tinggi tingkat stress yang dialami, maka akan semakin tinggi tingkat kejadian *dysmenorrhea primer* terjadi.

Kata kunci: Stress, Mahasiswa, *Dysmenorrhea primer*

Abstract

Background: Adolescence begins with biological changes one of which is experiencing menstruation. Menstrual experience of each person is different, not a few who experience menstruation accompanied by severe pain complaints. This is called *dysmenorrhea*. One cause of *dysmenorrhea* is a psychological factor, which can be a form of stress.

Purpose: This study aims to determine the description of the level of psychological stress and the level of primary *dysmenorrhea* in S1 physiotherapy students at the University of Muhammadiyah Surakarta

Method: This study used observational research type using descriptive analytic. The design of this study was *cross sectional*. The instruments used to measure stress are *Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS 42)* which has been modified and measurement of primary *dysmenorrhea* pain using *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Result: From the research, it was found that from 50 respondents, 21 respondents (42%) experienced moderate stress, 14 respondents had mild stress, 9 respondents with severe stress, and 6 respondents in normal level. In primary

dysmenorrhea pain degree 23 respondents (46%) had moderate pain. 17 respondents with mild pain, and 10 respondents with severe pain.

Conclusion: *The higher the level of stress experienced, the higher the incidence of primary dysmenorrhea occurs.*

Keywords: *Stress, Student, Primary Dysmenorrhea*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja diawali dengan pubertas. Perubahan biologis yang dialami saat remaja salah satunya adalah mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan. (Kusmiran, 2007).

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, namun tidak sedikit ketika terjadi menstruasi disertai dengan keluhan-keluhan yang mengakibatkan rasa tidak nyaman atau nyeri yang hebat. Hal ini sering disebut dengan dismenore (*dysmenorrhea*). Rasa sakit yang timbul saat *dysmenorrhea* diakibatkan oleh kontraksi yang berlebihan dari otot-otot rahim. Secara umum *dysmenorrhea* dapat bersifat primer atau sekunder, tergantung faktor penyebabnya (Janiwarty & Herri, 2013).

Salah satu penyebab *dysmenorrhea* adalah faktor psikis berupa stress. Ketika stress tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen serta prostaglandin yang berlebihan sehingga mengakibatkan otot tubuh menjadi tegang termasuk otot rahim dan dapat menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi (Puji, 2009). Hal ini mendasari peneliti untuk meneliti lebih jauh mengenai gambaran tingkat stress psikologis dan tingkat *dysmenorrhea* primer pada mahasiswa Fisioterapi S1 di Universitas Muhammadiyah Surakarta

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan menggunakan deskriptif analitik. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dengan melakukan observasi atau pengukuran variabel sekali dan

sekaligus pada waktu yang sama. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan Februari sampai Maret 2018. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) yang telah dimodifikasi untuk mengukur tingkat stress saat mengalami *dysmenorrhea primer*. Selanjutnya dilakukan pengukuran nyeri *dysmenorrhea primer* dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Jumlah responden yang didapatkan sebanyak 50 mahasiswi yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditentukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
20	2	4,0
21	33	66,0
22	15	30,0
Total	50	100,0

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil mengenai karakteristik responden berdasarkan umur yaitu umur 20 tahun sebanyak 2 mahasiswi (4%), umur 21 tahun sebanyak 33 mahasiswi (66%), dan umur 22 tahun sebanyak 15 orang (30%).

Hasil penelitian yang telah dilakukan selanjutnya akan dideskripsikan dalam bentuk tabel. Deskripsi data penelitian adalah sebagai berikut:

3.1.1 Tingkat Stress

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stress

Tingkat Stress	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	6	12,0
Ringan	14	28,0
Sedang	21	42,0
Parah	9	18,0
Sangat Parah	0	0
Total	50	100,0

Berdasarkan Tabel 2 hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 50 responden didapatkan hasil bahwa mahasiswi Fisioterapi S1 tingkat akhir paling banyak mengalami tingkat stress sedang sebanyak 21 mahasiswi (42%), kemudian sebanyak 14 mahasiswi (28%) mengalami stress ringan, lalu sebanyak 9 mahasiswi (18%) mengalami stress berat, dan hanya sebanyak 6 mahasiswi (12%) dalam tingkatan normal.

3.1.2 Tingkat *Dysmenorrhea Primer*

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat *dysmenorrhea primer*

Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	17	34,0
Sedang	23	46,0
Berat	10	20,0
Sangat Berat	0	0
Total	50	100,0

Pada Tabel 3 menunjukkan bahwa 46% mahasiswi Fisioterapi S1 mengalami nyeri dismenore sedang sebanyak 23 mahasiswi, kemudian yang mengalami nyeri ringan sebanyak 17 mahasiswi (34%), dan nyeri berat sebanyak 10 mahasiwi (20%).

3.2 Pembahasan

3.2.1 Tingkat Stress

Hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian kecil responden tidak mengalami stress atau normal yaitu sebanyak 6 responden (12%) dan sebagian lainnya mengalami stress dengan tingkatan yang berbeda. Hampir setengah dari responden mengalami stress tingkat sedang yaitu sebanyak 21 responden (42%).

Stress adalah suatu respon fisik yang normal ketika kita mengalami tekanan dari lingkungan yang dapat membuat kita merasa kesal bahkan dapat membuat kita merasa terancam. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stress dapat berasal dari faktor fisiologis misalnya kondisi tubuh ketika wanita mengalami menstruasi disertai dengan nyeri, maupun

faktor psikologis seperti hubungan sosial, masalah sehari-hari, perasaan marah, dan depresi (Sherwood, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami tingkat stress sedang, hal ini disebabkan karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi stress pada mahasiswa. Stress yang terjadi ditandai dengan seseorang menjadi mudah marah karena hal-hal yang sepele, mudah merasa kesal, cenderung bereaksi berlebihan pada situasi, menjadi tidak sabar, mudah tersinggung, merasa cemas, gelisah, dan sulit untuk beristirahat.

3.2.2 Derajat *Dysmenorrhea Primer*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami *dysmenorrhea primer* tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 23 responden (46%), lalu 17 responden dengan tingkat nyeri ringan, dan hanya sejumlah 10 responden dengan tingkat nyeri yang berat.

Nyeri haid atau *dysmenorrhea primer* merupakan masalah yang sering dikeluhkan. *Dysmenorrhea primer* merupakan nyeri yang dirasakan saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genitalia. Gejalanya meliputi nyeri pada perut bagian bawah, nyeri pinggang, mual, diare, sakit kepala, letih, lesu bahkan sampai pingsan, dan membuat badan terasa tidak nyaman. Respon tubuh terhadap nyeri akan berbeda pada setiap individu, hal ini tergantung pada cara pandang dan reaksi terhadap suatu peristiwa (nyeri). Nyeri juga didukung pada kondisi psikis pada setiap individu saat menstruasi berlangsung (Martini et al., 2014).

3.2.3 Tingkat Stress Dengan Terjadinya *Dysmenorrhea Primer*

Stress saat menstruasi dapat menyebabkan nyeri, ini terjadi karena stress melibatkan sistem neuroendokrin sebagai sistem yang berperan dalam reproduksi wanita. Ketika tubuh dalam keadaan stress maka terjadi pelepasan hormon *corticotropic releasing hormone* (CRH) dari hipotalamus yang kemudian menghambat sekresi GnRH di nucleus arkuata. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) dalam darah. Hormon-hormon

tersebut menyebabkan terhambatnya sekresi *Follicle Stimulating Hormon* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) sehingga perkembangan folikel terganggu. Hal ini menyebabkan sintesis dan pelepasan progesterone terganggu. Kondisi ini memiliki peran penting dalam mekanisme dismenore yang mempengaruhi sintesis PGE2 dan PGF2 serta pengikatnya pada reseptor myometrium yang akan mempengaruhi otot uterus dan tekanan vaskular (Maryam et al., 2016).

Pada seseorang yang mengalami stress, produksi hormon estrogen, progesteron, adrenalin juga prostaglandin dalam tubuh akan berlebihan. Hormon estrogen yang berlebihan tersebut dapat mengakibatkan terjadinya kontraksi uterus yang berlebihan, sedangkan hormon progesteron bersifat menghambat kontraksi. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan terjadinya ketegangan pada otot uterus. Ketika tubuh dalam keadaan stress maka juga akan terjadi peningkatan hormon prostaglandin yang mengakibatkan vasospasme pada arteriol uteri sehingga menyebabkan terjadinya iskemi dan kram pada perut bagian bawah yang akan merangsang nyeri saat menstruasi (Wang, 2004).

Pada saat mengalami *dysmenorrhea primer*, keadaan stress dapat menjadi faktor yang dapat memperburuk *dysmenorrhea primer*. Semakin tinggi tingkat stress yang dialami seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat kejadian *dysmenorrhea primer* terjadi.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stress psikologis dan tingkat *dysmenorrhea primer* pada mahasiswa Fisioterapi S1 di Universitas Muhammadiyah Surakarta maka didapatkan hasil bahwa *dysmenorrhea primer* dapat dialami oleh mahasiswa dengan tingkat stress yang ringan, sedang, maupun berat.

4.2 Saran

Bagi responden diharapkan manajemen stress bisa diatur untuk mengurangi tingkat stress untuk mencegah dismenore lebih parah sehingga dapat meningkatkan produktivitas di antara wanita yang mengalami *dysmenorrhea primer*.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melengkapi penelitian agar menjadi lebih baik lagi dan melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi dismenore seperti aktivitas fisik, olahraga, dan faktor fisik seperti *Body Mass Index* (BMI).

DAFTAR PUSTAKA

- Aden, R. (2010). *Ketika Remaja dan Pubertas Tiba*. Yogyakarta: Hanggar Kraton.
- Afiyanti, Y., & Anggi, P. (2016). *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan Promosi, Permasalahan dan Penanganannya dalam Pelayanan Kesehatan dan Perawatan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Alatas, F., & Larasati, T. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Jukeunila.Com*, 5(September), 79–84. Retrieved from <http://jukeunila.com/wp-content/uploads/2016/12/Faridah-Alatas-1.pdf>
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.
- Arulkumar. (2006). *Essentials of Gynecology*. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers.
- Brealey. (2002). *Menghilangkan Stres dalam Sepuluh Menit*. Batam: Karisma Publishing Group.
- Breivik, H., Borchgrevink, P. C., Allen, S. M., Rosseland, L. A., Romundstad, L., Breivik Hals, E. K., ... Stubhaug, A. (2008). Assessment of pain. *British Journal of Anaesthesia*, 101(1), 17–24. <https://doi.org/10.1093/bja/aen103>
- Donsu, J. D. (2017). *Psikologi Keperawatan Aspek-aspek Psikologi Konsep Dasar Psikologi Teori Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Janiwarty, B., & Herri, Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan - Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Andi.
- Kusmiran, E. (2007). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (second).
- Lubis, N. L. (2013). *Psikologi Kespro Wanita & Perkembangan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Jakarta: Prenadamedia Grup.
- Martini, R., Mulyati, S., & Fratidhina, Y. (2014). Pengaruh Stres Terhadap Disminore Primer Pada Mahasiswa Kebidanan Di Jakarta. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (JITek)*, 1(2), 135–140. Retrieved from <http://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/JITEK/article/view/56/49>
- Maryam, Mulyanusa, A. R., & Istriati. (2016). Relationship between Menstrual Profile and Psychological Stress with Dysmenorrhea. *Althea Medical Journal*, 3(3), 382–387. Retrieved from <http://journal.fk.unpad.ac.id/index.php/amj/article/viewFile/884/813>
- Nurlaila, H., Hazanah, S., Shoufiah, R., & Poltekkes Kemenkes Kaltim. (2015). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Husada Mahakam*, III(9), 452–521.
- Pedak, M. (2007). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing.
- Puji, I. (2009). *Keefektifan Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMU N 5 Semarang*.
- Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuamedika.
- Sari, D., Adnil, E. N., & Defrin. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570. Retrieved from <https://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/301>
- Sharma, K. (2014). A Comparative Study of Level of Stress due to Menstruation Cycle among physically active and Non Active females at DRC College, 4(10), 4–7.
- Sherwood. (2009). *Fisiologi Manusia : dari sel ke system* (6th ed.). Jakarta: EGC.
- Siregar, S. (2010). *Statistika Deskriptif untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17* (1st ed.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Sophia, F., Sori, M., & Jemadi. (2013). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan. *Universitas Sumatera Utara*, 2, 5.

Verawaty, S. N., & Liswidyawati, R. (2012). *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: Grafindo Media Pratama.

Wang, L. (2004). Stress and dysmenorrhoea: a population based prospective study. *Occupational and Environmental Medicine*, 61(12), 1021–1026. <https://doi.org/10.1136/oem.2003.012302>