

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENOREA DI MASA PANDEMI COVID-19

Tiara Fadjriaty*, Dora Samaria

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jakarta, Indonesia

E-Mail: tiarafadjriaty05@gmail.com

Abstract

Keywords:
Covid-19,
physical activity,
Primary
Dysmenorrhea ,
Stress scale

Dysmenorrhea is the medical term for pain with period or usually called menstrual pain. Some eligible womwn have had experience it. The pain is too much to bear that make women unable to do any activity. There are various factors that can aggravate dysmenorrhoea, such us smoking, drinking alcohol, lack of physical activity and stres. During the covid-19 pandemic, the government implemented several policies to reduce the spread of the Covid-19 virus, such as large-scale social restrictions so that most activities were carried out at home, these conditions can cause stress and lack of activity to change. The purpose of this study was to determine the correlation between stress levels and physical activity with the dysmenorrhoea scale in students of SMA Negeri 4 Tangerang Selatan during the Covid-19 pandemic. This study uses a cross-sectional research design with a sample of 128 respondents through the Consecutive Sampling method. The data was collected through google form using a questionnaire perceived stress scale 10 (PSS-10), the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed that there was a significant relationship between stress levels (p-value 0.019) and physical activity (p-value 0.039) with primary dysmenorrhoea scale. Suggestions from this study are expected that students can control stress levels and increase daily physical activity because good physical activity will stimulate blood flow so that it can reduce and reduce menstrual pain (dysmenorrhea).

PENDAHULUAN

Masa remaja merujuk kepada World Health Organization (WHO) adalah masa perubahan dari anak-anak menjadi dewasa dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut BKKBN, usia remaja 10-24 tahun (Yusfarani, 2020). Masa remaja ditandai dengan beberapa perubahan, pada perempuan mengalami haid pertama kali atau dikenal *menarche* yang normalnya dialami pada usia 12-16 tahun dengan

siklus menstruasi umumnya adalah 22-35 hari (Silviani et al.,2019).

Selama menstruasi, setiap wanita memiliki pengalaman yang berbeda-beda, ada yang memiliki keluhan ataupun tanpa keluhan, hal itu biasanya dirasakan oleh remaja seperti, siklus menstruasi yang tidak teratur, menoragia, gejala lainnya ataupun dismenorea yang dikenal dengan nyeri saat haid (malahayati, 2020). Dismenorea atau nyeri haid merupakan salah satu masalah

yang umum dan sering dikeluhkan oleh wanita usia subur (Lestari, Citrawati, & Hardini, 2018). Dismenorea primer umumnya dialami saat 2-3 tahun setelah terjadinya *menarche* dan umumnya pada usia 15-25 tahun kemudian akan berkurang seiring usia bertambah dan berhenti sesudah melahirkan (Rejeki, 2019).

Dari data WHO membuktikan 16,8-81% dismenorea dialami oleh wanita muda. Lebih dari 50% perempuan mengalami dismenorea di setiap negara, prevalensi terendah sebesar 8,8% di bulgaria dan tertinggi finlandia sebesar 94%. Indonesia termasuk negara yang mengalami nyeri haid sebanyak 55% terutama pada perempuan usia produktif dengan angka kejadian dismenorea primer sebesar 54,89% dan sisanya mengalami dismenorea sekunder (Wati, Arifandi, & Prastiwi, 2017). Masalah nyeri dismenorea mengganggu 60-85% remaja, menyebabkan tidak dapat sekolah dan harus beristirahat karena mengalami nyeri menstruasi (Yuniyanti et al., 2014).

Prevalensi nyeri haid di daerah jawa tengah ditemukan 56% kasus dan berdasarkan data statistik menunjukkan remaja putri yang mengalami nyeri haid sebesar 1.518.867 jiwa (Famimah, Margawati, & Fitranti, 2017). Berdasarkan data dari dinas kesehatan provinsi tangerang, jumlah kunjungan pasien dengan dismenorea pada tahun 2011 adalah 237 kasus, pada tahun 2012 meningkat menjadi 435 kasus dan tahun 2013 terdapat 424 kasus dismenorea (Romlah & Agustin, 2020). Dismenorea disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu riwayat keluarga, *menarche* dini, lamanya menstruasi dan merokok (Rusli, Angelina, & Hadiyanto, 2019). Selain faktor penyebab yang telah disebutkan, adapun masalah pikiran dan fisik seperti shock, aliran pembuluh darah menyempit, kondisi tubuh yang menurun dan tingkat stres seseorang yang menjadi penyebab rasa nyeri saat menstruasi (Rejeki, 2019).

Adapun beberapa penyebab nyeri haid seperti usia *menarche* dini, waktu haid yang

lama, jumlah darah yang banyak, merokok, minum-minuman beralkohol, dan riwayat keluarga (Pramardika & Fitriana, 2019). Adapun faktor lain seperti yang menjadi penyebab yaitu kurangnya olahraga serta faktor psikologis contohnya adalah stres (Kusmindarti & Munadlifah, 2016).

Saat stres, permasalahan yang dikeluhkan oleh remaja putri biasanya secara fisik maupun psikis, tubuh akan produksi beberapa hormon secara berlebihan seperti adrenalin, estrogen, progesteron, dan prostaglandin hal tersebut yang membuat nyeri saat haid dikarenakan terjadinya peningkatan kontraksi pada rahim, nyeri haid yang dirasakan setiap orang berbeda tergantung tingkat stres yang dialaminya. Selain stres, kurang olahraga dan gizi yang tak seimbang memicu terjadinya nyeri saat haid atau dismenorea (Sugiarti, 2018). Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor pemicu nyeri saat haid.

Melakukan aktivitas fisik adalah salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi karena ketika melakukan aktivitas fisik atau berolahraga tubuh akan mengurangi pengeluaran hormon prostaglandin penyebab nyeri menstruasi atau dismenorea (Wati et al., 2017). Presentase kurangnya aktivitas fisik yang paling banyak ditemukan ialah pada wanita yaitu sebesar 84% dibandingkan dengan laki-laki (Sugiyanto & Luli, 2020). Hasil penelitian Heliyon menyebutkan bahwa selama pandemi Covid-19 aktivitas fisik masyarakat rendah dengan presentase 39,62%, presentase aktivitas fisik sedang 29,75% serta presentase aktivitas fisik aktif 30,63%.

Pada tahun 2019, di china tepatnya wuhan terdapat virus yang hingga tahun 2021 dikenal dengan Covid-19, penyebaran virus Covi-19 ini sangat cepat hingga banyak warga yang terpapar. Sejak corona masuk ke indonesia pada awal tahun 2020, pemerintah menerapkan kebijakan bahwa semua dilakukan secara online dirumah melalui zoom, gmeet ataupun aplikasi lainnya yang dapat menunjang kegiatan para pelajar di indonesia

(Harahap, Harahap, & Harahap, 2020). Berdasarkan data sebaran kasus Covid-19 di Indonesia terdapat 1,511,712 kasus terkonfirmasi Covid-19. Terkonfirmasi sembuh sebanyak 1,348,330 dan meninggal 40,858. Pada provinsi Banten sebanyak 43.299 terkonfirmasi, dalam perawatan terkonfirmasi sebanyak 2.308, terkonfirmasi sembuh 39.851 dan meninggal sebanyak 1.140 (pemerintah kota Tangerang, 2021). Didapatkan pula data Covid-19 di kota Tangerang Selatan sebanyak 9.647 kasus terkonfirmasi positif dengan 468 kasus dalam perawatan, 8845 kasus terkonfirmasi sembuh dan 368 terkonfirmasi meninggal (Pemerintah Kota Tangerang Selatan, 2021). Berbagai kebijakan sudah dilakukan oleh pemerintah untuk mengantisipasi penyebaran dan penularan wabah covid-19 mulai dari kebijakan setiap masyarakat tidak boleh berkumpul (sosial distancing), physical distancing dan pembatasan sosial berskala besar (PSSB), dalam hal ini semua kegiatan belajar mengajar pun terganggu (Herliandry, Nurhasanah, Suban, & Kuswanto, 2020). Adapun dampak lain yang dialami oleh anak atau remaja antara lain seperti, kesulitan dalam hal ekonomi, kesulitan pemenuhan gizi dikarenakan krisis keuangan dan ekonomi keluarga, serta krisis pembelajaran, kegiatan belajar mengajar, kemandirian dan pengasuhan (Budiyanti Apriningtyas & Oktavianto, 2020). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 20 orang siswi di SMA Negeri 4 Kota Tangerang Selatan 18 diantaranya mengalami dismenorea dan 2 lainnya tidak mengalami dismenorea. Siswi juga mengatakan selama pandemi merasa bosan, jenuh 95% dan stres sebanyak 66,7% serta sebagian besar memiliki aktivitas fisik yang ringan selama pandemi Covid-19 sebanyak 57,1%.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain

penelitian cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Kota Tangerang Selatan dengan populasi kelas X dan XI dengan total populasi sebanyak 189 siswi yang mengalami dismenorea primer. Sampel dalam penelitian ini adalah 128 siswi dengan teknik pengambilan sampel yaitu *consecutive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner melalui *Google Form*. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini ialah *perceived stress scale 10* (PSS-10) digunakan untuk mengukur tingkat stres responden, kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan. Penelitian ini juga menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik responden, yang terdiri atas 7 pertanyaan terkait aktivitas fisik yang dilakukan responden selama 7 hari terakhir. Penelitian ini juga menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur skala nyeri dismenorea primer yang terdiri atas 10 skala nyeri.

Penelitian ini memiliki etika menghormati atau menghargai subjek (*respect for person*), tidak membahayakan dan merugikan subjek penelitian (*Non maleficence*), dan keadilan antar sesama subjek penelitian (*justice*). Penelitian ini sudah disetujui oleh komite etik penelitian kesehatan UPN Veteran Jakarta dengan nomor surat 342/VI/2021/KEPK.

Analisa data data univariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui usia responden, usia menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi, tingkat stres, aktivitas fisik dan skala dismenorea primer. Analisis data bivariat pada penelitian ini menggunakan dua uji yaitu, uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan skala dismenorea primer dan korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan skala dismenorea primer.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Var	Mean	Median	SD	Min	Max
Umur	16,25	16,00	0,709	15,00	19,00

Berdasarkan tabel diatas, hasil penelitian diperoleh rata-rata usia responden adalah 16.25 Tahun dengan standar deviasi sebesar 0,709. Pada tabel tersebut usia responden yang termuda ialah 15 tahun dan usia responden tertua sebesar 19 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Dya & Adiningsih, 2019) yang memiliki hasil usia responden dengan rentang 14-17 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Reponden Berdasarkan Usia Menarche, Siklus Menstruasi, dan Lama Menstruasi

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia Menarche		
Dini (< 10 Tahun)	6	4,7
Normal (10-13 Tahun)	80	62,5
Terlambat (> 13 Tahun)	42	32,8
Total	128	100
Siklus Menstruasi		
Polimenorea (< 18 hari)	56	43,8
Normal (25 – 32 hari)	69	53,9
Oligominorea (> 42 hari)	3	2,3
Total	128	100
Lama Menstruasi		
Memendek (< 4 Hari)	7	5,5
Normal (4-8 Hari)	105	82
Memanjang (> 8 Hari)	16	12,5
Total	128	100

Berdasarkan hasil analisa pada tabel diatas, menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan Usia menarche sebagian besar mengalami menstruasi pertama kali pada usia normal (10-13 tahun) sebanyak 80 siswi (62.5%). Siswi yang mengalamihaid pertama kali pada usia

dini (<10 tahun) sebanyak 6 siswi (4.7%) dan sebanyak 42 siswi (32.8%) mengalami haid pada usia terlambat (>13 tahun).

Pada tabel diatas, menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi memiliki siklus menstruasi yang bervariasi. Dari total sampel sebanyak 128, sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang normal yaitu pada rentang 25 – 32 hari sebanyak 69 responden (53.9%), ditemukan juga sebanyak 56 responden (53,9%) mengalami polimenorae dan hanya 3 responden (2.3%) yang mengalami oligomenorea.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas menunjukkan karakteristik responden penelitian berdasarkan lama menstruasi pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 4 Tangerang Selatan memiliki lama menstruasi yang berbeda. Dari 128 responden penelitian ditemukan sebanyak 105 memiliki lama menstruasi yang normal yaitu dalam rentang 4-8 hari (82%), mengalami lama menstruasi yang <4 hari dan sebanyak 7 responden (5.5%) dan mengalami lama menstruasi > 8 hari.

Tabel 3. Karakteristik Tingkat Stres

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tingkat Stres :		
Ringan	21	16,4
Sedang	94	73,4
Berat	13	10,2
Total	128	100

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas, menunjukkan bahwa pada siswi kelas X dan XI memiliki tingkat stres yang beragam. Kategori stres sendiri terdiri terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu ringan, sedang dan berat. Dari jumlah sampel 128 responden ditemukan sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 94 responden dengan presentase 73,4 %, ditemukan juga sebanyak 21 responden (16.4%) mengalami stres ringan selama Covid-19, dan sebanyak 13 responden (10.2 %) mengalami stres berat selama pandemi Covid-19.

Tabel 4. Karakteristik Berdasarkan Aktivitas Fisik

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Aktivitas Fisik :		
Ringan	39	30.5
Sedang	68	83.6
Berat	21	16.4
Total	128	100

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas menunjukkan bahwa pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 4 Tangerang Selatan memiliki aktivitas fisik yang beragam. Kategori aktivitas fisik sendiri terbagi menjadi tiga kategori yaitu ringan, sedang dan berat, dari jumlah sampel sebanyak 128 responden ditemukan rata-rata responden memiliki aktifitas fisik sedang sebanyak 68 (53.1%), responden yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 39 responden (30.5%) dan sebanyak 21 responden (16.4%) memiliki aktivitas fisik berat.

Tabel 5. Skala Dismenorea Primer

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Skala Dismenorea	5.13	2.081	1	10

Pada tabel diatas, menunjukkan bahwa pada siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 4 Tangerang Selatan, diperoleh bahwa rata-rata responden mengalami nyeri saat haid atau biasa dikenal dismenorea. Skala tiap individu pun beragam mulai dari skala 1 sampai 10. Dari 128 responden, didapatkan rata-rata skala dismenorea 5,13 dengan standar deviasi 2.081, nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 10.

Tabel 6. Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Skala Dismenorea pada Siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 4 Tangerang Selatan di Masa Pandemi Covid-19 (n=128)

Variabel	Skala Dismenorea		
	r Pearson	P value	N
	0.206	0.019	128

Berdasarkan Hasil analisis pada tabel diatas, menunjukkan bahwa pada uji

bivariat ini peneliti menggunakan uji *Korelasi Pearson*. Dapat dilihat bahwa variabel independen yaitu tingkat stres yang dihubungkan dengan skala dismenorea memiliki *P value* = 0.019 ($p < 0,05$) dan dengan nilai korelasi spearman sebesar 0.206, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara tingkat stres dengan skala dismenorea primer menunjukkan hubungan yang lemah dan berpola positif artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi skala dismenorea primer yang dimiliki.

Tabel 7. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Skala Dismenorea Primer pada Siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 4 Tangerang Selatan di Masa Pandemi Covid-19 (n=128)

Variabel	Skala Dismenorea		
	r Spearman	P value	N
Aktivitas Fisik	-0.183	0.039	128

Berdasarkan pada tabel diatas, menunjukkan bahwa pada uji bivariat ini peneliti menggunakan uji *Korelasi Spearman*. Dapat dilihat bahwa variabel independen yaitu aktivitas fisik yang dihubungkan dengan skala dismenorea memiliki *P-value* 0.039 ($p < 0,05$), Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan skala dismenorea primer menunjukkan hubungan yang lemah dan berpola negatif artinya semakin banyak melakukan aktivitas fisik maka semakin rendah skala dismenorea primer yang dimiliki.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel karakteristik Responden menurut usia responden, penelitian ini sejalan dengan penelitian (Dya & Adiningsih, 2019) yang memiliki hasil usia responden dengan rentang 14-17 tahun.

Berdasarkan tabel karakteristik responden menurut usia menarache dikatakan bahwa Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Zuhana & Suparni (2017) yang menyatakan bahwa rata-rata remaja mengalami usia menarache pada usia yang normal yaitu 12-13 tahun sebesar

60,6%, rata-rata usia menarche remaja yaitu 11,78 tahun. Berdasarkan penelitian Nurul Yuda Putra et al., (2016) sebagian besar usia menarche pada remaja yaitu 12 tahun (39%). Penelitian Mau et al.,(2020) sependapat dengan penelitian ini yaitu sebagian besar responden memiliki usia menarche 12-13 tahun (70.80%). Pada penelitian Soesilowati & Annisa, (2016) menunjukkan bahwa hasil tidak sependapat bahwa mayoritas responden yang mengalami menstruasi pada usia menarche paling banyak ialah pada usia < 11 tahun 56,8%. Adapun beberapa hal yang memengaruhi usia pertama kali menstruasi salah satunya mempunyai suatu kelainan pada sistem organ reproduksi yang menyebabkan tidak dapat mengalami menstruasi seperti wanita pada umumnya dikrenakan tidak terproduksinya hormon estrogen(Nurul Yuda Putra et al., 2016).

Berdasarkan tabel karakteristik responden menurut siklus menstruasi responden, Penelitian ini sependapat dengan penelitian Simbolon et al., (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang normal sebanyak 97 responden (61.4%) memiliki siklus menstruasi yang <18 hari atau biasa dikatakan polimenorea sebanyak 16 responden (10.1%) dan sebanyak 45 responden (28.5%) memiliki siklus menstruasi yang lebih dari normal (>42 hari) atau bisa disebut oligominorae. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mau, Kurniawan, & Dewajanti,(2020b) menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki siklus menstruasi dalam rentang normal yaitu 21-35 hari sebanyak 79.2%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Juliana et al., (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal yaitu 21-35 hari sebanyak 35 responden (38.0%), sebanyak 30 responden (32.6%) mengalami siklus menstruasi <21 hari dan sebanyak 27 responden (20.3%) memiliki siklus haid >35 hari..

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan Lama Menstruasi dikatakan

bahwa Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Simbolon, Sukohar, Ariwibowo, & Susianti, (2018) menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki lama hari menstruasi normal berkisar 3-7 hari sebanyak 123 responden (77.8%), memiliki lama hari menstruasi <3 hari sebanyak 3 responden dan memiliki lama hari menstruasi >7 hari sebanyak 32 responden (20.3%). Pada penelitian Mau, Kurniawan, & Dewajanti (2020) yang menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden mahasiswi memiliki lama menstruasi yang normal, yaitu 4 — 8 hari (60.4%). Selain itu, penelitian ini juga sependapat dengan penelitian (Memorisa & Aminah, 2020) yang menyatakan bahwa siswi kelas XI mayoritas memiliki lama hari menstruasi normal dalam rentang 4-8 hari sebanyak 48 responden (75%).

Pada tabel karakteristik responden berdasarkan tingkat stres, menunjukkan bahwa Penelitian ini sejalan dengan Rejeki, (2019) yang menyatakan bahwa tingkat stres pada siswi kelas VIII sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 41 responden (67,2%) dan sebanyak 20 responden (29,2) mengalami stres ringan. Penelitian ini sependapat dengan Wulandari, Santi, & Damayanti, (2018) yang menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami responden mayoritas ada pada rentang sedang dengan responden sebanyak 56 responden (70%) dan 24 responden (30%) mengalami tingkat stres berat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Toduh et al., (2014) menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang sebanyak 49 Responden (72,1%).

Berdasarkan karakteristik responden menurut aktivitas fisik menunjukkan bahwa Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wati et al., (2017) menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 52 responden (50%). Responden dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 41 responden (39.6%) dan sebanyak 11 responden (10.4%). Penelitian Prisilia et al., (2019) menyatakan bahwa

sebanyak 178 responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 178 responden (67.9%), memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 5 responden (1,9%) dan sebanyak 79 responden (30.2%).

Berdasarkan tabel karakteristik responden menurut skala dismenorea primer menunjukkan bahwa Penelitian ini sependapat dengan penelitian Lestari et al., (2018) yang menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami skala dismenorea sedang sebanyak 39 responden (55.7%), 11 responden (15.7 %) mengalami dismenorea ringan dan sebanyak 20 responden (28.6%) mengalami dismenorea berat. Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Sugiyanto & Luli, (2020) menunjukkan bahwa rata-rata responden kelas XII SMK dengan 51 responden sebagian besar mengalami tingkat dismenorea sedang sebanyak 24 responden (47.1%), sebanyak 22 responden (43.1%) mengalami tingkat dismenorea berat dan 5 responden mengalami tingkat dismenorea ringan.

Berdasarkan tabel analisis bivariat hubungan tingkat stres dengan skala dismenorea primer menunjukkan bahwa hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pangesti et al., (2018) menyatakan bahwa hasil p value $0,003 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara stres dengan dismenorea primer pada wanita terjadi setiap bulannya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rusli et al., (2019) menunjukkan bahwa nilai p value $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan intensitas dismenorea. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sari et al.,(2015) berdasarkan hasil yang ditemukan nilai p value = 0.006 yang artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna atau korelasi antara tingkat stres dengan derajat dismenorea primer pada responden. Hal ini disebabkan karena saat seseorang mengalami stres, terjadinya ketidakseimbangan hormon yang akhirnya hormon estrogen dan prostaglandin memproduksi secara berlebihan yang mengakibatkan

adanya kontraksi uterus yang meningkat secara berlebihan yang menghasilkan nyeri haid pada saat menstruasi. Selain hormon estrogen dan prostaglandin, hormon adrenalin juga mengalami peningkatan yang menyebabkan otot pada rahim menjadi tegang dan akhirnya nyeri pada rahim saat menstruasi (Pundati, 2016). Pada penelitian Noviandari & Winarni, (2015) didapatkan juga hasil dengan uji chi square dengan nilai p value = 0.000 dengan $p < 0.05$ maka $0.00 < 0.05$ yang artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara yang bermakna antara tingkat stres dengan dismenorea pada remaja dengan H_0 ditolak dan H_a diterima. Dihasilkan juga korelasi dengan nilai p value = 0.610 yang artinya Terdapat hubungan antara variabel tingkat stres dan dismenorea pada siswi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rejeki, (2019) menyatakan bahwa hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi rank spearman didapatkan nilai r spearman = 0.345 dan nilai p value = 0.006 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan dismenorea primer pada siswi. Dari hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwa tingkat stres dapat memperberat skala dismenorea primer. Selain itu, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Wulandari et al., (2018) yang menyatakan bahwa didapatkan hasil p value = 1.000 ($p > 0,05$) maka H_0 = diterima dan H_a = ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri. Dari penelitian ini membuktikan bahwa tingkat stres bukan menjadi faktor yang penyebab dismenorea melainkan faktor hormonal yang menyebabkan seseorang mengalami stres seperti hormon estrogen, prostaglandin dan progesteron.

Berdasarkan tabel bivariat, hubungan aktivitas fisik dengan skala dismenorea primer menunjukkan bahwa Penelitian ini sejalan dengan penelitian sejalan dengan penelitian Sugiyanto & Luli, (2020) diperoleh p value 0,000 ($p < 0,005$) dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenorea pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean. Penelitian ini juga sependapat dengan penelitian Sugiarti, (2018) diperoleh nilai p value = 0,02 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada siswi. Selain itu penelitian ini juga sependapat dengan Lestari et al., (2018) diperoleh nilai p value = 0,002 ($p < 0,005$) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenorea pada mahasiswa fakultas kedokteran UPN Veteran Jakarta. Dalam mengatasi rasa nyeri saat menstruasi, perempuan lebih memilih untuk menggunakan obat-obatan seperti golongan analgesik seperti ibuprofen, naproxen, dan asam mefenamat. Selain menggunakan terapi farmakologis ada pula dengan terapi non farmakologis seperti mengompres bagian perut dengan air hangat ataupun dengan cara beraktivitas fisik seperti olahraga yang dapat meningkatkan kadar serotonin dan juga dapat meningkatkan produksi endorphin. Latihan olahraga juga dapat menurunkan stres yang secara tidak langsung dapat membuat nyeri berkurang, dengan secara teratur melakukan aktivitas fisik seperti berlari, naik sepeda, jalan santai, ataupun berenang dapat memperlancar aliran darah pada otot uterus yang akhirnya membuat nyeri berkurang. Setidaknya lakukan latihan 30-60 menit sebanyak 3-5 kali seminggu (Kusmindarti & Munadlifah, 2016). Terbiasa melakukan aktivitas fisik akan merangsang aliran darah dan oksigen serta produksi zat kimia di otak yang akan memicu pengeluaran hormon endorphin di kelenjar pituitary yang akan menurunkan dan mengurangi rasa nyeri (dismenorea) pada uterus (Sugiyanto & Luli, 2020). Pada penelitian ini dikatakan tidak sejalan dengan penelitian Yanti & Marlina, (2018) yang menunjukkan bahwa didapatkan hasil p value = 0.680 ($p > 0.05$) yang artinya tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea. Hal ini dibuktikan bahwa aktivitas fisik

atau olahraga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri. Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor pemicu nyeri saat haid. Melakukan aktivitas fisik adalah salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi karena ketika melakukan aktivitas fisik atau berolahraga tubuh akan mengurangi pengeluaran hormon prostaglandin penyebab nyeri menstruasi atau dismenorea (Wati et al., 2017). Selain menyebabkan nyeri saat haid, kurangnya aktivitas fisik akan membuat sirkulasi oksigen ke sistemik menurun, aktivitas fisik yang teratur minimal seminggu sekali akan mengurangi nyeri bagian bawah perut (Lestari et al., 2018)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan : Hasil penelitian pada siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 4 Tangerang Selatan menunjukkan bahwa pada uji bivariat ini peneliti menggunakan uji *Korelasi Pearson*. Dapat dilihat bahwa variabel independen yaitu tingkat stres yang dihubungkan dengan skala Dismenorea memiliki P value = 0.019 ($p < 0,05$) dan dengan nilai korelasi spearman sebesar 0.206, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara tingkat stres dengan skala dismenorea primer menunjukkan hubungan yang lemah dan berpola positif artinya H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan skala dismenorea. Semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi skala dismenorea primer yang dimiliki.

Hasil Penelitian pada siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 4 Tangerang Selatan menunjukkan bahwa pada uji bivariat ini peneliti menggunakan uji *Korelasi Spearman*. Dapat dilihat bahwa variabel independen yaitu aktivitas fisik yang dihubungkan dengan skala Dismenorea memiliki P value 0.039 ($p < 0,05$) dan dengan nilai korelasi spearman sebesar -0.183 Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan skala dismenorea primer menunjukkan

hubungan yang lemah dan berpola negatif artinya semakin banyak melakukan aktivitas fisik maka semakin rendah skala dismenorea primer yang dimiliki.

Saran:

1. Remaja putri diharapkan dapat mengontrol tingkat stres dan meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari karena aktivitas fisik yang baik akan merangsang aliran darah dan oksigen serta dapat mengurangi risiko ketidakseimbangan hormon sehingga dapat mengurangi dan menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (dismenorea).
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan mengembangkan penelitian ini lebih lanjut seperti menambahkan beberapa variabel yang dapat memengaruhi atau faktor-faktor nyeri haid atau dismenorea sehingga dapat menjadi sumber rujukan bagi mahasiswi yang sedang mempelajari mata kuliah keperawatan maternitas.
3. Masyarakat diharapkan dapat mencari informasi lebih lanjut terkait penanganan dismenorea sehingga apabila ada yang mengalami dismenorea masyarakat tahu dan dapat mengatasinya serta dapat menghindari faktor-faktor penyebab dismenorea

DAFTAR PUSTAKA

- Budiyanti Apriningtyas, G., & Oktavianto, E. (2020). *STRES DAN RESILIENSI REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19*. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 11–18. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35963/hmjk.v10i2.227>
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310–314. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314>
- Famimah, F., Margawati, A., & Fitranti, D. Y. (2017). Hubungan Konsumsi Asam Lemak Omega-3, Aktivitas Fisik Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Tingkat Dismenore Pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 268. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i4.18249>
- Harahap, Ade Chita Putri, Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/22895>
- Kusmindarti, I., & Munadlifah, S. (2016). Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di komunitas senam aerobik Dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 1–6. Retrieved from <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/221>
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020a). Artikel Penelitian The

- Relationship between Menstrual Cycle Interval and Menstrual Duration. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i3.1946>
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020b). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i3.1946>
- Memorisa, G., & Aminah, S. (2020). Hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 165–171.
- Noviandari, I., & Winarni. (2015). Tingkat Stres Dan Dismenorea Pada Remaja Kelas Xi Program Akselerasi Dan Reguler Di Sma N 3 Surakarta. *Gaster*, XII(2), 58–70. Retrieved from <http://jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/92>
- Nurul Yuda Putra, R., Ermawati, E., & Amir, A. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 551–557. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.575>
- Pangesti, A., Pranajaya, R., & Nurchairina. (2018). *Stres pada remaja putri yang mengalami dysmenorrhea di kota bandar lampung*. 14(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1297>
- pemerintah kota tangerang. (2021). Data Situasi Virus Corona.
- Pemerintah Kota Tangerang selatan. (2021). Data Pantauan Covid-19 Kota Tangerang Selatan.
- Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta: Deepublish.
- Prisilia, C., Rachmi, E., & Aminyoto, M. (2019). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY IMAGE DENGAN STATUS GIZI SISWI SMA YAYASAN PUPUK KALTIM*. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*. 7(2), 99–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.36998/jkmm.v7i2.64>
- Pundati, T. M. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 08, 40–48.
- Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Romlah, S. N., & Agustin, M. M. (2020). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA SISWA KELAS XI JURUSAN KEPERAWATAN DI SMK SASMITA JAYA 1 PAMULANG THE DETERMINANT FACTORS OF TO THE INCIDENCE OF DYSMINORRHEA IN STUDENTS OF CLASS XI NURSING DEPARTEMENT OF Siti Novy Romlah* ., 1(1), 383–392.
- Rusli, Y., Angelina, Y., & Hadiyanto. (2019). Hubungan Tingkat Stres dan Intensitas Dismenore pada Mahasiswi di Sebuah Fakultas Kedokteran di Jakarta The Association between Stress Level and Dysmenorrhea Intensity among Female Students in One Medical Faculty in Jakarta. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 7(2), 122–126. <https://doi.org/10.23886/ejki.7.10101>. Abstrak
- Sari, D., Nurdin, adnil edwin, & Defrin. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570. <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.301>
- Silviani, Y. E., Pravitasari, E., & Keraman,

- B. (2019). Hubungan Usia Menarche Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Disminore Pada Siswi Smp Kelas 2 Di Smpn 57 Kecamatan Pinang Raya Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal Sains Kesehatan*, 26(2), 89–99. <https://doi.org/10.37638/jsk.26.2.89-99>
- Simbolon, P., Sukohar, A., Ariwibowo, C., & Susianti. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 7(2), 164–170.
- Soesilowati, R., & Annisa, Y. (2016). Pengaruh Usia Menarche Terhadap Terjadinya Disminore Primer Pada Siswi Mts Maarif Nu Al Hidayah Banyumas. *JURNAL Ilimah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14(3), 8–14. Retrieved from [http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/1613/2121](http://jurnalnasional ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/1613/2121)
- Sugiarti, R. K. & S. T. (2018). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 9(1), 114–123.
- Sugiyanto, S., & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Disminore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *Proceeding of The URECOL*, 7–15.
- Toduhu, S., Kundre, R., & Malara, R. (2014). *HUBUNGAN STRES PSIKOLOGIS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS I DI SMA NEGERI 3 TIDORE KEPULAUAN*.
- Wati, L. R., Arifandi, M. D., & Prastiwi, F. (2017). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer pada Remaja. *Journal Of Issues In Midwifery*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2017.001.02.1>
- Wulandari, W., Santi, E., & Damayanti, E. A. F. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Remaja Putri Di SMP Darul Hijrah Putri Martapura. *Nerspedia*, 1(2), 123–129.
- Yanti, I., & Marlina, R. (2018). *Pengaruh Stres, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Disminore Primer Pada Remaja Puteri*. 3(2), 72–80. Retrieved from <https://journal.unsika.ac.id/index.php/HSG/article/view/1563>
- Yuniyanti, B., Masini, S., & Salim, H. S. (2014). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Dysmenorrhea Pada Siswi Kelas X dan XI SMK Bhakti Karya Kota Magelang Tahun 2014. *Igarss 2014*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Zuhana, N., & Suparni. (2017). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi Di Smp Negeri 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(1), 17–26. Retrieved from <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/55>