

**HUBUNGAN ANTARA ANEMIA, STATUS
GIZI, DAN RFAKTOR PSIKOLOGIS
(STRESS) DENGAN KEJADIAN
DISMINOREA**

Rika Andriyani
(Prodi D3 Kebidanan,
STIKes Hang Tuah Pekanbaru)
Eka Safitri
(Prodi D3 Kebidanan,
STIKes Hang Tuah Pekanbaru)

ABSTRAK

Ada banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenorea pada remaja yaitu status gizi, anemia, faktor psikologi, olahraga, alergi, endokrin atau hormonal. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan anemia, status gizi, dan faktor psikologis dengan kejadian dismenorea. Responden penelitian adalah cross sectional ini adalah seluruh mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru (79 orang) dipilih dengan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, lalu dianalisis dengan uji Chi-square. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa ada hubungan antara anemia dan faktor psikologis dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

Kata kunci:
Dismenorea, anemia, faktor psikologis

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dismenorea adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostatglandin. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambil meringis), bahkan hingga aktivitas terhenti sama sekali. Penyebab nyeri berasal dari kontraksi otot rahim akibat produksi zat prostatglandin. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorea dan 10-15% di antaranya mengalami dismenorea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing dan di Swedia sekitar 72%. Insidensi di Indonesia angkanya 55% perempuan usia reproduktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia reproduktif (Nirmala, 2013).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenorea pada remaja yaitu status gizi, anemia, faktor psikologi, olahraga, alergi, endokrin atau hormonal. Berdasarkan hasil penelitian Manorek, dkk (2015) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenorea dengan p value = 0,014 ($p < 0,05$).

Hasil penelitian Cholifah & Hadikasari (2013) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara anemia, status gizi dengan hasil uji statistik exact fisher P (value) anemia (0,006), status gizi (0,023), artinya ada hubungan antara anemia, status gizi, dengan dismenore. Berdasarkan hasil penelitian Andriani, Yunita (2015) didapatkan bahwa semakin rendah Indeks Massa Tubuh maka tingkat dismenorea semakin berat (p value= 0,029 $< \alpha = 0,05$), semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi tingkat dismenore (p value=0,024 $< \alpha = 0,05$),. Berdasarkan hasil penelitian Yuniar Ika Fajarini, pada tahun 2012 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stress dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Asrama Putri Unires UMY dengan nilai korelasi Spearman Rank sebesar 0,651 dan p value sebesar 0,000.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 Juni 2015 Mahasiswi kebidanan tingkat II program studi DIII kebidanan STIKes Hang Tuah dari hasil wawancara pada 30 mahasiswi 15 orang (50%) di antaranya sering mengalami dismenorea, sehingga mengganggu aktivitas seperti kuliah dan akitivitas sehari-hari,

hingga terhenti sama sekali untuk dapat beraktivitas seperti biasanya.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan anemia, status gizi, dan faktor psikologis dengan kejadian dismenorea.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat analitik-observasional dengan desain cross sectional dilakukan di Program Studi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru pada tanggal 5 desember 2015 sampai 24 februari 2016. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang berjumlah 79 responden dari pengambilan sampel secara *simple random sampling* terhadap 221 orang mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru dengan cara jumlah mahasiswa masing-masing kelas di bagi besar populasi dikalikan 100. Kemudian dilakukan pengambilan nama mahasiswa sebanyak jumlah sampel pada setiap kelas dengan undian secara acak. Nama yang keluar dilakukan informed consent untuk kesediaannya menjadi responden.

HASIL PENELITIAN

Tabel. Distribusi kejadian dismenorea, anemia, status gizi, dan faktor psikologis

No	Variabel	f	%
1.	Kejadian Dismenorea		
	Tidak Dismenorea	16	20,3
	Dismenorea	63	79,7
2.	Anemia		
	Tidak Anemia	27	34,2
	Anemia Ringan	52	65,8
3.	Status Gizi		
	Normal	52	65,8
	Tidak Normal	27	34,2
4.	Faktor Psikologis		
	Tidak Stress	21	26,6
	Stress	58	73,4
	Total	79	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami dismenorea adalah sebanyak 63 orang dengan persentase 79,7%, dan tidak terdapat data yang homogen pada variabel-variabel independen.

Dari tiga variabel, hanya dua variabel yang memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian dismenorea yaitu anemia dan faktor psikologis (Stress), sedangkan Status Gizi tidak terdapat hubungan signifikan terhadap kejadian dismenorea.

Tabel 2. Hubungan anemia, status gizi dan faktor psikologis dengan kejadian dismenorea di STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Variabel	Kejadian dismenorea				P Value	
	Tidak dismenorea		desminorea			Total
	n	%	n	%		n %
Anemia						
tidak anemia	14	87,5%	13	20,6%	27 34,2%	0,000
Anemia ringan	2	12,5%	50	79,4%	52 65,8%	
Status gizi						
normal	9	17,3%	43	82,7%	52 65,8%	0,543
Tidak normal	7	25,9%	20	74,1	27 34,2	
Stress						
Tidak stress	0	62,5%	11	17,5%	21 26,6%	0,001
Stress	6	37,5%	52	82,5%	58 73,4%	

PEMBAHASAN

Anemia

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap 79 responden terdapat 27 orang yang tidak anemia, responden yang tidak anemia dengan dismenorea berjumlah 13 orang responden dengan persentase (20,6%), sedangkan pada responden dengan anemia ringan berjumlah 52 orang, responden yang mengalami anemia dengan dismenorea berjumlah sebanyak 50 (79,4%) responden.

Berdasarkan hasil uji *Chi-square* di peroleh *p value* $0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara anemia terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswa Prodi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Analisis keamatan pengaruh kedua variabel di dapat OR (*odds ratio*) = 26,923. Hal ini menunjukkan bahwa anemia ringan beresiko 26,9 kali terhadap kejadian dismenorea.

Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa Faktor konstitusi atau keadaan fisiologis atau psikis individu berhubungan erat dengan faktor kejiwaan yang dapat menurunkan ketahanan tubuh terhadap rasa nyeri di antaranya adalah anemia atau penyakit menahun yang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri saat menstruasi (Laila, 2011). Anemia dapat menimbulkan berbagai komplikasi antara lain, kelelahan, stress, serta menurunnya kekebalan tubuh, sehingga meningkatkan risiko terhadap rasa nyeri menstruasi (Proverawati, 2011).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Endang Wahyuningsih Linda dan Puspita Sari *Jurnal Involusi Kebidanan, Vol. 4, No. 7, Januari 2014, 67-78* di SMA Negeri

1 Wonosari Klaten, Jawa Tengah dengan judul "Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Dismenorea pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Wonosari Klaten", bahwa remaja dengan kadar hemoglobin rendah dapat mengakibatkan anemia dan anemia berpengaruh terhadap terjadinya dismenorea saat menstruasi dengan nilai p value 0,012 berarti ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan bermakna antara anemia terhadap kejadian dismenorea.

Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap 79 responden terdapat 52 orang yang memiliki status gizi normal, responden yang memiliki status gizi normal dengan dismenorea berjumlah 43 orang responden dengan persentase (68,3%), sedangkan pada responden dengan status gizi tidak normal berjumlah 27 orang, responden yang memiliki status gizi tidak normal dengan dismenorea berjumlah sebanyak 20 (31,7%) responden.

Berdasarkan hasil uji *Chi-square* di peroleh p value $0,543 > \alpha = 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswi Prodi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Analisis keeratan pengaruh kedua variabel didapat OR (*odds ratio*) = 0,598 (95%CI : 0,195-1,835). Hal ini menunjukkan bahwa status gizi beresiko 0,6 kali terhadap kejadian dismenorea.

Hal ini tidak sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa keluhan-keluhan atau gangguan saat menstruasi pada remaja putri bisa dicegah dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang sehingga status gizi menjadi baik. Mempertahankan status gizi sangat diperlukan saat menstruasi karena pada saat fase luteal terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi, sehingga mencegah terjadinya keluhan nyeri dan ketidaknyamanan selama menstruasi (Krummel, 1996 at Paath dkk, 2005). Pada IMT *overweight* atau tidak normal berdampak menurunnya kualitas hidup, daya tahan tubuh sehingga meningkatkan kejadian morbiditas (kesakitan) sedangkan pada Obese dan *overweight* yang juga termasuk kategori status gizi tidak normal berdampak terjadi penimbunan lemak pada organ-organ tubuh dan organ-organ vital sehingga menghambat dan mengganggu fungsi organ tersebut seperti jantung, ginjal dan hati yang juga meningkatkan angka kesakitan dan menurunkan daya tahan tubuh individu sehingga menimbulkan gangguan

pada menstruasi yaitu dismenorea (Sediaoeteama, 2008).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Mulastin (2011) dengan judul "Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea Remaja Putri SMA Islam Al-Hikmah Jepara", bahwa remaja putri sebagian besar dengan status gizi normal mengalami dismenorea primer sebanyak 69 responden (68,4%), sedangkan status gizi gemuk juga mengalami kejadian dismenorea yaitu sebanyak 2 responden (1,9%) dengan nilai p value 0,687 berarti ($p > \alpha = 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan bermakna antara status gizi terhadap kejadian dismenorea.

Faktor Psikologis (Stress)

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap 79 responden terdapat 21 orang yang tidak stress, responden yang tidak stress dengan dismenorea berjumlah 11 orang responden dengan persentase (17,5%), sedangkan pada responden dengan stress berjumlah 58 orang, responden yang mengalami anemia dengan dismenorea berjumlah sebanyak 52 (82,5%) responden.

Berdasarkan hasil uji *Chi-square* di peroleh p value $0,001 < \alpha = 0,05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara anemia terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswi Prodi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa kecemasan adalah salah satu gejala dari stress. Kecemasan yang dirasakan oleh individu akan meningkatkan persepsi terhadap rasa nyeri serta nyeri dapat meningkatkan kecemasan pada diri individu (Prasetyo, 2010). Stress menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron sehingga mengakibatkan kram atau nyeri yang sangat menyakitkan, terutama pada wanita. Saat stress risiko mengalami kram dua kali lebih besar karena aktivitas saraf simpatik menjadi lebih tinggi. Hal itu dapat dicegah dengan rajin berolahraga (Siregar, 2011). Menurut Elizaberth Lmabardo, PhD menyebutkan bahwa stress mempengaruhi sistem muskuloskeletal, menimbulkan ketegangan dan kontraksi otot dan kejang otot, meningkatkan kolesterol, tekanan darah, dan menurunnya kekebalan tubuh sehingga menyebabkan terjadinya dismenorea (Lukaningsih & Bandiyah, 2011).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Fitriyah, Yuli. (2009) bahwa responden yang cenderung mengalami stress berat mempunyai risiko 2 kali lebih besar mengalami dismenorea primer jika

dibandingkan dengan responden yang mengalami stress ringan dengan nilai p value 0,001 berarti ($p < \alpha = 0,05$) yang berarti ada hubungan bermakna antara stress dengan kejadian dismenorea Dengan OR (Odd Ratio) (RR=2,167; CI = 95% 1,204 - 3,898).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan anemia ringan terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2016
2. Terdapat thubungan bermakna antara faktor psikologis (stress) terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
3. Tidak terdapat hubungan antara status gizi terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Yunita. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Tingkat Stress, dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Semester II STIKes A'Syiah Yogyakarta. Yogyakarta : STIKes A'Syiah Yogyakarta.
<http://opac.say.ac.id/833/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20YUNITA%20ANDRIANI%20201410104264.pdf>
- <http://opac.say.ac.id/833/Diunduh29/januari/2016/pukul11.32am>
- Ananda, Nadia Tri. (2015). Efektivitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Disminorea Pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat I dan II STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Pekanbaru : STIKes Hang Tuah.
- Cholifah & Hadikasari, Alfinda A. (2013). Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. Sidoarjo : Program Studi D III Kebidanan FIK Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
<http://www.umsida.ac.id/tinymcepuk/gambar/file/ABSTRAK%20CHOLIFAH%20HUBUNGAN%20ANEMIA.pdf> diunduh 23 februari 2016/pukul 13.30 wib
- Nirmala, Devi (2013). Gizi Saat Sindrom Menstruasi. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia
- Fajarini, Yuniar Ika. (2012). Hubungan Stress dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Asrama Putri Unires UMY. Yogyakarta : PSIK 12 UMY.
<http://digilib.fk.umy.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=yoptumyfkpp-gdl-yuniarikaf-552>http://FKIK_UMYdiunduh_pada_22/06/2015/pukul_10.52_am
- Fitriyah, Yuli. (2009). Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer (Studi Kasus Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro). Diponegoro : Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
<http://eprints.undip.ac.id/35418/diunduh23februari2016/pukul13.06wib>
- Laila, Nur Najmi. (2011). Buku Pintar Menstruasi. Yogyakarta : Buku Biru.
- Linda, E.W. & Sari, Puspita. (2014). Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Dismenorea pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Wonosari Klaten. Klaten : Jurnal Involusi Kebidanan, Vol. 4, No. 7, Januari 2014, 67-78
<http://ejournal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/48>diunduh 23 februari 2016/pukul 13.23 wib.
- Lukaningsih, Z.L., & Bandiyah, S. (2011). Psikologi Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Manorek, R., dkk (2015). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Kawangkoan. Manado : Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Sam Ratulangi & Ilmu gizi Poltekkes Manado.
<http://fkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2015/02/riyane-manorek101511149-jurnal-1.pdf>diunduh 23 februari 2016/pukul 13.19 wib.
- Muslihatin. (2011). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea Remaja Putri SMA Islam Al-Hikmah Jepara. Jepara : Akademi Kebidanan Islam Al-Hikmah Jepara.
<http://akbidalhikmah.ac.id/artikel/Jurnal%20%20penelitian%20edisi%20I.pdf>diunduh 23 februari 2016/pukul 13.21 wib.
- Paath, E. Francin, dkk. (2005). Gizi. Jakarta : EGC
- Prasetyo, Sigit Nian. (2010). Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Proverawati, Atikah. (2011). Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Siregar, Mukhlidah Hanun. (2011). Redakan Stress dengan Makanan-makanan Khusus. Yogyakarta : Flashbooks.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. (2008). Ilmu Gizi. Jakarta : Dian Rakyat