

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN NYERI HAID (DISMENORE) PADA MAHASISWI INSTITUT CITRA INTERNASIONAL TAHUN 2024

Bella^{1*}, Agustin², Indri Puji Lestari³

Institut Citra Internasional, Program Studi Ilmu Keperawatan, Pangkalpinang, Prov. Kep. Bangka Belitung^{1,2,3}

*Corresponding Author : bellatobs850@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan keluhan yang sering dialami oleh perempuan saat mengalami menstruasi. Mengalami *dismenore* disebabkan karena stres yang berlebih batas normal dan kurangnya aktivitas fisik. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswa Institut Citra Internasional. penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif desain *cross sectional*, variabel *independen* (aktivitas fisik, tingkat stres) dan variabel *dependen* (nyeri haid *dismenore*) dengan cara pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan menggunakan pendekatan *Cluster Sampling*. Populasi penelitian yaitu mahasiswa institut citra internasional semester 5 kelas a, b, c, d, e. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa sebanyak 68 responden pada bulan Oktober 2024, instrumen penelitian yang digunakan kuesioner tingkat stres (*Kessler Psychological Distress Scale*), kuesioner aktivitas fisik (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*) dan *dismenore* menggunakan skala likert dan memiliki 4 bagian instrumen yang berupa demografi, nama, kelas, umur tingkat stres, aktivitas fisik dan tingkat *dismenore* yang masing-masing dari kuesioner tersebut diisi oleh responden kemudian mengisi kuesioner diinputkan ke *google form*. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan (*p value* = 0,010, *POR* = 4.320) dan tingkat stres (*p value* = 0,017, *POR* = 3.400) dengan kejadian nyeri haid (*dismenore*). Bagi institusi Kesehatan untuk dapat melakukan pengkajian, memberikan penyuluhan, dan intervensi, terutama pada mahasiswa Institut Citra Internasional, masalah nyeri pada saat menstruasi, mahasiswa mempelajari lebih dalam tentang faktor resiko yang menyebabkan *dismenore*.

Kata kunci : aktivitas fisik, kejadian *dismenore*, tingkat stres

ABSTRACT

*Introduction: Dysmenorrhea is a complaint often experienced by women during menstruation. Experiencing dysmenorrhea is caused by excessive stress beyond normal limits and lack of physical activity. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and physical activity with the incidence of dysmenorrhea in female students of the International Citra Institute. This study was conducted using a quantitative cross-sectional design method, independent variables (physical activity, stress levels) and dependent variables (menstrual pain dysmenorrhea) by collecting data using primary and secondary data. The population of the study was female students of the International Citra Institute, semester 5, classes a, b, c, d, e. The sample in this study was 68 female students in October 2024, the research instruments used were the stress level questionnaire (Kessler Psychological Distress Scale), physical activity questionnaire (Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)) and dysmenorrhea using a Likert scale and had 4 instrument parts in the form of demographics, name, class, age, stress level, physical activity and dysmenorrhea level, each of which was filled in by the respondents and then filled in the questionnaire and entered into the Google form. This study shows that there is a relationship between physical activity with (*p value* = 0.010, *POR* = 4,320) and stress levels (*p value* = 0.017, *POR* = 3,400) with the incidence of menstrual pain (dysmenorrhea). For health institutions to be able to conduct assessments, provide counseling, and interventions, especially for female students of the Citra Internasional Institute, the problem of pain during menstruation, female students learn more about the risk factors that cause dysmenorrhea.*

Keywords : physical activity, incidence of dysmenorrhea, stress level

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan pendarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Usia normal bagi Wanita mendapat menstruasi untuk pertama kali adalah 12 atau 13 tahun. Ada yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun, atau lebih lambat, yaitu usia 18 tahun. Menstruasi akan berhenti dengan sendirinya saat wanita berusia 40-50 tahun, yang dikenal dengan istilah menopause. Mengenai daur menstruasi, siklus menstruasi terdiri dari daur menstruasi pendek yang terjadi selama 24 hari atau sebulan sekali, dengan hari ke-1 sampai hari ke-9 mengalami masa preovulasi. Pada hari ke-10 terjadi ovulasi, dilanjutkan pada hari ke-11 sampai 24 pasca ovulasi. Daur menstruasi sedang selama 28 hari, dengan hari ke-1 sampai hari ke-13 mengalami masa preovulasi. Pada hari ke-14 terjadi ovulasi, dilanjutkan pada hari ke-15 sampai ke-28 pasca ovulasi (Hu, et al.,2020).

Dismenore atau nyeri haid adalah nyeri yang dirasakan pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin, prostaglandin berperan dalam membantu mengeluarkan darah haid. Apabila prostaglandin terlalu tinggi maka akan menyebabkan rahim menjadi mengontraksi sehingga terasa nyeri atau dismenore (H. Sari Hayati, 2020). Dismenore adalah gangguan menstruasi berupa rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang disebabkan oleh aktivitas prostaglandin. Saat menstruasi lapisan rahim yang rusak akan dikeluarkan dan digantikan oleh senyawa baru yang disebut prostaglandin (Wulanda, 2020).

Menurut data World Health Organization (WHO) 2023, penderita dismenore berat pada wanita 90% sekitar 1.769.425 (Salsabila 2023). Proporsi dismenore pada wilayah Asia kira-kira 84,2%, yang terjadi secara khusus di Asia Timur Laut 68,7%, untuk wilayah Asia Timur Tengah 74,8%, dan hampir 50,0%, di wilayah Asia Utara. Angka untuk ASEAN menunjukkan perbedaan, Thailand 84,2%, dismenore di wilayah Melayu 69,4%, Indonesia 65% wanita bekerja yang menderita dismenore primer, di mana 15% memiliki keluhan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore pada remaja menunjukkan proporsi yang cukup tinggi. Populasi di Indonesia dengan kejadian dismenore terjadi pada 60 sampai 70% wanita seluruh Indonesia. Kejadian dismenore primer di Indonesia sebesar 45,11% (Ratnasari., 2022).

Remaja perempuan Indonesia sendiri mengalami penyebab dari dismenore primer sebesar 59,2% dan mengalami penurunan aktivitas. Dismenore berdampak menurunkan kualitas hidup dengan jumlah sebanyak 5,6% membolos saat sekolah sebanyak 5,6%, sebagian tidak merasa terganggu sebanyak 35,2%. Ada beberapa faktor resiko dismenore di antaranya menarche pada usia dini, panjangnya masa menstruasi, merokok, dan terdapat riwayat keluarga (Salamah, 2019). Data dari Dinkes Kota Tangerang, total pasien yang mengeluh dismenore di tahun 2011 sebanyak 237, 2012 cukup naik jadi 435, dan 2013 sebanyak 424 dengan keluhan dismenore (Fadjriyaty & Samaria, 2021).

Berdasarkan data dari Kemenkes RI, angka kejadian dismenore cukup tinggi, yaitu sekitar 54,89% untuk dismenore primer dan 9,36% untuk dismenore sekunder (Kemenkes RI, 2016). Angka kejadian dismenore pada tahun 2018 di Indonesia cukup tinggi, hal ini menunjukkan bahwa penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia sebesar 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% merupakan tipe sekunder (Kemenkes RI, 2019). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019 melaporkan prevalensi dismenore di Indonesia berkisar antara 45-95%. Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 107.673 orang (64,25%) dengan dismenore primer sebanyak 59.671 orang (54,89%) dan dismenore sekunder sebanyak 9.496 orang (9,36%) (Ratnasari E. Sari, M.I., 2019).

Menurut data dinas kesehatan kota pangkalpinang, terdapat 626 kasus nyeri pinggul dan perut akibat haid pada laporan data kunjungan pasien di semua pukesmas di kota pangkalpinang tahun 2022 (Dinkes Kota Pangkalpinang, 2023). Dampak dismenore sebanyak 76,6% siswi tidak masuk sekolah karena nyeri haid yang dialami, dan 6% dari siswa

mengalami penurunan prestasi belajar. Dismenore pada remaja harus dapat ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul (Dhilon, 2020).

Faktor risiko *dismenore* antara lain stress dan aktivitas fisik (Wati et al., 2020). Aktivitas fisik merupakan semua gerakan yang melibatkan otot rangka dan mengeluarkan energi (Fitriani & Purwaningtyas, 2021). Kurangnya aktivitas fisik dapat menghambat sirkulasi darah dan oksigen sehingga aliran darah dan oksigen ke uterus terganggu. Hal tersebut menghambat produksi endorfin sehingga dapat menimbulkan stres yang berdampak pada peningkatan kejadian dismenore (Fatimah & Rohmah, 2020). Perempuan yang aktif secara fisik, lebih sedikit mengalami nyeri saat menstruasi dan berolahraga setidaknya seminggu sekali, mampu mengurangi nyeri perut bagian bawah (Lestari et al., 2019). Aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan endorfin. Hormon endorfin diproduksi oleh otak untuk menimbulkan perasaan nyaman dan menghasilkan analgesic non spesifik jangka pendek untuk mengurangi dismenore (Sari et al., 2019).

Kurang aktivitas fisik berdampak pada salah satu faktor penyebab nyeri haid. Olahraga merupakan salah satu cara untuk membantu meringankan nyeri dismenore. Selain aktivitas fisik, terdapat permasalahan remaja biasanya terjadi secara spesifik dan fisik. Tubuh mulai memproduksi hormon dengan kelebihan hormon adrenalin, estrogen, progesterone, dan prostaglandin, yang menyebabkan kram menstruasi karena kontraksi rahim yang kuat dan rasa sakit yang bervariasi dari satu orang ke orang lain, tergantung pada seberapa banyak stres yang dialami (Fadjriyaty, 2021). Aktivitas fisik yang kurang dapat memicu terjadinya nyeri haid karena dapat menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik sehingga menyebabkan dismenore. Wanita yang melakukan olahraga 30-60 menit setiap 3-5 kali per minggu secara rutin dapat mencegah terjadinya dismenore (Hayati et al., 2020).

Stress adalah keadaan mental di mana individu merespons, baik secara fisiologis maupun psikologis terhadap perbedaan antara keadaan, sistem, dan sumber data biologis, psikologis, serta sosial individu, serta perubahan yang menuntut untuk melakukan penyesuaian diri yang mengakibatkan munculnya gangguan fisik dan jiwa (Mustapa, 2019). Perempuan dengan tingkat stress tinggi dua kali lebih rentan mengalami dismenore dan memiliki riwayat dismenore. Stres menyebabkan gangguan sekresi adrenalin dan kortisol yang mempengaruhi sintesis prostaglandin. Ini juga menurunkan produksi hormon luteinizing dan hormon perangsang folikel yang menyebabkan gangguan perkembangan folikel, menyebabkan sekresi progesterone yang rendah yang mengubah sintesis prostaglandin (Abid et al., 2020).

Dismenore terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan yang menyebabkan peningkatan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi (Alghamdi, 2019). Saat stress tubuh akan memproduksi secara berlebihan hormon adrenalin, estrogen, dan prostaglandin. Hormon adrenalin yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan ketegangan otot di seluruh tubuh termasuk uterus, yang dapat meningkatkan kontraksi saat menstruasi yang berlebihan sehingga menyebabkan dismenore. Hormon estrogen yang berlebihan menyebabkan terjadinya peningkatan kontraksi uterus. Sedangkan peningkatan pada hormon prostaglandin akan mengakibatkan kontraksi otot uterus dan dapat menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin, akibatnya terjadinya iskemia dan kram pada perut bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri (Putri et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2019) dengan judul “Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Universitas Siliwangi” menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Universitas Siliwangi. Penelitian yang dilakukan oleh Mustikasari (2020) dengan judul “Hubungan tingkat stres terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah Mamba’ul Ulum Awang-awang, Mojokerto” Menyatakan bahwa ada

hubungan signifikan antara tingkat stres dengan terjadinya dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awang-awang, Mojokerto.

Dari hasil survei awal yang dilakukan pada tanggal 12 Juli 2024 terhadap mahasiswa Institut Citra Internasional 2024, diketahui bahwa kejadian nyeri haid (dismenore) sering dialami. Hasil wawancara terhadap 5 mahasiswa semester 5 menunjukkan bahwa semua responden pernah mengalami nyeri haid (dismenore). Beberapa siswa menyatakan bahwa ketika mengalami nyeri haid (dismenore), mereka melakukan aktivitas fisik seperti jalan-jalan santai yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Selain itu, beberapa mahasiswa juga menyatakan bahwa stres mempengaruhi kejadian nyeri haid (dismenore) pada mahasiswa yang sedang menstruasi. Mengalami tingkat stres karena berbagai faktor seperti kecemasan karena ujian semester yang semakin dekat, tugas perkuliahan yang menumpuk, permasalahan dengan teman, masalah keuangan maupun masalah homesick. Mahasiswa juga mengatakan adanya perubahan jika terjadi stres seperti menstruasi yang terlambat selama 2 bulan (2 bulan tidak mengalami menstruasi) siklus menstruasi yang lebih cepat, darah menstruasi yang lebih banyak, serta perut kram/*dismenore*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswa di Institut Citra Internasional Tahun 2024.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif desain *cross sectional* dengan variabel *independen* (aktivitas fisik, tingkat stres) dan variabel *dependen* (nyeri haid dismenore) dengan cara pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan menggunakan pendekatan *Cluster Sampling*. Populasi penelitian yaitu mahasiswa Institut Citra Internasional semester 5 kelas a, b, c, d, e. peneliti. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa sebanyak 68 responden mahasiswa Institut Citra Internasional pada bulan Oktober 2024 dengan instrumen penelitian yang digunakan kuesioner tingkat stres (*Kessler Psychological Distress Scale*), kuesioner aktivitas fisik (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*), dan kuesioner *dismenore* menggunakan skala likert dan memiliki 4 bagian instrumen yang berupa demografi, nama, kelas, umur tingkat stres, aktivitas fisik, dan tingkat *dismenore* yang masing-masing dari kuesioner tersebut diisi oleh responden kemudian mengisi kuesioner diinputkan ke *google form*.

HASIL

Analisa Univariat

Gambaran Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Kelas pada Mahasiswa Institut Citra Internasional Tahun 2024

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Mahasiswa Institut Citra Internasional Tahun 2024

Karakteristik Kelas	Frekuensi (n)	%
5A	18	26,5%
5B	11	16,2%
5C	23	33,8%
5D	8	11,8%
5E	8	11,8%
Total	68	100,0%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan kelas 5C sebanyak 23 orang (33,8%) lebih banyak dibandingkan dengan responden kelas 5A, 5B, 5D, 5E.

Gambaran Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Umur pada Mahasiswi Institut Citra Internasional

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024

Umur	Frekuensi (n)	%
19 Tahun	8	11,8%
20 Tahun	34	50,0%
21 Tahun	22	32,4%
22 Tahun	3	4,4%
23 Tahun	1	1,5%
Total	68	100,0%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan umur 20 tahun sebanyak 34 orang (50,8%) lebih banyak dibandingkan dengan responden umur 19 tahun, 21 tahun, 22 tahun, 23 tahun.

Gambaran Karakteristik Responden Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024

Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi	%
Ringan	47	69,1%
Berat	21	30,9%
Total	68	100,0%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 47 responden (69,1%) lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik berat Distribusi Frekuensi Lama Bekerja

Gambaran Karakteristik Responden Penelitian Tingkat Stres pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024

Tingkat Stress	Frekuensi	%
Ringan	26	38,2%
Berat	42	61,8%
Total	68	100,0%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres berat sebanyak 42 responden (61,8%) lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan tingkat stres ringan

Gambaran Karakteristik Responden Penelitian Tingkat Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat nyeri *dismenore* berat sebanyak 36 responden (52,9%) lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan tingkat

nyeri ringan.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri *Dismenore* pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024

Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i>	Frekuensi	%
Nyeri Ringan	32	47,1%
Nyeri Berat	36	52,9%
Total	68	100,0%

Analisa Bivariat

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Nyeri *Dismenore* pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024

Tabel 6. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Dismenore* pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024

Kejadian Nyeri						p- Value	OR (CI 95%)
Aktivitas Fisik	Nyeri ringan		Nyeri Berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Ringan	27	39,7	20	29,4	47	69,1	0,010 4.320 (1.356-13.763)
Berat	5	7,4	16	23,5	21	30,9	
Total	32	47,1	36	52,9	68	100	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 27 responden (39,7%) mengalami tingkat nyeri *dismenore* dengan kategori nyeri ringan. Sedangkan responden dengan aktivitas fisik berat sebanyak 16 responden (23,5%) mengalami nyeri *dismenore* dengan kategori nyeri berat. Selain itu diketahui nilai signifikansi uji chi square dengan melihat nilai pearson chi-square diketahui signifikansi sebesar 0,010 yang artinya Sig.< 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan tingkat nyeri *dismenore*. Hasil analisa lebih lanjut didapatkan nilai POR = 4.320 (1.356-13.763). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa responden aktivitas fisik ringan 4.320 kali lebih cenderung dibandingkan dengan responden aktivitas fisik berat.

Hubungan antara Tingkat Stres dengan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024

Tabel 7. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian *Dismenore* pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024

Kejadian Nyeri						p- Value	OR (CI 95%)
Tingkat Stres	Nyeri Ringan		Nyeri Berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Ringan	17	25,6	9	13,2	26	38,2	0,017 3.400(1.220-9.479)
Berat	15	22,1	27	39,7	42	61,8	
Total	34	47,1	36	52,9	68	100	

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres berat sebanyak 27 responden (39,7%) mengalami tingkat nyeri *dismenore* dengan kategori nyeri berat. Sedangkan responden Selain itu diketahui nilai *person chi-square* diketahui signifikan sebesar 0,017 yang artinya Sig < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat stres berhubungan signifikan dengan tingkat nyeri *dismenore*. Hasil analisa lebih lanjut didapatkan nilai POR = 3.400 (1.220-9.479). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa responden tingkat stres berat 3.400 kali lebih cenderung dibandingkan dengan responden tingkat stres ringan.

PEMBAHASAN

Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024

Stres terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk merespon negatif. Stres merupakan suatu respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Stres dapat mengganggu sistem kerja endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi atau sering disebut dismenore (Aryani, 2019). Dari hasil uji chi square dengan melihat nilai person chi-square diketahui signifikansi sebesar 0,017 yang artinya $\text{Sig.} < 0.05$ maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan tingkat stres dengan nyeri menstruasi pada mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024. Dan kecenderungan mahasiswa yang mengalami dismenore pada tingkat stres berat 3.400 kali lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami tingkat stres ringan.

Penelitian ini juga dilakukan oleh Priyanti (2020) di MTS Mamba'ul Ulum Awang-awang Mojokerto. Bahwa didapatkan data 19,6% dismenore paling banyak mengalami stres ringan, dengan uji Chi-Square diperoleh hasil perhitungan dengan nilai $p = 0,002$ dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat dismenore dengan tingkat stres pada remaja putri. Penelitian yang juga dilakukan oleh Sari, et al., (2019) terhadap 165 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan dismenore. Berdasarkan uji chi-square menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dengan $p\text{-value } 0,030$ ($p < 0,05$). Terdapat nilai OR 2,98 yang berarti mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat kemungkinan 2,98 kali mengalami dismenore dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stres ringan. Hal tersebut terjadi karena berdasarkan proporsinya mahasiswa yang mengalami dismenore dengan tingkat stres berat lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stres ringan yaitu sebesar 86%.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana (2019) pada mahasiswa D IV Kebidanan Semester VIII Universitas, Aisyiyah Yogyakarta yang menunjukkan bahwa antara tingkat stres dan dismenore memiliki hubungan dengan $p\text{-value } 0,046$ ($p < 0,05$), hal ini terjadi karena sebagian besar mahasiswa dengan dismenore mengalami stres dalam kategori sedang yaitu sebesar 59,1%. Asumsi peneliti, stres merupakan salah satu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dalam beradaptasi terhadap tekanan internal dan eksternal. Masa remaja sering dikatakan sebagai periode “badai dan tekanan”. Suatu masa dimana tekanan ketegangan emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres. Tubuh akan memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga menyebabkan peningkatan rasa nyeri pada saat menstruasi. Hormon adrenalin juga mengalami peningkatan dan menyebabkan otot tubuh menjadi tegang termasuk otot rahim dan menjadi nyeri saat menstruasi (Dwihesti, 2019).

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024

Menurut WHO (*World Health Organization*) 2022 remaja harus melakukan setidaknya 60 menit per hari aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat, melakukan aktivitas aerobik atau olahraga lainnya minimal tiga hari dalam seminggu. WHO (*World Health Organization*) juga menganjurkan remaja untuk membatasi waktu yang dihabiskan remaja untuk berdiam diri khususnya Ketika *screen time*. Menurut Tsamara (2019) kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan oksigen tidak tersalurkan dengan baik ke pembuluh darah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh tsamara (2019). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar 0,000 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian dismenore.

Dari hasil uji chi square dengan melihat nilai person chi-square diketahui signifikansi sebesar 0,010 yang artinya $\text{Sig.} < 0.05$ maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan aktivitas fisik dengan nyeri menstruasi pada mahasiswa institut citra internasional tahun 2024. Mahasiswa yang mengalami aktivitas fisik ringan lebih rentan mengalami kejadian dismenore dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami aktivitas fisik berat. Dan kecenderungan mahasiswa yang mengalami dismenore pada aktivitas fisik ringan 4.320 kali lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami aktivitas fisik berat. Penelitian ini juga dilakukan oleh Ningrum (2022) hasil uji statistik didapati nilai p-value 0,000 yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. kurangnya olahraga menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menjadi menurun, hal ini dapat menyebabkan timbulnya rasa sakit atau memperparah rasa sakit yang dirasakan saat menstruasi kurang olahraga juga mengakibatkan menurunnya produksi endorfin sehingga dapat meningkatkan stres yang dapat berdampak secara tidak langsung terhadap meningkatnya rasa sakit saat menstruasi.

Hasil penelitian dari (Aprilia et al., 2022) juga menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. Adanya hubungan antara aktivitas fisik pada penelitian tersebut disebabkan karena Sebagian besar responden yaitu sebanyak 102 orang (53,%) melakukan aktivitas fisik ringan, penelitian yang dilakukan Aprilia et al., (2022) menunjukkan jika dismenore lebih banyak pada siswi yang aktivitasnya kurang (91,2%) dengan nilai $(p < 0,05)$ sebesar 0,000 menunjukkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Studi (2023) dengan metode penelitian studi deskriptif korelatif menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional* melibatkan jumlah sampel 65 responden menunjukkan hasil terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore dengan hasil uji chi square didapatkan nilai p-value sebesar 0,041 ($p\text{-value} < 0,05$).

Asumsi peneliti, aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi dan pembakaran kalori, dapat berupa olahraga maupun aktivitas fisik sehari-hari dilakukan selama sepuluh menit tanpa henti. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia, aktivitas fisik dinilai cukup bila dilakukan 30 menit setiap hari atau 3-5 hari dalam satu minggu aktivitas fisik diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang disebabkan karena adanya kontraksi otot sehingga terjadi pemakaian energi dalam tubuh (Tristiana, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dengan judul hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswa institut citra internasional tahun 2024 yang telah dilakukan. Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian nyeri haid (*dismenore*), ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswa institut citra internasional tahun 2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih ditujukan kepada dosen pembimbing, Institut Citra Internasional, khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan semua yang sudah banyak membantu proses jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abid, F., Aamer, M., Faiz, S., Azam, F., Shaheen, A., & Javed, N, (2020). *Dysmenorrhea in students: Characteristics and predictors. Journal of ShifaTameer-e-Millat University*, 3(2), 75-80. <https://doi.org/10.32593/jstmu/vol3.iss2.96>
- Agustin, (2019), "Hubungan Antara Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswi Akper As-syafi'iyah Jakarta." *Jurnal Afiat* 4.2
- Aprilia Adinda Tazjyattunnisa, (2022), "Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa di Kota Bogor" *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol.5 No.3*
- Ariesthi, K. D., Fitri, H., & Paulus, A. Y. (2020). *Pengaruh Indeks Massa tubuh (Imt) Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kota Kupang*. 4(April), 1-7.
- Badan Pusat Statistik. (2019). Profil Statistik Kesehatan 2019
- Candi Mardika Pradiasa Enggar, (2023), "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Kota Tangerang" *Nusantara Hasana Journal*, Volume 3 No.4
- Endris, A. (2017). *Ensiklopedia Kesehatan 1 Penyakit* (N. Anggraeni (ed)). Kube buku
- Fasya Adytia, (2022), "Hubungan Aktifitas fisik dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran", *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, Vol.12,No.3 juli 2022. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKMJayat>
- i Resty, (2022), "Determinan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi" *Jurnal Kesehatan Vokasional* Vol.7 No.2
- Fatmawati, D. S., & Rejeki, S. (2021). Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dismenore Menggunakan Terapi Murottal. *Ners Muda*, <https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.6241>
- Fauziah (2015). Studi Deskriptif Kuantitatif, Psikologi UMP.
- Idaningsih, A., & Indriyani, Y. W. I. (2021). *Psikologi Kebidanan* (A. Rahmawati(ed)). LovRiinz Publishing.
- Jumala, N. (2021). *Bimbingan Konseling Islami: Memahami Drama Kehidupan Remaja*. Cipta Media Nusantara.
- Kementerian Kesehatan RI (2017) *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI (2017) *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Kusumo, A (2020). "Intensitas Dan Jumlah Kalori Dalam Aktivitas fisik: Perspektif Kemenkes 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2).
- Kusumo, M. P. (2020). *Pemantauan Aktivitas Fisik*. The Journal Publishing.
- Lamtiar Rumesty Rebecca, (2022), "Hubungan Stres Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommense Medan" *Nommense Journal of Medicine*.
- Lestari Dwi Nanda, (2024) "Kualitas Tidur, Stres, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Dismenore Pada Siswi Madrasah Nurul Hakim Lombok Barat." *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences* juni2024. <https://publikasi.medikasuherman.ac.id/index.php/cmj>
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenore pada Mahasiswa FK UPN "Veteran" Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. <https://doi.org/10.25077/mka.v41,i2.p48-58.2018>
- Musdalifah, (2022), "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Man Pangkep" *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Volume 1 Nomor 6*
- Notoatmodjo, S. (2017) *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta

- Nurmalitta, E. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Pada Siswa-Siswi Overweight Dengan Kualitas Hidup. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/85038?show=full>
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 5 (P.P. Lestari(ed)). Salemba Medika
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5. Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2017) Pengantar Psikologi dalam Keperawatan. Prenada Media
- Putri Oktaviani Putu Ni, (2024) “Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Dismenore Pada Remaja”. Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini Vol 06, No 02. Juni 2024. <https://journalpedia/1/index.php/jikt>
- Rahayu. (2017). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia. Surabaya: Airlangga University Press
- Rilando, D. (2019). 5 Langkah Jitu Kendalikan Stres. In Observer of life. Observer of life Riyadi Hadi, (2023)”. Hubungan kebiasaan makan, Aktivitas fisik, dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di Kota Pariaman” Jurnal. Dietetik, Volume 2, Nomor 4.
- Sanggola Engelina, (2024) “Hubungan Nyeri Berat Dismenore Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Stikes Nani Hasanuddin” Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Vol 4 No 2.
- Simamora, R. C. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara Angkatan 2019 (p. x)
- Sugiyanto, (2020), “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Siswi Kelas 12 SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta” CHMK Health Journal 4.2
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods).
- Sukatin, Astuti, A., Zulqarnain, Nasution, F., Nur'aini, & Zilawati. (2021). Psikologi Manajemen. Deepublish.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres Akademik dan Penanganannya. GUEPEDIA.
- Temesvari, N. A., Adriani, L., Qumarania, WWW. Z., (2019). Efek Olahraga terhadap Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas X SMA Negeri 78 Jakarta Barat. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, <https://doi.org/10.30597//mkmi.v25i3.6125>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tjungkura. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (Jnik), 2
- WHO. (2019). *World health statistic 2019*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311696/WHO-DAD-2019.1-eng.pdf>.
- Wolff, C.J.M., & Yauri, I. (2018). Pentingnya Upaya Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Ketidakhadiran Di Sekolah. Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo), 6(1). 07-21. <https://doi.org/10.47718/jpd.v6i1.777>