



Original Research Paper

## TERJADINYA DYSMENORE: KETERATURAN SIKLUS HAID, RUTINITAS OLAHRAGA DAN GANGGUAN PSIKOLOGI

Abd. Rahman\*, Adhar Arifuddin, Vidyanto, Lusial Salmawati

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Tadulako, Palu

\*Email Corresponding:

[abdrahman0379@gmail.com](mailto:abdrahman0379@gmail.com)

Page : 301-305

**Kata Kunci :**

Dismenore;

Faktor yang Mempengaruhinya

**Keywords:**

Dysmenorrhea;

Factors That Influence It

**ABSTRAK**

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada wanita usia subur. Bagi remaja putri dampak yang ditimbulkan dari dismenore adalah gangguan suasana hati dan akibatnya mempengaruhi sikap individu, hubungan dengan keluarga dan teman, mengganggu interaksi sosial, kegiatan olahraga, dan prestasi akademik. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Penelitian ini mengidentifikasi keteraturan siklus haid, rutinitas olahraga dan gangguan psikologi sebagai dampak terjadinya dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Palu. Besar sampel dalam penelitian sebanyak 120 remaja putri. Pengambilan sampel dengan cara *stratified random sampling*. Analisis statistik menggunakan uji *chi-square* dan uji regresi logistik. Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh bahwa variabel keteraturan siklus haid mempunyai hubungan yang sangat signifikan terhadap terjadinya dismenore, dengan nilai signifikansi  $<0,05$  atau 0,000. Selain itu, rutinitas olahraga dan gangguan psikologi juga mempunyai hubungan yang cukup signifikan dengan terjadinya dismenore dimana masing-masing nilai signifikansi sebesar 0,004 dan 0,002. Kesimpulan penelitian secara umum menunjukkan hasil uji regresi logistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara keteraturan siklus haid, rutinitas olahraga dan gangguan psikologi terhadap terjadinya dismenore pada remaja putri, dimana ketiga variabel tersebut berpengaruh terhadap terjadinya dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Palu.

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is one of the most common menstrual disorders in women of childbearing age. For young women, the impact of dysmenorrhea is mood disorders and as a result it affects individual attitudes, relationships with family and friends, disrupts social interactions, sports activities and academic achievement. Type of quantitative research with a cross sectional design. This research identifies the regularity of menstrual cycles, exercise routines and psychological disorders as the impact of dysmenorrhea in adolescent girls at SMP Negeri 1 Palu City. The sample size in the study was 120 young women. Sampling was taken using stratified random sampling. Statistical analysis uses the chi-square test and logistic regression test. The results of the chi-square statistical test showed that the variable menstrual cycle regularity had a very significant relationship to the occurrence of dysmenorrhea, with a significance value of  $<0.05$  or 0.000. Apart from that, exercise routine and psychological disorders also have a significant relationship with the occurrence of dysmenorrhea, where the respective significance values are 0.004 and 0.002. The general conclusion of the research is that the results of the logistic regression test show that there is a significant relationship between the regularity of the menstrual cycle, exercise routine and psychological disorders on the occurrence of dysmenorrhea in adolescent girls, where these three variables have the potential for the occurrence of dysmenorrhea in adolescent girls at SMP Negeri 1 Palu City.*

**Published by:**

Tadulako University,

Managed by Faculty of Medicine.

**Email:** [healthytadulako@gmail.com](mailto:healthytadulako@gmail.com)

**Phone (WA):** +6285242303103

**Address:**

Jalan Soekarno Hatta Km. 9. City of Palu, Central Sulawesi, Indonesia

## PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada wanita usia subur. Rasa sakitnya dimulai dari permulaan perdarahan menstruasi dan berlangsung selama 72–12 jam. Nyeri biasanya di garis tengah dengan tingkat keparahan tertinggi. Nyeri dismenore adalah sering digambarkan sebagai sempit dan terputus-putus. Beberapa wanita mengalami sakit punggung dan paha yang parah. Sakit perut sering kali menyertainya dengan mual dan muntah, sakit kepala, dan umumnya merasa tidak menyenangkan. Nyeri biasanya memiliki tingkat keparahan paling tinggi pada hari pertama pendarahan<sup>1</sup>.

Bagi remaja putri dampak yang ditimbulkan dari dismenore adalah gangguan suasana hati dan akibatnya mempengaruhi sikap individu, hubungan dengan keluarga dan teman, mengganggu interaksi sosial, kegiatan olahraga, dan prestasi akademik<sup>2</sup>. Selain itu juga berdampak ketidakhadiran di sekolah, konsentrasi belajar terganggu, dan kegagalan mengerjakan pekerjaan rumah. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi. Semakin berat derajat nyeri yang dialami maka aktivitas belajarnya pun semakin terganggu<sup>3</sup>.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020 bahwa prevalensi dismenore menunjukkan angka sebesar 64,3% (Riskesdas, 2019). Sementara kasus dismenore di Provinsi Sulawesi Tengah mencapai angka 41,3% (Dinas Kesehatan Povinsi Sulawesi Tengah, 2021). Di Kota Palu kasus dismenore yang dialami remaja putri sebanyak 750.423 remaja (Dinas Kesehatan Kota Palu, 2021). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palu, dari 10 siswa didapatkan sembilan siswi mengalami *dismenore* setiap menstruasi. Adapun upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan dismenore adalah dengan menggunakan

minyak kayu putih yang dioleskan disekitar perut serta istirahat yang cukup namun sebagian besar siswa tidak melakukan penanganan gangguan dismenore.

Penelitian ini untuk melihat sejauh mana peran keteraturan siklus haid, rutinitas olahraga dan gangguan psikologi terhadap terjadinya dismenore pada remaja putri.

## BAHAN DAN CARA

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Penelitian ini mengidentifikasi keteraturan siklus haid, rutinitas olahraga dan gangguan psikologi sebagai dampak terjadinya dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Palu. Besar sampel dalam penelitian sebanyak 120 remaja putri. Pengambilan sampel dengan cara *stratified random sampling*.

Analisis statistik menggunakan uji *chi-square* untuk melihat hubungan keteraturan siklus haid, rutinitas olahraga dan gangguan psikologi terhadap terjadinya dismenore dan uji regresi logistik untuk menghitung probabilitas masing-masing variabel (rasio peluang). Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan program SPSS.

## HASIL

Penelitian ini mendeskripsikan gambaran karakteristik responden berdasarkan kejadian dismenore, keteraturan siklus haid, rutinitas olahraga, dan gangguan psikologi pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami dismenore yaitu sebesar 85%, selanjutnya sebagian besar remaja putri mengalami gangguan keteraturan siklus haid yaitu sebesar 89,2%, selain itu sebagian besar remaja putri tidak teratur melakukan olahraga yaitu sebesar 92,5% dan 93,3% mengalami gangguan psikologi (Tabel 1).

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Variabel		f	%
Dismenore	Mengalami	102	85
	Normal	18	15
Keteraturan siklus haid	Tidak teratur	107	89,2
	Normal	13	10,8
Rutinitas olahraga	Tidak rutin	111	92,5
	Rutin	9	7,5
Gangguan Psikologi	Mengalami	112	93,3
	Normal	8	6,7

Sumber: Data Primer

Hasil analisis hubungan variabel keteraturan siklus haid, rutinitas olahraga dan

gangguan psikologi terhadap terjadinya dismenore pada remaja putri dapat dilihat pada tabel 2.

Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh bahwa variabel keteraturan siklus haid mempunyai hubungan yang sangat signifikan terhadap terjadinya dismenore, dengan nilai signifikansi <0,05 atau 0,000. Selain itu, rutinitas olahraga dan gangguan psikologi juga mempunyai hubungan yang cukup signifikan dengan terjadinya dismenore dimana masing-masing nilai signifikansi sebesar 0,004 dan 0,002.

**Tabel 2.** Analisis statistik uji chi-square dan uji regresi logistik terjadinya dismenore

Variabel	Dismenore		Chi-square test	Logistic regression	
	Total	% Yes	p=value	OR (95%CI)	p=value
<b>Keteraturan siklus haid</b>					
Tidak teratur	107	89,2	0.000	3,9 (1,5 - 3.8)	0.001
Normal	13	10,8			
<b>Rutinitas olahraga</b>					
Tidak rutin	111	92,5	0.004	2,7 (1.4 - 2.9)	0.006
Rutin	9	7,5			
<b>Gangguan psikologi</b>					
Mengalami	112	93,3	0.002	0.6 (0.4 - 0.9)	0.005
Normal	8	6,7			

Sumber: Data Primer

Secara umum hasil uji regresi logistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara keteraturan siklus haid, rutinitas olahraga dan gangguan psikologi terhadap terjadinya dismenore pada remaja putri, dimana ketiga variabel tersebut berpeluang terjadinya dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Palu.

## PEMBAHASAN

Menstruasi merupakan fenomena fisiologis yang terjadi secara periodik dan dimana beberapa masalah umum dapat terjadi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, berlebihan pendarahan dan nyeri saat menstruasi<sup>3</sup>. Siklus menstruasi adalah kondisi dialami wanita sejak hari pertama haid hingga datangnya haid pada periode berikutnya<sup>4</sup>.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keteraturan siklus haid dengan terjadinya dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Palu. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Al-Matouq et al., (2019) dimana responden dengan siklus menstruasi yang tidak teratur akan lebih berisiko mengalami dismenore primer<sup>3</sup>. Demikian pula dalam penelitian yang dilakukan oleh Z. Hu et al., (2020) yang menemukan adanya hubungan antara siklus menstruasi yang tidak teratur dengan kejadian dismenore<sup>5</sup>.

Olahraga teratur merupakan metode yang efektif untuk dapat mencegah terjadinya dismenore. Karena dapat mempengaruhi kadar hormon steroid dalam sirkulasi darah perempuan di usia reproduksi. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa rutinitas olahraga memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Palu. Temuan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga dan aktivitas fisik berhubungan dengan penurunan dismenore. Rutinitas dalam berolahraga berperan penting dalam membantu meningkatkan sirkulasi darah serta meningkatkan kadar endorfin dan transduser saraf<sup>6</sup>. Penelitian Chantler et al menunjukkan bahwa berolahraga dapat meningkatkan pelepasan endorfin, relaksasi, stres dan peningkatan aliran darah sehingga mengurangi keparahan dan durasi dismenore<sup>7</sup>. Demikian pula penelitian Mohammadi dkk. juga meneliti efek latihan aerobik pada beberapa orang siswa dimana ditemukan bahwa latihan aerobik teratur dan terus menerus dapat mengontrol dismenore sedini mungkin<sup>8</sup>.

Kesehatan mental atau kondisi psikologis menjadi masalah yang sering terjadi pada wanita usia subur termasuk ibu dan remaja<sup>9,10</sup>. Terjadinya dismenore dapat disebabkan oleh faktor psikologis yaitu stres<sup>11,12</sup>. Wanita yang mengalami stres akan menyebabkan peningkatan produksi prostaglandin yang merupakan mediator nyeri pada dismenorea primer<sup>13,14</sup>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan psikologi berhubungan secara signifikan dengan terjadinya dismenore. Dalam beberapa kasus, gangguan psikologis dapat memperburuk keparahan dismenore<sup>15,16</sup>. Mengalami gangguan psikologi seperti depresi dapat meningkatkan keparahan nyeri pada saat terjadinya menstruasi<sup>17,18</sup>. Tekanan psikologis dan peningkatan kepekaan terhadap nyeri dapat menyebabkan gangguan nyeri idiopatik pada seseorang yang mengalami dismenore<sup>19</sup>. Gejala depresi mempengaruhi fungsi siklus menstruasi dan dismenore. Selain itu, menarche terjadi selama masa pubertas, suatu periode perkembangan dengan peningkatan risiko gejala depresi dan/atau kecemasan<sup>20</sup>. Beberapa penelitian juga menemukan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan psikologi seperti depresi dengan terjadinya dismenore. Efek dan tingkat keparahan nyeri haid serta jumlah lokasi dan hari nyeri semuanya berkorelasi secara signifikan dan positif dengan depresi<sup>14</sup>.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terjadinya dismenore pada remaja putri sebagai akibat adanya gangguan keteraturan siklus haid, rutinitas olahraga dan gangguan psikologi di SMP Negeri 1 Kota Palu. Diharapkan remaja putri dapat mengetahui dan mengidentifikasi terjadinya dismenore serta mengetahui cara mengatasi dismenore dengan memperhatikan rutinitas olahraga, gangguan psikologi dan keteraturan siklus haid, hal ini perlu pendampingan orang tua dan guru untuk mengatasi masalah dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Palu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian dan yang telah bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Mohebi S, Parham M, Sharifirad G, Gharlipour Z. The Effect of aerobic exercise on primary dysmenorrhea: A clinical trial study. *J Educ Health Promot.* 2018;7(3):1-6. doi:10.4103/jehp.jehp
2. Bernardi, Lazzeri, Perelli, Reis, Petraglia. Dysmenorrhea and related disorders. *Natl Libr Med.* 2017;5(6). doi:10.12688/f1000research.11682.1.
3. Al-Matouq, Al-Mutairi, Al-Mutairi, et al. Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait. *BMC Pediatr.* 2019;19(1). doi:10.1186/s12887-019-1442-6
4. Juliana I. Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *ejournal Keperawatan.* 2019;7(1):1-8.

5. Hu Z, Tang L, Chen L, Kaminga AC, Xu H. Prevalence and risk factors associated with primary dysmenorrhea among Chinese female university students: a cross-sectional study. *J Pediatr Adolesc Gynecol.* 2020;33(1):15-22. doi:10.1016/j.jpag.2019.09.004.
6. Heidarianpour A, Zamiri Dalir F, Shouride Yazdi M. The effects of eight week aerobic exercise on menstrual cycle disorders and hormones levels of FSH and LH. *J Sabzevar Univ Med Sci.* 2016;23(2):336-343.
7. Chantler I, Mitchell D, Fuller A. Diclofenac potassium attenuates dysmenorrhea and restores exercise performance in women with primary dysmenorrhea. *J Pain.* 2019;10:191-200.
8. Mohammadi B, Azamian Jazi A, Fathollahi Shourabeh F. The effect of aerobic exercise training and detraining on some of the menstrual disorders in non-athlete students in Lorestan Universities. *Horiz Med Sci.* 2012;18:5-12.
9. Rahman A, Urbayatun S. Kesehatan Mental Ibu Hamil Sebagai Dampak Pandemi Covid-19: Kajian Literatur. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehatan Tadulako).* 2021;7(2):59-67. doi:10.22487/htj.v7i2.161
10. Rahman A, Hermiyanty, Gustianti N. Role of Health Workers Related to Anxiety Level of Third Trimester Pregnant Women in Face the Birth Process in Maternity Room Anutapura Palu General Hospital. *Int J Sci Basic Appl Res.* 2016;4531:268-276.
11. Rahman A, Arifuddin A, Vidyanto1, et al. Kematian Anak dan Faktor Sosial Ekonomi Terhadap Nilai Anak Sebagai Dampak Bencana Di Kota Palu. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehatan Tadulako).* 2023;9(3):257-266. doi:https://doi.org/10.22487/htj.v9i3.962
12. Mau R, Kurniawan H, Dewajanti A. Hubungan siklus dan lama menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan nyeri menstruasi. *J Kedokt Meditek.* 2020;26(3):139-145. doi:https://doi.org/10.36452/jkdokmeditek.v26i3.1946
13. Rahman A, Urbayatun S. Jenis Dan Karakteristik Kekerasan Seksual Pada Siswa Laki-Laki Di Sma/Smk Kota Yogyakarta. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehatan Tadulako).* 2022;8(2):97-104.
14. Adib-Rad H, Kheirkha F, Faramarzi M, Omidvar S, Basirat Z, Ahmadi MH. Primary Dysmenorrhea Associated with Psychological Distress in Medical Sciences Students in The North of Iran: A Cross-Sectional Study. *Int J Fertil Steril.* 2022;16(3):224-229. doi:10.22074/ijfs.2022.542056.1216
15. Patel V, Tanksale V, Sahasrabhojane M, Gupte S, P. N. The burden and determinants of dysmenorrhoea: a population-based survey of 2262 women in Goa, India. *BJOG.* 2006;113(4):453-463.
16. Ambresin AE, Belanger RE, Chamay C, Berchtold A, Narring F. Body Dissatisfaction on Top of Depressive Mood among Adolescents with Severe Dysmenorrhea. *J Pediatr Adolesc Gynecol.* 2012;25(1):19-22. doi:10.1016/j.jpag.2011.06.014
17. Gagua T, Tkeshelashvili B, Gagua D, N. M. Assessment of anxiety and depression in adolescents with primary dysmenorrhea: a case-control study. *J Pediatr Adolesc Gynecol.* 2013;26(6):350-354.
18. Rodrigues A, Gala S, Neves A, Pinto C, Meirelles C et al. Dysmenorrhea in adolescents and young adults: prevalence, related factors and limitations in daily living. *Acta Medica Port.* 2011;2(383):383-385.
19. Jensen MP, Turk DC. Contributions of psychology to the understanding and treatment of people with chronic pain. *Am Psychol.* 2014;69(2):105-118. doi:10.1037/a0035641
20. Zannoni L, Giorgi M, Spagnolo E, Montanari G, Villa G, R. S. Dysmenorrhea, absenteeism from school, and symptoms suspicious for endometriosis in adolescents. *J Pediatr Adolesc Gynecol.* 2014;27(5):258-265.