

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA GIZI TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI D-IV BIDAN PENDIDIK UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADAWI

dr. Yusnita Julyarni, Donny Yunamawan LS
Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang
yusnita.julyarni@yahoo.com, donny.yunamawan@gmail.com

ABSTRAK

Remaja putri merasakan tingkat kram perut dengan frekuensi yang tinggi pada saat menstruasi, yaitu nyeri dibagian bawah perut yang kadang meluas ke pinggang, punggung bagian bawah atau paha. Selain permasalahan tersebut, hal lain yang dapat terjadi yakni menstruasi yang tidak teratur. Hal tersebut diakibatkan oleh kadar hormon yang dipicu stres atau dalam kondisi emosi. Selain itu, terjadinya perubahan dalam kegiatan olahraga atau perubahan berat badan secara drastis juga memicu menstruasi yang tidak teratur (Anurogo, 2009).

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Gizi Terhadap Tingkat Nyeri Disminore Pada Mahasiswi D-IV Bidan Pendidik Universitas Tribhuwana Tunggadewi. Penelitian ini menurut caranya termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini akan dilakukan di lingkup kampus UNITRI Malang, Pada penelitian ini populasinya jumlah 139 orang, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 orang. Metode pengambilan sampel adalah purposive sampling. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan menggunakan perhitungan rumus regresi linier berganda.

Hasil analisa menunjukkan bahwa F_{hitung} yaitu 31,276 lebih besar dari nilai F_{tabel} yaitu 3,09, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres (X1), pola gizi (X2) secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat nyeri dismenore dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha (0,05)$. Dari nilai t_{hitung} variable X1 $-(6,250) > t_{tabel}(1,66039)$ dan t_{hitung} variable X2 $(2,711) >$ dari t_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X1 dan X2 masing-masing berpengaruh terhadap variabel Y, yang membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima. Tanda (-) pada variabel tingkat stres hanya menunjukkan arah hubungan antara variabel tingkat stres (X1) terhadap variabel tingkat nyeri dismenore (Y) berbanding terbalik artinya setiap kenaikan variabel tingkat stres (X1) akan berpengaruh terhadap penurunan variabel tingkat nyeri dismenore (Y).

Kata kunci : tingkat stres, pola gizi, tingkat nyeri dismenore

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses biologis yang terkait dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan, ketidak hamilan, normalitas, kesehatan tubuh, dan bahkan pembaharuan tubuh itu sendiri (Abdullah, 2009).

Selama masa menstruasi kebanyakan remaja putri sering mengalami ketidak nyamanan dalam bentuk kram perut, yaitu rasa sakit dibagian bawah perut yang kadang meluas kepinggang, punggung bagian bawah atau paha. Selain mengalami kram perut, sering kali remaja putri mengalami menstruasi yang tidak teratur. Hal ini dapat disebabkan karena

perubahan kadar hormone akibat stres atau sedang dalam keadaan emosi. Di samping itu, perubahan drastic dalam porsi olahraga atau perubahan berat badan yang drastic juga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur (Anurogo, 2009).

Sebagian besar wanita tidak menyadari gejala yang terjadi saat haid, akan tetapi sebagian kecil merasa tidak nyaman di panggul atau nyeri. Disminore merupakan ketidak nyamanan fisik saat menstruasi (Sarwono, 2007).

Disminore merupakan nyeri di perut bagian bawah, menyebar kedaerah pinggang

dan paha. Nyeri ini timbul tidak lama sebelum atau bersama – sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari (Wikjosastro, 2007).

Dismenore atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita – wanita muda pergi kedokter untuk konsultasi dan pengobatan (Sarwono, 2007).

Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga kepinggang, punggung bagian bawah dan paha (Badziad, 2003).

Stres diketahui sebagai faktor penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres juga dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah – masalah dalam berinteraksi dengan orang lain serta keluhan fisik yang dialami.

Tanda dan ciri - ciri yang terlihat dari tingkah laku perilaku seseorang yang sedang stres dapat dikenali antara lain sebagai berikut; mengisolasi diri dari orang lain, kesulitan menjalin hubungan, kegiatan dilakukan dengan tergesa-gesa, menghindari kontak mata, kebersihan pribadi kurang, tidak memperhatikan penampilan diri, manajemen waktu yang buruk.

Stres merupakan sebuah respon yang dialami setiap individu dan menimbulkan dampak, baik dampak positif maupun negatif (Lubis & Nurlaila, 2010).

Mulia (2010) menjelaskan bahwa, keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, gizi baik atau normal maupun gizi lebih. Penyakit defisiensi dapat timbul apabila seseorang mengalami kekurangan salah satu kandungan gizi. Apabila kekurangan dalam batas yang sudah ditentukan, maka akan mengakibatkan gangguan yang lebih ringan atau kemampuan fungsionalnya turun, sebagai salah satu contoh kekurangan zat besi akan berdampak pada menurunnya prestasi belajar, dan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi juga akan menurun.

Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya adalah tipe sekunder (Proverawati, 2009). Salah satu penyebab dismenore adalah

factor psikis dan factor konstitusi. Salah satu faktor psikis adalah stres. Stres merupakan suatu respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Sedangkan salah satu faktor konstitusi adalah anemia dikarenakan pola makan yang tidak teratur sehingga dapat menyebabkan anemia akibat kurangnya asupan makanan termasuk makanan yang mengandung zat besi (Santrock, 2004).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di UNITRI Malang yang diambil dengan cara wawancara kepada 10 orang mahasiswi semester II. Didapat 7 orang mahasiswi mengalami stres dan 3 orang diantaranya tidak mengalami stres. Dari 10 orang mahasiswi tadi, 6 orang mahasiswi didapat memiliki berat badan yang kurang ideal dikarenakan nafsu makan yang berkurang dan pola makan yang tidak sehat. 4 orang diantaranya memiliki pola makan yang sehat. Dan ternyata didapat 7 orang dari 10 orang mahasiswi mengalami dismenore saat menstruasi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan penggambaran mengenai keseluruhan aktivitas peneliti selama kerja penelitian, mulai dari persiapan sampai dengan pelaksanaan penelitian (Nursalam, 2008).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif menggunakan rancangan *cross sectional*, yaitu mempelajari Hubungan tingkat stres dan pola gizi terhadap tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi semester II di Universitas Tribhuwana Tungadewi melalui pengambilan sampel secara *non random sampling*.

Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Tribhuwana Tungadewi. Penelitian ini akan dilaksanakan pada Bulan Januari-Maret 2015.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi program Bidan Pendidik di Universitas Tribhuwana Tungadewi yang berjumlah 139 orang.

Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan teknik *Non Random Sampling atau bukan secara acak*.

Metode pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*.

Analisa Data

Analisis data meliputi analisis deskriptif dan inferensial. Uji statistik yang digunakan adalah regresi linier berganda.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia

Usia (tahun)	Jumlah Responden	Presentase (%)
17 – 18	24	24
19 – 20	64	64
21 – 22	12	12
Jumlah	100	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas diperoleh bahwa sebagian besar usia responden yaitu 19-20 tahun (64%), sedangkan sebagian kecil berusia 24 dan 12 tahun.

Tabel 2 Analisis Data Penelitian

Model	Jumlah Kuadran	Derajat f	Derajat tengah	F _{hitung}	Sig
Regresi	83,315	2	41,657	31,276	.000 ^a
Galat	129,195	97	1,332		
Total	212,510	99		F _{tabel} (3,09)	

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh nilai F_{hitung} (31,27) lebih besar daripada F_{tabel} (3,08), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X1 dan X2 secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat nyeri saat mengalami dismonore (Y).

PEMBAHASAN

Remaja putri merasakan tingkat kram perut dengan frekuensi yang tinggi pada saat menstruasi, yaitu nyeri dibagian bawah perut yang kadang meluas ke pinggang, punggung bagian bawah atau paha. Selain permasalahan tersebut, hal lain yang dapat terjadi yakni menstruasi yang tidak teratur. Hal tersebut diakibatkan oleh kadar hormon yang dipicu

stres atau dalam kondisi emosi. Selain itu, terjadinya perubahan dalam kegiatan olahraga atau perubahan berat badan secara drastis juga memicu menstruasi yang tidak teratur (Anurogo, 2009).

Salah satu penyebab dismenore adalah faktor psikis dan faktor konstitusi. Salah satu faktor psikis adalah stres. Stres merupakan suatu respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Sedangkan salah satu faktor konstitusi adalah anemia dikarenakan pola makan yang tidak teratur sehingga dapat menyebabkan anemia akibat kurangnya asupan makanan termasuk makanan yang mengandung zat besi (Santrock,2004).

Berdasarkan hasil analisis t_{hitung} -(6,250) nilainya > dari t_{table} (1,66039) pada variabel X1 yang artinya bahwa variabel X1 (tingkat stres) memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel Y (tingkat nyeri dismenore). Tanda (-) pada variable tingkat stres hanya menunjukkan arah hubungan antara variabel tingkat stres (X1) terhadap variabel tingkat nyeri dismenore(Y) berbanding terbalik artinya setiap kenaikan variabel tingkat stres (X1) akan berpengaruh terhadap penurunan variabel tingkat nyeri dismenore (Y).

Begitu pula pada analisis variable (X2) (pola gizi) didapat nilai t_{hitung} (2,711) > t_{tabel} (1,66039). Yang artinya bahwa variabel X2 (pola gizi) juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel Y (tingkat nyeri dismenore). Dan berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda diketahui bahwa nilai F_{hitung} yaitu 31,276 > nilai F_{table} yaitu 3,09, sehingga dapat disimpulkan bahwa variable tingkat stres (X1) dan pola gizi (X2) secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat nyeri dismenore dengan nilai signifikan 0,000 < α (0,05).

Berdasarkan persamaan regresi linear berganda diketahui bahwa nilai koefisien korelasi negative (-) untuk variable X1 dan positif (+) untuk variabel X2, maka dapat disimpulkan bahwa variabel X1 dan X2 menentukan variabel Y. Semakin tinggi tingkat stres maka tingkat nyeri dismenore akan semakin menurun dan semakin tinggi pola gizi

maka tingkat nyeri dismenore akan semakin meningkat.

Sesuai dengan teori yang telah ada tentang remaja puteri yang sering mengalami ketidaknyamanan dalam bentuk kram perut, yaitu rasa sakit dibagian bawah perut. Selain mengalami kram perut, seringkali remaja puteri mengalami menstruasi yang tidak teratur. Hal ini dapat disebabkan karena perubahan kadar hormon akibat stres atau sedang dalam keadaan emosi. Disamping itu, perubahan drastis dalam porsi olahraga atau perubahan berat badan yang drastis juga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur. Artinya bahwa ada hubungan antara tingkat stres dan pola gizi dengan tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi UNITRI.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan analisis regresi linear berganda tentang hubungan antara tingkat stres dan pola gizi terhadap tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi semester II di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang 2014, dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Jika dilihat dari F_{hitung} yaitu 31,276 lebih besar dari nilai F_{tabel} yaitu 3,09, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres (X1), pola gizi (X2) secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat nyeri dismenore dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha (0,05)$.
2. Jika dilihat dari nilai t_{hitung} variable X1 - (6,250) $>$ t_{tabel} (1,66039) dan t_{hitung} variable X2 (2,711) $>$ dari t_{tabel} sehinggalah dapat disimpulkan bahwa variabel X1 dan X2 masing-masing berpengaruh terhadap variabel Y, Tanda (-) pada variable tingkat stres hanya menunjukkan arah hubungan antara variable tingkat stres (X1) terhadap variable tingkat nyeri dismenore (Y) berbanding terbalik artinya setiap kenaikan variable tingkat stres (X1) akan berpengaruh terhadap penurunan variable tingkat nyeri dismenore (Y).
3. Berdasarkan persamaan regresi linear berganda diketahui bahwa nilai koefisien korelasi negative (-) untuk variable X1 dan positif (+) untuk variable X2, maka dapat disimpulkan bahwa variabel X1 dan X2

menentukan variabel Y. Jika variabel X1 nilainya naik maka variabel Y nilainya turun dan jika variabel X2 nilainya naik maka variabel Y nilainya juga naik.

4. Sesuai dengan teori yang telah ada dan dari hasil analisis yang telah di peroleh, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya bahwa ada hubungan antara tingkat stres dan pola gizi terhadap tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi UNITRI.

SARAN

1. Bagi mahasiswi
Melakukan olahraga ringan yang berguna untuk melenturkan otot-otot sekitar panggul dan daerah kewanitaan, seperti jalan santai, berenang, melakukan latihan angkat kaki dan lain-lain.
Mengkompres perut dengan menggunakan air hangat, masukkan air hangat pada botol sehingga praktis untuk digunakan.
2. Bagi institusi pendidikan
Diharapkan agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan tingkat stres dan pola gizi terhadap tingkat nyeri dismenore untuk menambah referensi di perpustakaan Universitas Tribhuwana Tungga Dewi program studi DIV Bidan Pendidik
3. Bagi peneliti
Diharapkan penelitian ini bisa menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dengan variabel penelitian yang lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rinerka Cipta : Jakarta
- Arisman M.B. 2004. *Gizi dalam daur kehidupan : Buku ajar ilmu gizi*. Jakarta: EGC.
- Badziad, A. 2003. *Endokrinologi dan Ginekologi*. Edisi ke-2. Jakarta: Media Aesculapius Fakultas Kedokteran Universitas.
- Carey, C. S. 2001. *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: Widya Medika.

- Dariyo, Agus. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor Selatan: Galia Indonesia.
- Greenspan S. F dan Baxter D. J. 2000. *Endroklnologi Dasar dan Klinik*. Edisi IV. Jakarta: EGC.
- Hariyadi, Purwiyatno. 2001. *Pandangan Gizi, Ilmu Tekonologi, Industri dan Perdagangan*. Bogor: Sagung Seto.
- Hurlock, E.B. 2007. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. 2006. *Psikologi Wanita Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Jilid I. Bandung: Mandar Maju.
- Llewellyn, D dan Jones. 2001. *Dasar-Dasar Obstetri dan Ginekologi*. Edisi VI. Jakarta: Hipokrates.
- Machfoed, Irchan. 2006. *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Perawatan Dan Kebidanan*. Yogyakarta :Fitramaya.
- Mansjoer, A. 2001. *Kapita Selekta Kedokteran*. Edisi III. Jilid Pertama. Jakarta: Media Aesculapius.
- Mujaddid. 2006. *Buku Ajar Penyakit Dalam*. Jilid II. Edisi IV. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Prinsi Prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rinerka Cipta : Jakarta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter, P.A and Perry, A.G. 2005 *Fundamentar Nursing: Concepts, Process, and Practise*. 6th edition. St. Louis: Mosby Year Book.
- Proverawati, Atikah dan Siti Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Numed. Santoso, S dan Ranti, L.A. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. PT. RinekaCipta, Jakarta.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2007. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2007. *Statitika Untuk Penelitian*. Alfabeta : Bandung.
- Suzanne and Brenada. 2008. *Text Book of Medical Surgical Nursing*. 11thEd. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta 1. 2010. *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika. Universitas Tribhuwana Tungadewi. 2014. *Panduan Penyusunan Skripsi*. Malang.
- Wiknjosastro, Hanifa. 2007. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.