HUBUNGAN ANTARA DISMENOREA PRIMER DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWI PSIK STIKES MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Yuniza¹, Puji Fitrianti Putri Anandez², Siti Romadoni³
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang
Email: niza.yun@yahoo.com

ABSTRAK

Latar belakang: kejadian dismenoreia primer dapat mempengaruhi kualitas tidur menjadi buruk karena peningkatan kadar prostaglandin memiliki efek meningkatkan kontraktilitas otot uterus, vasokonstriksi dan mengakibatkan iskemia pada otot uterus, sehingga terjadinya nyeri saat menstruasi. **Tujuan:** Mengetahui Hubungan Antara Dismenoreia Primer Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang. **Metode:** Desain Penelitian yang digunakan yaitu *cross-sectional* dengan kuesioner dismenoreia primer dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling dengan jumlah sampel 342 responden, dengan uji statistik *Chi Square*. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai $p\text{ value } (0,000) < \alpha = 0,05$. Ada hubungan antara dismenoreia primer dengan kualitas tidur mahasiswa PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang.

Kata Kunci : Dismenoreia Primer, Kualitas Tidur

ABSTRACT

The incidence of primary dysmenorrhea results in poor sleep quality because increased levels of prostaglandin has an effect of increasing contractility of the uterine muscle and vasoconstriction and resulting in ischemia in the uterine muscle so that pain during menstruation occurs. To find out the relationship between primary dysmenorrhea and sleep quality of PSIK female students of Muhammadiyah Institute of Health Science of Palembang. This study used cross sectional design with Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The number of samples was 342 respondents taken using total sampling technique. The statistical used was chi-square test. The statistical test results showed that $p\text{ value}$ obtained was $(0,000) < \alpha = 0,05$. There was a relationship between primary dysmenorrhea and sleep quality of PSIK female students of Muhammadiyah Institute of Health Science.

Keywords : Primary Dysmenorrhea, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi memiliki peranan penting terhadap remaja, karena dalam tahap remaja terjadi perubahan psikologis untuk menemukan jati dirinya. Pada masa peralihan tersebut, seorang remaja akan mengembangkan bakat dan kemampuan yang dimiliki yang akan ditunjukkan pada orang lain agar terlihat

berbeda dari pada orang lain (Kusmiran, 2011).

Masalah yang terjadi pada kesehatan reproduksi remaja salah satunya adalah gangguan saat menstruasi. Menstruasi merupakan salah satu tanda dari perubahan yang terkait dengan kematangan seksual pada masa pubertas 2 (Manuaba, 2010).

Setiap wanita akan mengalami menstruasi, menstruasi ini bisa disertai

dengan nyeri atau tidak. Nyeri haid/dismenorea merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita (Anna, 2009).

Menurut Hendra (2008) Dismenorea primer merupakan dismenorea yang terjadi sejak usia pertama sekali datang haid yang disebabkan oleh faktor intrinsic uterus, berhubungan erat dengan ketidakseimbangan hormone steroid seks ovarium tanpa adanya kelainan organik dalam pelvis. Terjadi pada usia remaja, dan dalam 2-5 tahun setelah pertama kali haid (menarchea).

Kejadian dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lain di dunia. Menurut Proverawati & Misaroh (2012) di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore berkisar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif.

Menurut Laila (2011) faktor yang menyebabkan dismenorea primer terjadi diantaranya faktor psikologis, faktor konstitusi, faktor endokrin atau hormon dan faktor alergi. Menurut teori Sartika(2011) faktor resiko terjadinya dismenorea primer yaitu genetik, stress yang berlebihan, olahraga yang tidak teratur, usia menarche yang kurang dari 12 tahun.

Munculnya rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha akan menimbulkan masalah keperawatan dan mengganggu kebutuhan dasar manusia salah satu diantaranya adalah tidur. Tidur yang tidak kurang dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi diantaranya penurunan aktivitas sehari-hari, lemah, daya tahan tubuh menurun dan

ketidakstabilan tanda-tanda vital. Sedangkan dampak psikologis diantaranya depresi, cemas dan tidak konsentrasi sehingga dapat mengganggu aktivitas. (Bukit, 2013).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurut Alimul (2015) yaitu : penyakit, lingkungan, latihan fisik dan kelelahan, obat-obatan dan zat kimia, diet dan kalori serta stres psikologis.

Menurut teori Kozier Erb, Berman dan Snyder (2004), nyeri dapat menimbulkan penurunan kapasitas vital paru, FRC dan timbulnya hipoksemia sehingga tubuh melakukan kompensasi dengan meningkatkan frekuensi nafas untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Sehingga nafas yang pendek ini dapat mengganggu saat tidur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di STIKes Muhammadiyah Palembang pada seluruh mahasiswa PSIK semester 2, 4, 6 dan 8 dengan jumlah 342 mahasiswa mengatakan saat menstruasi datang merasakan nyeri dan mengganggu kualitas tidur dan ada juga mahasiswa yang mengatakan bahwa dengan tidur nyeri tersebut bisa berkurang.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian sebanyak 342 responden dengan metode pengambilan sampel yaitu total sampling. Penelitian dilakukan di STIKes Muhammadiyah Palembang pada prodi S1 Keperawatan.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Rata –rata Umur

Karakteristik	Mean	Median	Min	Max
Umur	19,74	20,00	17	39

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata umur responden dengan nilai median 20,00, usia minimal 17 tahun dan usia maksimal 38 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Disminorea Primer Dan Kualitas Tidur

No	Variabel	Kategori	N	%
1	Disminorea primer	Ya	327	95,6%
		Tidak	15	4,4%
		Jumlah	342	100%
2	Kualitas Tidur	Ya	317	82,7%
		Tidak	25	7,3%
		Jumlah	342	100%

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa dari 342 responden sebagian besar mengalami dismenorea primer sebanyak 327 responden (95, 6%). Untuk kualitas tidur menunjukkan bahwa dari 342 responden sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 317 responden (92,7%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 3. Hubungan Antara Disminorea Primer Dengan Kualitas Tidur

Disminore Primer	Kualitas Tidur		Total n	Pvalue	OR
	Buruk	Baik			
	N	N			
Ya Disminore Primer	309	18	327	0,000	15,021
Tidak Disminore Primer	8	7	15		

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan hasil analisis hubungan dismenorea primer dengan kualitas tidur diperoleh bahwa ada 327 responden dari 342 responden yang mengalami dismenorea primer dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 309 responden.

Berdasarkan hasil analisa statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapat nilai $p\text{ value } (0,000) < \alpha = 0,05$, maka dinyatakan ada hubungan antara dismenorea primer dengan kualitas tidur mahasiswa PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang.

Berdasarkan hasil analisis, didapatkan juga nilai OR 15, 021 mahasiswa yang tidak mengalami dismenorea primer memiliki peluang 15, 021 kali untuk memiliki kualitas tidur yang baik.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisa distribusi frekuensi diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa PSIK yang mengalami dismenorea primer sebanyak 327 responden dan yang tidak mengalami dismenorea primer sebanyak 15 responden. Dan yang mengalami dismenorea primer dengan kualitas tidur

baik sebanyak 18 responden dan yang mengalami dismenorea primer dengan kualitas tidur buruk sebanyak 309 responden.

Menurut Laila (2011) faktor yang menyebabkan dismenorea primer terjadi diantaranya faktor psikologis, faktor konstitusi, faktor endokrin atau hormon dan faktor alergi. Menurut teori Sartika(2011) faktor resiko terjadinya dismenorea primer yaitu genetik, stress yang berlebihan, olahraga yang tidak teratur, usia menarche yang kurang dari 12 tahun.

Berdasarkan konsep teori diatas , peneliti berpendapat dismenorea primer adalah nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi datang, ditandai dengan kram dan nyeri dibagian perut, dan sebagian juga ada yang mengalami mual dan muntah dan ada juga yang tidak. Dismenorea primer ini merupakan nyeri menstruasi tanpa adanya kelainan pada sistem reproduksi.

1. Kualitas Tidur

Dari hasil analisa distribusi frekuensi didapatkan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 25 orang dan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 317 responden. diketahui sebagian besar mahasiswi yang mengalami dismenorea primer dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 18 responden dan yang mengalami dismenorea primer dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 309 responden.

Menurut teori Potter dan Perry (2009) Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur

(kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur).

Berdasarkan teori diatas peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur merupakan ukuran saat seseorang cukupnya jam tidur. Seseorang dengan dismenorea primer akan mengalami gangguan dalam tidurnya karena terjadinya nyeri saat menstruasi.

Hasil analisa bivariat uji *Chi-Square* didapat (*p value* = 0, 000 < 0,05), maka dinyatakan ada hubungan antara dismenorea primer dengan kualitas tidur mahasiswi PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Nada dan listyawati (2017), menyatakan bahwa adanya hubungan yang lemah namun signifikan antara efikasi diri dengan kualitas tidur pada remaja yang mengalami dismenorea. Hubungan yang lemah disebabkan karena terdapat beberapa faktor lainnya yang lebih kuat, sehingga menyebabkan remaja yang menderita dismenore memiliki kualitas tidur yang buruk.

Menurut teori Potter dan Perry (2009) Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur).

Menurut teori Kozier Erb, Berman dan Snyder (2004), nyeri dapat menimbulkan penurunan kapasitas vital paru, FRC dan timbulnya hipoksemia sehingga tubuh melakukan kompensasi dengan meningkatkan frekuensi nafas untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh.

Sehingga nafas yang pendek ini dapat mengganggu saat tidur`

Berdasarkan konsep teori dan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa dismenorea primer dapat mempengaruhi kualitas tidur menjadi buruk karena terjadinya nyeri saat menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di STIKes Muhammadiyah Palembang pada Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) semester 2, 4, 6, dan 8, mengenai hubungan antara dismenorea primer dengan kualitas tidur pada tanggal 10 – 16 Mei 2019 maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi Frekuensi Dismenorea Primer sebagian besar yang mengalami dismenorea primer sebanyak 327 responden dan yang tidak mengalami dismenorea primer sebanyak 15 responden
2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur sebagian besar yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 317 responden dan kualitas tidur yang baik sebanyak 25 responden.
3. Ada Hubungan Antara Dismenorea Primer dengan Kualitas Tidur Mahasiswa PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang dengan nilai $p \text{ value } (0,000) < \alpha = 0,05$.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memberikan saran diantaranya:

1. Bagi STIKes Muhammadiyah Palembang

Diharapkan kepada institusi pendidikan khususnya prodi PSIK Muhammadiyah Palembang. untuk mengembangkan ilmu mengenai dismenorea primer dengan kualitas tidur

2. Bagi Mahasiswi PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang

Diharapkan kepada Mahasiswi untuk menambah dan menggali lagi ilmu yang berhubungan dengan dismenorea primer serta kualitas tidur. Dan mengetahui cara bagaimana mengurangi nyeri dismenorea primer dengan cara non farmakologi yaitu yoga, self tapping, senam dismenorea, teknik nafas dalam, agar tidak mengalami kualitas tidur yang buruk saat terjadinya dismenorea primer

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan dengan jumlah sampel yang berbeda, metodologi dan desain yang berbeda, lokasi yang berbeda serta, penambahan variabel. Sehingga dapat menambah ilmu pengetahuan yang lebih dalam mengetahui hubungan antara dismenorea primer dengan kualitas tidur mahasiswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Annathayakeisha. (2009). Nyeri Haid. Diakses tanggal 18 Oktober 2012.
- Atikah Proverawati dan Siti Misaroh. 2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Bukit, E. (2013). Sleep Quality and Factors Interfering with Sleep among Hospitalized Elderly in Medical Units, Medan, Indonesia. *Prince of Songkla University*
- Hendra, AW. 2008. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan. Available : <http://ajang-berkarya.wordpress.com/2008/06/07/Konsep-Pengetahuan/17/05/2011>
- Kusmiran, Eny. 2011. Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Kozier, B., et al. 2004. Fundamental of Nursing: Concepts, Process and

- Practice. (7th ed). New Jersey:
Prentice -Hall, Inc.
- Laila Nur Najmi (2011). *Buku Pintra Menstruasi*. Yogyakarta : Buku Biru
- Manuaba, IAC., I Bagus, dan IB Gde. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. Edisi kedua. Jakarta: EGC
- Sartika, Sabhiyana 2011. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche pada Siswa Kelas IX SMPN 87 Jakarta.http://library.upnvj.ac.id/index.php?p=show_detail&id=8238
diakses senin 24 Oktober 2012.