

Original Research

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWI KEDOKTERAN

Ratih Ayu Farahdilla^a, Danial^b, Iskandar Muda^c, M. Khairul Nuryanto^d, Sri Hastati^e

^aProgram Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

^bLaboratorium Ilmu Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

^cLaboratorium Biomedik, Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

^dLaboratorium Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

^eLaboratorium Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

Korespondensi: ratihaf228@gmail.com

Abstrak

Dismenorea primer merupakan rasa nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi tanpa adanya penyakit patologis pada rahim. Kecemasan dan kualitas tidur merupakan faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswi Prodi Kedokteran Universitas Mulawarman dengan besar sampel 72 responden dengan menggunakan teknik *Simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan cara pengisian kuesioner *Zung Self-rating Scale (ZSAS)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data menggunakan uji *Fisher's Exact*. Hasil penelitian terdapat hubungan antara kualitas tidur ($p < 0,01$) dengan kejadian dismenorea primer, tetapi tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan ($p = 0,096$) terhadap kejadian dismenorea primer.

Kata kunci: Dismenorea Primer, Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur

Abstract

Primary dysmenorrhea is defined as a pain in the lower abdomen during menstruation without any pathological disease in the uterus. Anxiety and quality of sleep are factors that influence the incidence of primary dysmenorrhea. This study aimed to find out the association between anxiety levels and sleep quality on primary dysmenorrhea. The research design used an analytical observational method with a cross-sectional design in which subjects of the survey are female medical students Mulawarman University. The total sample size is 72 respondents using a simple random sampling technique. The data was collected using the *Zung Self-rating Scale (ZSAS)* questionnaires and *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* questionnaires. The data were analyzed by using *Fisher's Exact* test. The result showed an association between sleep quality and the incidence of primary dysmenorrhea ($p < 0,01$), but there was no association with anxiety level ($p = 0,096$).

Keywords: Primary dysmenorrhea, Anxiety Level, Quality of Sleep

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan sensasi nyeri kram saat menstruasi yang berasal dari rahim. Dismenorea diklasifikasikan menjadi primer dan sekunder. Dismenorea primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenorea sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium.¹ Dismenorea primer berkaitan dengan sekresi prostaglandin serta kontraksi otot uterus (miometrium) yang menyebabkan nyeri panggul sehingga dapat mengganggu aktivitas sedangkan dismenorea sekunder disebabkan adanya masalah patologis di rongga panggul.²

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) diperoleh sekitar 90% wanita di Amerika Serikat yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara, dimana kejadian dismenorea primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50%. Di Indonesia, sebesar 60-70% wanita mengalami dismenorea. Angka kejadian dismenorea primer di Indonesia adalah 54,89% sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder.³

Faktor risiko dismenorea antara lain seperti status gizi, usia menarche, merokok riwayat keluarga dan faktor psikologi termasuk kecemasan.⁴⁻⁶ Kualitas tidur yang buruk memiliki peran dalam patogenesis nyeri, termasuk dismenorea primer.⁷

Mahasiswa kedokteran memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena beban belajar yang berat disertai padatnya jadwal kuliah. Perubahan

lingkungan dari masa SMA ke jenjang kuliah yang dialami mahasiswa baru dapat menyebabkan kecemasan karena perlu beradaptasi.⁸ Di samping tingkat kecemasan yang tinggi, tuntutan tugas akademik mengakibatkan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa kedokteran.⁹ Mahasiswa kedokteran mengalami kurang tidur dan anak perempuan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk daripada laki-laki.¹⁰

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur terhadap kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan data primer dengan mengisi kuesioner yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman pada bulan Mei hingga Juni 2021. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi pada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Besar sampel minimal pada penelitian ini berjumlah 69 orang, yang dihitung menggunakan rumus estimasi proporsi dengan jumlah populasi yang telah diketahui. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* jenis *simple random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusinya adalah berstatus sebagai mahasiswi aktif Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Mulawarman angkatan 2018, 2019,

dan 2020. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah responden tidak mengisi kuesioner dengan lengkap, belum mengalami menstruasi, memiliki riwayat atau terdiagnosis penyakit gangguan hormon atau kelainan patologis pada organ genitalia seperti: endometriosis, mioma uteri, radang panggul, dan kista ovarium, merokok, mengonsumsi obat antiansietas dan obat tidur.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan dinilai menggunakan *Zung Self-rating Scale* (ZSAS). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah dismenorea primer dan kualitas tidur. Kualitas tidur dinilai menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Fisher's Exact*. Penelitian ini telah memenuhi persetujuan etik penelitian oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman dengan nomor etik NO. 48/KEPK-FK/VI/2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei–Juni tahun 2021 dengan jumlah responden sebanyak 72 orang yang memenuhi kriteria.

Tabel 1. Distribusi Usia Responden

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Rata-rata
18	1	1,4	20
19	19	26,4	
20	24	33,3	
21	21	29,2	
22	7	9,7	
Total	72	100	

Berdasarkan tabel 1 jumlah responden terbanyak dan rata-rata usia responden adalah 20 tahun dengan jumlah 24 (33,3%). Pada penelitian ini usia termuda responden adalah 18 tahun dan yang paling tua adalah 22 tahun.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Responden

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	64	88,9
Sedang	8	11,1
Total	72	100

Hasil penelitian menunjukkan responden terbanyak memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 64 orang (88,9%) sedangkan tingkat kecemasan sedang sebanyak 8 orang (11,1%).

Tabel 3. Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	16	22,2
Buruk	56	77,8
Total	72	100

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 56 responden (77,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 16 responden (22,2%) memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 4. Kejadian Dismenorea Primer pada Responden

Dismenorea Primer	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ya	52	72,2
Tidak	20	27,8
Total	72	100

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden yang mengalami dismenorea primer sebanyak 52 orang (72,2%) sedangkan yang tidak mengalami dismenorea primer sebanyak 20 orang (27,8%).

Tabel 5. Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan terhadap Dismenorea Primer

Tingkat Kecemasan	Dismenorea Primer				Total	P-value	
	Ya		Tidak				
	N	%	N	%	N	%	
Sedang	8	11,1	0	0	8	11,1	0,096
Ringan	44	61,1	20	27,8	64	88,9	
Total	52	72,2	20	27,8	72	100	

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenorea primer dengan nilai $p=0,096$ ($p \geq 0,05$). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilaksanakan Anita.⁴ yang mendapatkan hubungan antara tingkat kecemasan dengan dismenorea primer dengan nilai $p < 0,01$ ($p < 0,05$).

Kecemasan menghambat pulsatil dari follicle stimulating hormone (FSH) dan luteinizing hormone (LH) yang menyebabkan gangguan

perkembangan folikel. Penurunan perkembangan folikel berpotensi mengurangi sintesis dan pelepasan progesteron yang berguna untuk mereduksi prostaglandin sebagai mediator nyeri dismenorea.¹¹

Menurut Rika Pratiwi,⁶ kecemasan bukan merupakan satu-satunya penyebab kejadian dismenorea, terdapat faktor lain yang lainnya seperti status gizi, usia menarche dini, riwayat keluarga, aktivitas fisik.⁵ Menurut peneliti, hal-hal tersebut mungkin dapat mempengaruhi perbedaan hasil penelitian.

Tabel 6. Tabulasi Silang Kualitas Tidur terhadap Dismenorea Primer

Kualitas Tidur	Dismenorea Primer				Total	P-value	
	Ya		Tidak				
	N	%	N	%	N	%	
Buruk	48	66,7	8	11,1	56	77,8	<0,01
Baik	4	0	12	16,7	16	22,2	
Total	52	72,2	20	27,8	72	100	

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer dengan nilai $p=0,01$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yudhanti.⁷ yang mengatakan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer dengan nilai $p=0,04$ ($p < 0,05$).

Kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan nyeri. Pengurangan tidur hingga 4 jam,

dapat meningkatkan prostaglandin sebagai mediator nyeri dan bioavailabilitas agen-agen inflamasi seperti *Interleukin-6* (IL-6) dan *Tumor Necrosis Factor Alpha* (TNF α) yang merupakan agen pemicu nyeri.¹² Kualitas tidur yang buruk juga dapat menurunkan kadar serotonin dalam tubuh sehingga meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri juga meningkat.⁷

SIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan dismenorea primer, sedangkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan dismenorea primer pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman angkatan 2018-2020.

DAFTAR PUSTAKA

1. Latthe PM, Champaneria R, Khan KS. Dysmenorrhoea. *BMJ Clin Evid.* 2011;2011:0813. Published 2011 Feb 21.
2. Noorbakhsh M, Eidy A, Mehdi K, Tourzani Z, Mirfeizi M, Hojjat S. The Effect of Physical Activity on Primary Dysmenorrhea of Female University Students. *World Applied Sciences Journal.* 2012;17:1246-52.
3. Lail NH. Hubungan status gizi, usia menarche dengan dismenorea pada remaja putri di smk k tahun 2017. *JIKI.* July 16, 2019;9(02):88–95.
4. Anita A. Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Al Huda Jatimulya Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan 2014 Bandar Lampung. *Hub Kecemasan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Al Huda Jatimulya Kec Jati Agung Lampung Selatan* [Internet]. 2015;9(3):132–8. Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/218/157>
5. Rahmaidha Arofa Pradani N. Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan dismenore primer pada siswi kelas xii sma al-hikmah surabaya tahun 2016 [Internet] [skripsi]. Universitas Airlangga; 2017 [cited August 26, 2021]. Available at: <http://lib.unair.ac.id>
6. Pratiwi JA, Parellangi A, Lingga ERB, Hariyani F, Kebidanan J. Hubungan Efikasi dan Kecemasan dengan Kejadian Dismenorea Siswa SMP Negeri 5 Samarinda Tahun 2019 [Internet]. Vol. 3, Mahakam Midwifery Journal. 2019. Available from: <http://www.ejournalbidan.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/midwifery/article/view/131>
7. Yudhanti MD. Hubungan kualitas tidur dengan kejadian Dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Indones J Appl Stat.* 2014;
8. Maulana TA. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Satu Di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Tahun 2014. *J Kedokt Maranatha.* 2014;
9. Lohitashwa R, Kadli N, Kisan R, A S, Deshpande D. Effect of stress on sleep quality in young adult medical students: a cross sectional study. *Int J Res Med Sci.* 2015;
10. Thinagar, M., Westa, W. 2017. Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Kedokteran dari Universitas Udayana dan Implikasinya Pada Hasil Ujian. *Intisari Sains Medis* 8(3): 181-183. DOI:10.15562/ism.v8i3.122.
11. Afriany A. Gender dan tingkat nyeri dismenore: apakah dukungan sosial dan kecemasan ikut berpengaruh? *AN-NISA : Jurnal Studi Gender dan Anak.* March 10, 2020;12(2):664–71.
12. Lautenbacher S, Kundermann B, Krieg JC. Sleep deprivation and pain perception. *Sleep Med Rev.* 2006;10(5):357-369. doi:10.1016/j.smr.2005.08.001.