

# JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

## Korelasi Stress dan Kecemasan dengan Nyeri Haid: Studi pada Mahasiswi Tingkat Awal dan Akhir

### *The Correlation of Stress and Anxiety with Dysmenorrhea: A Study on First and Final Year Female Students*

Arif Anwar<sup>1</sup>, Elpira Asmin<sup>2</sup>, Agung Sutiono Pontoh<sup>1</sup>, Muhammad Akbar Nurdin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura

<sup>3</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih

#### Article Info

##### Article History

Received: 22 May 2023

Revised: 04 Jun 2023

Accepted: 11 Jun 2023

#### ABSTRACT / ABSTRAK

*Menstrual pain or dysmenorrhea is a problem that women often complain about when they are menstruating. Menstrual pain at the first time menstruation will worsen when under stress condition. If dysmenorrhea is not treated well, there will be bodily disturbances. The fatal consequences can even trigger an increase in infertility and even mortality in women. This study aimed to determine the correlation between stress and anxiety levels with menstrual pain in the Public Health Study Program students at Hasanuddin University. This study uses a cross-sectional approach. The samples involved were female students in the first semester and the final semester who were randomly drawn. The results of the analysis showed that there was a correlation between stress levels ( $r=0.561$ ,  $p<0.05$ ) and anxiety ( $r=0.470$ ,  $p<0.05$ ) with dysmenorrhea in female students in the first grade and the final grades.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Stress, Anxiety*

Nyeri haid atau dismenorea menjadi masalah yang kerap kali dikeluhkan oleh perempuan saat sedang mengalami menstruasi. Nyeri haid pada pertama kali menstruasi akan memburuk ketika sedang stres. Dampak yang terjadi jika dismenorea tidak ditangani maka akan terjadi gangguan pada tubuh, akibat fatalnya bahkan dapat memicu kenaikan angka kematian bahkan kemadulan pada wanita. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi tingkat stres dan kecemasan dengan nyeri haid pada mahasiswi prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Studi ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang terlibat adalah 107 orang mahasiswi semester awal dan semester akhir yang ditarik menggunakan metode *stratified proportional random sampling*. Data dianalisis menggunakan korelasi *Pearson* dan grafik korelasi. Hasil analisis memperlihatkan adanya korelasi tingkat stress ( $r= 0,561$ ,  $p<0,05$ ) dan kecemasan ( $r=0,470$ ,  $p<0,05$ ) dengan nyeri haid pada mahasiswi tingkat awal dan akhir.

**Kata kunci:** *Dismenore, nyeri haid, stress, kecemasan*

#### Corresponding Author:

Name : Arif Anwar

Affiliate : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

Address : Jl. Toddopuli 18, Borong, Manggala Kota Makassar, Prov. Sulawesi Selatan 90234

Email : arifanwar@unhas.ac.id

## PENDAHULUAN

Haid menjadi penanda matangnya organ reproduksi wanita. Seorang wanita yang sedang haid akan mengalami perdarahan melalui vagina disertai beberapa gejala yang mengganggu seperti perubahan emosi dan rasa sakit di bagian panggul dan perut. (Anwar, dkk., 2014) Istilah medis untuk kondisi ini adalah dismenore atau dysmenorrhea. Dismenore merupakan rasa sakit yang timbul selama menstruasi dan dapat menghambat aktivitas sehari-hari. (Manuaba, dkk., 2010) Nyeri haid ini menjadi keluhan umum yang sering dialami oleh wanita di seluruh dunia. (Ryan, 2017) Meskipun bukan merupakan kondisi medis yang serius, namun nyeri haid dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas wanita. (Polat, dkk., 2009)

Beberapa faktor diduga berkontribusi terhadap nyeri haid termasuk faktor psikologis seperti stres dan kecemasan. (Unnisa, dkk., 2022) Beberapa studi telah menunjukkan adanya korelasi antara stres dan kecemasan dengan nyeri haid pada wanita. Stres dan kecemasan adalah dua faktor psikologis yang seringkali terkait erat dengan kondisi kesehatan fisik seseorang. Stres dan kecemasan dapat mempengaruhi regulasi hormon dalam tubuh serta berpotensi meningkatkan sensitivitas rasa sakit. (Kowalak, dkk., 2017, Banasik dan Copstead, 2021)

Mahasiswi merupakan salah satu kelompok populasi yang seringkali mengalami stres dan kecemasan akibat tekanan akademik yang tinggi. (Asif, dkk., 2020) Hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisik, termasuk nyeri haid. Studi-studi terdahulu mengenai korelasi antara stres dan kecemasan dengan nyeri haid pada mahasiswi telah dilakukan, namun masih terdapat perbedaan mengenai seberapa besar pengaruh stres dan kecemasan terhadap nyeri haid pada mahasiswi. (Wang, dkk., 2022)

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur stres dan kecemasan pada mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir serta mempelajari korelasinya dengan nyeri haid.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan observasional analitik menggunakan desain studi potong lintang. Penelitian dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin pada bulan Mei-Juni 2022. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi aktif S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin tingkat awal dan tingkat akhir serta tidak sedang hamil, dan tidak memiliki riwayat atau sedang menderita gangguan hormonal/kelainan ginekologi (seperti mioma, polip, PCOS, dan sebagainya).

Pengukuran skor variabel stress dan kecemasan menggunakan kuesioner DASS 42 dengan hanya mengambil sub pertanyaan *Stress* 14 pertanyaan dan *Anxiety* 14 pertanyaan. Pengukuran skor variabel nyeri haid menggunakan 10 pertanyaan dengan skala Likert yang telah diuji coba sebelumnya.

Sampel sebesar 107 responden menggunakan formula Lemeshow yang ditarik menggunakan teknik *stratified proportional random sampling* pada kerangka sampel untuk pemilihan secara acak pada populasi. Pada pelaksanaan pengumpulan data didapatkan jumlah sampel minimal untuk tingkat awal sebesar 48 responden dan sebesar 59 responden untuk tingkat akhir. Data dianalisis menggunakan korelasi *Pearson* dan grafik korelasi.

## HASIL

Studi dilakukan pada 107 responden mendapatkan hasil skor stress bervariasi antara 1-42 dengan rerata  $20,47 \pm 9,56$ . Pada variabel kecemasan, skor responden menunjukkan rentang antara 0-40 dengan rerata skor  $14,13 \pm 8,92$ . Skor nyeri haid menunjukkan variasi yang lebih kecil dengan rerata skor  $20,87 \pm 6,11$  dengan rentang antara 10-40.

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	n	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi
Stress	107	1	42	20,47	9,56
Kecemasan	107	0	40	14,13	8,92
Nyeri Haid	107	10	40	20,87	6,11

Sumber: Data primer, 2022

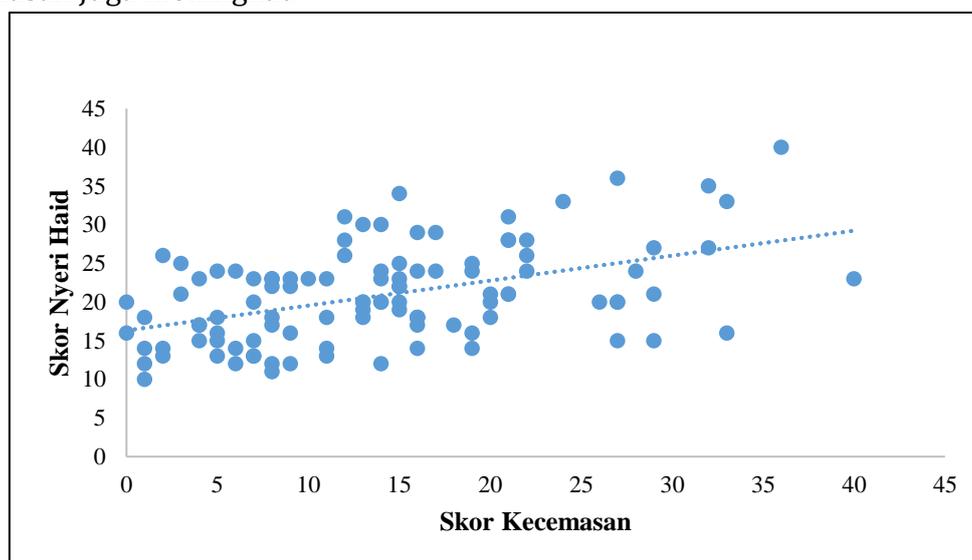
Hasil uji hipotesis korelatif menunjukkan adanya korelasi antara kecemasan dan nyeri haid ( $p < 0,001$ ) dengan koefisien korelasi 0,470 termasuk kategori korelasi sedang. Pada variabel stress juga menunjukkan adanya korelasi positif kategori sedang dengan koefisien korelasi 0,516.

**Tabel 2.** Korelasi Skor Kecemasan dan Skor Stress dengan Skor Nyeri Haid

Variabel	n	r	p
Kecemasan * Nyeri haid	107	0,470	< 0,001
Stress * Nyeri haid	107	0,516	< 0,001

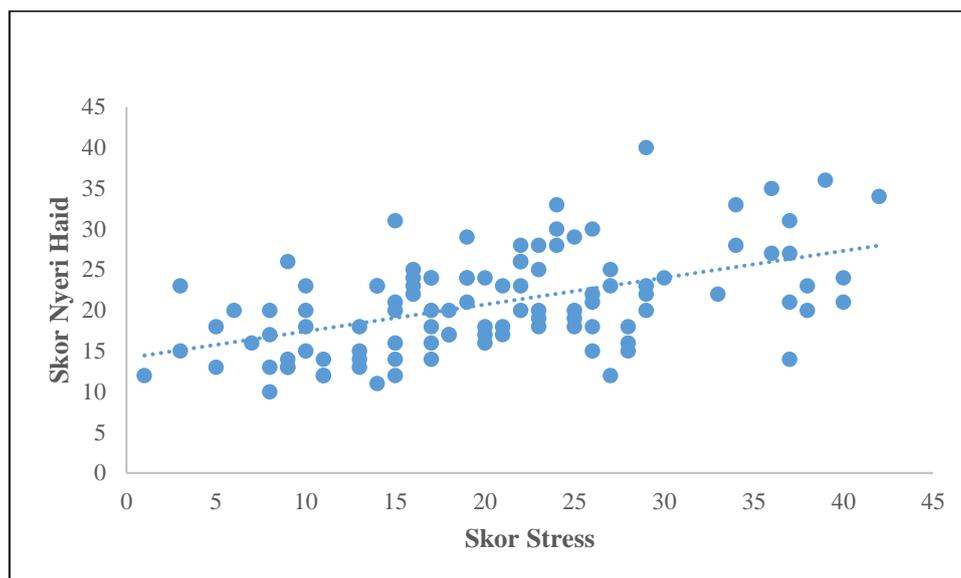
Sumber: Data primer, 2022

Pola korelasi positif juga ditunjukkan melalui grafik sebaran titik korelasi antara kecemasan dan nyeri haid. Garis korelasi juga terbentuk miring ke kiri yang berarti memiliki kecenderungan searah. Hal ini berarti kecenderungan skor nyeri haid akan meningkat apabila skor kecemasan juga meningkat.



**Gambar 1.** Korelasi Skor Kecemasan dengan Skor Nyeri Haid (n = 107)

Korelasi searah juga ditunjukkan pada hubungan antara stress dengan nyeri haid. Kemiringan garis korelasi ke arah kiri mempertegas arah korelasi positif. Data yang ada membuktikan bahwa peningkatan skor stress cenderung bersamaan dengan meningkatnya skor nyeri haid.



**Gambar 1.** Korelasi Skor Stress dengan Skor Nyeri Haid (n = 107)

## PEMBAHASAN

### Korelasi Skor Kecemasan terhadap Nyeri Haid

Dismenorea dikenal sebagai nyeri haid merupakan kondisi sakit pada masa menstruasi yang disebabkan oleh adanya kontraksi uterin sebelum atau selama menstruasi, nyeri haid merupakan salah satu masalah umum dari penyakit pada masa haid yang dirasakan wanita usia subur, menghasilkan perubahan siklus menstruasi perbulannya, hingga dapat berpengaruh pada kesehatannya (Aolymat, dkk., 2022). Sebuah studi menunjukkan bahwa terdapat berbagai macam faktor yang mempengaruhi adanya dismenorea termasuk kurangnya aktivitas fisik, makanan cepat saji, pengalaman menstruasi tidak seimbang, merokok, kecemasan dan stress, hingga konsumsi kafein. (Aperribai dan Alonso-Arbiol, 2020)

Data membuktikan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan nyeri haid, dengan kekuatan hubungan yang sedang. Korelasi ini memiliki arah positif yang memberi tanda bahwa peningkatan kecemasan berpotensi untuk meningkatkan skor nyeri haid. Hasil ini tidak sejalan dengan riset Erenoğlu dan Sözbir (2020) yang menunjukkan angka hubungan penderita dismenorea dengan *conscientiousness* (kesadaran diri) dengan hubungan korelasi yang sedang. Sedangkan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aolymat, dkk. (2022), bahwa pengaruh kecemasan dan mental selama covid-19 dengan kejadian dismenorea sangat signifikan. Kejadian terbanyak ditemukan pada wanita yang mengalami menstruasi di tingkat sedang dan parah.

### Korelasi Skor Stress dan Nyeri Haid

Data menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara skor stress dengan skor dismenorea. Arah positif pada grafik korelasi mengindikasikan bila adanya peningkatan skor stress berpotensi untuk memberi efek peningkatan pada skor nyeri haid. Hal ini sejalan dengan studi Sari, dkk. (2015) pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna dengan korelasi sedang antara tingkat stress dengan derajat dismenorea primer. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan studi Rohmawati dan Wulandari (2019), yang

menunjukkan korelasi antara stress dengan dismenorea primer di siswi sekolah menengah atas.

Kejadian dismenorea ini menjadi hal yang perlu mendapat perhatian, dorongan dan motivasi kepada wanita atau remaja dengan tujuan mencegah terjadinya kecemasan maupun stress pada remaja putri. Remaja putri yang memasuki jenjang pendidikan perguruan tinggi mendapatkan banyak tantangan dalam penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah suatu proses individual yang memberikan respon terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk melakukan koping terhadap stress dan kecemasan. Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat memicu gangguan psikologis yang nantinya akan mengganggu produktivitas wanita dalam menempuh pendidikannya termasuk merasakan dismenorea yang berat. (Ramadhan, dkk., 2019)

## KESIMPULAN DAN SARAN

Data memberi indikasi bahwa ada korelasi antara skor kecemasan dengan skor nyeri haid secara positif dengan kekuatan korelasi yang sedang. Serta adanya korelasi positif antara stress dan nyeri haid yang memiliki koefisien korelasi sedang. Adanya korelasi tersebut memberi tanda untuk mengembangkan usaha penurunan kecemasan dan stress bagi mahasiswi. Usaha dari sisi individu seperti pola makan dan tidur, olahraga, dan pengaturan waktu yang efektif. Upaya dari sisi akademik termasuk penggunaan metode belajar yang kreatif dan menarik, fasilitas dan lingkungan belajar, serta umpan balik yang konstruktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Baziad & Prabowo 2014. *Ilmu Kandungan*, Jakarta, Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Aolymat, Khasawneh & Al-Tamimi 2022. COVID-19-associated mental health impact on menstrual function aspects: dysmenorrhea and premenstrual syndrome, and genitourinary tract health: a cross sectional study among Jordanian Medical Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1439.
- Aperribai & Alonso-Arbiol 2020. The role of mental health variables and coping strategies in premenstrual syndrome. *Health care for women international*, 41, 368-379.
- Asif, Mudassar, Shahzad, Raouf & Pervaiz 2020. Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pak J Med Sci*, 36, 971-976.
- Banasik & Copstead 2021. *Pathophysiology*, Canada, Elsevier.
- Erenoğlu & Sözbir 2020. Are premenstrual syndrome and dysmenorrhea related to the personality structure of women? A descriptive relation-seeker type study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56, 979-984.
- Kowalak, Welsh & Mayer 2017. *Buku Ajar Patofisiologi*, Jakarta, EGC.
- Manuaba, Manuaba & Manuaba 2010. *Buku Ajar Penuntun Kuliah Ginekologi*, Jakarta, Trans Info Media.
- Polat, Celik, Gurates, Kaya, Nalbant, Kavak & Hanay 2009. Prevalence of primary dysmenorrhea in young adult female university students. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 279, 527-532.

- Ramadhan, Sukohar & Saftarina 2019. Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Medula*, 9, 78-82.
- Rohmawati & Wulandari 2019. Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas*, 1, 129-136.
- Ryan 2017. The Treatment of Dysmenorrhea. *Pediatric Clinics of North America*, 64, 331-342.
- Sari, Nurdin & Defrin 2015. Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4.
- Unnisa, Annam, Gubba, Begum & Thatikonda 2022. Assessment of quality of life and effect of non-pharmacological management in dysmenorrhea. *Annals of Medicine and Surgery*, 81, 104407.
- Wang, Yan, Qiu, Xu, Zhu, Liu & Li 2022. Prevalence and risk factors of primary dysmenorrhea in students: a meta-analysis. *Value in Health*, 25, 1678-1684.