

LINGKUNGAN MEMPENGARUHI KECEMASAN MAHASISWI TERHADAP DISMENORE DI AKPER HERMINA MANGGALA HUSADA

Ria Anugrahwati¹, Junita Silitonga²
^{1,2}Akademi Keperawatan Hermina Manggala Husada
E-mail: riaanugrahwatirusdin@gmail.com

Abstrak

Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam. Klasifikasi kecemasan terbagi dalam beberapa tingkat, mulai dari ringan sampai sedang. Disminorea adalah rasa nyeri yang terjadi sebelum, selama dan sesudah menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan dalam menghadapi diseminore. Penelitian ini menggunakan desain survey cross sectional study pada 77 responden mahasiswi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara faktor psikologi, lingkungan, pendidikan seks, dan pengetahuan dengan kecemasan mahasiswi terhadap dismenore. Lingkungan mahasiswi yang kurang baik memengaruhi terjadi kecemasan mahasiswi terhadap dismenore. Rekomendasi dari penelitian ini adalah diharapkan memberikan konseling melalui fasilitas klinik remaja untuk meminimalisir kecemasan mereka terhadap dismenore, dan memberikan pengetahuan tentang masalah menstruasi, serta cara mengatasi kecemasan saat mengalami dismenore.

Kata kunci: kecemasan, disminorea, lingkungan

Abstract

Anxiety is tension, insecurity and worry that arises because it is felt that something unpleasant is happening but whose source is largely unknown and comes from within. Classification of anxiety is divided into several levels, ranging from mild to moderate. Dysmenorrhea is pain that occurs before, during and after menstruation. This study aims to look at the factors that influence the level of anxiety in dealing with dysmenorrhea. This study used a cross-sectional survey study design on 77 female respondents. The results showed that there was a significant relationship between psychological, environmental, sex education, and knowledge factors with female students' anxiety about dysmenorrhea. The unfavorable environment of female students affects female students' anxiety about dysmenorrhea. Recommendations from this study are expected to provide counseling through adolescent clinic facilities to minimize their anxiety about dysmenorrhea, and provide knowledge about menstrual problems, as well as how to overcome anxiety when experiencing dysmenorrhea.

Keywords: anxiety, dysmenorrhea, environment

Pendahuluan

Menstruasi merupakan tanda kesiapan biologis seorang perempuan menjalani fungsi kewanitaannya (Kartono, 2006). Peristiwa yang dipahami masyarakat sebagai tanda seorang gadis memasuki alam kedewasaan, yaitu alam “wanita”. Haid (menstruasi atau mens) adalah pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan. Gejala-gejala yang muncul saat menstruasi yaitu payudara terasa berat, penuh, membesar dan nyeri tekan, nyeri punggung, merasa rongga pelvis semakin penuh, nyeri kepala dan muncul jerawat, iritabilitas atau sensitifitas meningkat, metabolisme meningkat dan diikuti dengan rasa keletihan, suhu basal meningkat 0,2-0,4 °C, servik

berawan, lengket, tidak dapat ditembus sperma, mengering dengan pola granular, ostium menutup secara bertahap dan kram uterus yang menimbulkan nyeri menstruasi (Bobak, 2004).

Menstruasi diawali pada usia remaja 9-12 tahun, sebagian perempuan yang mengalami haid lebih lambat dari itu 13-15 tahun. Kondisi remaja yang sudah mengalami haid secara emosional tidak stabil, merasakan pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh dan gangguan tidur dan sebagian perempuan ada yang mengalami rasa sakit haid yang disebut dengan disminore (Wiknjastro, 2007 dalam penelitian Erlina Rustam).

Dismenore atau rasa nyeri saat menstruasi pada wanita merupakan suatu gejala bukan penyakit yang diakibatkan oleh hiperkontraktilitas uterus yang disebabkan oleh prostaglandin. Prostaglandin hanya dapat menimbulkan rasa nyeri, hal tersebut terjadi bila kadar progesteron dalam darah rendah (Sarwono, 2006). Dismenore juga ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri kram yang terasa sebelum atau selama menstruasi bisa juga nyeri pada pantat. Rasa nyeri pada bagian dalam perut, mual, muntah, diare atau bahkan pingsan (Erina, 2013). Berdasarkan jenisnya dismenore terdiri dari dismenore primer dan dismenore sekunder.

Dismenore primer adalah dismenore yang mulai terasa sejak menarche dan tidak ditemukan kelainan dari alat kandungan atau organ lainnya (Irianto, 2015). Dismenore primer adalah kondisi yang berhubungan dengan siklus ovulasi. Penelitian menunjukkan bahwa dismenore terjadi akibat pelepasan prostaglandin selama menstruasi. Dismenore primer biasanya muncul 6-12 bulan setelah menarche ketika ovulasi dimulai (Lowdermilk, 2013). Faktor penyebab dismenore primer adalah ketidakseimbangan hormonal dan faktor psikogenik (Kowalak, 2011). Dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang terjadi umumnya setelah usia 25 tahun. Dismenore sekunder berhubungan dengan abnormalitas panggul seperti adenomiosis, endometriosis, penyakit radang panggul, polip endometrium, mioma, atau penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan (Lowdermilk, 2013).

Menurut data WHO (dalam Fahmi, 2014), di Indonesia angka kejadian dismenore, sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas. Nyeri haid (dismenore) memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, malas bergerak, dan lebih sering berbaring. Hal ini sejalan dengan Ningsih (2011) dismenore dapat mengganggu aktivitas belajar pada mahasiswa yang menyebabkan meningkatnya frekuensi ketidakhadiran kuliah. Penelitian

Novia (2012), Lakhsmi et al (2011) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore antara lain umur, pernikahan dan riwayat keluarga, aktivitas fisik, pereda nyeri, obesitas dan kebiasaan makan. Widjanarko (2006) menyatakan bahwa stress juga berhubungan dengan dismenore.

Fenomena seperti ini tentu dapat ditemui di komunitas mana saja, termasuk remaja putri yang ada di Akper Hermina Manggala Husada Jakarta. Berdasarkan hasil interview sementara ketika pengambilan data awal ditemukan bahwa dari 15 remaja putri yang diwawancarai, mayoritas mereka menjawab merasakan dismenore saat menstruasi sehingga tidak dapat mengikuti perkuliahan karena merasakan kurang nyaman dan tidak semangat untuk mengikuti perkuliahan. Berdasarkan uraian tersebut, penulis terdorong untuk melakukan penelitian terhadap faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswi dalam menghadapi dismenore.

Tinjauan Teori

Konsep Cemas

Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam (DepKes RI, 1990). Kecemasan dapat didefinisikan suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidak tentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal (Stuart and Sundeen, 1998). Kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda somatik yang menyatakan terjadinya hiperaktifitas sistem syaraf otonom. Kecemasan adalah gejala yang tidak spesifik yang sering ditemukan dan sering kali merupakan suatu emosi yang normal (Kusuma W, 1997). Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Gail W. Stuart, 2006).

Konsep Dismenorea

Dismenorea berasal dari bahasa Yunani. Dys berarti sulit, nyeri atau abnormal; meno

berarti bulan; rhea berarti aliran. Jadi, dismenorea berarti nyeri perut pada perut bawah sebelum, selama dan sesudah menstruasi. Bersifat kolik terus menerus (Karim, 2009). Dismenorea merupakan gangguan fisik yang berupa nyeri (kram perut). Dismenorea merupakan nyeri sebelum, sewaktu, dan sesudah menstruasi. Gangguan ini biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan menstruasi dan dapat terasa 24 – 36 jam. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Pada kasus dismenorea berat nyeri

Metodologi

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan desain *Cross Sectional*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan Variabel terikat yaitu kecemasan terhadap dismenore dan variabel kontrol adalah karakteristik individu mahasiswi yang meliputi: usia, agama dan suku. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Akper Hermina Manggala Husada sebanyak 235 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel dengan menggunakan tehnik sampling total sampling yang dibatasi dengan kriteria-kriteria tertentu. Adapun kriteria sampel antara lain; (1) kriteria inklusi; bersedia menjadi responden yang dibuktikan dengan kesediaan menandatangani *informed consent*. Sedangkan (2) kriteria eksklusi; semua mahasiswa yang saat dilakukan penelitian sedang tidak berada di tempat karena sakit.

Penelitian ini dilaksanakan di Akper Hermina Manggala Husada mulai dari Maret – Juli 2020. Total jumlah sampel dalam penelitian ini 77 responden. Alat pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner. Lembar kuesioner terkait karakteristik responden yang terdiri dari usia, agama dan suku. Kuesioner juga berisi tentang Psikologi, lingkungan, Pendidikan seks, pengetahuan yang terdiri dari 5 pernyataan dengan menggunakan skala *likert*. Dan kuesioner terkait dengan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Mahasiswi Dalam Menghadapi Dismenore Di Akper Hermina Manggala Husada yang

terdiri dari 18 pernyataan dengan menggunakan skala *likert*.

Hasil

Karakteristik Responden pada penelitian ini dapat di lihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	(%)
Usia :		
15-20 tahun	75	97,4
21-25 tahun	2	2,6
Agama		
Kristen	17	22,7
Islam	60	77,93
Suku		
Betawi	45	58,50
Jawa	15	19,50
Sunda	7	9,09
Papua	10	12,91

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 77 responden didapatkan Proporsi terbesar berusia 15-20 tahun sebanyak 75 responden (97,4%). Sebagian besar responden beragama islam sebanyak 60 responden (77,93%) dan Sebagian besar berasal dari suku Betawi sebanyak 45 responden (58,50%).

Table 2. Distribusi frekuensi data variabel penelitian (psikologi, lingkungan, pendidikan seks, dan pengetahuan) Di Akper Hermina Manggala Husada

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Perse n (%)	Total
Psikologi	Berat	17	22,1	77
	Ringan	60	77,9	
Lingkungan	Kurang baik	14	18,2	77
	Baik	63	81,8	
Pendidikan seks	Kurang baik	18	23,4	77
	Baik	59	76,6	
Pengetahuan	Rendah	17	22,1	77
	Tinggi	60	77,9	
Kecemasan	Berat	16	20,8	77
	Ringan	61	79,2	

Tabel 2 menunjukkan bahwa Karakteristik responden menurut psikologi adalah psikologi terhadap di yang berat sebesar 17 orang atau (22,1%) dan psikologi terhadap dismenore yang ringan sebesar 60 orang atau (77,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar psikologi responden terhadap dismenore di Akper Hermina Manggala Husada adalah ringan.

Karakteristik responden menurut lingkungan adalah lingkungan terhadap dismenore yang kurang baik sebesar 14 orang atau (18,2%) dan lingkungan terhadap menarache yang baik sebesar 63 orang atau (81,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lingkungan responden terhadap dismenore di Akper Hermina Manggala Husada adalah baik.

Karakteristik responden menurut pendidikan seks adalah pendidikan seks terhadap dismenore yang kurang baik sebesar 18 orang atau (23,4%) dan pendidikan seks terhadap dismenore yang baik sebesar 59 orang atau (76,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lingkungan responden terhadap dismenore di Akper Hermina Manggala Husada adalah baik.

Karakteristik responden menurut pengetahuan adalah pengetahuan terhadap dismenore yang rendah sebesar 17 orang atau (22,1%) dan pengetahuan terhadap dismenore yang tinggi sebesar 60 orang atau (77,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan responden terhadap dismenore di Akper Hermina Manggala Husada adalah tinggi.

Karakteristik responden menurut kecemasan adalah pendidikan seks terhadap dismenore yang berat sebesar 16 orang atau (20,8%) dan kecemasan terhadap dismenore yang ringan sebesar 61 orang atau (79,2%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar kecemasan responden terhadap dismenore di Akper Hermina Manggala Husada adalah ringan.

Tabel 3 menunjukkan bahwa psikologi berat pada mahasiswi dengan kecemasan terhadap dismenore sebesar 17 responden dari 77 responden, sedangkan psikologis yang ringan pada mahasiswi dengan kecemasan terhadap dismenore sebesar 60 responden dari 77 responden.

Lingkungan yang kurang baik pada mahasiswi dengan kecemasan terhadap dismenore sebesar 14 responden dari 77 responden, sedangkan lingkungan yang baik pada mahasiswi dengan kecemasan terhadap dismenore sebesar 63 responden dari 77 responden.

Pendidikan seks yang kurang baik pada mahasiswi dengan kecemasan terhadap dismenore sebesar 18 responden dari 77 responden, sedangkan pendidikan seks yang baik pada mahasiswi dengan kecemasan terhadap dismenore sebesar 59 responden dari 77 responden.

Table 3. Hubungan faktor psikologi, lingkungan, pendidikan seks, dan pengetahuan dengan kecemasan mahasiswi terhadap dismenore di Akper Hermina Manggala Husada

Karakteristik	Kategori	Kecemasan terhadap dismenore		Total	P (Value)	OR
		Berat	Ringan			
Psikologi	Berat	9	8	17	0,00	8,518
	Ringan	7	53	60	1	(2,474-29,324)
Lingkungan	Kurang baik	8	6	14	0,00	9,167
	Baik	8	55	63	1	(2,517-33,383)
Pendidikan seks	Kurang baik	9	9	18	0,00	7,429
	Baik	7	52	59	2	(2,204-25,037)
Pengetahuan	Kurang baik	9	8	17	0,00	8,518
	Baik	7	53	60	1	(2,474-29,324)

Pengetahuan yang kurang baik pada mahasiswi dengan kecemasan terhadap dismenore sebesar 17 responden dari 77 responden, sedangkan pendidikan yang baik pada mahasiswi dengan kecemasan terhadap dismenore sebesar 60 responden dari 77 responden.

Pembahasan

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara faktor psikologi, lingkungan, pendidikan seks, dan pengetahuan dengan kecemasan mahasiswi terhadap dismenore.

Mayoritas responden menilai kalau faktor psikologi ringan memiliki kecemasan

terhadap dismenore. Hal itu dapat dimaklumi karena kondisi psikologi remaja cenderung masih labil. Karena pada masa remaja meninggalkan masa kanak-kanak mereka yang penuh ketergantungan menuju masa kedewasaan dan kematangan (kartini kartono, 2006).

Lingkungan sangat memengaruhi terjadi kecemasan terhadap dismenore. Konsep lingkungan sosial, komponen yang terdiri dari orangtua, guru, teman sebaya dan masyarakat sekitar yang merupakan sumber informasi yang dapat memberikan pengetahuan kepada remaja tentang dismenore direspon berbeda. Lingkungan sosial pada remaja di Akper Hermina pada saat ini belum cukup memberikan pemahaman terhadap pengetahuan tentang dismenore. Implikasinya, kurangnya dukungan dari lingkungan sosial tersebut menyebabkan remaja mengalami kecemasan terhadap dismenore. Lingkungan menyangkut segala sesuatu yang ada disekitar individu baik fisik, biologis maupun sosial. Ternyata lingkungan sangat berpengaruh terhadap perilaku individu (Sunaryo, 2004). Pengaruh lingkungan pada individu meliputi dua sasaran yaitu lingkungan membuat individu sebagai makhluk sosial membuat wajah budaya bagi individu. Dengan demikian lingkungan dapat mempengaruhi perilaku manusia sehingga kenyataannya akan menuntut suatu keharusan sebagai makhluk sosial yang dalam keadaan bergaul satu dengan yang lainnya Menurut (Purwanto, H.1998).

Saat ini pendidikan seks masih dianggap tabu oleh masyarakat. Seharusnya orangtua harus memberikan pendidikan seks dini kepada anak perempuannya agar mereka tidak mengalami kecemasan saat pertama kali menstruasi yang akan mengalami perubahan fisik maupun psikologi.

Menurut Handoko, 1992 perilaku manusia semata-mata ditentukan oleh kemampuan berfikir. Sehingga semakin baik intelligen dan pendidikannya, otomotatis seorang akan semakin baik perbuatannya, dan secara sadar pula melakukan perbuatan-perbuatan untuk

memenuhi keinginan atau kebutuhan tersebut.

Pengetahuan yang rendah tentang dismenore dapat menyebabkan remaja mengalami kecemasan, stress dan ketidaknyamanan (Ayatollahi, et al, 2002). Konsep tersebut dapat digambarkan dengan melihat hasil data dari responden remaja. Mayoritas mereka tidak memiliki pengetahuan tentang dismenore, akhirnya terjadi kecemasan ketika menstruasi pertama kalinya. Dengan demikian, penting ditingkatkan pengetahuan tentang pemahaman remaja terhadap dismenore agar mereka tidak mengalami kecemasan pada saat terjadi dismenore.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswi dalam menghadapi dismenore di Akademi Keperawatan Hermina Manggala Husada, dapat disimpulkan sebagai berikut: Karakteristik dari 77 responden sebagian besar (97,5%) berusia 15-20 tahun, (77,93%) beragama islam dan (58,50%) suku Betawi, terdapat hubungan yang bermakna antara faktor psikologi, lingkungan, pendidikan seks, dan pengetahuan dengan kecemasan mahasiswi terhadap dismenore dan lingkungan lebih memengaruhi terjadinya kecemasan mahasiswi terhadap dismenore.

Saran

Bagi pendidikan keperawatan : memberikan konseling melalui fasilitas klinik remaja untuk meminimalisir kecemasan mereka terhadap dismenore dan memberikan pengetahuan tentang masalah menstruasi.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini terselesaikan berkat bimbingan dorongan arahan dari pembimbing untuk itu perkenankanlah peneliti menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat : Yulisar Khiat, SE.,MARS, S.H.,M.H selaku Ketua Yayasan Pendidikan Hermina, Direktur dan seluruh staf Akper Hermina dalam memberikan dukungan dan Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah mendukung terselesaikannya penelitian ini dengan baik.

Referensi

- Aziz Alimul Hidayat. Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data. Penerbit salemba medika.2007. Jakarta
- Bobak. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Brabender, V.A; Fallon, A.E; Smolar, A.I (2004). *Essentials Of Group Therapy*. New Jersey: John Wiley and Sons.
- Burns, A. August. et al. 2009. *Memelihara Kesehatan Reproduksi Perempuan Sejak Dini*. Yogyakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2003. *Buku Pegangan Fasilitator Dan Teknik Penyampaian Materi Inti Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: depkes RI
- Gail W. Stuart. Buku saku keperawatan jiwa edisi 5. Jakarta. EGC. 2006
- Handoko, M. (1992). *Motivasi Penggerak Daya Tingkah Laku*. Penerbit: Kanisius
- Hurluck. 1999. *Perkembangan Anak (Edisi 6)*. (Tjandrasa M). Jakarta: Erlangga
- Kartono, Kartini. 2006. *Psikologi Wanita 1*. Bandung. Penerbit CV. Mandar maju
- Kumala, Poppy. et. al. (alih Bahasa). 1998. *Kamus Saku Kedokteran Dorland*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. (1999). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan
- Mc Farland, G dan Thomas M. D. 1991. *Psychiatric Mental Health Nursing, Application For Nursing Process*. Philadelphia: lippincot.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. Edisi 2. Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan. Jakarta: salemba medika. 2008
- Nursalam. (2003). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Purwanto, H. (1998). Pengantar perilaku manusia untuk keperawatan. Jakarta: EGC. Balai Pustaka
- RI, D. K. (2010). Angka Kejadian Dismenore. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- Sari, W., Kes, M., Indrawati, L., Kes, M., & Basuki Dwi Harjanto, M. M. (2012). Panduan lengkap kesehatan wanita. Penebar PLUS
- Stuart dan Sundeen. 1995. *Principle And Practice Of Psychiatric Nursing*. St. Louis: mosby
- Stuart dan Sundeen. 1999. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Sunaryo. (2004). Psikologi untuk perawat. Jakarta :EGC
- Suliswati, et al. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Sandayanti, Vira, dkk. (2019). Hubungan tingkat stress dengan kejadian disminorea pada mahasiswa kedokteran di Universitas Malahayati bandar Lampung.
- Yunita Ananda Pri Utami (2019). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche pada siswi di SD Negeri 1 Ceper Kalten*. Poltekkes Jogja.