

## ANALISIS HUBUNGAN FAKTOR STRES DAN AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 NATAR LAMPUNG SELATAN

Nia Triswanti<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Masalah kesehatan reproduksi menjadi perhatian bersama, karena bukan hanya berdampak pada individu itu sendiri, tetapi juga menyangkut berbagai aspek kehidupan. Berdasarkan data UKS SMA N 1 Natar didapat bahwa kejadian dismenore pada tahun 2012 dialami oleh 82 orang dan meningkat ditahun 2013 menjadi sebesar 94 orang. Tujuan penelitian adalah diketahui analisis hubungan faktor stres dan aktivitas olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan Provinsi Lampung.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X dan XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan sebesar 461 orang. Dan sampel sebesar 83 orang.

Hasil uji univariat faktor stres pada siswi lebih tinggi pada kategori stres sebesar 49 orang (59,0%), aktifitas olahraga pada siswi lebih tinggi pada kategori kurang baik sebesar 55 orang (66,3%), Kejadian dismenore pada siswi lebih tinggi pada kategori ringan sebesar 45 orang (54,2%), hasil uji *chi square* didapat ada hubungan faktor stres dengan kejadian dismenore pada siswi ( $p$  value = 0,002), ada hubungan aktifitas olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi ( $p$  value = 0,003), faktor stres merupakan variabel yang paling dominan berhubungan dengan dengan kejadian dismenore pada siswi ( $p$  value = 0,003). Diharapkan bagi guru olah raga dan petugas kesehatan UKS dapat mensosialisasikan dismenore, manfaat, dan melakukan olah raga secara teratur. Selain itu pihak sekolah perlu menyiapkan ruangan bimbingan konseling berkaitan dengan dismenore.

Kata kunci : Stres, aktivitas olah raga, dismenore

### PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi menjadi perhatian bersama, karena bukan hanya berdampak pada individu itu sendiri, tetapi juga menyangkut berbagai aspek kehidupan. Selain itu kesehatan reproduksi merupakan salah satu parameter kemampuan negara dalam menyelenggarakan pelayanan kesehatan terhadap masyarakat (Manuaba, 2003).

Salah satu masalah kesehatan yang dialami wanita adalah perubahan fungsi alat reproduksi ketika menginjak usia remaja. Peristiwa terpenting yang terjadi adalah datangnya menstruasi dan berhenti setelah mengalami masa menopause, maka pada setiap fase perubahan tersebut dapat muncul

gangguan kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian (Santi, 2002).

Tahun-tahun awal menstruasi pada remaja putri merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan kesehatan reproduksi salah satunya adalah dismenore. Dismenore merupakan gangguan menstruasi yang cukup sering ditemukan pada tingkat pelayanan kesehatan primer. Dismenore biasanya terjadi beberapa jam sebelum atau pada saat periode menstruasi dan dapat berlanjut hingga 48-72 jam. Nyeri diuraikan sebagai mirip kejang, spasmodik, terlokalisasi pada perut bagian bawah dan dapat menjalar ke paha dan pinggang bawah dapat disertai mual dan nyeri kepala (Baziad, 2005).

---

1) Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* tahun 2010, hampir 75% perempuan di dunia pada tahap remaja mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi seperti menstruasi tidak teratur, nyeri menstruasi (dismenore) dan perdarahan. Gangguan yang paling sering dialami oleh remaja putri dan merupakan keluhan tersering yang menyebabkan remaja putri menemui dokter pada waktu menstruasi sebesar 72,4% adalah dismenore.

Studi epidemiologi 2007 *Biological, Social and Behavioral Factors Associated with Premenstrual Syndrome* di Virginia yang melibatkan 874 wanita menunjukkan sebesar 67% wanita mengalami sindrom pramenstruasi. Sementara *dismenore* merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar yaitu 89,5% dan terjadi pada wanita yang berusia 12-17 tahun (Deuster, 2008).

Berdasarkan data BKKBN tahun 2010 dalam *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja* angka kejadian dismenore di Indonesia terdiri dari dismenore primer sebesar 64,8% dan 19,36% dismenore sekunder. Gejala dismenore primer terjadi pada remaja putri 1 sampai 2 tahun setelah mengalami haid pertama yang menyebabkan remaja tersebut tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya (Budi, 2007).

Hasil penelitian prevalensi *dismenore* Suarhana pada siswi di 5 SMU Jakarta tahun 2011 didapat bahwa 58,5% siswi sering mengalami *dismenore ringan dan 41,5%* mengalami *dismenore berat*. Efek gangguan menstruasi yang ditemukan antara lain waktu istirahat yang memanjang sehingga mengganggu proses belajar mengajar dan menurunnya kemampuan belajar (Suarhana, 2011).

Hasil penelitian Sentra Kawula Muda Lampung (SKALA) bekerja sama dengan *Crisis Children Center (CCC)* tahun 2011 terhadap 300 remaja putri didapat 224 orang (74,6%) remaja mengatakan sering mengalami gejala nyeri perut pada saat menjelang dan saat menstruasi berlangsung. Dari 224 remaja tersebut 127 orang (56,7%) mengalami nyeri ringan dan 97 orang

(43,3%) mengalami nyeri berat.

Hasil survei Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) cabang Lampung Selatan tahun 2010, dismenore menempati urutan pertama keluhan yang sering dialami wanita, sebesar 65,3% selain siklus menstruasi yang tidak teratur. Prevalensi dismenore, dismenore lebih tinggi pada kelompok usia remaja 10 - 20 tahun sebesar 71,4%.

Menurut Karyadi (2011), dismenore biasanya lebih mudah terjadi pada wanita yang lebih peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus haid. Akan tetapi ada beberapa faktor yang meningkatkan resiko terjadinya dismenore berkaitan dengan gangguan psikologis stres dan kurang berolah raga. Hasil penelitian yang dilakukan Sri tahun 2008 di SMK Hidayah Banyumanik didapatkan data bahwa hasil ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore ( $p$  value = 0,003) dan ada hubungan stres dengan kejadian dismenore ( $p$  value = 0,021).

Masa remaja identik dengan banyaknya guncangan-guncangan dan perubahan yang cukup radikal dari masa sebelumnya yang mempengaruhi psikologi sehingga sering disebut sebagai masa *storm and stress*. Beberapa faktor penyebab stres pada remaja diantaranya: menghadapi pelajaran yang berat di sekolah, tekanan dan tuntutan dari orangtua agar remaja mempunyai nilai yang bagus di sekolah tanpa melihat kemampuan si anak, untuk mendapat nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit, perselisihan dengan teman, gaya hidup yang tidak terpenuhi, rasa tidak nyaman dan gelisah saat menstruasi. Beberapa faktor tersebut dapat menimbulkan stres pada remaja (Baldwin, 2007).

Faktor stres akan melibatkan mekanisme regulasi intergratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis yang dapat menurunkan kemampuan tubuh terhadap adaptasi rasa nyeri. Disisi lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Peningkatan estrogen, progesteron dapat menyebabkan kontraksi ritmik

ringan miometrium (lapisan otot polos) uterus secara berlebihan, peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Hormon adrenalin yang meningkat akan menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi (Karyadi, 2011).

Selain stres, aktivitas olahraga yang tidak dilakukan secara teratur dapat menyebabkan ketegangan, *kaku* dan *spasme* pada otot-otot pinggang dan uterus yang dapat memicu terjadinya dismenore. Padahal aktivitas fisik dengan olahraga sangat penting untuk membuat tubuh merasa rileks sehingga mengurangi stres yang merupakan faktor pemicu terjadinya dismenore. Latihan fisik olahraga juga dapat meningkatkan aliran darah ke daerah pelvis sehingga menstimulasi pelepasan  $\beta$  endorfin yang bekerja sebagai analgesik nonspesifik (Karyadi, 2011).

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar merupakan salah satu sekolah Negeri yang ada di Lampung Selatan yang sebagian besar siswi berada pada golongan umur remaja awal. Hasil observasi data register UKS SMA N 1 Natar didapat bahwa kejadian dismenore pada tahun 2012 dialami oleh 82 orang dan meningkat ditahun 2013 menjadi sebesar 94 orang (Data register UKS SMA N 1 Natar, 2013).

Selama ini sosialisasi pencegahan dismenore telah dilakukan oleh petugas kesehatan UKS, akan tetapi berdasarkan hasil pre survey yang peneliti lakukan pada tanggal 19 Juni 2013 di SMA N 1 Natar kepada 30 siswi melalui teknik wawancara didapat 27 orang (90%) siswi mengatakan sering mengalami gejala nyeri perut pada saat menjelang dan saat menstruasi berlangsung sehingga menyebabkan rata-rata dalam sebulan absensi kehadiran saat proses proses belajar mengajar ataupun istirahat dirumah 1-2 hari. Dari 27 siswi tersebut 20 orang (74%) siswi mengatakan jarang melakukan olahraga, olahraga hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu yang diadakan oleh sekolah. Dari 27 orang siswi yang mengalami dismenore seluruhnya mengatakan memiliki beban yang berat

dalam menghadapi pelajaran-pelajaran sekolah, hal ini disebabkan tuntutan orangtua agar mendapat nilai yang baik. Selain itu siswi tersebut juga mengatakan sering mengalami khawatir berlebihan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah yang sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian data dan hasil presurvei pada latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan analisis yang lebih mendalam dengan judul analisis hubungan faktor stres dan aktivitas olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yaitu jenis penelitian untuk mendapatkan gambaran yang akurat dari sebuah karakteristik masalah yang berbentuk mengklasifikasikan suatu data. Lokasi penelitian dilakukan di SMA N 1 Natar Lampung Selatan dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei 2014. Rancangan penelitian menggunakan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* yaitu desain penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan antara faktor resiko dengan efek pengamatan atau observasi antar variabel dilakukan secara bersamaan (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan sebesar 461 orang dan besar sampel yang digunakan 83 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*.

Alat pengumpul data faktor stres pada penelitian ini adalah lembar angket yang berisi 20 yang diadopsi dari Miller dan Smith dalam Hawari (2009). Untuk mendapatkan nilai dari kuesioner tentang pengukuran stres menggunakan system Skala Miller dan Smith yang bergerak dari 5-1. Setelah data terkumpul kemudian data tersebut dianalisis. Analisis data dilakukan menggunakan distribusi frekuensi prosentase univariat, bivariat dan multivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis univariat

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Hubungan Faktor Stres dan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan Tahun 2014

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Faktor stres	Stres	49	59,0
	Tidak stres	34	41,0
Aktivitas olahraga	Kurang baik	55	66,3
	Baik	28	33,7
Kejadian dismenore	Berat	38	45,8
	Ringan	45	54,2

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa faktor stres pada siswi lebih tinggi pada kategori stres sebesar 49 orang (59,0%). Dapat diketahui bahwa aktivitas olahraga pada siswi

lebih tinggi pada kategori kurang baik sebesar 55 orang (66,3%) dan dapat diketahui bahwa kejadian dismenore pada siswi lebih tinggi pada kategori ringan sebesar 45 orang (54,2%).

### Analisis bivariat

Tabel 2.

Hubungan Faktor Stres dan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan Tahun 2014

Variabel Independen	Kejadian dismenore				N	%	p-value	OR (95% CI)
	Berat		Ringan					
	n	%	n	%				
<b>Faktor Stres</b>								
Stres	30	61,2	19	38,8	49	100	0,002	5,132
Tidak stres	8	23,5	26	76,5	34	100		(1,928 – 13,657)
<b>Aktivitas olahraga</b>								
Kurang baik	32	58,2	23	41,8	55	100	0,003	5,101
Baik	6	21,4	22	78,6	28	100		(1,786 – 14,574)

### Analisis multivariat

Tabel 3.

Faktor Dominan terhadap Kejadian Dismenore Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan Tahun 2014

Variabel	P-value	OR
Faktor stres	0,003	4,694
Aktivitas olahraga	0,007	4,618

### PEMBAHASAN

#### Hubungan Faktor Stres dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa dari 49 responden dengan kategori stres ada sebanyak 30 responden (61,2%) mengalami kejadian dismenore berat, sedangkan pada responden dengan kategori tidak stres dari 34 responden ada sebanyak 26 responden (76,5%) mengalami kejadian dismenore ringan. Hasil uji statistik *chi square* didapat nilai *p-value* 0,002 yang artinya  $H_0$  ditolak, ada hubungan faktor stres dengan kejadian dismenore pada siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan Tahun 2014. OR

didapat 5,132 yang berarti siswi yang mengalami stres berpeluang mengalami kejadian dismenore berat 5,132 kali lebih besar dibandingkan siswi yang tidak stres.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indiyati pada tahun 2007 tentang *hubungan* stres dengan kejadian dismenore pada siswi di SMU Pasundan Kabupaten Bandung Selatan, hasil uji *chi square* didapat ada hubungan stres dengan kejadian dismenore ( $p$  value = 0,012).

*Hasil ini didukung* Karyadi (2011) yang menyatakan faktor stres akan melibatkan mekanisme regulasi intergratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis yang dapat menurunkan kemampuan tubuh terhadap adaptasi rasa nyeri. Disisi lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Peningkatan estrogen, progesteron dapat menyebabkan kontraksi kontraksi ritmik ringan *miometrium* (lapisan otot polos) uterus secara berlebihan, peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Hormon adrenalin yang meningkat akan menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi.

Menurut peneliti, ada hubungan faktor stres dengan kejadian dismenore pada siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan tahun 2014 disebabkan karena siswi yang mengalami stres akan menyebabkan menurunnya kemampuan tubuh terhadap adaptasi rasa nyeri karena disebabkan pada saat stres kadar *endorphin* sebagai zat antinyeri alami tubuh menurun. Hal ini sesuai dengan teori Haruyama (2012) dalam buku : *The Miracle of Endorphin* menyatakan tubuh memiliki obat alami untuk bertahan terhadap rasa nyeri yaitu *neuropeptida endorgenic morphin* atau biasa disebut *endorphin*. Hormon *endorphin* adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang dan bahagia, hormon ini bertindak seperti *morphine* bahkan dikatakan 200 kali lebih besar dari *morphine*. Pada saat stres hormon *endorphin* menurun dan

meningkatnya *Nor-Adrenalin*, hormon *endorphin* diproduksi dalam adrenal yang letaknya di ujung atas dari ginjal sedangkan *endorphin* dibuat di dalam kelenjar *pituitary (pituitary glands)* yang letaknya di dasar otak. Keduanya adalah sejenis morfin alam, selain bekerja di otak dan saraf keduanya beredar bersama aliran darah.

Selain itu, stres akan menyebabkan tubuh memproduksi hormon *adrenalin, estrogen, progesteron* serta *prostaglandin* yang berlebihan yang dapat menyebabkan kontraksi kontraksi ritmik ringan *miometrium* (lapisan otot polos) uterus secara berlebihan, peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Hormon adrenalin yang meningkat akan menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi. Hal ini sesuai dengan Haruyama (2012) dalam buku : *The Miracle of Endorphin* menyatakan jika seseorang merasa tertekan, marah, sedih, cemas, takut, maka ia akan meningkatkan hormon *adrenalin, estrogen, progesteron* serta *prostaglandin* yang berlebihan dan meningkatkan hormon *Nor-Adrenalin* yang menyebabkan meningkatnya denyut jantung dan pernapasan dan meningkatkan kontraksi otot.

Begitupun sebaliknya responden yang tidak stres akan menyebabkan kadar hormon *endorphin* diproduksi dan bekerja dengan baik dalam di otak dan saraf sehingga mampu menjadi obat antinyeri alami tubuh untuk melawan rasa nyeri saat menstruasi. Hal ini sesuai dengan Kusuma (2010) yang menyatakan individu yang memiliki koping yang baik terhadap stres akan meningkatkan hormon *endorphin* atau disebut sebagai *neurotransmitter* dan disekresikan oleh kelenjar adrenal serta bekerja bersama epinefri untuk memberikan energi tubuh tiba-tiba pada saat terjadi nyeri yang dikenal sebagai respon "melawan atau lari". Sebagai neurotransmitter, *endorphin* menyampaikan impuls saraf dari satu neuron ke neuron yang lain dan bekerjasama untuk menghalau rasa nyeri.

## Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa dari 55 responden dengan kategori aktivitas olahraga kurang baik ada sebanyak 32 responden (58,2%) mengalami kejadian dismenore berat, sedangkan pada responden dengan kategori aktivitas olahraga baik dari 28 responden ada sebanyak 22 responden (78,6%) mengalami kejadian dismenore ringan. Hasil uji statistik *chi square* didapat nilai *p-value* 0,003 yang artinya  $H_0$  ditolak, ada hubungan aktivitas olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan Tahun 2014. OR didapat 5,101 yang berarti siswi dengan aktivitas olahraga kurang baik berpeluang mengalami kejadian dismenore berat 5,101 kali lebih besar dibandingkan siswi dengan aktivitas olahraga yang baik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian penelitian Novia (2007) tentang hubungan olahraga dengan dismenore pada Remaja Usia 16-18 tahun di SMA St. Thomas 1 Medan, hasil penelitian didapat  $p = 0,023$  ada hubungan olahraga dengan dismenore pada Remaja Usia 16-18 tahun.

Hasil ini didukung Karyadi (2011) yang menyatakan aktivitas fisik dengan olahraga sangat penting untuk membuat tubuh merasa rileks sehingga mengurangi stres yang merupakan faktor pemicu terjadinya dismenore. Selain itu latihan fisik dapat meningkatkan aliran darah ke daerah pelvis sehingga menstimulasi pelepasan  $\beta$  endorfin yang bekerja sebagai analgesik nonspesifik.

Menurut peneliti ada hubungan aktivitas olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan tahun 2014 siswi dengan kebiasaan olah raga kurang baik maka pelepasan  $\beta$  endorfin yang bekerja kurang baik sebagai analgesik nonspesifik sehingga pada saat siswi mengalami menstruasi nyeri yang dirasakan berat, selain itu siswi yang kurang berolahraga dengan baik maka lemak akan tertimbun dalam tubuh yang dapat memicu meningkatnya prostaglandin yang dapat menjadi faktor

pencetus terjadinya nyeri berat saat menstruasi. Hal ini sesuai dengan Palinsky (2011) ahli kebidanan California menyatakan  $\beta$  endorfin merupakan zat morfin alami selalu ada dalam tubuh dengan kadar tertentu. Kadar normal dalam tubuh yang sehat berada di antara kadar minimal dan maksimal, kadar normal  $\beta$  endorfin sebagai zat antinyeri tersebut dapat dimanipulasi dengan olahraga. Olahraga dapat memblokir rasa sakit karena telah dibuktikan bahwa olahraga dapat meningkatkan produksi endorfin, memperbanyak sirkulasi, melemaskan otot-otot dan memudahkan tidur nyenyak. Dengan demikian tubuh menjadi resisten terhadap rasa sakit dan mampu bertahan terhadap nyeri.

Begitupun sebaliknya siswi yang rajin berolahraga akan menyebabkan maka aliran darah ke daerah pelvis dapat menstimulasi pelepasan  $\beta$  endorfin yang bekerja sebagai analgesik nonspesifik sehingga pada saat siswi mengalami menstruasi nyeri yang dirasakan ringan.

Menurut peneliti tingginya proporsi kebiasaan berolahraga kurang baik pada siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan tahun 2014 disebabkan karena kurangnya sosialisasi pentingnya olahraga dan frekuensi melakukan olah raga dari guru sehingga siswi tidak melakukan olahraga secara teratur 2-3 kali/1 minggu. Hasil wawancara bebas menurut sebagian besar siswi menyatakan selama ini guru hanya menganjurkan olah raga wajib di sekolah yang dilakukan setiap hari jumat akan tetapi tidak pernah memberitahu pentingnya olahraga dan frekuensi melakukan olah raga. Adanya responden dengan olahraga yang baik 2-3 kali/1 minggu kemungkinan disebabkan karena siswi telah mendapat informasi tentang pentingnya olahraga baik yang didapat dari media massa maupun elektronik.

Olah raga secara teratur dapat menyerap atau menghilangkan endapan kolesterol pada pembuluh nadi. Olah raga yang dimaksud adalah latihan menggerakkan semua sendi dan otot tubuh (latihan isotonik atau dinamik), seperti gerak jalan, berenang, dan naik sepeda. Olah raga yang menegangkan seperti tinju, angkat besi tidak

dianjurkan karena latihan yang berat justru dapat memicu hipertensi (Gunawan, 2001).

Begitu pentingnya olah raga bagi kesehatan diperlukan peran guru olah raga dalam mensosialisasikan manfaat dan frekuensi olah raga yang baik agar siswi memiliki pengetahuan yang baik sehingga dapat diaplikasikan kedalam tindakan berolah raga secara teratur.

### **Faktor Dominan Kejadian Dismenore**

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui hasil uji statistik regresi logistik berganda variabel faktor stres merupakan variabel yang paling dominan berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan tahun 2014 dengan p value = 0,003. OR didapat 4,694 yang berarti responden yang mengalami stres memiliki peluang sebesar 4,694 kali lebih besar untuk mengalami dismenore berat dibandingkan responden yang tidak stres.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sri (2008) tentang determinan yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi di SMK Hidayah Banyumanik, hasil uji statistik regresi logistik berganda didapatkan data bahwa variabel stres merupakan variabel yang paling dominan berhubungan dengan kejadian dismenore (p value = 0,001).

Hasil ini didukung Baldwin (2007) yang menyatakan masa remaja identik dengan banyaknya guncangan-guncangan dan perubahan yang cukup radikal dari masa sebelumnya yang mempengaruhi psikologi sehingga sering disebut sebagai masa *strom and stress*. Beberapa faktor penyebab stres pada remaja diantaranya: menghadapi pelajaran yang berat di sekolah, tekanan dan tuntutan dari orangtua agar remaja mempunyai nilai yang bagus di sekolah tanpa melihat kemampuan si anak, untuk mendapat nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit, perselisihan dengan teman, gaya hidup yang tidak terpenuhi, rasa tidak nyaman dan gelisah saat menstruasi. Beberapa faktor tersebut dapat menimbulkan stres pada remaja.

Menurut peneliti variabel faktor stres merupakan variabel yang paling

dominan berhubungan dengan dengan kejadian dismenore pada siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan tahun 2014 disebabkan karena masa remaja merupakan masa yang identik menghadapi berbagai macam faktor-faktor pemicu terjadinya stres diantaranya stres menghadapi pelajaran yang berat di sekolah, tekanan dan tuntutan dari orangtua agar remaja mempunyai nilai yang bagus di sekolah tanpa melihat kemampuan si anak, untuk mendapat nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit, perselisihan dengan teman, gaya hidup yang tidak terpenuhi. Siswi yang terpapar faktor stres akan menyebabkan respon tubuh yang ditandai dengan menurunnya hormon *endorphin* atau zat antinyeri alami tubuh. Hal ini akan menyebabkan siswi yang mengalami fase menstruasi setiap bulan yang ditandai dengan luruhnya dinding rahim akan mengalami nyeri berat akibat ketidakmampuan tubuh untuk melawan rasa nyeri akibat menurunnya hormon *endorphin* atau zat antinyeri alami tubuh.

### **KESIMPULAN**

Faktor stres pada siswi lebih tinggi pada kategori stres sebesar 49 orang (59,0%). Aktivitas olahraga pada siswi lebih tinggi pada kategori kurang baik sebesar 55 orang (66,3%). Kejadian dismenore pada siswi lebih tinggi pada kategori ringan sebesar 45 orang (54,2%). Ada hubungan stres (p = 0,002), aktivitas olahraga (p = 0,003) dengan kejadian dismenore. Faktor stres merupakan variabel yang paling dominan berhubungan dengan dengan kejadian dismenore.

### **SARAN**

#### **Bagi tempat penelitian**

Diharapkan bagi guru olah raga dan petugas kesehatan UKS dapat mensosialisasikan manfaat dan frekuensi olah raga dengan menggunakan bahasa yang mudah difahami sehingga dengan meningkatnya pengetahuannya dapat diaplikasikan kedalam perilaku melakukan olah raga secara teratur. Selain itu pihak sekolah perlu menyiapkan ruangan bimbingan

konseling khusus untuk mencari solusi bagi permasalahan siswi sebagai upaya mencegah terjadinya stres sebagai pemicu terjadinya stres berat

### **Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan tentang faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian dismenore melalui variabel lain seperti diet tidak seimbang, status gizi, umur dan status perkawinan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta
- Anorogo. Dito & Wulandari, Ari. 2011. *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta. Andi Yogyakarta
- Baldwin, Roland. 2007. *Stress and Illness in Adolescence: Issues of Race and Gender*. Alih bahasa Suryani. Jakarta. Rajawali Press
- Baziad, Ali. 2005. *Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore*. Jakarta. Gramedia Pustaka
- Budi, Santoso. 2007. *Panduan kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta. SKP Publishing
- Dewi, 2012. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta didik*. Jakarta. Gramedia Pustaka.
- Fajaryati, Ninik. 2012. *Skripsi: Hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer remaja putri di SMP N 2 Mirit Kebumen*. Dalam [www.ejournal.akbid-purworejo.ac.id](http://www.ejournal.akbid-purworejo.ac.id) Diakses tanggal 20 Januari 2014
- Gunawan, 2001. *Remaja dan Permasalahannya*. Yogyakarta. Hanggar Kreator
- Hurlock. Elizabeth Bergner. 2000. *Psikologi Perkembangan: "Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan"*. Jakarta. Erlangga
- Hastono, Sutanto Prio. 2007. *Analisa data*. Fakultas Kesehatan Masyarakat UI.
- Hawari, Dadang. 2009. *Manajemen stres, cemas dan depresi*. Jakarta. FKUI
- Indiyati, Arzi. 2007. *Skripsi: Hubungan stres dengan kejadian dismenore pada siswi di SMU Pasundan Kabupaten Bandung Selatan*. Dalam [www.eprints.ac.id](http://www.eprints.ac.id) Diakses tanggal 24 Januari 2014
- Irwansyah, 2007. *Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan*. Bandung: PT.Grafindo Media Pratama
- Lubis, Namora Lumongga. 2013. *Psikologi kespro: Wanita dan perkembangan reproduksinya ditinjau dari aspek fisik dan psikologi*. Jakarta. Kencana Predana Media Group.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2003. *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta. EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta. EGC
- Suarthana, 2006. *Tesis: faktor-faktor yang hubungan dengan dismenore di 5 SMU Jakarta*. Dalam [www.scribd.com](http://www.scribd.com) diakses pada tanggal 25 Januari 2014
- Sunaryo, 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta. EGC
- Taminsyah, 2007. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung. Rosdakarya
- UKS SMA N 1 Natar, 2013. *Data register kejadian dismenore*. Natar