

Hubungan Tingkat Nyeri Dismenore dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa

Wiwit Putrianingsih¹, Siti Haniyah², Atun Raudotul Ma'rifah³

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa
Jl. Raden Patah No 100 Ledug, Purwokerto 53182, Indonesia

Email: putriwiwit40@gmail.com¹, haniwiyana56@gmail.com², atunraudotulmarifah@gmail.com³

ABSTRACT

The incidence of dysmenorrheal pain can affect poor sleep quality due to increased levels prostaglandins which have effect of increasing myometrial contractility, vasoconstriction and cause ischemia in myometrium, causing pain during menstruation. This research was conducted at Faculty of Health, Harapan Bangsa University, Purwokerto. The purpose this study to determine relationship between level of dysmenorrhea pain and sleep quality in nursing students in fourth semester Faculty of Health, Harapan Bangsa University. This type of research is quantitative research with cross sectional approach. The sampling technique used total sampling with a total sample of 54 students. Data were collected using Numerical Rating Scale (NRS) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires. The results of study that experienced poor sleep quality were 12 (27.9%) mild dysmenorrhea, 27 (62.8%) moderate dysmenorrhea, 4 (9.3%) severe dysmenorrhea. Meanwhile, 6 (54.5%) mild dysmenorrhea, 2 (18.2%) moderate dysmenorrhea, and 0 (0.0%) severe dysmenorrhea experienced good sleep quality. Spearman rank test results obtained relationship between level of dysmenorrhea pain and sleep quality with p-value 0.000. Based on the results this study, it can be concluded there is relationship between level of dysmenorrhea pain and sleep quality in fourth semester of Nursing student Faculty of Health, Harapan Bangsa University.

Keywords : dysmenorrhea pain, sleep quality, female student

ABSTRAK

Kejadian nyeri dismenore dapat memengaruhi kualitas tidur menjadi buruk karena adanya peningkatan kadar prostaglandin yang memiliki efek meningkatkan kontraktilitas myometrium, vasokonstriksi dan dapat mengakibatkan iskemia pada myometrium, sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur pada mahasiswi keperawatan semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 54 mahasiswi. Data diambil menggunakan kuesioner Numerical Rating Scale (NRS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 12 (27,9%) dismenore ringan, 27 (62,8%) dismenore sedang, 4 (9,3%) dismenore berat. Sedangkan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 6 (54,5%) dismenore ringan, 2 (18,2%) dismenore sedang, dan 0 (0,0%) dismenore berat. Hasil uji spearman rank diperoleh hubungan antara tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur dengan p-value 0,000. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur pada mahasiswi Keperawatan semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa.

Kata kunci : nyeri dismenore, kualitas tidur, mahasiswi

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses fisiologis normal yang terjadi kira-kira sekali dalam sebulan pada wanita usia subur akibat meluruhnya jaringan endometrium (Yusuf dkk, 2019). Usia normal bagi seseorang wanita mendapatkan menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 13 tahun. Tetapi ada juga yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yaitu usia 18 tahun. Setiap wanita akan mengalami menstruasi, menstruasi ini bisa disertai dengan nyeri atau tidak (Sukarni, 2013).

Nyeri dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, prostaglandin dan faktor stress/psikologi yang mengakibatkan munculnya rasa nyeri. Dismenore terbagi menjadi dua jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan patologi pelvis makroskopis (ketiadaan penyakit pada pelvis). Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang diakibatkan dari anatomi atau patologi pelvis makroskopis, seperti yang dialami oleh perempuan dengan *endometriosis* atau radang pelvis kronis (Anurogo, 2011).

Angka kejadian dismenore menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%). Prevalensi yang lebih besar umumnya terjadi pada wanita muda dengan perkiraan 67-90% berusia 17-24 tahun. Dari hasil penelitian, di Amerika persentasi kejadian dismenore sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55%. Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenore dialami oleh 30%-50% wanita usia produksi dan 10%-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di

sekolah dan kehidupan keluarga (Azzulfa dkk, 2019).

Nyeri dismenore disebabkan karena peningkatan kadar prostaglandin yang memiliki efek meningkatkan kontraktilitas otot uterus, vasokonstriksi dan meningkatkan iskemia pada otot uterus sehingga terjadinya nyeri saat menstruasi. Wanita saat mengalami dismenore akan muncul rasa nyeri yang meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha sehingga menimbulkan masalah keperawatan dan mengganggu kebutuhan dasar manusia salah satu diantaranya adalah tidur. Karena tidur merupakan kebutuhan fisiologis (Yusuf dkk, 2019).

Tidur adalah fenomena fisiologis reversibel di mana respon terhadap rangsangan menurun yang dapat memberikan pengaruh besar terhadap psikologi dan kesehatan fisik. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur yaitu: status kesehatan atau penyakit, lingkungan, aktivitas fisik, stress emosional, pola tidur, umur, medikasi, stimulan dan alkohol (Mubarak, 2015). Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengganggu kesehatan bagi tubuh seperti gangguan kesehatan fisiologis dan psikologi. Dampak dari gangguan fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa capek, lemah, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Sedangkan dampak psikologis meliputi depresi, cemas, dan tidak konsentrasi, sehingga dapat mengganggu kegiatan proses belajar mahasiswa di kampus (Yuniza dkk, 2020).

Penelitian Hamzekhani et al., (2019) yang dilakukan pada mahasiswa yang mengalami dismenore menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk secara signifikan berdampak negative pada kinerja akademik mahasiswa. Peneliti memilih Universitas Harapan Bangsa sebagai tempat penelitian karena belum pernah dilakukan penelitian tentang hubungan tingkat nyeri dismenore

dengan kualitas tidur. Pemilihan dilakukan terhadap mahasiswi keperawatan semester IV sebagai subjek penelitian dikarenakan pada saat dilakukan pra survey mahasiswi pada semester tersebut banyak yang mengalami dismenore dan mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur pada mahasiswi keperawatan semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 54 mahasiswi keperawatan semester IV dengan metode pengambilan sampel yaitu *total sampling* dengan kriteria inklusi mahasiswi keperawatan semester IV yang berstatus aktif kuliah, dan sehat jasmani rohani selama masa studi. Kriteria eksklusi adalah mahasiswi yang mengalami penyakit ginekologis tertentu dan mahasiswi yang tidak bersedia menjadi responden.

Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *Numerical Rating Scale* (NRS) dan Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dibagikan melalui *google form*. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dismenore

Variabel	Kategori	Frekuensi (n=54)	Presentase
Nyeri Dismenore	Tidak nyeri	3	5,6
	Ringan	18	33,3
Dismenore	Sedang	29	53,7
	Berat	4	7,4
Total		54	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri dismenore tingkat sedang sebanyak 29 responden (53,7%). Nyeri dismenore tingkat sedang ditandai dengan rasa nyeri yang semakin kuat, nyeri dirasakan menjalar hingga ke pinggang dan punggung, dan masih dapat melakukan aktivitas tetapi terhambat.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Variabel	Kategori	Frekuensi (n=54)	Presentase
Kualitas Tidur	Baik	11	20,4
	Buruk	43	79,6
Total		54	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 43 responden (79,6%). Seseorang dengan kualitas tidur buruk akan mengalami waktu tidur yang kurang, tidak larut malam, sulit bangun tepat waktu, mengalami gangguan tidur, serta sering terbangun di sela-sela waktu tidur merupakan. Durasi tidur yang baik adalah 7-9 jam perhari.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan Tingkat Nyeri Dismenore dengan Kualitas Tidur

Nyeri Dismenore	Kualitas Tidur				Total		P-value	Correlation Coefficient
	Baik		Buruk					
	F	%	F	%	F	%		
Tidak nyeri	3	27,3	0	0,0	3	5,6	0,00	0,491**
Ringan	6	54,5	1	27,9	1	33,8		
Sedang	2	18,2	2	62,8	2	53,7		
Berat	0	0,0	4	9,3	4	7,4		
Total	1	100,0	4	100,0	5	10		
	1		3	0	4	0,0		

Tabel 3 menunjukkan bahwa subjek yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 12 (27,9%) dismenore ringan, 27 (62,8%) dismenore sedang, dan sebanyak 4 (9,3%) dismenore berat. Berdasarkan hasil uji *spearman rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur pada mahasiswi keperawatan semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan *p-value* 0,000.

Pembahasan Analisis Univariat

a. Tingkat Nyeri Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri dismenore pada mahasiswi keperawatan berada dalam kategori tidak nyeri sebanyak 3 orang responden (5,6%), kategori ringan sebanyak 18 orang responden (33,3%), kategori sedang sebanyak 29 orang responden (53,7%), dan kategori berat sebanyak 4 orang responden (7,4%). Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mengalami dismenore primer sedang. Dismenore sedang adalah dismenore yang ditandai dengan munculnya rasa nyeri yang semakin kuat, nyeri yang dirasakan menjalar hingga kepinggang dan punggung, penderita masih dapat melakukan aktivitas tetapi terhambat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hailemeskel et al., (2016) melakukan penelitian pada mahasiswi di Ethiopia sebanyak 368 (85,4%) mahasiswi yang mengalami dismenore mayoritas memiliki skala nyeri dismenore sedang sebanyak 164 (38,1%). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Nuriari (2019) didapatkan bahwa sebagian besar siswi yaitu 48 (40,3%) memiliki derajat dismenore sedang. Dismenore atau nyeri haid adalah proses terjadinya rasa sakit pada saat menstruasi yang dapat menghalangi kegiatan sehari-hari (Ritonga, 2020).

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswi keperawatan semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa mayoritas mengalami dismenore tingkat sedang. Hal ini dikarenakan intensitas nyeri pada mahasiswi yang berbeda dan dipengaruhi oleh deskripsi mahasiswi sendiri tentang nyeri, persepsi

nyeri dan pengalaman cara mengatasi nyeri. Munculnya nyeri dismenore pada mahasiswi disebabkan karena faktor stress oleh adanya tugas-tugas akademik individu maupun kelompok yang menumpuk yang harus dikumpulkan dengan tepat waktu. Selain faktor stress juga terdapat faktor endokrin yang ditandai dengan adanya proses saat menstruasi memasuki fase sekresi, uterus akan mengeluarkan hormon prostaglandin yang meningkatkan aktivitas otot rahim. akan mengakibatkan hiperaktivitas pada myometrium. Pada saat terjadi hiperaktivitas myometrium, uterus akan mengalami iskemia jaringan karena aliran darah yang tidak teratur akibat prostaglandin yang berlebihan. Mahasiswi juga mengatakan bahwa nyeri dismenore menyebabkan ketergantungan aktivitas sehari-hari salah satunya adalah aktivitas belajar, karena intensitas nyeri pada mahasiswi yang semakin meningkat mengakibatkan kurangnya konsentrasi untuk belajar sehingga menjadi terganggu.

b. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 11 responden (20,4%) dan yang mengalami kualitas buruk sebanyak 43 responden (79,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bianca et al., (2021) tentang gambaran kualitas tidur pada 206 mahasiswa fakultas kedokteran. Berdasarkan jenis kelamin, proporsi responden berjenis kelamin perempuan yang mengalami kualitas tidur buruk memiliki angka lebih besar, yaitu sebanyak 134 orang (65,0%).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang dapat dengan mudah dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur (Bianca, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Mirbagher et al., (2016) dengan sampel sebanyak 77 orang didapatkan hasil bahwa terdapat responden penelitian yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 44 responden (57,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (dalam Azzulfa dkk,2019)

bahwa istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Untuk dapat berfungsi secara optimal maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup. Rendahnya kualitas tidur juga dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, apatis dan respon menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun.

Pada hasil penelitian pada mahasiswi keperawatan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi yang mengalami dismenore memiliki kualitas tidur buruk disebabkan karena durasi tidur responden yang pendek yang dapat dilihat dari hasil skor penilaian PSQI pada komponen durasi tidur bahwa sebagian besar responden hanya tidur selama 5-6 jam pada malam hari dan hanya sedikit responden yang tidur selama lebih dari 7 jam pada malam hari. Mahasiswi mengalami durasi tidur yang pendek karena adanya gangguan tidur saat menstruasi seperti merasa kedinginan atau kepanasan, mengalami mimpi buruk, merasa pegal-pegal, serta sering terbangun untuk ke kamar mandi di malam hari untuk mengganti pembalut. Selain itu, mahasiswi juga memiliki tugas akademik yang harus dikerjakan sehingga memerlukan waktu yang banyak untuk bisa menyelesaikan tugasnya. Mahasiswi mengalami durasi nyeri dismenore rata-rata 1-3 hari sebelum atau saat menstruasi berlangsung yang mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk.

Pembahasan Analisis Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Spearman rank* diperoleh *p-value* 0,000 atau $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur, dimana semakin nyeri dismenore meningkat maka semakin buruk kualitas tidurnya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuniza dkk, (2020) tentang hubungan dismenore dengan kualitas tidur

diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan *p value* (0,000) $< \alpha = 0,05$. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Caltekin et al., (2020) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri dismenore dengan kualitas tidur dengan *p-value* $< 0,001$.

Saat seseorang mengalami nyeri dismenore akan muncul rasa nyeri yang meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha sehingga mengakibatkan kualitas tidur terganggu. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan dampak negatif seperti penurunan serotonin di dalam tubuh. Berkurangnya serotonin tersebut, berdampak pada meningkatnya kecemasan, depresi, serta meningkatnya sensitivitas terhadap nyeri. Sebaliknya, jika seorang memiliki kualitas tidur yang baik, maka akan mendatangkan berbagai manfaat positif dalam kesehatan. Selain terhindar dari penyakit, kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kapasitas memori jangka pendek atau memori kerja dan dapat mendukung selama menuntut ilmu diperguruan tinggi (Yuniza dkk, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat diartikan bahwa tingkat nyeri dismenore primer dapat memengaruhi kualitas tidur menjadi buruk karena terjadinya nyeri saat menstruasi.

SIMPULAN

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 54 mahasiswi yang mengisi kuesioner sebagian besar yaitu 29 mahasiswi mengalami nyeri dismenore primer sedang dengan presentase 53,7%.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 54 mahasiswi sebagian besar yaitu 43 mahasiswi mengalami kualitas tidur buruk dengan prosentase 79,6%.
3. Terdapat hubungan antara tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur pada mahasiswi keperawatan semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan nilai *p-value* (0,000) $< \alpha = 0,05$.

SARAN

1. Mahasiswi perlunya dilakukan gaya hidup sehat seperti makan makanan yang sehat dan seimbang, hindari stress, olahraga yang teratur, dan lain-lain agar terhindar dari dismenore yang dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk.
2. Diharapkan kepada institusi Pendidikan khususnya prodi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa untuk mengembangkan ilmu mengenai dismenore primer dengan kualitas tidur.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian, dan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian selanjutnya dengan menggunakan nyeri dismenore dengan variabel berbeda, contohnya tingkat stress, aktivitas belajar, aktivitas fisik dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. ANDI.
- Azzulfa, N., Proborini, Christiana, A., & Arradini, D. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Di MTs Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo. *Jurnal Imliah Maternal*, 3(2), 42–46.
- Bianca, N., Budiarsa, I. G. N. K., & Samatra, D. P. G. P. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik dan Klinik. *Jurnal Medika Udayana*, 10(2), 9–12.
- Çaltekin, İ., Hamamcı, M., Demir, M., & Taylan, Ç. (2020). *Evaluation of sleep disorders , anxiety and depression in women with dysmenorrhea*. 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s41105-020-00283-9>
- Dewi, N. L. Y. J., & Nuriari, N. (2019). Derajat Dismenorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12, 114–120.
- Hailemeskel, S., Demissie, A., & Assefa, N. (2016). Primary dysmenorrhea magnitude, associated risk factors, and its effect on academic performance: Evidence from female university students in Ethiopia. *International Journal of Women's Health*, 8, 489–496. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S112768>
- Hamzekhani, M., Gandomani, S. J., Tavakol, Z., & Kiani, M. (2019). *The Relation between sleep quality and primary dysmenorrhea Students University of medical sciences Shahroud*. 100–104.
- Mirbagher, L., Gholamrezaei, A., Hosseini, N., & Sayed, Z. (2016). *Sleep quality in women with systemic lupus erythematosus : contributing factors and effects on health-related quality of life*. 305–311.
- Mubarak, W. I. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatann Dasar Buku 2*. Salemba Medika.
- Ritonga, A. R. A. (2020). *Kualitas Tidur Pada Mahasiswa yang Mengalami Disminore di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.
- Sukarni, I. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika.
- Yuniza, Y., Anandez, P. F. P., & Romadoni, S. (2020). Hubungan Antara Dismenorea Primer Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Psik Stikes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Masker Medika*, 8(1), 157–162.
- Yusuf, R. D., Irasanti, S. N., F.M., F. A., Ibnusantosa, R. G., & Sukarya, W. S. (2019). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 135–139. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4331>