

# Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga

Helinida Saragih<sup>a,1</sup>, Amnita Anda Yanti Ginting<sup>a,2</sup>, Ermelinda Manek<sup>a,3\*</sup>,

<sup>a</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Kec. Medan Selayang, Kota Medan, Sumatera Utara 20131

<sup>1</sup> elinidasaragih@gmail.com, <sup>2</sup>amnita180790@gmail.com, <sup>3</sup>ermelindamanek@gmail.com

\* Penulis Korespondensi: Ermelinda Manek

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<b>Riwayat Artikel</b> Diterima: 21 Juli 2024 Direvisi: 30 Juli 2024 Disetujui terbit: 31 Juli 2024	<p>Dismenore merupakan rasa sakit yang dialami oleh remaja putri sewaktu haid atau menstruasi dan dapat mengganggu aktifitas, hal ini di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: usia, lama menstruasi, riwayat keluarga, kebiasaan olahraga dan stres, Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor faktor yang mempengaruhi disminore pada usia remaja putri di asrama Santa Theresia Sibolga Lisieux. Jenis penelitian deskriptif dengan desain cross sectional, dengan jumlah populasi 40 responden, Teknik pengambilan sampel total sampling. Instrument yang digunakan adalah kuisioner. Hasil penelitian yang diperoleh usia menarch <math>\leq 11</math> tahun sebanyak 7 responden (17,5%), usia <math>\geq 11</math> tahun sebanyak 33 responden (82,5%), Lama menstruasi: normal sebanyak 20 responden (50%), Tidak normal sebanyak 20 responden (50%), Riwayat keluarga sebanyak 26 responden (65%) ada riwayat keluarga dan tidak ada Riwayat sebanyak 14 responden (35%), Kebiasaan olahraga: jarang berolahraga sebanyak 33 responden (82,5%), sering berolahraga 7 responden (17,7%), Faktor stress: stress ringan sebanyak 19 responden (47,5%), stres sedang sebanyak 19 responden (47,5%), stres berat sebanyak 2 responden(5%). Berdasarkan hasil tersebut diharapkan remaja putri asrama Santa Thersia Lisieux Sibolga, perlu meperhatikan faktor yang mempengaruhi disminore pada dirinya yakni dengan rutin melakukan olahraga, dan menghindari makanan siap saji.</p>
<b>Kata Kunci:</b> Dismenore; Faktor; Remaja Putri	
<b>Article History</b> Received July 21, 2024 Revised : July 30, 2024 Approved published : July 31, 2024	<b>Abstract</b> <i>Dysmenorrhea is medical condition occurs during menstruation can interfered by activity therefore it is very necessary to know dysmenorrhea. This study aims to identify description of dysmenorrhea on girl edolescents. This type of research is sectional design. The total population are 40, the total sample instruments used are questionnaires and observations. The research description menarche on young women at Santa Theresia hospital obtain age of menarch <math>\geq 11</math> years by 33 respondents (82.5%) duration of menstruation on young women at Santa Theresia hospital obtain the duration of menstruation normal are 20 responder family history on young women from 40 respondents who have respondents (65%) an overview of sports habits in young women from 40 respondents who rarely exercise are 33 respondents (82</i>
<b>Keywords:</b> Dysmenorrhea; Factor; Young Women	

	<p><i>factors in young women at Santa Theresia hostel out of 40 experience stress/normal are 19 respondents (47.5%) From the re an overview of the factors that influence dysmenorrhea in you a high category on the factor of menarche age &gt; 11 years, th the factor of rarely exercising, it is hoped that in adolescen attention to these things.</i></p>
--	---

## 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, pada masa ini terjadi perubahan-perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri adalah perkembangan organ reproduksi yang ditandai dengan timbulnya haid atau menstruasi (Ratnasari et al., 2019). Pubertas pada usia remaja antara 10-19 tahun dan merupakan proses perubahan atau perkembangan seorang dari segi fisik menjadi dewasa secara seksual. Peristiwa penting yang terjadi pada gadis remaja adalah datangnya haid pertama yang dinamakan menarche (Sri hayati, Selpy Agustin, 2020).

Wanita dengan reproduksi sehat ditandai dengan menstruasi sehat, beberapa wanita mengalami permasalahan dalam menstruasi diantaranya dismenore, premenstruasi sindrom (PMS), siklus yang tidak teratur maupun perdarahan diluar siklus. Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2010 terdapat 75% remaja mengalami gangguan menstruasi (Khamidah Achyar, 2020). Kesehatan reproduksi remaja sangat penting untuk diketahui karena kesehatan reproduksi dapat menentukan apakah seorang remaja sehat dan dapat menjadi sumber daya manusia reproduksi dimasa depan, masalah menstruasi sering membuat remaja cemas, was-was dan kurang percaya diri.

Laporan pada tahun 2012, prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Sekitar 50% dari kaum wanita pernah mengeluh karena rasa sakit waktu haid pada masa remaja. Biasanya gangguan ini mencapai puncaknya pada umur 17-25 tahun dan berkurang atau sembuh setelah pernah mengandung (Auliyani, 2020). Survei awal yang dilakukan peneliti dengan cara mewawancarai terhadap 10 siswi SMA di asrama putri Santa Theresia Lisiuex didapatkan: 2 orang mengatakan nyeri haid ringan, 6 orang mengatakan nyeri sedang, dan 2 orang mengatakan nyeri haid berat.

Dismenore merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas, dismenore biasanya ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri perut terasa sebelum atau selama menstruasi. Rasa nyeri pada bagian dalam perut, mual, muntah, diare, pusing, atau bahkan pingsan (Ratnasari et al., 2019). Kondisi remaja yang sudah mengalami haid secara emosional tidak stabil, sebagian dapat menimbulkan gejala -gejala seperti pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh, gangguan tidur, bahkan pada sebagian perempuan ada yang mengalami rasa sakit haid yang disebut dengan dismenore (Ratnasari et al., 2019).

Faktor terjadinya dismenore ada dua yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti faktor usia, riwayat keluarga, lama menstruasi, dan kebiasaan olahraga atau aktifitas fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain faktor stres, status gizi, dan fast food (Aisyaroh Noveri, Isna, H., Shinta, 2022). Selain

dari faktor internal diatas, ada juga faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya dismenore antara lain tingkat stres, status gizi dan fast food. Seorang remaja yang stres memiliki kesempatan 4. 694 kali lebih besar untuk mengalami dismenore berat dibandingkan dengan remaja yang tidak stres sebab tubuh lebih banyak memproduksi hormon adrenalin sehingga memicu nyeri. Begitu juga dengan status gizi, semakin banyak lemak semakin banyak pula kelenjar prostaglandin dalam darah, begitu juga dengan perubahan gaya hidup para remaja di era digital ini, hampir mereka lebih senang mengkonsumsi makanan siap saji (Fast food) terdapat 63,3 % dan 75,6 % terdapat nyeri (Aisyaroh Noveri, Isna, H., Shinta, 2022).

Auliyani, (2020) dalam penelitiannya melaporkan, terdapat 5 responden mengalami nyeri ringan, 28 responden mengalami nyeri sedang, dan 12 responden mengalami nyeri berat, hasil penelitian Putri, (2021) menemukan adanya hubungan dismenore dengan aktifitas belajar pada remaja putri. Sri Hayati, Selpy Agustin, (2020) dalam penelitiannya mengatakan adanya hubungan dismenore primer dengan riwayat keluarga dan kebiasaan berolahraga.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga.

## 2. Metode

Jenis rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu untuk melihat gambaran fenomena yang terjadi didalam suatu populasi tertentu Nursalam, (2020) Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional, yaitu melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat yang bersamaan dengan tujuan mengetahui gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore pada remaja putri di asrama putri Santa Theresia Lisieux Sibolga tahun 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi SMA yang tinggal di Asrama Putri Santa Teresia Lisieux dengan jumlah sebanyak 40 Siswi. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling total sampling adalah Teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi dijadikan sampel karena penelitian ini tidak menggunakan batasan karakteristik dan agar hasilnya lebih akurat. Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sejumlah 40 siswi.

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel dependen yaitu Faktor-Faktor yang mempengaruhi dismenore. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Bernadete dari Kolin dengan Judul Faktor Faktor Yang Berhubungan dengan Dismenore Primer Pada Wanita Usia Remaja Suster Novis Di Pematang siantar 2021. Kuesioner ini terdiri dari 27 Pertanyaan dimana pada nomor 1-5 adalah lama menstruasi, 6-7 adalah riwayat keluarga, 8-13 adalah kebiasaan olahraga, 14-27 adalah faktor stress.

Penelitian ini dilakukan di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga, adapun alasan peneliti melakukan penelitian di asrama karena peneliti sebagai staf pada asrama putri dan berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang asrama putri ada yang mengalami dismenore ringan, dismenore sedang dan dismenore berat saat menstruasi. Penelitian ini dimulai dari bulan April sampai Mei 2023.

Data primer adalah data yang diperoleh langsung oleh peneliti dari responden melalui wawancara dan kuisioner. Dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan uji validitas karena peneliti memodifikasi instrument penelitian dari Bernadete dari Kolin. Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karna instrument yang peneliti gunakan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya (Saputri et al., 2022).

Penelitian ini sudah mendapat izin melalui Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan dan mendapat Surat Keterangan Layak Etik dengan nomor 146/KEPK-SE/PE-DT/IV/2023.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Menarche di Asrama Putri Santa Theresia Lisuex Sibolga Tahun 2023.**

Usia Pertama Menstruasi	f	%
< 11 tahun	7	17,5
≥ 11 tahun	33	82,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi dan presentase berdasarkan usia menarche didapatkan hasil mayoritas pada usia ≥11 tahun sebanyak 33 responden (82,5 %) dan minoritas usia <11 tahun berjumlah 7 responden (17,5 %) dan usia.

**Tabel 2 Silang frekuensi Usia Menarche dengan kejadian Dismenore**

Kejadian Dismenore	Usia Pertama Menstruasi				nilai total	
	< 11 tahun		≥ 11 tahun		F	%
	f	%	f	%		
Dismenore	7	21	26	78	33	82.5
Tidak dismenore	0	0	7	21	7	17.5
<b>Total</b>					<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 frekuensi dan presentase usia menarche dan kejadian dismenore usia <11 tahun yang mengalami dismenore 7 responden (21%) dan mayoritas usia >11 tahun sebanyak 26 responden yang mengalami dismenore.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi lama menstruasi di Asrama Putri Santa Theresia Lisuex Sibolga Tahun 2023.**

Lama menstruasi	F	%
Normal	20	50
Tidak normal	20	50
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi dan presentase faktor lama menstruasi didapatkan hasil antara lama menstruasi normal dan tidak normal sama yaitu masing-masing 20 responden ( 50 %).

**Tabel 4 Silang Frekuensi lama menstruasi dengan kejadian dismenore**

Kejadian Dismenore	Lama menstruasi				Nilai total	
	Normal		Tidak normal		f	%
	f	%	f	%		
Disminore	17	51	16	48	33	82,5
Tidak disminore	3	9	4	12	7	17,5
<b>Total</b>					<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 frekuensi silang lama menstruasi dengan kejadian dismenore ditemukan normal 17 responden ( 51%) yang mengalami dismenore dan tidak normal 16 responden ( 48 %) yang mengalami dismenore.

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Faktor Riwayat Keluarga di Asrama Putri Santa Theresia Lisiuex Sibolga Tahun 2023.**

Riwayat Keluarga	F	%
Ada	26	65
Tidak ada	14	35
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5 distribusi, frekuensi dan persentase faktor riwayat keluarga didapatkan hasil paling tinggi pada kategori adanya riwayat keluarga dengan disminore sebanyak 26 responden (65%) dan paling rendah dengan kategori tidak ada riwayat keluarga disminore pada keluarga 14 responden( 35%).

**Tabel 6 Silang factor Riwayat keluarga dengan kejadian dismenore**

Kejadian Dismenore	Riwayat Keluarga				Nilai total	
	Ada		Tidak ada		f	%
	f	%	f	%		
Disminore	21	63	12	36	33	82,5
Tidak dismenore	5	15	2	6	7	17,5
<b>Total</b>					<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6 Tabel silang riwayat keluarga dengan kejadian dismenore ditemukan mayoritas ada riwayat keluarga sebanyak 21 responden (63%) sedangkan tidak ada riwayat keluarga dan mengalami dismenore sebanyak 12 responden (36%).

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi faktor kebiasaan olahraga di Asrama Putri Santa Theresia Lisuex Sibolga Tahun 2023.**

Kebiasaan Olahraga	f	%
Jarang	33	82,5
Sering	7	17,7
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 7 distribusi, frekuensi dan persentase faktor kebiasaan olahraga didapatkan hasil mayoritas pada kategori jarang berolahraga sebanyak 33 responden (82,5%) dan minoritas sering berolahraga sebanyak 7 responden (17,7%).

**Tabel 8. Tabel silang frekuensi kebiasaan olahraga dan kejadian dismenore**

Kejadian Dismenore	Kebiasaan Olahraga				Nilai Total	
	Jarang		Sering		f	%
	f	%	f	%		
Dismenore	29	87	4	12	33	82,5
Tidak dismenore	4	12	3	9	7	17,5
<b>Total</b>					<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel silang 8, frekuensi kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore ditemukan jarang olahraga dengan kejadian dismenore mayoritas 29 responden(87%) sedangkan jarang berolahraga dengan kejadian dismenore sebanyak 12 responden (33%).

**Tabel 9 Distribusi Frekuensi faktor stres di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga Tahun 2023.**

Faktor Stres	f	%
Normal	19	47,5
Ringan	19	47,5
Berat	2	5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 9 distribusi frekuensi dan presentase faktor stress didapatkan hasil paling tinggi pada kategori normal dan ringan masing-masing 19 responden (47,5 dan paling rendah pada kategori berat sebanyak 2 responden (5%).

**Tabel 10. Tabel silang factor stress dengan kejadian dismenore**

Kejadian Dismenore	Faktor Stres						Nilai Total	
	Normal		Ringan		Berat		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Dismenore	14	42	17	51	2	6	33	82,5
Tidak dismenore	5	21	2	6	0	0	7	17,5
<b>Total</b>							<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel silang 10 frekuensi dan presentase faktor stress dengan kejadian dismenore ditemukan hasil normal stress 14 responden (42%) yang mengalami dismenore, stress ringan 17 responden (51%) yang mengalami dismenore, stress berat 2 responden (6%) mengalami dismenore.

**Tabel 11 Tabel Distribusi Frekuensi yang mengalami dismenore di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga Tahun 2023**

Disminore	f	%
Dismenore	33	82.5
Tidak dismenore	7	17.5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 11 distribusi frekuensi dan presentase yang mengalami dismenore didapatkan hasil mayoritas pada kategori dismenore sebanyak 33 responden (82.5%) dan minoritas tidak dismenore sebanyak 7 responden (17.5%).

## Pembahasan

### 1. Gambaran Usia Menarche yang mempengaruhi Dismenore pada remaja di Asrama putri Santa Theresia Lisiuex Sibolga

Menurut penelitian Auliyani, (2020) dengan hasil penelitian ditemukan ada hubungan Usia menarche merupakan salah satu faktor terjadinya dismenore, saat menarche terjadi lebih awal dari normal dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan leher rahim, maka timbul rasa sakit saat menstruasi.

Diana, S., Herdiana, H., & Prima, (2023) dari hasil penelitian ditemukan nilai (P.Value 0,003) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara menarche dengan dismenore, Sejalan dengan penelitian Soesilowati dalam Rudatiningtyas, U. F., Fitriyani, T., & Rosita, (2022) usia menarche berpengaruh terhadap terjadinya dismenore primer, sebanyak 32,6% responden yang mengalami dismenore primer dengan riwayat usia menarche 12-13 tahun.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa Sebagian besar responden berusia  $\geq 11$  tahun mengalami dismenore, dalam 1 tahun terjadinya menarche tidak teratur terjadinya menstruasi masih sering dijumpai, ketidak teraturan menstruasi adalah kejadian yang biasa dialami oleh para remaja tersebut. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Wulandari, P., & Kustriyani, (2020) menunjukkan bahwa usia menarche merupakan salah satu faktor penyebab dismenore, usia menarche juga merupakan faktor yang dapat meningkatkan resiko terjadinya dismenore, hal ini dapat terjadi karena pada usia kematangan sistem organ reproduksi wanita yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore.

### 2. Gambaran lama menstruasi yang mempengaruhi dismenore pada usia remaja di Asrama putri Santa Theresia Lisiuex Sibolga

Berdasarkan hasil penelitian Auliyani, (2020) ditemukan ada hubungan yang signifikan antar lama menstruasi dengan kejadian dismenore, lama menstruasi berpengaruh terhadap rasa sakit saat menstruasi karena produksi prostaglandin yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan menyebabkan dismenorea. Peneliti Mouliza, (2020) berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian dismenore, Rudatiningtyas, U. F., Fitriyani, T., & Rosita, (2022) lama menstruasi responden pada penelitian antara 3-10 hari dengan lama hari menstruasi sebanyak 7 hari ( 55,6%) dan yang paling cepat 3 hari (2,6%).

Berdasarkan temuan diatas, dapat diketahui bahwa beberapa remaja putri yang memiliki lama menstruasi normal tetapi mengalami dismenore dikarenakan pola hidup yang tidak sehat, makan makanan cepat saji, yang dapat meningkatkan nyeri pada saat menstruasi, sedangkan yang memiliki menstruasi tidak normal dan mengalami dismenore dikarenakan bila menstruasi terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang berlebihan akan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplay darah keuterus terhenti dan terjadi dismenore, dan remaja putri yang memiliki lama menstruasi normal

dan tidak mengalami dismenore dikarenakan lama menstruasi >7 hari tidak mengakibatkan uterus sering berkontraksi sehingga tidak terjadi nyeri saat menstruasi, sedangkan yang memiliki lama menstruasi tidak normal tetapi tidak mengalami dismenore dikarenakan mereka memiliki pola hidup sehat seperti tidak makan makanan yang siap saji, yang dapat mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi.

### **3. Gambaran riwayat keluarga yang mempengaruhi dismenore pada usia remaja di Asrama putri Santa Theresia Lisiuex Sibolga**

Menurut Mouliza, (2020) dari hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan riwayat keluarga dengan dismenore. Sejalan dengan Peneliti Sri Hayati, Selpy Agustin, (2020) dari hasil penelitian diperoleh nilai p value 0,01 yang berarti terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore. Wanita yang memiliki riwayat dismenore pada keluarganya memiliki prevalensi yang lebih besar untuk terjadinya dismenore. Isnaeni, (2022) dari hasil penelitian dengan nilai P value =0,041 ( $p < 0,05$ ) disimpulkan ada hubungan antara Riwayat keluarga dengan kejadian dismenore.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Hayati, Selpy Agustin, (2020) dimana dari hasil penelitian mayoritas 78 responden (66,7%) yang mengalami dismenore dengan memiliki Riwayat keluarga. Wiknjastro dalam Sri hayati et.al (2020) mengemukakan bahwa adanya riwayat dismenore pada keluarga dan genetik berkaitan dengan terjadinya dismenore primer yang berat. Berdasarkan temuan diatas, dapat diketahui bahwa ada beberapa remaja putri yang memiliki riwayat keluarga dan mengalami dismenore dikarenakan riwayat kesehatan keluarga sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anggota keluarga itu sendiri dan merupakan faktor resiko yang sangat mendukung terjadinya suatu penyakit yang sama dalam lingkungan keluarga, sedangkan yang tidak memiliki riwayat keluarga tetapi mengalami dismenore dikarenakan pola hidup yang tidak sehat pada remaja putri yang memiliki riwayat keluarga tetapi tidak mengalami dismenore karena memiliki pola hidup yang sehat sedangkan yang tidak memiliki riwayat keluarga dan tidak mengalami dismenore dikarenakan tidak ada riwayat kesehatan keluarga yang dapat mempengaruhi terjadinya nyeri pada saat menstruasi.

### **4. Gambaran kebiasaan olahraga yang mempengaruhi dismenore pada remaja putri di Asrama Santa Theresia Lisiuex Sibolga**

Peneliti Sri Hayati, Selpy Agustin, (2020) mengatakan dari 117 responden ditemukan yang rutin berolahraga 28 responden (23,3%) sedangkan tidak berolahraga sebanyak 89 responden (74,5%). Dari hasil analisis ditemukan nilai p value 0.003 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. olahraga adalah kegiatan yang mudah dilakukan tetapi banyak yang mengabaikannya padahal olahraga merupakan sumber kesehatan bagi seluruh tubuh.

Auliyani, et.al(2020) menemukan dari 57 responden (93,4%) yang mengalami jarang berolahraga ada 46 responden yang mengalami dismenore, dari hasil ditemukan nilai p value (0,05) maka ditarik kesimpulan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore seseorang yang jarang melakukan olahraga akan memicu dismenore pada saat menstruasi

Isnaeni,(2022) berdasarkan hasil penelitian didapatkan siswi yang rutin berolahraga sebanyak 3 responden (20%) sedangkan yang tidak rutin

berolahraga sebanyak 28 responden (80%) dari hasil penelitian dengan nilai p value = 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) ditarik kesimpulan ada hubungan antara rutin berolahraga dengan kejadian dismenore, tetapi olahraga bermanfaat untuk penatalaksanaan dismenore. Olahraga teratur seperti jalan kaki, jogging, berlari bersepeda, renang dan senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi yang teratur (Rina Afrina, 2022)

Berdasarkan temuan diatas, dapat diketahui bahwa wanita yang kurang melakukan olahraga akan mengalami dismenore karena dengan berolahraga secara teratur dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah, olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore.

#### **5. Gambaran stress yang mempengaruhi dismenore pada remaja putri di Asrama Santa Theresia Lisiuex Sibolga**

Peneliti Rejeki, (2019) dari 61 responden ditemukan ringan 20 responden (32,8%) Sedang 41 responden (67,2%) dari hasil penelitian ditemukan adanya hubungan yang signifikan faktor stress dengan dismenore. ada saat stress tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. estrogen dapat meningkatkan kontraksi uterus, meningkatnya hormon adrenalin juga menimbulkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim yang berakibat pada penurunan perfusi jaringan endometrium sehingga pembuluh darah terjepit oleh otot uterus yang menyebabkan suplai oksigen berkurang dan menjadi iskemik.

Putri, (2021) dalam penelitian ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore, dengan nilai p value 0,014 Pada saat stress tubuh akan memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin yang berlebihan, estrogen dan prostaglandin ini dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus berlebihan sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan temuan diatas, dapat diketahui bahwa remaja putri yang mengalami dismenore karena faktor stres diakibatkan karena remaja mengalami kelelahan dalam melakukan aktifitas, sebagai seorang pelajar yang harus mengikuti berbagai macam kegiatan baik di sekolah maupun di asrama, dan penyebab lainnya karena menghadapi berbagai macam aturan baik di sekolah maupun di asrama dan juga adaptasi dengan lingkungan dan teman sekitar.

#### **4. Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dengan total 40 responden tentang gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore pada remaja putri di asrama putri santa Theresia Lisiuex Sibolga 2023, didapatkan sebagai berikut: Gambaran Usia *menarche* pada remaja putri di asrama Santa Theresia dari 40 responden diperoleh usia *menarch*  $\geq 11$  tahun sebanyak 33 responden (82,5%). Gambaran Lama menstruasi pada remaja putri di asrama Santa Theresia dari 40 responden diperoleh lama menstruasi normal sebanyak 20 responden (50%). Gambaran Riwayat keluarga pada remaja putri di asrama Santa Theresia dari 40 responden diperoleh yang memiliki Riwayat keluarga sebanyak 26 responden (65%). Gambaran Kebiasaan olahraga pada remaja putri di asrama Santa Theresia dari 40 responden yang jarang berolahraga sebanyak 33 responden (82,5%). Gambaran faktor stress pada remaja putri di asrama Santa Theresia dari 40 responden yang tidak mengalami stress/normal sebanyak 19 responden (47,5 %).

Penelitian ini sebagai bahan referensi untuk peneliti selanjutnya yang dapat digunakan sebagai desain penelitian dengan melihat faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore pada remaja khususnya pada faktor riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga.

### Daftar Pustaka

- Aisyaroh Noveri, Isna, H., Shinta, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Health Sains*, 3(11).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
- Auliyani, D. I. (2020). *Faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada siswi man kota banjarbaru*. Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Diana, S., Herdiana, H., & Prima, E. (2023). Pengaruh Menarche Dini, Stress Dan Perilaku Konsumsi Fast-Food Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smpn 01 Sukalarang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1–12.
- Isnaeni, L. M. A. (2022). Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Keluarga, Dan Rutinitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas Viii. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 1–7.
- Khamidah Achyar, I. R. (2020). STRESS, LAMA TIDUR, LAMA PENGGUNAAN HP DAN HUBUNGANNYA DENGAN DISMENORHOE. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 1–4.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.839>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Medan tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545–550.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Putri, D. M. F. S. (2021). Hubungan Desminore Dengan Aktifitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 4(1), 12–16.  
[https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Des+minore+Dengan+Aktifitas+Belajar+Pada+Remaja+Putri+Di+SMK+Negeri+1+Tabanan+.&btnG=](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Des+minore+Dengan+Aktifitas+Belajar+Pada+Remaja+Putri+Di+SMK+Negeri+1+Tabanan+.&btnG=)
- Ratnasari, E., Sari, M. I., Fajrin, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., Cirebon, M., & Disminore, P. (2019). GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TERHADAP PENANGANAN RASA NYERI SAAT HAID(DISMINORE) DI SMA NEGERI 6 CIREBONTAHUN 2019. *Midwife's Research*, 3, 1–9. <https://journal.stikesmuhcrb.ac.id/index.php/MIDWIFE/article/view/137>
- Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50.
- Rina Afrina, & Y. A. (2022). Efektifitas Kompres Hangat dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Stikes X Tahun 2021. *Jurnal Antara Keperawatan*, 5(1), 22–27.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v5i1.690>
- Rudatiningtyas, U. F., Fitriyani, T., & Rosita, A. T. (2022). Gambaran Kejadian Dismenore Primer pada Santriwati di Pondok Pesantren Nurus Syifa Purwokerto Tahun 2021. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(1), 34–42.
- Saputri, N., Andar, S., Astuti, P., & Rizky, A. W. (2022). Hubungan tingkat

---

pengetahuan dan sikap dengan penanganan dismenore primer pada remaja putri. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3).

Sri hayati, Selpy Agustin, M. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di sma pemuda banjaran bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 132–142.

<https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262>

Wulandari, P., & Kustriyani, M. (2020). Upaya Cara Mengatasi Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 1(1), 23–30.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpm.v1i1.99>