

PENGARUH KEJADIAN DISMENORE PRIMER DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA

Inezia Permata¹, Susilodinata Halim²

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

² Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

Korespondensi: susilodinatah@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Dismenore adalah masalah ginekologi paling umum pada wanita dari segala ras, usia, dan salah satu penyebab nyeri panggul. Berdasarkan penelitian sebelumnya, dismenore mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore sedang dan berat secara signifikan menyebabkan depresi, insomnia, dan gangguan tidur lainnya dibandingkan yang mengalami gejala ringan hingga tanpa dismenore. Sehingga, yang mengalami dismenore primer cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan orang normal lainnya. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh kejadian dismenore primer dengan kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2019. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 102 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2019. Data diambil dengan menggunakan kuesioner yang telah divalidasi, dan dianalisa menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian didapatkan 35,3% responden mengalami dismenore primer berat dan 49% mengalami dismenore primer. Serta, 73,5% memiliki kualitas tidur yang buruk. Terdapat pengaruh yang signifikan antara dismenore primer dengan kualitas tidur mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2019.

Kata-kata kunci: Dismenore primer, kualitas tidur, mahasiswi kedokteran.

ABSTRACT

Dysmenorrhea became the most common gynecological problem in women of all races, ages, and is one of the causes of pelvic pain. Based on a previous study, stated that dysmenorrhea interfered with daily activities. Moderate and severe dysmenorrhea experienced significantly leads to depression, insomnia, and other sleep disturbances than those with mild to none of dysmenorrhea. Thus, who experience primary dysmenorrhea tend to have poorer sleep quality than other normal people. The purpose to determine the relationship between the occurrence of primary dysmenorrhea and sleep quality in students of class of 2019 in Faculty of Medicine at Tarumanagara University. This study used a cross sectional design with 102 students of the Faculty of Medicine at Tarumanagara University class of 2019 as the sample. Data were taken using a validated questionnaire, which analyzed using the Chi-Square test. Result this study is 35.3% of respondents experienced severe primary dysmenorrhea and 49% experienced primary dysmenorrhea. Moreover, 73.5% has poor sleep quality. There is a significant relationship between primary dysmenorrhea and sleep quality in students of class of 2019 in Faculty of Medicine at Tarumanagara University.

Keywords: Primary dysmenorrhea, sleep quality, medical student.

PENDAHULUAN

Dismenore adalah keadaan yang menggambarkan keluhan kram yang menyakitkan pada perut saat menstruasi. Banyak remaja putri memasuki siklus menstruasi pada usia sekitar 10-15 tahun.¹ Keadaan ini adalah masalah ginekologi paling umum pada wanita dari segala ras, usia, dan salah satu penyebab nyeri panggul. Gejala biasanya dimulai saat remaja dan dapat memicu ketidakhadiran saat sekolah maupun kerja, serta keterbatasan melakukan aktivitas bersosialisasi, kegiatan olahraga dan akademik.² Studi kasus longitudinal di Amerika menunjukkan, wanita dengan usia 19-46 tahun mengalami dismenore primer sebanyak 76%, dengan nyeri ringan 53%, sedang 21% dan berat 2%.³ Pada penelitian yang dilaksanakan di *Isfahan University of Medical Sciences, Iran*, sebanyak 277 (89.1%) mahasiswi mengalami dismenore dan 34 (10.9%) mahasiswi tidak mengalami dismenore primer. Dari 277 mahasiswi tersebut, memiliki derajat dismenore primer 30.3% nyeri ringan, 36.5% nyeri sedang, dan 33.2% nyeri berat.⁴

Penelitian di Indonesia, khususnya di Jakarta, sebanyak 210

(87,5%) dari 240 remaja putri mengalami dismenore dengan nyeri ringan sebanyak 20,48%, nyeri sedang 64,76%, dan nyeri berat 14,76%. Sebanyak 43,75% remaja putri mengatakan bahwa dismenore mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Kebanyakan remaja putri yang menjadi partisipan menangani dismenore sendiri dan sebanyak 5,6% partisipan pernah berkonsultasi ke dokter terkait nyeri yang dialami.⁵

Terdapat banyak faktor resiko yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada wanita yang sudah menstruasi. Riwayat keluarga yang mengalami dismenore, edukasi yang kurang mengenai dismenore, frekuensi siklus menstruasi, onset dini *menarche*, kebiasaan merokok menjadi faktor terbesar wanita mengalami dismenore primer.^{6,7} Wanita yang mengalami dismenore sedang dan berat secara signifikan mengalami depresi, insomnia, dan gangguan tidur lainnya dibandingkan yang mengalami dismenore ringan dan orang normal.^{8,9} Kualitas tidur adalah salah satu gejala yang timbul pada penderita dismenore primer, berhubungan juga dengan rasa nyeri, gangguan kecemasan, dan depresi

pada wanita yang mengalami dismenore primer.¹⁰ Seorang wanita yang mengalami dismenore primer cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan orang normal lainnya.¹¹ Hal ini disebabkan oleh rasa sakit yang tak kunjung berhenti pada saat siklus menstruasi sedang berlangsung.

Tujuan dari penelitian ini adalah penulis ingin mengetahui pengaruh kejadian dismenore primer dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2019 dan masih sedikitnya penelitian terkait kualitas tidur berdasarkan pengamatan kejadian dismenore primer pada mahasiswa yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti.

METODE PENELITIAN

Studi analitik dengan pendekatan potong lintang dilakukan pada 102 mahasiswa FK Untar angkatan 2019 pada bulan Oktober – November 2021. Sampel diperoleh melalui metode *Simple Random Sampling*. Sampel merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Tarumanagara angkatan 2019 yang telah memenuhi kriteria inklusi yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2019, berusia 18 – 25 tahun, mengalami nyeri perut bagian bawah saat sedang menstruasi, tidak merokok, dan belum pernah melahirkan. Disminore primer dinilai dengan kuesioner yang sudah tervalidasi sebelumnya. Kualitas tidur dinilai dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).¹²

Data penelitian kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *chi-square* dengan tingkat signifikansi diterima jika $p\text{-value} < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Didapatkan rentang usia responden adalah 19-22 tahun. Didapatkan 36 responden mengalami dismenore primer berat (35,3%), 50 responden mengalami dismenore primer sedang (49%), dan 16 responden mengalami dismenore primer ringan (15,7%). Sebanyak 75 responden didapatkan memiliki kualitas tidur yang buruk (73,5%) dan 27 responden dengan kualitas tidur yang baik (26,5%).

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden (N=102)

Variabel	Jumlah (%)	Mean; SD	Median (Min; Max)
Usia	-	20,13; 0,80	20 (19; 22)
Dismenore Primer			
Berat	36 (35,3%)	-	-
Sedang	50 (49%)	-	-
Ringan	16 (15,7%)	-	-
Kualitas Tidur			
Buruk	75 (73,5%)	-	-
Baik	27 (26,5%)	-	-

Pada tabel 2 menunjukkan hubungan antara dismenore primer dengan kualitas tidur. Didapatkan responden dengan dismenore primer berat lebih banyak memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 32 responden (88,9%). Responden dengan dismenore primer sedang lebih banyak memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 37 responden (74%). Sedangkan responden

dengan dismenore primer ringan lebih banyak memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 10 responden (62,5%). Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai *p* adalah 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dismenore primer dengan kualitas tidur pada responden.

Tabel 2 Hubungan Dismenore Primer dengan Kualitas Tidur (N=102)

Dismenore Primer	Kualitas Tidur				Total		P Value
	Buruk	Baik			Jumlah	%	
	Jumlah	%	Jumlah	%			
Berat	32	88,9%	4	11,1 %	36	100%	0,001*
Sedang	37	74%	13	26%	50	100%	
Ringan	6	37,5%	10	62,5%	16	100%	
Total	75	73,5%	27	26,5%	102	100%	

PEMBAHASAN

Hasil studi didapatkan 102 mahasiswi dengan rata-rata usia responden adalah 20 tahun. Pada data memperlihatkan bahwa 36 responden mengalami dismenore primer berat

(35,3%), 50 responden mengalami dismenore primer sedang (49%), dan 16 responden mengalami dismenore primer ringan (15,7%). Hal ini menunjukkan bahwa banyak

mahasiswi yang mengalami dismenore primer sedang dan berat. Hasil penelitian ini sesuai dengan studi Dwi Rafita Lestari, dkk pada mahasiswi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta yang menunjukkan sebanyak 39 responden (55,7%) mengalami dismenore primer sedang, 20 responden (28,6%) mengalami dismenore primer berat, dan sisanya sebanyak 11 responden (15,7%) mengalami dismenore primer ringan.¹³ Studi yang dilakukan Yani Amaliah Hikma, dkk pada anak putri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang yang memperlihatkan 66 responden (88%) mengalami dismenore primer dan 9 responden (12%) tidak mengalami dismenore primer.¹⁴

Pada studi ini, didapatkan sebanyak 75 responden (73,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 27 responden (26,5%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini sejalan dengan studi Richi Delistianti, dkk pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang menunjukkan 66 responden (62%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 40 responden (38%) memiliki kualitas tidur yang baik.¹⁵ Hasil yang sama juga

ditemukan pada studi Melinda Didi Yudhanti pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret dengan hasil sebanyak 67 responden (76%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 21 responden (24%) memiliki kualitas tidur yang baik.¹⁶

Berdasarkan analisa uji statistik pada studi ini didapatkan *p-value* sebesar 0,001 yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara dismenore primer dengan kualitas tidur. Hasil studi ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Nida Azzulfa, dkk pada tahun 2019 dimana terdapat hubungan yang bermakna antara dismenore primer dengan tingkat kualitas tidur dengan hasil nilai *p* sebesar $< 0,001$. Beratnya rasa nyeri yang didapat saat sedang menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan terganggunya kebutuhan dasar manusia salah satunya adalah kualitas tidur.¹⁷

Hasil studi Naomi R Ivania pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna antara dismenore primer dengan kualitas tidur dengan hasil yang dianalisis menggunakan uji *Fisher's Exact Test* didapatkan hasil

nilai p sebesar 0,039. Hasil ini memperlihatkan kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang diduga dapat menyebabkan dismenore primer dan karena padatnya jadwal akademik dapat memungkinkan terkena dismenore primer akibat kurangnya tidur pada mahasiswi.¹⁸

Pada studi yang dilakukan oleh Mazlomeh Hamzekhan, dkk di *University of Medical Sciences Shahroud* di Iran terhadap 300 mahasiswi menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dismenore primer dengan kualitas tidur dengan hasil nilai $p < 0,001$. Dari hasil itu memperlihatkan tingginya prevalensi dismenore primer mempengaruhi kualitas tidur karena tidak cukup tidur dan terdapat perubahan pola tidur yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja pada mahasiswi.¹⁹

Wanita dengan dismenore primer secara signifikan mengalami penurunan kualitas hidup, perubahan suasana hati yang cepat, aktivitas fisik, dan kualitas tidur selama masa menstruasi dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami dismenore primer dan memiliki komorbiditas yang lebih besar

mengalami nyeri panggul yang kronik. Saat siklus menstruasi, selama fase luteal, terdapat peningkatan prostaglandin dibandingkan pada fase folikular dan pada wanita dengan dismenore primer memiliki peningkatan yang lebih banyak dibandingkan yang tidak mengalaminya. Puncak peningkatan prostaglandin (PGF_{2α} dan PGE₂) pada saat menstruasi terdapat pada hari kedua ketika gejala mulai terasa.^{20,21,22}

Kualitas tidur yang buruk dapat dipicu oleh berbagai hal, seperti insomnia. Nyeri merupakan salah satu penyebab utama terjadinya insomnia ketika seseorang dengan berbagai kondisi medis seperti dismenore primer. Pada wanita yang mengalami dismenore primer, secara signifikan terdapat penurunan efisiensi tidur selama menstruasi. Saat mengalami nyeri menstruasi, wanita dengan dismenore primer memiliki tidur paradoksial atau tahap REM yang lebih sedikit daripada yang tidak mengalami nyeri saat menstruasi. Hal ini menyebabkan adanya hubungan antara dismenore primer dengan kualitas tidur.²²

KESIMPULAN

Pada studi ini didapatkan 102 responden mengalami dismenore primer dengan klasifikasi menjadi 36 responden mengalami dismenore primer berat (35,3%), 50 responden mengalami dismenore primer sedang (49%), dan 16 responden mengalami dismenore primer ringan (15,7%). Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 75 responden (73,5%) dan 27 responden (26,5%) memiliki kualitas tidur yang baik. Didapatkan hubungan yang bermakna antara dismenore primer dengan kualitas tidur ($p = 0,001$).

SARAN

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan variabel-variabel lain yang juga dapat mempengaruhi dismenore primer dan kualitas tidur seperti Indeks Masa Tubuh (IMT), tingkat stres, dan aktivitas fisik responden yang dalam penelitian ini belum dapat dikendalikan. Untuk responden sebaiknya mengatasi rasa nyeri saat menstruasi sehingga tidak mengganggu kualitas hidup kedepannya dan dapat mengubah

pola tidur agar kualitas tidur responden lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Teens Health from Nemours. All about periods; 2018 (Cited 2020 September 13) Available from: <https://kidshealth.org/en/teens/menstruation.html>
2. Osayande AS, Mehulic S. Diagnosis and initial management of dysmenorrhea. American family physician. 2014;89(5):341-6 (Cited 2020 September 13) Available from: <https://www.aafp.org/afp/2014/0301/p341.html>
3. Ju H, Jones M, Mishra G. The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. Epidemiologic reviews. 2014 Jan 1;36(1):104-13. Available from: <https://academic.oup.com/epirev/article/36/1/104/566554?login=true>
4. Habibi N, Huang MS, Gan WY, Zulida R, Safavi SM. Prevalence of primary dysmenorrhea and factors associated with its intensity among undergraduate students: a cross-sectional study. Pain Management Nursing. 2015 Dec 1;16(6):855-61. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26328887/>
5. Juniar D. Epidemiology of dysmenorrhea among female adolescents in Central Jakarta. Makara Journal of Health Research. 2015;19(1):4. Available from: <http://journal.ui.ac.id/index.php/health/article/view/4596>
6. Aktaş D. Prevalence and factors affecting dysmenorrhea in female university students: effect on general comfort level. Pain Management Nursing. 2015 Aug 1;16(4):534-43. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26256218/>
7. Pejčić A, Janković S. Risk factors for dysmenorrhea among young adult female university students. Annali

- dell'Istituto superiore di sanita. 2016 Mar 24;52(1):98-103. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27033624/>
8. Bahrami A, Sadeghnia H, Avan A, Mirmousavi SJ, Moslem A, Eslami S, Heshmati M, Bahrami-Taghanaki H, Ferns GA, Ghayour-Mobarhan M. Neuropsychological function in relation to dysmenorrhea in adolescents. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*. 2017 Aug 1;215:224-9. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030121151730307X>
 9. Woosley JA, Lichstein KL. Dysmenorrhea, the menstrual cycle, and sleep. *Behavioral Medicine*. 2014 Jan 1;40(1):14-21. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24512361/>
 10. Çaltekin İ, Hamamcı M, Çaltekin MD, Onat T. Evaluation of sleep disorders, anxiety and depression in women with dysmenorrhea. *Sleep and Biological Rhythms*. 2020 Sep 14:1-9. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s41105-020-00283-9>
 11. Sahin S, Ozdemir K, Unsal A, Arslan R. Review of frequency of dysmenorrhea and some associated factors and evaluation of the relationship between dysmenorrhea and sleep quality in university students. *Gynecologic and obstetric investigation*. 2014;78(3):179-85. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25171204/>
 12. Kline C. Sleep Quality. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. 2013;1811-3. Available from: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_849
 13. Lestari DR, Citrawati M, Hardini N. Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswa FK UPN "Veteran" Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*. 2018 May 28;41(2):48-58. Available from: <http://jurnalmka.fk.unand.ac.id/index.php/art/article/view/566/0>
 14. Hikma YA, Yunus M, Hapsari A. Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Sport Science and Health*. 2021 Aug 22;3(8):630-41. Available from: <http://repository.um.ac.id/192570/>
 15. Yusuf RD, Irasanti SN, FM FA, Ibnusantosa RG, Sukarya WS. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*. 2019 Jul 31;1(2):135-9. Available from: <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/iiks/article/view/4331>
 16. Yudhanti MD. Hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. 2014 (Cited 2021 December 2) Available from: <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/42907/Hubungan-kualitas-tidur-dengan-kejadian-Dismenore-primer-pada-mahasiswi-Fakultas-Kedokteran-Universitas-Sebelas-Maret>
 17. Azzulfa N, Proborini CA, Arradini D. Hubungan Disminorea dengan Tingkat Kualitas Tidur pada Remaja di MTS Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Maternal*. 2019 Dec 9;3(2). Available from: https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/jurnal_ilmiah_maternal/article/view/753
 18. Ivania NR. Pengaruh aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap prevalensi dismenore primer pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2018. 2021 (Cited 2021 December 2) Available from: <http://repository.uph.edu/42426/>
 19. Hamzekhani M, Gandomani SJ, Tavakol Z, Kiani M. The Relation between sleep quality and primary dysmenorrhea Students University of medical sciences Shahroud. *Journal*

- of Advanced Pharmacy Education & Research| Oct-Dec. 2019;9(4):100-4. Available from: <https://japer.in/article/the-relation-between-sleep-quality-and-primary-dysmenorrhea-students-university-of-medical-sciences-shahroud>
20. Hacker NF, Gambone JC, Hobel CJ, Rapkin AJ. Pelvic Pain Acute, Cyclic (Dysmenorrhea), and Chronic. In: Hacker & Moore's essentials of obstetrics and gynecology. 6th ed. Philadelphia, United States: Elsevier; 2016. p. 267–9.
 21. Hoffman BL, Schorge JO, Bradshaw KD, Halvorson LM, Schaffer JI, Corton MM. Pelvic pain. In: Williams gynecology. 3rd ed. New York, United States: McGraw-Hill Education; 2016. p. 289.
 22. Iacovides S, Avidon I, Baker FC. What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. Human reproduction update. 2015 Nov 1;21(6):762-78. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26346058/>