**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN DERAJAT DISMENORE**

**PADA REMAJA PUTRI**

**(Studi di SMP PGRI 1 Perak Jombang)**

Iklimatul Arifa\*Hindyah ike\*\*Arif Wijaya\*\*\*

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Dismenore merupakan kram rahim yang terjadi selama proses menstruasi, salah satu faktor pemicu dismenore adalah faktor psikologis seperti kecemasan. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini adalah menganalis hubungan kecemasan dengan derajat dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 1 Perak Jombang. **Metode penelitian:** Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi remaja putri kelas VII-VIII di SMP PGRI 1 Perak sebanyak 36 siswi, dengan jumlah sampel 33 siswi. Menggunakan teknik sampel *simple random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kecemasan, variabel dependen dalam penelitian ini adalah derajat dismenore. Instrumen yang digunakan adalah kuesoiner dan lembar observasi. Penelitian ini menggunakan uji *spearmank rank.* **Hasil penelitian:** Menunjukkan kecemasan pada remaja putri di SMP PGRI 1 Perak kategori sedang sebanyak 5 (15,2%), berat sebanyak 25 (75,8%) dan sangat berat sebanyak 3 (9,1%), derajat dismenore pada remaja putri dalam kategori ringan sebanyak 3 (9,1%), sedang sebanyak 10 (30,3%) dan berat sebanyak 20 siswi (60,6%). Hasil uji *spearmank rank* didapatkan hasil *P* value 0,007 <(α =0,05) maka diterima.**Kesimpulan:** Ada hubungan kecemasan dengan derajat dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 1 Perak Jombang. **Saran:** Diharapkan para guru SMP dan dosen institusi bisa memberikan penyuluhan terkait informasi dismenore pada remaja putri untuk meminimalisir terjadinya kecemasan saat menstruasi.

**Kata kunci: *dismenorea*, kecemasan, remaja**

***RELATIONSHIP OF ANXIETY WITH THE DEGREE OF DISMENORE***

***IN PRINCESS ADOLESCENTS***

***(Study in SMP PGRI 1 Perak Jombang)***

***ABSTRACT***

***Introduction:*** *Dysmenorrhea is uterine cramps that occur during the menstrual process, one of the triggers for dysmenorrhea is psychological factors such as anxiety.* ***Research Objectives:*** *This study is to analyze the relationship of anxiety with the degree of dysmenorrhea in young women in SMP PGRI 1 Perak Jombang.* ***Research methods:*** *The design of this research is quantitative descriptive with cross sectional approach. The population in this study were all female students of class VII-VIII in SMP PGRI 1 Perak as many as 36 female students, with a total sample of 33 female students. Using a simple random sampling technique. The independent variable in this study is anxiety, the dependent variable in this study is the degree of dysmenorrhea. The instruments used were questionnaire and observation sheet. This study uses the Spearman rank test.* ***Results:*** *Shows anxiety in female teenagers at SMP PGRI 1 Perak in the moderate category by 5 (15.2%), by 25 (75.8%) and very heavy by 3 (9.1%), degrees of dysmenorrhea in young women in the light category 3 (9.1%), 10 (30.3%) and 20 students (60.6%) heavy. Spearmank rank test results obtained P value 0.007 <(α = 0.05) then H\_1 is accepted.* ***Conclusion:*** *There is a relationship of anxiety with the degree of dysmenorrhea in young women in SMP PGRI 1 Perak Jombang.* ***Suggestion:*** *It is expected that junior high school teachers and institutional lecturers can provide counseling related to dysmenorrhea information to young women to minimize the occurrence of anxiety during menstruation.*

***Keywords: dysmenorrhoea, anxiety, adolescents***

**PENDAHULUAN**

Pelajar sangat rentan mengalami masalah yang memicu kecemasan, karena dalam proses ini remaja masih kesulitan dalam menyelesaikan masalahnya baik dilingkungan sekolah maupun aktivitasnya. Dampak kecemasan yang berlebih membuat remaja sulit konsentrasi, proses belajar yang terganggu, gelisah, insomnia, kehilangan nafsu makan sampai sesak nafas (Yamani, 2017). Selain kecemasan, faktor lain yang di alami remaja adalah dismenore, dismenore merupakan kram rahim yang terjadi selama proses menstuasi, keluhan ini terus berlanjut sampai hari ke-3 (Fauziah, 2018).

WHO (2017) mengungkapkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenoredengan 10-15% yang mengalami dismenoreberat. Di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Yusuf, 2017). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami dismenoredan datang kepelayanan kesehatan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2017). Jumlah penduduk remaja di Kabupaten Jombang yang berusia reproduktif sebesar 27,988 jiwa, dengan jumlah yang mengalami menstruasi dan datang ke pelayanan kesehatan karena nyeri saat haid sebesar 9.678 jiwa (Adi Aprilia, 2017).

Saat remaja cemas menghadapi menstruasi akan mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri dan menimbulkan nyeri semakin berat, hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukmiati (2017) Menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka kejadian dismenore pada remaja putri semakin berat.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 2 april 2019 jam 11.00 WIB di SMP PGRI 1 Perak. Menunjukkan bahwa dari 12 siswi kelas IX yang menstruasi sebanyak 7 orang dan 5 dari 7 siswi merasa cukup terganggu aktivitas sehari-harinya karena dismenore serta kerap kali merasa cemas tidak bisa mengikuti pelajaran dikelasnya. Menurut informasi yang didapat dari guru BK setiap bulannya pasti ada 1-3 orang siswi yang tidak masuk sekolah akibat dismenore.

Penting adanya dampingan untuk remaja dalam menghadapi setiap konflik yng terjadi dalam dirinya, salah satunya sebagai edukator yang dapat memberikan informasi tentang pengaruh faktor kecemasan terhadap kejadian dismenore, serta memberikan gambaran terkait *premenstrual syndrom* agar remaja bisa mengenali tanda dan gejala yang akan terjadi untuk mengantisipasi setiap bulannya ketika kejadian emosi tidak stabil (Khusnul, 2017).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kecemasan dengan derajat dismenorepada remaja putri di SMP PGRI 1 Perak.

**BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Croos-sectional.* Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua remaja SMP PGRI 1 Perak kelas 7 dan 8 sejumlah 36 orang dengan teknik sampling *Probability Sampling,* dan sampel 33 orang. Analisa data menggunakan uji *rank-spearmank* dengan *alpha* (0,05).

**HASIL PENELITIAN**

**Data Umum**

Tabel 1Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia di remaja putri kelas VII-VIII di SMP PGRI 1Perak Jombang tahun 2019

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Usia | Frekuensi | Persentase |
| 1  2  3 | 13 tahun  14 tahun  15 tahun | 10  22  1 | 30,3  66,7  3,0 |
|  | Total | 33 | 100 |

Sumber : data primer 2019

Tabel 1 menunjukkan bahwa bahwa responden di SMP PGRI 1 Perak sebagian besar berusia 14 tahun sebanyak 22 (66,7%) responden.

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia menarche remaja putri kelas VII-VIII di SMP PGRI 1 Perak Jombang tahun 2019

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Usia menarche | Frekuensi | Persentase |
| 1  2  3 | 11 tahun  12 tahun  13 tahun | 21  10  2 | 63,6  30,3  6,1 |
|  | Total | 33 | 100 |

Sumber : data primer 2019

Tabel 2 menunjukkan bahwa waktu *menarche* responden di SMP PGRI 1 Perak sebagian besar di usia 11 tahun sebanyak 21 (63,6%) responden.

**Data Khusus**

Tabel 3 Distribusi frekuensi kecemasan pada remaja putri kelas VII – VIII di SMP PGRI 1 Perak Jombang tahun 2019

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kecemasan | Frekuensi | Persentase |
| 1  2  3  4  5 | Tidak cemas  Ringan  Sedang  Berat  Sangat berat | 0  0  5  25  3 | 0  0  15,2  75,8  9,1 |
|  | Total | 33 | 100 |

Sumber: data primer 2019

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden di SMP PGRI 1 Perak hampir seluruhnya mengalami kecemasan berat sebanyak 25 (75,8%) responden.

Tabel 4 Distribusi frekuensi derajat dismenore pada remaja putri kelas VII-VIII di SMP PGRI 1 Perak Jombang tahun 2019

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Derajat dismenore | Frekuensi | Persentase |
| 1  2  3 | Ringan  Sedang  Berat | 3  10  20 | 9,1  30,3  60,6 |
|  | Total | 33 | 100 |

Sumber: data primer 2019

Tabel 4 menunjukkan bahwa derajat dismenore responden di SMP PGRI 1 Perak sebagian besar adalah berat sebanyak 20 (60,6%) responden.

Tabel 5 Tabulasi silang kecemasadengan derajat dismenore pada remaja putri kelas VII-VIII di SMP PGRI 1 Perak Jombang tahun 2019



Tabel 5 menunjukkan bahwa responden di SMP PGRI 1 Perak hampir seluruhnya memiliki kecemasan kategori berat dan sebagian besar memiliki derajat dismenore kategori berat yaitu sebanyak 20 (60,6%) responden.

Berdasarkan data diatas dan data yang di analisis menggunkan uji statistik *Spearmank Rank* dengan bantuan program SPSS 21 dengan tingkat kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel bebas dan terikat. Menghasilkan nilai *P* value adalah 0,007 < α (0,05). Jika *P* value < 0,05 berarti ada hubungan antara kecemasan dengan derajat dismenore pada remaja putri. Karena nilai 0,007 lebih kecil dari 0,05 yang artinya diterima dan ada hubungan antara kecemasan dengan derajat dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 1 Perak Jombang.

**PEMBAHASAN**

**Kecemasan pada remaja putri kelas VII-VIII di SMP PGRI 1 Perak Jombang**

Berdasarkan tabel 3 diketahui hasil kecemasan pada remaja putri di SMP PGRI 1 Perak hampir seluruhnya mengalami kecemasan berat sebanyak 25 (75,8%) responden.

Menurut peneliti salah satu faktor yang memicu kecemasan pada remaja putri adalah usia, yang mana remaja awal masih belum siap menyelesaikan masalah atau menghadapi perubahan-perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi dalam dirinya. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden di SMP PGRI 1 Perak sebagian besar berusia 14 tahun sebanyak 22 (66,7%) responden.

Peneliti berpendapat bahwa usia menjadi salah satu faktor penting remaja mampu mengontrol kecemasan dalam dirinya. Dampak dari remaja yang tidak bisa mengontrol rasa cemasnya akan mengganggu proses belajarnya hal ini dapat diliat dari cara pengisian kuesoiner kecemasan di mana sebagian besar responden memberi skor tertinggi pada soal nomer 1,2 dan 5 (cemas, takut akan pikiran sendiri, lesu, mudah menangis, mudah tersinggung, serta sukar konsentrasi).

Remaja dalam fase ini mudah sekali labil atau dihantui rasa cemas dalam memutuskan sebuah pilihan. Faktor usia seseorang sangat menentukan seberapa bisa dirinya mengontrol rasa cemas itu sendiri, seseorang dengan usia yang jauh lebih tua akan lebih mampu mengontrol kecemasannya, serta menggunakan koping yang efektif daripada seseorang dengan usia yang jauh lebih muda (Khusnul, 2017).

Cemas merupakan kondisi dimana individu merasa lemah bahkan tidak berani bersikap rasional sebagaimana mestinya. Perasaan cemas ini berakibat individu tersebut kehilangan kepercayaan terhadap dirinya (Wiramiharja, 2015).

**Derajat dismenore pada remaja putri kelas VII-VIII di SMP PGRI 1 Perak Jombang tahun 2019**

Berdasarkan tabel 4 diketahui sebagian besar dari responden di SMP PGRI 1 Perak mengalami dismenore derajat berat sebanyak 20 (60,6% ) responden.

Menurut peneliti nyeri menstruasi yang timbul ada kaitannya dengan usia menstruasi pertama (*menarche).* Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar usia *menarche* pada responden terjadi di usia 11 tahun sebanyak 21 (63,6%) responden.

Peneliti berpendapat nyeri yang timbul saat menstruasi pada remaja di pengaruhi oleh usia *menarche* dini <12 tahun yang mana sebagian besar remaja putri di SMP PGRI 1 perak *menarche* di usia 11 tahun, semakin awal usia *menarche* pada remaja semakin rentan remaja mengalami dismenore.

Umur *menarche* yang terlalu dini <12 tahun dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. Usia *menarche* yang terlalu dini memiliki efek jangka pendek yaitu terjadinya dismenore, sedangkan untuk efek jangka panjang dapat memicu terjadinya kanker serviks, kanker payudara dan mioma (Proverawati, 2014).

**Hubungan kecemasan dengan derajat dismenore pada remaja putri kelas VII-VIII di SMP PGRI 1 Perak Jombang tahun 2019**

Berdasarkan tabel 5 tabulasi silang antara kecemasan dengan derajat dismenore di SMP PGRI 1 Perak Jombang dengan jumlah responden 33 siswi didapatkan hasil hampir seluruhnya remaja mengalami kecemasan dengan kategori berat dan sebagian besar memiliki derajat dismenore berat yaitu sebanyak 20 (60,6%) responden.

Hasil dari uji statistik dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 21 didapatkan dengan uji *Spearmank Rank* pada tingkat kesalahan 5%. Hasil dari perhitungan ρ value adalah 0,007 yang mana 0,007 < α (0,05). Bisa ditarik kesimpulan jika ρ vaue < 0,05 maka diterima, yang artinya ada hubungan kecemasan dengan derajat dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 1 Perak Jombang.

Menurut peneliti remaja putri yang mengalami dismenore saat menstruasi dan disertai perasaan cemas, takut atau hal-hal negatif lainnya yang memicu kecemasan maka tingkat nyeri menstruasi yang di alami akan semakin meningkat jika hal ini terus menerus terjadi tanpa adanya pantauan dari orang-orang di sekitarnya bisa berdampak pada nilai akademiknya yang terganggu karena pada saat remaja cemas sebagian besar konsentrasi dan minat belajar siswi terganggu.

Banyak faktor yang memicu timbulnya dismenore salah satunya adalah faktor psikologis yaitu kecemasan. Seseorang dikatakan cemas saat khawatir pada sesuatu hal yang tidak pasti, konsentrasi menurun, gelisah, merasa mudah lelah, insomnia, sesak nafas serta mual. Dampak utama dismenore diseluruh tubuh antara lain seperti: rasa letih, sakit daerah bawah pinggang, perasaan cemas, tegang, kram perut serta gangguan aktivitas (Yatim, 2014).

Remaja yang belum siap dalam menghadapi nyeri menstruasi akan mengalami kecemasan yang berakibat terjadinya penurunan ambang nyeri dan menyebabkan nyeri menstruasi menjadi sangat berat dengan derajat kronis maupun akut, kecemasan sendiri bisa berupa gangguan fisik seperti: gangguan pencernaan, dismenore, dan bisa juga diakibatkan oleh gejala-gejala lain dari berbagai jenis gangguan emosi (Colemon, 2014).

Cemas merupakan kondisi dimana individu merasa lemah bahkan tidak berani bersikap rasional sebagaimana mestinya. Perasaaa cemas ini berakibat individu tersebut kehilangan kepercayaan terhadap dirinya (Wiramiharja, 2015). Dismenore merupakan gangguan sekunder menstruasi yang paling sering dikeluhkan saat atau sebelum menstruasi, nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot rahim berkontraksi (Yatim, 2014).

Adanya hubungan antara kecemasan dengan tingkat dismenore ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Heraini yaitu pada dismenore, faktor pendidikan dan psikis sangat berpengaruh, nyeri dapat menjadi berat karena psikis penderita, keadaan psikis ini dapat berupa kecemasan (Heraini, 2014).

**SIMPULAN DAN SARAN**

**Simpulan**

Ada hubungan kecemasan dengan derajat dismenore di SMP PGRI 1 Perak Jombang.

**Saran**

1. Bagi guru di SMP PGRI 1 Perak

Hasil penelitian ini bisa menjadi refrensi bagi guru di SMP PGRI 1 Perak untuk memberikan penyuluhan terkait dismenore kepada remaja putri agar dapat mendapatkan informasi lebih terkait dismenore untuk meminimalisir terjadinya kecemasan saat menstruasi pada remaja putri.

1. Bagi remaja di SMP PGRI 1 Perak

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan remaja putri agar bisa mengontrol rasa cemas saat dismenore, karena jika semakin cemas tingkat nyeri yang dirasakan akan semakin berat.

1. Bagi Dosen Stikes ICMe Jombang

Hasil peelitian ini bisa dijadikan bahan acuan untuk pengabdian masyarakat terkait kecemasan dengan derajat dismenore pada remaja putri serta bisa dijadikan materi pembelajaran terkait psikis remaja putri saat menstruasi.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian bisa dijadikan refrensi untuk penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi derajat dismenore pada remaja putri seperti stress, lama menstruasi, usia *menarche*, tidak pernah olahraga dan sebagainya.

**KEPUSTAKAAN**

Adi Aprilia, 2017. *Pengaruh Abdominal Stretching Terahadap Intensitas Nyeri Haid* *pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah 5 Jombang.* [Skripsi]. Stikes Insan Cendekia Medika Jombang, 2017.

Andriyani, (2017). *Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi DIV Kebidanan Jalur Reguler UNS Surakarta.* Surakarta. Universitas Sebelas Maret.

Arikunto S, 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta:PT. Rineka Cipta.

Bare & Smeltzzer. 2001. Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner and Suddarth Edisi 8. Jakarta:EGC.

Elly Setyaningsih ,2017, *promosi kesehatan reproduksi remaja kota semarang,*jurnal repository.unismus.ac.id. Diakses dari tanggal 25 maret 2018, jam 20.00 WIB.

Fauziah, (2018). *Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantar Kawung Kabupaten Brebes, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Jakarta, http:www///.repository.uinjkt.ac.id,* Disitasi: 2 april 2019.

Fikawati dkk, (2018), *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

Hamilton, M. 1959. *Hamilton Anxiety Rating Scale.* <http://hamilton/Anxiety/Rating/Scale(HAM-A)>.Diakses tanggal 29 maret 2019.

Harel, Z. 2006, *Dysmenorrhea in Adolescents and Young Adults: Etiologi and Management. [ Serial Online].* http:www//ncbi.nlm.nih.gov/pubmed.Diakses tanggal 30 maret 2019.

Hidayat, A., A., A., (2010). *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisa Data,* Jakarta, Salemba Medika.

Khusnul, M. (2017). *Tingkat Kecemasan dan derajad disminore pada atlet putri.* [Skripsi]. Universitas negeri Yogyakarta, 2017.

Leppert, 2004, *Primary Care For Women 2th edition,* Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.

Wulandari Lia, 2012. *Hubungan Tingkat Kecemasan menghadapi Mentruasi dengan Tingkat Dismenorea pada siswi kelas VIII di SMP Muhamadiyah Imogiri. [Skripsi]. http:www//repository.stikesaisyah.ac.id.* Diakses tanggal 5 april 20019.

Morgan & Hamilon, 2009, *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik,* Jakarta, EGC.

Nursalam, 2016, *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan,* Jakarta, Salemba Medika.

Notoatmodjo, S., 2010, *Metode Penelitian Kesehatan*, Jakarta, Rineka Cipta.

Okoro, R,N., Maglwi H. 2013. *Evaluation of Factor that Increase the Sevety of Dysmenorrhea among University Female Students in Maidugiria, North Eastrn Nigeria. The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice.*

Priyanti Sari , 2014,  *Hubungan tingkat terhadap dysmenorrhea pada remaja putri di madrasah aliyah mamba’ul ulum awing-awang mojosari kota mojokerto,* Jurnal Hospital Majapahit, Vol,6. No,2. Diakses tanggal 25 maret 2018, jam 21.00 WIB*.*

Proverawati, A, 2014. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.

Saryono dan Sekar, 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan.* Yogyakarta : Nuha Medika.

Sukmiati, (2017). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian disminore pada remaja putri kelas VII.* E-journal kesehatan, 2017.

Stuart, G.W & Sundeen, S.J., 2016, *Keperawatan Jiwa,* EGC, Jakarta.

Tangchai, K. 2004, *Dismeorhea in Tai Adolences: Prevelance, impact and knowledge of Treatment.* [Serial Online]. http:www//ncbi.nlm.nih/pubmed/23140026. Diakses tangal 30 maret 2019.

WHO.2017.*Global Health Observatory (GHO)* Data Raised dysminore. ([http://www.who.int/gho/ncd/risk­­-Factors/dysminore-text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk-Factors/dysminore-text/en/)). Diakses tanggal 2 maret 2019 pukul 23.00 Wib.

Yamani, Achmad.(2017). *Hubungan pengetahuan tentang menarche dengan tingkat kecemasan pada remaja putri*. [Skripsi]. Stikes insan cendekia medika jombang, 2017.

Yusuf S. (2017). *Psikologi perkembangan anak & remaja.* Bandung: Pt.Remaja Rosdakarya Bandung.