



FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA WANITA USIA SUBUR DI PRODI KEBIDANAN UNIVERSITAS GUNADARMA 2025

**Anisa Anindita¹, Arini Kusmintarti², Veronica Fary³
1,2,3 Universitas Gunadarma, Program Studi Kebidanan**

Abstrak

Wanita usia subur merupakan kelompok yang rentan mengalami dismenore karena gejala ini dapat dialami setiap wanita yang masih menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada wanita usia subur di Program Studi Kebidanan Universitas Gunadarma tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei cross-sectional. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 91 responden. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga ($p=0,009$) dan status perkawinan ($p=0,003$) dengan kejadian dismenore. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan bermakna antara aktivitas olahraga ($p=0,379$) maupun kualitas tidur ($p=0,193$) dengan kejadian dismenore. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa riwayat keluarga dan status perkawinan memiliki hubungan signifikan terhadap dismenore pada wanita usia subur.

Kata kunci: Aktivitas Olahraga, Kejadian Dismenore, Kualitas Tidur, Riwayat Keluarga, Status Perkawinan.

1.0 PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang umum dialami wanita usia subur (WUS), khususnya pada remaja akhir dan dewasa muda. Secara global, prevalensi dismenore primer pada wanita muda berkisar antara 67% hingga 90% [1]. Berdasarkan data WHO tahun 2016, sekitar 90% perempuan di seluruh dunia pernah mengalami dismenore. Sementara itu, di Indonesia, angka kejadian dismenore mencapai 64,25%, dengan rincian 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder [2].

Dismenore dapat menimbulkan nyeri perut bagian bawah, mual, muntah, hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa faktor yang diketahui berhubungan dengan kejadian dismenore antara lain riwayat

keluarga, status perkawinan, kualitas tidur, dan aktivitas fisik[3]. Wanita yang belum menikah cenderung memiliki risiko lebih tinggi karena belum mengalami perubahan fisiologis akibat aktivitas seksual atau kehamilan[4].

Penelitian ini penting dilakukan pada mahasiswa kebidanan karena mereka memiliki pengetahuan dasar tentang kesehatan reproduksi namun tetap berpotensi mengalami dismenore. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan, diharapkan dapat memberikan dasar intervensi promotif dan preventif yang lebih baik. Bertujuan untuk menganalisis hubungan antara riwayat keluarga, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan status perkawinan dengan kejadian dismenore pada wanita usia subur di Program Studi

Kebidanan Universitas Gunadarma pada tahun 2025.

2.0 METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan rancangan cross-sectional. Lokasi pelaksanaan penelitian berada di Program Studi Kebidanan Universitas Gunadarma Depok dan dilakukan pada bulan Januari 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswi yang berada dalam kategori usia subur. Sampel berjumlah 91 responden yang dipilih menggunakan metode purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi riwayat keluarga, aktivitas olahraga, kualitas tidur, dan status perkawinan, sementara variabel dependen adalah kejadian dismenore. Data dianalisis dengan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

3.0 HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 104 wanita usia subur di Prodi Kebidanan Universitas Gunadarma. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat terhadap variabel riwayat keluarga, aktivitas olahraga, kualitas tidur, dan status perkawinan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil yang akan dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 3.1

Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore

No	Kejadian Dismenore	Jumlah (n)	%
1	Tidak Dismenore	45	43.3
2	Dismenore	59	56
Total		104	100.0

Berdasarkan tabel 3.1 diketahui bahwa distribusi frekuensi Kejadian Dismenore, sebanyak 45 (43.3%) responden yang tidak

nyeri dismenore dan sebanyak 59 (56.7%) responden yang nyeri dismenore.

Tabel 3.2

Distribusi Frekuensi Riwayat Keluarga

No	Riwayat Keluarga	Jumlah (n)	%
1	Tidak ada riwayat	26	25.0
2	Ada riwayat	78	75.0
Total		104	100.0

Berdasarkan Tabel 3.2 diketahui bahwa sebanyak 26 responden (25,0%) tidak memiliki riwayat keluarga, sedangkan 78 responden (75,0%) memiliki riwayat keluarga.

Tabel 3.3

Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga

No	Aktivitas Olahraga	Jumlah (n)	%
1	Tidak Berolahraga	87	83.7
2	Berolahraga	17	16.3
Total		104	100.0

Berdasarkan tabel 3.3 diketahui bahwa distribusi frekuensi Aktivitas Olahraga, sebanyak 87 (83.7%) responden yang tidak pernah olahraga dalam seminggu terakhir dan sebanyak 17 (16.3%) responden yang berolahraga dalam seminggu terakhir.

Tabel 3.4

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

No	Kualitas Tidur	Jumlah (n)	%
1	Tidak Baik	30	28.8
2	Baik	74	71.2
Total		104	100.0

Berdasarkan tabel 3.4 diketahui bahwa distribusi frekuensi Kualitas Tidur, sebanyak 30 (28.8%) responden yang kualitas tidurnya tidak baik dan sebanyak 74 (71.2%) responden yang memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 3.5

Distribusi Frekuensi Status Perkawinan

No	Status Perkawinan	Jumlah (n)	%
1	Belum Menikah	85	81.7
2	Sudah Menikah	19	18.3
Total		104	100.0

Berdasarkan tabel 3.5 diketahui bahwa distribusi frekuensi status perkawinan, sebanyak 85 (81.7%) responden yang belum menikah dan sebanyak 19 (18.3%) responden yang sudah menikah.

Tabel 3.6

Hasil Uji Chi-Square Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenore

Riwayat Keluarga	Kejadian Dismenore Primer				Jumlah		<i>P Value</i>
	Tidak Dismenore		Dismenore				
	F	%	F	%	F	%	
Tidak Ada Riwayat	17	16,3	9	8,7	26	25	0,009
Ada Riwayat	28	26,9	50	48,1	78	75	
Jumlah	45	43.3	59	56.7	104	100	

Berdasarkan tabel 3.6 dapat diketahui bahwa responden yang tidak memiliki Riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer sebanyak 26 orang (25%) dan yang memiliki Riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer sebanyak 78 orang (75.0%). Hasil analisis menggunakan uji statistic Chi-Square menunjukan p value = 0.009 < 0.005 yang artinya H1 diterima H0 ditolak maka ada hubungan antara riwayat keluarga dengan

kejadian dismenore pada Wanita usia subur di prodi Kebidanan Universitas Gunadarma 2025.

Temuan menunjukkan bahwa riwayat keluarga berhubungan signifikan dengan dismenore. Hal ini sesuai dengan penelitian Hu et al. (2020) yang menyatakan bahwa wanita dengan riwayat keluarga dismenore memiliki peluang lebih tinggi mengalami dismenore primer. Secara fisiologis, hal ini bisa dijelaskan melalui kecenderungan genetik terhadap sensitivitas terhadap prostaglandin—senyawa yang menyebabkan kontraksi uterus berlebih, sehingga menimbulkan nyeri.

Selain aspek biologis, teori sosial-kognitif juga mendukung hasil ini: perempuan yang melihat ibunya mengalami nyeri menstruasi cenderung meniru persepsi dan reaksi terhadap nyeri tersebut. Faktor ini menunjukkan pentingnya edukasi intergenerasional dalam manajemen dismenore.

Tabel 3.7

Hasil Uji Chi-Square Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa responden yang tidak pernah olahraga dalam satu minggu terakhir sebanyak 5 orang (4.8%), yang jarang olahraga sebanyak 21 orang (20.2%), yang kadang-kadang olahraga sebanyak 61 orang (58.7%), yang sering olahraga sebanyak 13 orang (12.5%) dan yang sangat sering olahraga sebanyak 4 orang (3.8%). Hasil analisis menggunakan uji statistic Chi-Square menunjukan p value = 0.379 > 0.005 yang artinya H1 ditolak H0 diterima maka tidak ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian dismenore pada Wanita usia subur di prodi Kebidanan Universitas Gunadarma 2025.

Secara teoritis aktivitas olahraga dapat meningkatkan endorfin dan melancarkan peredaran darah, hasil penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan. Ini mungkin disebabkan oleh rendahnya jumlah responden yang berolahraga secara rutin

(hanya 16,3%). Hasil ini berbeda dengan studi R. R. Oktobriariyani (2020) yang menemukan bahwa olahraga mampu meningkatkan produksi endorphin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Olahraga yang dilakukan secara rutin dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kelelahan, sehingga secara tidak langsung dapat meredakan rasa nyeri. Membiasakan diri untuk melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur, seperti berjalan kaki, berlari, bersepeda, atau berenang, baik sebelum maupun saat menstruasi, dapat memperlancar aliran darah ke otot-otot di sekitar rahim, sehingga nyeri haid dapat berkurang atau teratasi. Latihan ini sebaiknya dilakukan setidaknya selama 30–60 menit dengan frekuensi 3–5 kali dalam seminggu [5]. Ketidaksesuaian hasil ini menunjukkan bahwa manfaat olahraga mungkin hanya akan terasa apabila dilakukan secara teratur dan dengan intensitas yang memadai, yang tampaknya tidak diterapkan oleh sebagian besar responden dalam penelitian ini.

Tabel 3.8

Hasil Uji Chi-Square Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore

Kualitas Tidur	Kejadian Dismenore Primer				Jumlah		P Value
	Tidak Dismenore		Dismenore		F	%	
	F	%	F	%			
	Tidak baik	10	9,6	20	19,2	30	
Baik	28	33,7	39	37,5	74	71.2	0,193
Jumlah	45	43.3	59	56.7	104	100	

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa responden yang kualitas tidurnya tidak baik sebanyak 30 orang (28.8%) dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 74 orang (71.2%). Hasil analisis menggunakan uji statistic Chi-Square menunjukan p value = $0.193 > 0.005$ yang artinya H1 ditolak H0 diterima maka tidak ditemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada Wanita usia subur di prodi Kebidanan Universitas Gunadarma Tahun 2025.

Tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kejadian dismenore dalam penelitian ini. Hasil ini bertentangan dengan studi Woosley & Lichstein (2021) yang menyebutkan bahwa kualitas tidur buruk meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri [6]. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh definisi usia subur di prodi Kebidanan Universitas Gunadarma Tahun 2025.

Tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kejadian dismenore dalam penelitian ini. Hasil ini bertentangan dengan studi Woosley & Lichstein (2021) yang menyebutkan bahwa kualitas tidur buruk meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri [6]. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh definisi dan pengukuran kualitas tidur yang digunakan, serta adanya faktor lain seperti stres atau gizi yang tidak dikontrol dalam penelitian ini.

Tabel 3.9

Hasil Uji Chi-Square Hubungan Status Perkawinan dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa responden yang belum menikah sebanyak 85 orang (81,7%) dan yang sudah menikah sebanyak 19 orang (18.3%). Hasil analisis menggunakan uji statistic Chi-Square menunjukan p value = $0.003 < 0.005$ yang artinya H1 diterima H0 ditolak maka ada hubungan antara status perkawinan dengan kejadian dismenore pada Wanita usia subur di prodi Kebidanan Universitas Gunadarma Tahun 2025.

Status perkawinan juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore, di mana responden yang belum menikah cenderung lebih sering mengalami keluhan tersebut. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh D. C. A. Melakasi dan D. Erwandi (2023), yang mengungkapkan bahwa perempuan yang belum menikah dan belum pernah melahirkan memiliki risiko dismenore yang lebih tinggi.

Hal ini disebabkan oleh ukuran uterus yang umumnya masih lebih kecil atau tegang serta ostium uteri yang lebih sempit. Sementara itu, wanita yang sudah menikah cenderung mengalami penurunan kejadian dismenore akibat adanya perubahan fisiologis pada serviks dan uterus, seperti pelebaran serviks yang terjadi akibat hubungan seksual atau proses persalinan, sehingga aliran darah menstruasi menjadi lebih lancar dan rasa nyeri berkurang [4].

4.0 KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara riwayat keluarga dan status perkawinan dengan kejadian dismenore pada wanita usia subur. Aktivitas olahraga dan kualitas tidur tidak terbukti berhubungan secara signifikan dalam penelitian ini. Temuan ini penting untuk dijadikan dasar dalam edukasi dan pendekatan preventif bagi mahasiswa kebidanan dalam menghadapi dismenore.

5.0 KETERBATASAN STUDI

Penelitian ini menggunakan data berdasarkan kuesioner yang bersifat self-report, sehingga berpotensi terjadi bias informasi. Selain itu, faktor psikologis dan hormonal tidak diteliti secara mendalam, padahal keduanya dapat memengaruhi dismenore.

6.0 REFERENSI

- [1] Z. Hu, L. Tang, L. Chen, A. C. Kaminga, and H. Xu, "Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study," *J. Pediatr. Adolesc. Gynecol.*, vol. 33, no. 1, pp. 15–22, 2020, doi: 10.1016/j.jpag.2019.09.004.
- [2] P. K. Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta*. 2017.
- [3] E. F. Martinez, M. D. O. Zafra, and M. L. P. Fernandez, "<Journal.Pone.0201894.Pdf>," *J. PLOS ONE*, pp. 1–11, 2018.
- [4] D. C. A. Melakasi and D. Erwandi, "Analisis Hubungan Distress Kerja Dengan Dismenore Pada Pekerja Operator Mesin Jahit," (*Jurnal Ilm. Mhs. Kesehat. Masyarakat*), vol. 8, no. 2, pp. 71–75, 2023, doi: 10.37887/jimkesmas.v8i2.38113.
- [5] R. R. Oktobriani, "Hubungan Status Gizi Dan Kebiasaan Olah Raga Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi D-III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo," *JIDAN J. Ilm. Bidan*, vol. 4, no. 1, pp. 1–7, 2020, [Online]. Available: <https://journal.stikespid.ac.id/index.php/jspid/article/view/21>
- [6] J. A. Woosley and K. L. Lichstein, "Dysmenorrhea, the menstrual cycle, and sleep," *Behav. Med.*, vol. 40, no. 1, pp. 14–21, 2014, doi: 10.1080/08964289.2013.829020.