

**ARTIKEL PENELITIAN****HUBUNGAN STRES DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DISMINORE SISWI KELAS XI DI SMKN 1 BENDAHARA****Lia Muslima***

Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam, Aceh, Indonesia

*liamuslima91@gmail.com**Abstrak**

Pendahuluan: kesehatan adalah aset yang paling berharga dalam hidup ini. Untuk hidup sehat yang harus diketahui pertama kali yaitu apa yang menyebabkan timbulnya penyakit, diantaranya disminore yang dipengaruhi oleh stress dan pola makan. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dan pola makan dengan kejadian *disminore* pada siswi kelas XI SMKN 1 Bendahara Kecamatan Bendahara Kabupaten Aceh Tamiang. **Metode:** penelitian ini bersifat *analitik* dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMKN 1 Bendahara yang berjumlah 157 siswi. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMKN 1 Bendahara dengan menggunakan rumus *proportional stratified sampling*. Analisa dalam penelitian ini menggunakan analisa *chi-square*. **Hasil :** Berdasarkan analisis univariat didapatkan hasil bahwa mayoritas siswi stres ringan sebanyak 40 orang (65,6%), pola makan siswi tidak teratur sebanyak 30 orang (49,2%) serta mayoritas kejadian disminore adalah tidak ada sebanyak 37 orang (60,7%). Hasil *Chi-square* (X^2) menunjukkan ada hubungan stres dengan kejadian *disminore* pada siswi kelas XI SMKN 1 Bendahara, dengan nilai (P value $0,029 < 0,05$). **Kesimpulan:** ada hubungan pola makan dengan kejadian *disminore* pada siswi kelas XI SMKN 1 Bendahara.

Kata Kunci: Disminore, Pola Makan, Stres***The Relationship of Stress and Eating Patterns with The Incident of Disminore in Students XI at Vocational School 1 Treasurer*****Abstract**

Background : Health is the most valuable asset in this life. To live a healthy life, the first thing you have to know is what causes disease, including dysmenorrhea which is influenced by stress and diet.. **Purpose:** This study aims to determine the relationship between stress and eating patterns with the incidence of dysmenorrhea in class XI female students at SMKN 1 Bendahara, Bendahara District, Aceh Tamiang Regency. **Methods:** This research is analytic in nature with a cross-sectional design. The population in this study were all class XI students of SMKN 1 Treasurer, totaling 157 students. The sample in this study were all female students of class XI at SMKN 1 Treasurer using the proportional stratified sampling formula. Analysis in this study using chi-square analysis. **Results:** Based on univariate analysis, the results showed that the majority of female students had mild stress, 40 people (65.6%), 30 students had irregular eating patterns (49.2%) and the majority of cases of dysmenorrhea were none, 37 people (60.7%). Chi-square results (X^2) show that there is a relationship

between stress and the incidence of disimnore in class XI students of SMKN 1 Treasurer, with a value (P value $0.029 < 0.05$). **Conclusion:** there is a relationship between stress and eating patterns with the incidence of disimnore in class XI students at SMKN 1 Bendahara, Bendahara District.

Keywords: Disimnore, Diet, Stress

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah aset yang paling berharga dalam hidup ini. Kekayaan, kekuasaan dan popularitas boleh saja dimiliki, tetapi semua itu tidak akan berarti apabila tidak memikirkan kesehatan. Untuk hidup sehat yang harus diketahui pertama kali yaitu apa yang menyebabkan timbulnya penyakit. Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kesehatan adalah gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat. Jika hal ini terus menerus dialami akan menimbulkan berbagai macam gangguan kesehatan, salah satunya akan menyebabkan *disimnore* (1).

Sindrom disimnore merupakan keluhan gastrointestinal yang sangat umum disemua kalangan masyarakat, khususnya golongan remaja. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Didunia jumlah kelompok remaja berjumlah 1,2 miliar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2015). Secara global terdapat sekitar 15-40% penderita *disimnore*. Setiap tahun keluhan ini mengenai 25% populasi dunia. Di Asia prevalensi *disimnore* berkisar 8-30% (2).

Penyakit tidak menular pada beberapa waktu terakhir menjadi penyebab morbiditas dan mortalitas di beberapa negara termasuk Indonesia. WHO memprediksi pada tahun 2020, proporsi angka kematian karena penyakit tidak menular akan meningkat menjadi 73% dan proporsi kesakitan menjadi 60% di dunia, sedangkan untuk negara *South East Asian Regional Office* (SEARO) pada tahun 2020 diprediksi angka kematian dan kesakitan karena penyakit tidak menular akan meningkat menjadi 50% dan 42%. *Disimnore* merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang terjadi tidak hanya di Indonesia, tetapi juga di dunia. *Disimnore* kini menjadi kasus penyakit

yang diprediksi akan meningkat dari tahun ke tahun (3).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2015, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Di Indonesia diperkirakan hampir 30% kasus pada praktek umum dan 60% pada praktek *gastroenterologis* merupakan kasus sindrom *disimnore* (4). Tujuan sistem kesehatan Indonesia adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, kualitas hidup, usia harapan hidup, tingkat kesejahteraan keluarga dan masyarakat serta kepedulian akan hidup sehat (5).

Sindrom disimnore adalah kumpulan gejala atau sindrom yang terdiri dari nyeri atau rasa tidak nyaman di epigastrium, mual, muntah, kembung, cepat kenyang, rasa perut penuh dan sendawa. *Sindrom disimnore* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah sekresi cairan asam lambung, psikologi (stres), serta diet dan lingkungan. Para ahli berpendapat bahwa 15-30% orang dewasa pernah mengalami sindrom *disimnore* (5).

Stres merupakan usaha penyesuaian diri. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres. Sedangkan sebaliknya bila ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik maka ia disebut mengalami distres. Adanya stres dapat mempengaruhi fungsi *gastrointestinal* dan mencetuskan keluhan pada orang sehat salah satunya *disimnore*. Hal ini disebabkan karena asam lambung yang berlebihan dan adanya penurunan kontraktilitas lambung yang mendahului keluhan mual

setelah stimulus stres sentral, selain stres pola makan yang tidak teratur juga sangat mempengaruhi kejadian *disminore* (6).

Pola makan yang tidak teratur umumnya menjadi masalah yang sering timbul pada remaja terutama perempuan. Aktivitas yang tinggi baik kegiatan disekolah maupun di luar sekolah menyebabkan makan menjadi tidak teratur/tidak terkontrol. Selain itu, pola diet banyak dilaporkan secara konsisten pada remaja wanita yang mencoba untuk melakukan diet. Pada survey nasional di sebuah sekolah menengah atas, 44% remaja perempuan dan 15% remaja laki-laki mencoba untuk menurunkan berat badan. Sebagai tambahan, 26% remaja perempuan dan 15% remaja laki-laki dilaporkan mencoba menjaga agar berat badan mereka tidak bertambah (7).

Disminore adalah suatu kondisi medis yang ditandai dengan nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian atas atau ulu hati. Makan yang tidak teratur memicu timbulnya berbagai penyakit karena terjadi ketidakseimbangan dalam tubuh. Ketidakteraturan ini berhubungan dengan waktu makan. Biasanya, ia berada dalam kondisi terlalu lapar namun kadang-kadang terlalu kenyang. Sehingga kondisi lambung dan pencernaannya menjadi terganggu. Faktor yang memicu produksi asam lambung berlebihan, diantaranya beberapa zat kimia, seperti alkohol, umumnya obat penahan nyeri dan asam cuka. Makanan dan minuman yang bersifat asam, makanan yang pedas serta bumbu yang merangsang, semua faktor pemicu tersebut dapat mengakibatkan *disminore* (8).

Penelitian terhadap *disminore* fungsional di beberapa negara di Asia juga menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi, yaitu di Cina sebanyak 69% dari 782 pasien *disminore*, di Hongkong 43% dari 1.353

pasien, di Korea 70% dari 476 pasien dan Malaysia 62% dari 210 pasien (9). Jumlah penduduk di Kabupaten Aceh Tamiang adalah 287.007 jiwa. Jumlah penduduk remaja berdasarkan tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah 70.597 jiwa. Data yang diperoleh dari SMKN 1 Bendahara jumlah siswi kelas XI yaitu sebanyak 157 murid dalam 5 kelas. Dan menurut data Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SMKN I Bendahara menyatakan bahwa, 60% siswi yang mengalami *disminore* menyatakan keluhan seperti keluhan sakit perut, ulu hati dan perasaan terbakar pada perut sering terjadi pada siswi disekolah tersebut (10).

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan terhadap 10 responden di SMKN I Bendahara, maka hasil yang didapat yaitu 4 responden (40%) mengalami stres ringan, 3 responden (30%) mengalami stres sedang dan 3 responden (30%) mengalami stres berat. Dan 4 responden (40%) memiliki pola makan teratur dan 6 responden (60%) memiliki pola makan tidak teratur.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada siswi kelas XI SMK Negeri I, sebanyak 61 orang, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *probability sampling*. Jenis penelitian yang digunakan adalah *survei analitik*, dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sumber data diambil dari data primer dan sekunder. Data primer menggunakan kuesioner berisi pernyataan yaitu stress sebanyak 14 pernyataan, pola makan sebanyak 10 pernyataan dan kejadian *disminore* sebanyak 10 pernyataan. Analisa data menggunakan *Chi-Squer Test*.

HASIL**Analisa Univariat****Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kejadian Disminore, Stress dan Pola Makan
Siswi SMKN 1 Bendahara**

Variabel	f	%
Kejadian Disminore		
Ada	24	39,3
Tidak Ada	37	60,7
Stres		
Berat	9	14,7
Sedang	12	19,7
Ringan	40	65,6
Pola Makan		
Teratur	31	50,8
Tidak Teratur	30	49,2
Jumlah	61	100

Berdasarkan data dari tabel 1. diatas dapat dilihat bahwa dari 61 responden (100%), mayoritas responden tidak ada kejadian *disminore* sebanyak 37 responden (60,7%).

Berdasarkan data dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 61 responden (100%),

mayoritas responden mengalami stress ringan sebanyak 40 responden (65,6%).

Berdasarkan data dari tabel 1. diatas dapat dilihat bahwa dari 61 responden (100%), mayoritas responden pola makan teratur sebanyak 31 responden (50,8%).

Analisa Bivariat**Tabel 2 Tabulasi Silang antara Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Disminore
di SMKN 1 Bendahara**

Variabel	Kejadian Disminore				Total		P-value
	Ada		Tidak Ada				
	f	%	f	%	f	%	
Stres							
Berat	7	77,8	2	22,,2	9	100	0,029
Sedang	5	41,7	7	58,3	12	100	
Ringan	12	30,0	28	70,0	40	100	
Pola Makan							
Teratur	4	12,9	27	87,1	31	100	0,000
Tidak Teratur	20	66,7	10	33,3	30	100	

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat dilihat bahwa dari 61 responden, 9 responden yang mengalami stres berat yang ada mengalami kejadian *disminore* yaitu 7 responden (77,8%) dan tidak ada mengalami kejadian *disminore*

yaitu 2 responden (22,2%). Dari 12 responden yang mengalami stres sedang yang ada mengalami kejadian *dispepsia* yaitu 5 responden (41,7%) dan tidak ada mengalami kejadian *disminore* yaitu 7 responden (58,3%). Serta dari

40 responden yang mengalami stres ringan yang ada mengalami kejadian *dispepsia* yaitu 12 responden (30,0%) dan tidak ada mengalami kejadian *disminore* yaitu 28 responden (70,0%). Hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan ada hubungan stres dengan kejadian *disminore* pada siswi kelas XI SMKN 1 Bendahara tahun 2019, dengan nilai ($P\text{value}=0,029 < =0,05$). Karena nilai P value lebih kecil dari nilai, maka kesimpulannya adalah hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak sehingga terdapat hubungan secara signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat dilihat bahwa dari 61 responden, 31 responden yang memiliki pola makan teratur yang ada mengalami kejadian *disminore* yaitu 4 responden (12,9%) dan tidak ada mengalami kejadian *disminore* yaitu 27 responden (87,1%). Serta dari 30 responden yang memiliki pola makan tidak teratur yang ada mengalami kejadian *dispepsia* yaitu 20 responden (66,7%) dan tidak ada mengalami kejadian *disminore* yaitu 10 responden (33,3%). Hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian *disminore* pada siswi kelas XI SMKN 1 Bendahara tahun 2019, dengan nilai ($P\text{value}=0,000 < =0,05$). Karena nilai P value lebih kecil dari nilai, maka kesimpulannya adalah hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak sehingga terdapat hubungan secara signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen.

PEMBAHASAN

Hubungan Stres dengan Kejadian Disminore

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan ada hubungan stres dengan kejadian *disminore* pada siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bendahara tahun 2019 dengan nilai ($P\text{value}=0,029 < =0,05$). Karena nilai P value lebih kecil dari nilai, maka kesimpulannya adalah hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak sehingga terdapat hubungan secara

signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen (11).

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakan, baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya (12).

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Prahadian Putri yang berjudul Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Disminore Pada Remaja Putri, berdasarkan hasil uji chi kuadrat (X^2) diketahui bahwa nilai P yang diperoleh adalah 0,000 ($p < 0,005$) artinya bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian disminore pada remaja putri (13).

Peneliti berasumsi semakin berat stres, maka semakin ada kejadian *disminore*. Sedangkan semakin ringan stres maka akan terhindar dari kejadian *disminore*. Banyak faktor yang menyebabkan stres salah satunya masalah yang dialami remaja seperti masalah belajar dan masalah pubertas.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Disminore

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian *disminore* pada siswi kelas XI SMK Negeri I Bendahara tahun 2019, dengan nilai ($P\text{value}=0,000 < =0,05$). Karena nilai P value lebih kecil dari nilai, maka kesimpulannya adalah hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak sehingga terdapat hubungan secara signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen. Pola makan ialah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang

meliputi sikap, kepercayaan dan pilihan makanan (14).

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Arvelina Novia Damayanti yang berjudul Hubungan pola makan dengan derajat keparahan dismenorea pada remaja putri, berdasarkan hasil uji chi kuadrat (X^2) diketahui bahwa nilai P yang diperoleh adalah 0,001 ($p < 0,005$) artinya bahwa ada hubungan antara pola makan dengan derajat keparahan dismenorea pada remaja putri (15).

Peneliti berasumsi bahwa terdapat kecenderungan antar pola makan dengan kejadian *disminore*. Semakin teratur pola makan, maka akan terhindar dari kejadian *disminore* dan semakin tidak teratur pola makan, maka akan terjadi kejadian *disminore*. Pola makan yang baik akan menyebabkan seseorang patuh terhadap pola makannya dan mengaturnya dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan pola makan yang buruk karena kebiasaan remaja terutama remaja putri yang memiliki pola makan tidak teratur.

KESIMPULAN

Ada hubungan stres dan pola makan dengan kejadian *disminore* pada siswi kelas XI Di SMKN 1 Bendahara Kecamatan Bendahara Kabupaten Aceh Tamiang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kepala sekolah serta guru SMKN 1 Bendahara Kecamatan Bendahara Kabupaten Aceh Tamiang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMK tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sarwono. Visi Keluarga Berencana. Jakarta: EGC; 2020.
2. BKKBN. Tingginya Laju Pertumbuhan Penduduk. Jakarta : Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional; 2021.
3. Kemenkes RI. Program Keluarga Berencana. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
4. Arum. Panduan Lengkap Pelayanan KB Terkini. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press; 2018.
5. Saifuddin. Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2019.
6. Mansjoer. Kapita Selekta Kedokteran. Jakarta: Media Aesculapius; 2019.
7. Saji KC. Konsumsi Makanan Siap Saji sebagai Faktor Dominan Terjadinya Disminore pada Remaja. J Holistics Heal Sci. 2020;2(2).
8. Dhito Dwi Pramardika F. Panduan Penanganan Disminore. Yogyakarta: Deepublish; 2029.
9. Dzia AG. Akupresur untuk Disminore: Study Literature Review. [Skripsi]. Eprintlibs Universitas Muhammadiyah Magelang; 2021.
10. Dinkes Aceh Tamiang. Profil Kesehatan Aceh Tamiang. Aceh Tamiang; 2019.
11. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2014.
12. Fadjriyaty T SD. Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Disminorea di Masa Pandemi Covid-19. J Ilm Kesehat Keperawatan. 2021;17(3):208–18.
13. Prahardian Putri, Devi Mediarti DDN. Hubungan Tingkat Stres terhadap Kejadian Disminore pada Remaja Putri. J Keperawatan Merdeka. 2021;1(1):102–7.
14. Amaliyah M, Soeyono RD, Nurlaela L, Kritiastuti D. Pola Konsumsi Makan Remaja di Masa Pandemi Covid-19. J Tata Boga. 2021;10(1):129–37.
15. Damayanti AN, Bagus Setyoboedi B, Fatmaningrum W. Hubungan Pola Makan dengan Derajat Keparahen Disminorea pada Remaja Putri. Indones Midwifery Heal Sci J. 2021;6(1).