

## **HUBUNGAN ANTARA *DISMENORE* DENGAN *MOOD SWING* DALAM MELAKSANAKAN AKTIVITAS DI SEKOLAH**

**Widya Darayani Purba<sup>1</sup>**

Universitas Haji Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email: [widyadarayanip@gmail.com](mailto:widyadarayanip@gmail.com)

### **Abstrak**

Masa remaja merupakan masa yang penting di dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, psikososial, kognitif dan emosional serta kematangan seksual dan reproduksi. Salah satunya *dismenore* sering dialami oleh beberapa wanita khususnya di usia reproduktif hormon yang naik turun ini mengakibatkan perubahan suasana hati (*mood swing*) yang tidak menentu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *dismenore* dengan *mood swing* yang dialami siswa dalam melaksanakan aktivitas sekolah kelas VII di SMP Negeri 15 Medan. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi dengan desain *cross sectional*, teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling*, jumlah sampel sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan lembar kuesioner. Analisis data dilakukan dengan dengan univariat dan bivariat menggunakan uji *spearman rho*. Hasil penelitian bahwa sebanyak 12 (60.0%) responden yang memiliki *dismenore* sedang, dan banyak 15 (75.0 %) *Mood swing* positif dari 20 responden. Hasil uji statistik dengan *spearman rho* diperoleh nilai value sebesar 0.001. Hubungan antara *dismenore* dengan *mood swing* dalam melaksanakan aktivitas sekolah kelas VII Di SMP Negeri 15 Medan tahun 2023. Diharapkan siswi dapat mengetahui cara penanganan mengurangi rasa nyeri disminore dan *mood swing* sehingga tidak mengganggu aktivitas sekolah.

**Kata Kunci:** *Aktivitas Sekolah, Dismenore, Mood Swing.*

### **Abstract**

*Adolescence is an important period in human life characterized by rapid physical, psychosocial, cognitive and emotional growth as well as sexual and reproductive maturity. One of them dysmenorrhea is often experienced by some women, especially in reproductive age, hormone levels that go up and down this results in erratic mood swings. The purpose of this studies determine the relationship between dismenore with mood swing experienced by students in carrying out grade VII school activities at SMP Negeri 15 Medan. This type of research uses descriptive correlation with cross sectional design, sampling technique with accidental sampling, the number of samples as many as 20 people. The instrument used questionnaire sheet. Data analysis was carried out with univariate and bivariate using rho spearman test. The results showed that as many as 12 (60.0%) respondents had moderate dismenore pain, and many 15 (75.0%) positive mood swings from 20 respondents. The results of statistical tests with spearman rho obtained a value value of 0.001. The relationship between dismenore and mood swing in carrying out grade VII school activities at SMP Negeri 15 Medan in 2023. It is hoped that students can know how to handle reducing desminore pain and mood swing so as not to interfere with school activities.*

**Keywords:** *, School Activities, Dismenore, Mood Swing.*

### **Pendahuluan**

Menurut WHO (*World Health Organization*) masa remaja merupakan suatu periode transisi dalam upaya menemukan jati diri dan kedewasaan biologis serta psikologi. Banyak

perubahan khas yang terjadi secara biologis pada remaja perempuan. Salah satu tanda kematangan seksual dan reproduksi remaja putri adalah menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklus dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Salah satu gangguan menstruasi ini biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu dismenore (Verawati, 2012). Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggan punggung bagian bawah dan paha. Bagi setiap remaja putri yang akan memasuki masa menstruasi. Dismenore banyak dialami oleh remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari terutama aktivitas sekolah. Aktivitas belajar merupakan prinsip yang sangat penting dalam interaksi pembelajaran yang melibatkan tidak hanya aktivitas fisik tetapi juga aktivitas mental atau mood. Salah satu faktor yang berubah-ubah itu disebabkan karena kadar hormon yang naik turun pada saat menstruasi. Kadar hormon yang naik turun ini mengakibatkan perubahan suasana hati (*mood swing*) yang tidak menentu. Dalam mengontrol diri dalam perubahan *mood swing* sangat penting karena akan mengarahkan bentuk perilaku yang akan membawa kearah positif (David, 2021).

Alimudin (2019), penelitian terhadap 64 siswa dengan menggunakan angket 47(73,4%) siswi mengalami kesulitan belajar karena efek dismenore, dan 17 siswa (26,6%) aktivitas tidak terganggu. Hal ini menunjukkan bahwa menstruasi tidak teratur yang dialami siswi dapat menghambat mereka untuk melakukan aktivitas normal. Penelitian lain oleh Saguni (2018), menunjukkan bahwa ketidak mampuan belajar pada siswi disebabkan oleh nyeri haid yang dirasakan selama proses pembelajaran, dan nyeri haid menurunkan konsentrasi belajar siswi.

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII di SMP Negeri 15 Medan yang mengalami dismenore pada bulan Oktober 2023. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah jumlah siswi yang ditemukan dan bersedia saat pengumpulan data sebanyak 20 orang di SMP Negeri 15 Medan. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Accidental Sampling*. Teknik ini sangat mudah dilakukan karena secara subjektif mengumpulkan data dari subjek yang ditemuinya, saat itu dan dalam jumlah secukupnya. Teknik pengumpulan data penelitian ini dilakukan menggunakan *Numericall Ranting Scale* (NRS) 1– 10, dengan skala nyeri 1 -3 = nyeri ringan , 4-6 = nyeri sedang, 7-10= nyeri berat (Aryanti,2021)

*Alat ukur mood swing* dinyatakan dalam skala *guttmen* dengan penilaian  $Y_a = 2$  poin, tidak = 1 poin hasil (tinggi)  $\geq 10$  berarti ada perubahan *mood swing* negatif (rendah)  $\leq 10$  tidak ada perubahan *mood swing* ( Penelitian ini menggunakan analisis secara univariat dan bivariat

### **Hasil Penelitian**

Gambaran Distribusi frekuensi hubungan antara *dismenore* dengan *mood swing* Dalam melaksanakan aktivitas di sekolah

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Demografi**

<b>Data Demografi</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Usia		
13 tahun	14	70
14 tahun	6	30
Jumlah	20	100
Sifat Mens		
Lancar	17	85
Tidak lancar	3	15
Jumlah	20	100
Lama Mens		
3-5 hari	9	45
6-8 hari	9	45
>8 hari	2	10
Jumlah	20	100

Berdasarkan hasil yang didapat pada tabel 1 bahwa mayoritas usia 13 tahun 70% dari total 20 responden. Mayoritas sifat mens menetap dengan jumlah 17 responden dengan 85 % dari total 20 responden. Mayoritas lama mens 3-5 hari dan 6-8 hari dengan jumlah 20 responden dengan 45 % dari total 20 responden

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Disminore* Dalam Melaksanakan Aktivitas Sekolah**

<b><i>Disminore</i></b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Nyeri ringan	5	25.0
Nyeri sedang	12	60.0
Nyeri berat	3	15.0
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil yang didapat pada tabel 2 dari 20 responden didapatkan hasil bahwa sebanyak 5 orang (25%) responden yang memiliki nyeri ringan, sebanyak 12 orang (60%) responden yang memiliki nyeri sedang, dan sebanyak 3 orang (15%) responden yang memiliki nyeri berat.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Mood Swing* Dalam Melaksanakan Aktivitas sekolah**

<b><i>Mood Swing</i></b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Negative	5	25.0
Positif	15	75.0
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil yang didapat pada tabel 3 dari 20 responden diperoleh sebanyak 5 orang (25.0%) *Mood Swing* negatif, yaitu perubahan suasana hati yang cemas (gelisah, gugup), keadaan marah (menggerutuh, kesal) dan sebanyak 15 orang (75.0 %) *Mood Swing* positif. yaitu memiliki perubahan suasana hati yang bersemangat, bahagia, tenang, dan aktif.

**Tabel 4 Hubungan Antara *Dismenore* Dengan *Mood Swing* Dalam Melaksanakan Aktivitas Sekolah**

		<i>Mood swing</i>				<b>Total</b>		<b>P Value</b>
		<b>Positif</b>		<b>Negatif</b>				
		F	%	F	%	F	%	
<i>Dismenore</i>	<b>Nyeri Ringan</b>	5	25	0	0	5	25	0.001
	<b>Nyeri Sedang</b>	7	35	5	25	12	60	
	<b>Nyeri Berat</b>	3	15	0	0	3	15	
<b>Total</b>		15	75	5	25	20	100	

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa 5 orang (25%) responden yang memiliki *dismenore* nyeri ringan, maka 5 orang (25%) responden yang memiliki *mood swing* positif. 12 orang (60%) responden yang memiliki *dismenore* nyeri sedang, maka 7 orang (35%) responden yang memiliki *mood swing* positif, 5 orang (25%) responden yang memiliki *mood swing* negatif. 3 orang (15%) responden yang memiliki *dismenore* nyeri berat, maka 3 orang (15%) responden yang memiliki *mood swing* positif.

Hasil uji statistik dengan *rank spearman rho* menunjukkan bahwa ada hubungan antara *dismenore* dengan *mood swing* dalam melaksanakan aktivitas sekolah kelas VII di SMP Negeri 15 Medan. Dengan nilai P value = 0,001 (< 0,05), maka artinya Ho ditolak Ha diterima yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara *dismenore* dengan *mood swing* dalam melaksanakan aktivitas sekolah kelas VII di SMP Negeri 15 Medan.

## **Pembahasan**

### **1. Gambaran *Dismenore* Pada Siswi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 12 (60.0%). Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil kuesioner kebanyakan siswi mengalami timbul rasa sakit pada saat menstruasi (*dismenore*). Faktor-faktor yang memicu timbulnya *dismenore* diantaranya faktor tidak pernah melahirkan, riwayat penyakit, darah menstruasi yang banyak, merokok, tidak pernah olahraga, kondisi psikologis (cemas) serta riwayat nyeri pada keluarga. Nyeri menstruasi sendiri kerap kali terjadi pada remaja usia muda,

umumnya hal ini terjadi lebih awal dari usia normal dimana organ-organ reproduksi terjadi penyempitan pada leher rahim dan memicu munculnya rasa sakit saat menstruasi (Aprilia, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Coleman, (2020). 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. Hal ini sejalan dengan teori Astrida (2021). Desminore menjadi tiga tingkatan keparahan yaitu desminore ringan yang merupakan nyeri yang masih bias di toleransi tidak mengganggu aktivitas dan tidak memerlukan pengobatan, dan nyeri berat merupakan nyeri yang tidak tertahankan dan nyerinya menyebar ke pinggang atau bagian tubuh lainnya, disertai gejala pusing, sakit kepala, mual, diare dan rasa tertekan.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Iswari, 2021. Bahwa karakteristik gejala desminore berdasarkan derajat nyerinya yang paling banyak di hadapi responden adalah desminore sedang sebanyak 140 siswi (88,6%), sedangkan desminore berat yaitu 18 siswi (11,4%). Berdasarkan asumsi peneliti ringan, sedang dan beratnya intensitas nyeri pada menstruasi setiap orang mempunyai tingkat nyeri yang berbeda-beda sesuai dengan apa yang dirasakan siswi pada saat menstruasi.

## **2 Gambaran *Mood Swing* Pada Siswi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki suasana hati (*Mood Swing*) positif sebanyak 15 (75.0 %). Hal ini terlihat dari hasil kuesioner. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ningsih (2022). Menyatakan kurang lebih 20% dari kebanyakan pelajar mengalami kesulitan belajar karena ketidakstabilan *mood swing* (perubahan suasana hati) tanpa mereka sadari, karena itu dapat mempengaruhi dalam proses aktivitas belajar. Hal ini didukung oleh Ningsih (2022) menunjukkan ada hubungan *mood swing* dalam melaksanakan aktivitas sekolah yaitu dapat mengganggu proses belajar. *Mood swing* yang tidak dapat diatasi akan mempengaruhi pikiran dan tingkah laku. Asumsi peneliti bahwa proses belajar pada siswi yang mengalami desminore sering menimbulkan suasana hati yang berubah-ubah yang bersal dari diri maupun lingkungan sekitar (yang dapat mengganggu suasana hati)

## **3 Hubungan Antara *Disminore* Dengan *Mood Swing* Dalam Melaksanakan Aktivitas Sekolah**

Pada penelitian ini yang mengalami desminore sedang sebanyak 12 (60.0%) responden, *Mood Swing* positif sebanyak 15 (75.0%). Hasil uji statistik dengan *spearman rank* menunjukkan bahwa nilai  $p=0.001$  ( $< 0,05$ ), maka ada hubungan yang positif antara *Disminore* dengan *Mood Swing* Dalam Melaksanakan Aktivitas Sekolah Kelas VII di SMP Negeri 15 Medan.

Hal ini sejalan dengan teori Dandim (2014) sebanyak 91 (68.9%) remaja putri merasa terganggu aktivitas belajarnya karena disebabkan oleh desminore dan 41 (31.1%) remaja putri merasa tidak terganggu aktivitas belajarnya selama menstruasi. Dampak yang sering timbul ialah gangguan aktivitas, sehingga desminore

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah (2016) dari total responden siswi yang sekolah, 35% menyatakan biasanya remaja tersebut tidak bersekolah selama priode desminore dan 5% menyatakan datang ke sekolah tetapi hanya tidur

di kelas, pada siswi mendapatkan hasil bahwa desminore sangat mempengaruhi aktivitas keseharian mereka terutama aktivitas belajar (Ningsih, 2022)

Menurut asumsi peneliti siswa yang mengalami desminore maka aktivitas belajar di sekolah terganggu karena tidak dapat berkonsentrasi belajar pada saat proses belajar mengajar dan motivasi belajar menurun dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan penelitian bahwa distribusi gambaran *Disminore* pada siswi mayoritas intensitas nyeri sedang, distribusi *Mood Swing* pada siswi mayoritas *Mood Swing* yang positif dan ada Hubungan Antara *Disminore* Dengan *Mood Swing* Dalam Melaksanakan Aktivitas Sekolah

### **Referensi**

- Adi Aprilia, 2019. *Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah 5 Jombang*. [Skripsi]. Stikes Insan Cendekia Medika Jombang, 2017.
- Andriyani, (2020). *Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswa DIV Kebidanan Jalur Reguler UNS Surakarta*. Surakarta. Universitas Sebelas Maret.
- Arikunto S, 2023. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:PT. Rineka Cipta.
- Bare & Smeltzzer. 2022. *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah* Brunner and Suddarth Edisi 8. Jakarta:EGC.
- Elly Setyaningsih, 2022, *promosi kesehatan reproduksi remaja kota semarang*,jurnal repository.unismus.ac.id. Diakses dari tanggal 25 maret 2019, jam 20.00 WIB.
- Fauziah, (2023). *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, (2023), *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Hamilton,M. 2023. *Hamilton Anxiety Rating Scale*. [http:// hamilton/Anxiety/Rating/Scale\(HAM-A\)](http://hamilton/Anxiety/Rating/Scale(HAM-A)). Diakses tanggal 29 maret 2019.
- Harel, Z. 2021, *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., (2021). *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisa Data*, Jakarta, Salemba Medika.
- Khusnul, M. (2023). *Tingkat Kecemasan dan derajad disminore pada atlet putri*. [Skripsi]. Universitas negeri Yogyakarta, 2017.
- Leppert, 2023, *Primary Care For Women 2th edition*, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.
- Morgan & Hamilon, 2019, *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*, Jakarta, EGC.
- Notoatmodjo, S., 2021, *Metode Penelitian Kesehatan*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Nursalam, 2023, *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika.

- Okoro, R.N., Maglwi H. 2022. *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, 2023, *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 2019, jam 21.00 WIB.
- Proverawati, A, 2022. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saryono dan Sekar, 2022. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Stuart, G.W & Sundeen, S.J., 2020, *Keperawatan Jiwa*, EGC, Jakarta.
- Sukmiati, (2021). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian disminore pada remaja putri kelas VII*. E-journal kesehatan, 2019.
- Tangchai, K. 2020, *Dismeorhea in Tai Adolences: Prevelance, impact and knowledge of Treatment*. [Serial Online]. [http://www//ncbi.nlm.nih/pubmed/23140026](http://www.ncbi.nlm.nih/pubmed/23140026). Diakses tanggal 30 maret 2019.
- Verawaty, S.N & Rahayu. 2012. *Merawat dan menjaga kesehatan seksual wanita*, Bandung: PT. Grafindo Media Pratama.
- WHO. 2020. *Global Health Observatory (GHO) Data Raised dysminore*. (<http://www.who.int/gho/ncd/risk-factors/dysminore-text/en/>). Diakses tanggal 2 maret 2019 pukul 23.00 Wib.
- Wulandari Lia, 2022. *Hubungan Tingkat Kecemasan menghadapi Mentruasi dengan Tingkat Dismenorea pada siswi kelas VIII di SMP Muhamadiyah Imogiri*. [Skripsi]. [http://www//repository.stikesaisyah.ac.id](http://www/repository.stikesaisyah.ac.id). Diakses tanggal 5 april 2019.
- Yamani, Achmad. (2022). *Hubungan pengetahuan tentang menarche dengan tingkat kecemasan pada remaja putri*. [Skripsi]. Stikes insan cendekia medika jombang, 2019.