

STATUS GIZI DENGAN TERJADINYA DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Risa Nurhayati^{1*}, Rahayu Budi Utami²

STIKes Satria Bhakti Nganjuk^{1,2}

*Corresponding Author : ners.risa@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea primer merupakan nyeri haid yang terjadi karena kontraksi prostaglandin. Umumnya muncul 12 bulan atau lebih setelah *menarche*. Faktor yang dapat mempengaruhi dismenorea primer salah satunya adalah status gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan terjadinya dismenorea primer pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan adalah studi korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 104 remaja putri yang sudah menstruasi. Sampel sebanyak 95 responden dengan metode *purposive sampling*. Variabel independent dalam penelitian ini adalah status gizi dan variabel dependennya adalah terjadinya dismenorea primer. Pengumpulan data variabel independen dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan sedangkan variabel dependen menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan uji statistik *koefisien kontingensi* dengan signifikansi $\alpha = 0,05$. Dari 95 responden hampir setengahnya yaitu 39 responden (41.1%) dengan status gizi normal dan mengalami dismenorea. Hasil uji korelasi *koefisien kontingensi* menunjukkan $p\text{ value } 0,001 \leq \alpha = 0.05$. Ada hubungan status gizi dengan terjadinya dismenorea primer pada remaja putri kelas VII

Kata kunci: Dismenorea Primer, Remaja Putri, Status Gizi.

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is menstrual pain that occurs due to prostaglandin contractions. It generally appears 12 months or more after menarche. One of the factors that can affect primary dysmenorrhea is nutritional status. The purpose of this study is to determine the relationship between nutritional status and the occurrence of primary dysmenorrhea in adolescent girls. The research design used is a correlational study with a cross sectional approach. The population is 104 young women who have menstruated. A sample of 95 respondents using the purposive sampling method. The independent variable in this study is nutritional status and the dependent variable is the occurrence of primary dysmenorrhea. The data collection of independent variables was based on height and weight measurements while the dependent variables used questionnaires. This study used a statistical test of contingency coefficient with a significance of $\alpha = 0.05$. Of the 95 respondents, almost half of them, namely 39 respondents (41.1%) had normal nutritional status and experienced dysmenorrhea. The results of the contingency coefficient correlation test showed a $p\text{ value of } 0.001 \leq \alpha = 0.05$. There is a relationship between nutritional status and the occurrence of primary dysmenorrhea in adolescent girls

Keywords: Adolescent Women , Nutritional Status ,Primary Dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja, yaitu antara usia 10-19 tahun adalah suatu masa pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas (Meilan, Maryanah, & Folona, 2019). Masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ seksual). Perubahan tubuh ini diikuti dengan perkembangan bertahap dari seksual primer dan seksual sekunder. Pada karakteristik seksual primer mengalami percepatan tumbuh (penambahan TB dan BB dengan cepat) pada usia rata-rata 8-9 tahun. Sedangkan pada karakteristik seksual sekunder terjadi pembesaran payudara, tumbuh

rambut pubis, pembesaran pinggul, dan *menarche* (Setiani & Sulistya, 2016). *Menarche* adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun (Zaini, 2023).

Menstruasi merupakan keluarnya darah dari rahim yang terjadi secara berkala saat sel telur perempuan tidak dibuahi. Pada saat menstruasi, tidak sedikit perempuan yang mengalami keluhan nyeri atau kram perut saat haid atau menjelang haid yang disebut dengan dismenorea (Ani, et al., 2022).

Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri menstruasi yang diakibatkan karena adanya kontraksi otot rahim yang amat intens oleh zat kimia natural yang dibuat oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin yang akan memicu otot halus dinding rahim berkontraksi. Dismenorea primer biasanya muncul 12 bulan atau lebih setelah *menarche*. Sedangkan dismenorea sekunder diakibatkan oleh kelainan ginekologik (endometriosis, adenomiosis, dan lainnya) (Ani, et al., 2022). Berdasarkan studi awal yang dilakukan dengan wawancara pada tanggal 1 Juli 2023 didapatkan 13 dari 16 remaja putri kelas VII mengatakan bahwa mengalami dismenorea setiap kali menstruasi.

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 didapatkan sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat (Salamah & Zaitun, 2023). Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebanyak 112.657 jiwa (69,35%). Berdasarkan data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur pada tahun 2021 diperoleh sekitar 4.662 remaja mengalami dismenorea. Angka kejadian dismenorea primer sebesar 4.297 (92,17%) dan yang lainnya mengalami dismenorea sekunder yaitu sejumlah 365 orang (7,83%) (Meinawati & Malatuzzulfa, 2021). Sedangkan remaja putri kelas VII yang sudah menstruasi di SMPN 1 Sukomoro sebanyak 104 dari 139 remaja putri.

Angka dismenorea primer yang tinggi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu usia *menarche*, lama menstruasi, kebiasaan olahraga, siklus menstruasi, riwayat keluarga, aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, dan status gizi (Aldinda, Sumarni, & Mulyantoro, 2022). Status gizi adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dismenorea primer. Status gizi yang kurang dari nilai normal selain akan mempengaruhi pertumbuhan juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid. Status gizi yang kurang akan menyebabkan penurunan hormone gonadotropin untuk mensekresi *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Folicle Stimulating Hormone* (FSH) sehingga hormone estrogen terjadi penurunan yang tidak seimbang yang menyebabkan peningkatan hormone prostaglandin berlebih sehingga mengakibatkan vasospasme yang membuat perut bagian bawah mengalami kram atau nyeri. Berat badan yang berlebih akan mengakibatkan dismenorea karena jaringan lemak yang berlebihan mengakibatkan hiperplasia pada organ reproduksi wanita (Aldinda, Sumarni, & Mulyantoro, 2022).

Dismenorea atau nyeri haid ini memiliki dampak seperti perempuan menjadi tidak kuat berjalan, kesulitan tidur, suasana hati menjadi buruk, kehilangan konsentrasi dalam melakukan sesuatu, dan bahkan dapat membuat perempuan memutuskan untuk absen/istirahat sejenak dari sekolah maupun kerja (Darwis & Syam, 2022).

Upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah dismenorea primer yang menjadi keluhan remaja putri saat menstruasi salah satunya adalah memperbaiki status gizi. Status gizi yang baik akan berpengaruh terhadap pembentukan hormone reproduksi karena pada saat menstruasi terutama pada fase luteal terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan, maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus menstruasi. Dalam mengetahui status gizi tersebut dapat dilakukan dengan menghitung indeks massa tubuh. Menghitung indeks massa tubuh dapat dilakukan dengan mengukur tinggi dan berat badan (Putri, et al., 2022). Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan status gizi dengan terjadinya dismenorea primer pada remaja putri.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah studi korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 104 remaja putri yang sudah menstruasi. Sampel sebanyak 95 responden dengan metode *purposive sampling*. Variabel independent dalam penelitian ini adalah status gizi dan variabel dependennya adalah terjadinya dismenorea primer. Pengumpulan data variabel independent dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan, sedangkan variabel dependen menggunakan kuesioner. Hasil uji korelasi *koefisien kontingensi* menunjukkan $p \text{ value } 0.001 \leq \alpha = 0.05$.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 95 remaja putri yang sudah menstruasi dengan karakteristik demografi sebagian besar berusia 13 tahun sejumlah 62 responden (65%), mengalami lama menstruasi 3-8 hari sejumlah 69 responden (73%), memiliki kebiasaan olahraga sejumlah 53 responden (56%), dan memiliki aktivitas sedang sebanyak 55 responden (58%). Hampir seluruhnya memiliki siklus menstruasi teratur sejumlah 81 responden (85%), tidak memiliki riwayat keluarga dengan dismenorea sejumlah 76 responden (80%), dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 88 responden (93%) serta hampir setengahnya mengalami usia *menarche* pada usia 11 tahun sebanyak 40 responden (42%).

Tabel 1. Distribusi Status Gizi Responden

No	Status Gizi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Sangat Kurus	0	0.0
2.	Kurus	2	2.1
3.	Normal	74	77.9
4.	Gemuk	19	20.0
5.	Obesitas	0	0.0
Total		95	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden memiliki status gizi normal sejumlah 74 responden (77.9%)

Tabel 2. Distribusi Terjadinya Dismenorea Primer pada Responden

No	Terjadinya Dismenorea Primer	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Dismenorea	59	62.1
2	Tidak Dismenorea	36	37.9
Total		95	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden terjadi dismenorea primer sejumlah 59 responden (62.1%).

Tabel 3. Distribusi Hubungan Status Gizi dengan Terjadinya Dismenorea Primer

Status Gizi	Terjadinya Dismenorea Primer				Total	
	Dismenorea		Tidak Dismenorea		Σ	%
	f	%	f	%		
Sangat Kurus	0	0	0	0	0	0
Kurus	1	1.1	1	1.1	2	2.1
Normal	39	41.1	35	36.8	74	77.9
Gemuk	19	20.0	0	0	19	20
Obesitas	0	0	0	0	0	0
Total	59	62.1	36	37.9	95	100

Uji korelasi koefisien kontingensi didapatkan $p\text{ value} = 0.001 \leq \alpha 0.05$

Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden memiliki status gizi normal dan mengalami dismenorea primer sejumlah 39 responden (41.1%). Berdasarkan hasil uji statistik korelasi koefisien kontingensi dengan SPSS versi 25 dan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan hasil $p\text{ value} 0.001 \leq \alpha 0.05$. Sehingga H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya ada Hubungan Status Gizi dengan Terjadinya Dismenorea Primer Pada Remaja Putri.

PEMBAHASAN

Status Gizi pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil dari penelitian diperoleh bahwa status gizi pada remaja putri dari 95 responden hampir seluruhnya memiliki status gizi normal sejumlah 74 responden (77.9%). Hal ini didukung dari Sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 50 responden (52.6%) dan 39 responden (41.1%) memiliki aktivitas ringan. Berdasarkan hasil uji statistik korelasi *spearman rank* dengan data demografi yang dapat berpengaruh terhadap status gizi secara signifikan yaitu aktivitas sehari-hari dengan $p\text{ value} 0.044 \leq \alpha = 0.05$. Menurut Chyntaka & Murni (2023) aktivitas fisik sehari-hari merupakan pergerakan anggota tubuh dimana akan menyebabkan tenaga secara sederhana yang penting bagi pemulihan dalam aspek fisik, mental, dan kualitas hidup. Pekerjaan yang dilakukan sehari-hari dapat berpengaruh terhadap gaya hidup seseorang. Gaya hidup dengan aktivitas fisik yang kurang akan mempengaruhi kondisi tubuh. Aktivitas fisik akan menyebabkan terjadinya pembakaran kalori dalam tubuh sehingga dapat berpengaruh terhadap berat badan. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Saleky, Willihelm, Isnaini, & Pusparini, 2022) yang mengatakan bahwa aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang dengan aktivitas yang kurang akan berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama jika memiliki kebiasaan duduk terus menerus, menonton TV, penggunaan computer dan alat teknologi lainnya.

Peneliti berasumsi bahwa remaja putri yang memiliki aktivitas fisik ringan tetapi memiliki status gizi yang normal dapat dipengaruhi oleh usia. Seiring usia seseorang bertambah, maka seseorang akan lebih memiliki pengetahuan tentang pola makan sehat yang dapat mempengaruhi perilaku makan sehingga dapat memiliki status gizi yang baik.

Terjadinya Dismenorea Primer pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadinya dismenorea primer pada remaja putri dari 95 responden, sebagian besar mengalami dismenorea primer sejumlah 59 responden (62.1%). Berdasarkan hasil uji statistik korelasi koefisien kontingensi data demografi yang dapat berpengaruh terhadap terjadinya dismenorea primer pada remaja putri secara signifikan adalah usia *menarche* dengan $p\text{ value} 0.008 \leq \alpha = 0.05$ dan riwayat keluarga dengan $p\text{ value} 0.006 \leq \alpha = 0.05$. Normal usia *menarche* pada Perempuan berkisar antara umur 10-15 tahun. Terlalu mudanya usia *menarche* dapat menyebabkan belum optimalnya perkembangan pada alat reproduksi sehingga menimbulkan nyeri saat haid (Aldinda, *et al.*, 2022). Begitu juga dengan penelitian Aulya, *et al.*, (2021) bahwa semakin cepat perempuan mengalami *menarche* maka semakin tinggi faktor yang dapat menimbulkan dismenorea primer. Dua dari tiga Perempuan yang mengalami dismenorea primer mempunyai riwayat dismenorea primer pada keluarganya (Aldinda, *et al.* (2022). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Jannah, *et al.* (2022) yang mengatakan bahwa riwayat keluarga dapat mengalami resiko dismenorea primer karena kemungkinan kondisi anatomi dan fisiologis responden yang memiliki persamaan dengan ibu dan kakak perempuan kandung.

Peneliti berasumsi bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap terjadinya dismenorea primer adalah riwayat keluarga, selain riwayat keluarga, ternyata usia *menarche* juga

berkontribusi terhadap terjadinya dismenorea primer karena usia *menarche* yang terlalu awal dapat menyebabkan belum optimalnya perkembangan alat reproduksi seperti masih terlalu sempitnya leher rahim sehingga menimbulkan dismenorea.

Hubungan Status Gizi dengan Terjadinya Dismenorea Primer pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian dari 95 responden hampir setengahnya sejumlah 39 responden (41.1%) memiliki status gizi normal dan terjadi dismenorea primer. Hasil uji statistik menggunakan uji korelasi *koefisien kontingensi* didapatkan $p \text{ value } 0.001 \leq \alpha = 0.05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan status gizi dengan terjadinya dismenorea primer pada remaja putri kelas VII. Sejalan dengan penelitian Retno & Amalia (2023) bahwa status gizi yang lebih dapat mengakibatkan dismenorea karena terdapat jaringan lemak yang mengakibatkan terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita sehingga darah yang seharusnya mengalir saat proses menstruasi terganggu dan menimbulkan dismenorea. Sedangkan status gizi yang kurang juga dapat menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi yang berdampak pada gangguan haid. Status gizi yang kurang dapat disebabkan karena asupan makanan yang kurang, termasuk zat besi sehingga dapat menimbulkan anemia yang merupakan salah satu faktor penyebab kurangnya daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri seperti dismenorea. Begitu juga dengan penelitian (Riona, Anggraini, & Yunola, 2021) yang mengatakan bahwa status gizi normal menentukan derajat kesehatan seseorang termasuk kesehatan reproduksi. Zat gizi memiliki nilai yang sangat penting bagi kesehatan reproduksi remaja terutama kalsium diperlukan dalam kontraksi otot termasuk otot pada alat reproduksi. Apabila otot kekurangan kalsium maka otot tidak mampu mengendur saat kontraksi, seperti pada saat haid kondisi ini menyebabkan terjadinya kram otot dan memicu nyeri.

Peneliti berasumsi bahwa pada remaja putri yang memiliki status gizi normal tetapi mengalami dismenorea primer dapat dipengaruhi oleh remaja putri tidak memiliki kebiasaan olahraga. Ketika memiliki kebiasaan berolahraga maka tubuh akan memproduksi hormon endorphin yang dapat memberikan rasa nyaman dan juga dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Oleh karena itu, selain memperhatikan status gizi yang baik maka juga perlu memiliki kebiasaan untuk berolahraga sehingga memiliki resiko kecil untuk terjadi dismenorea primer.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan status gizi dengan terjadinya dismenorea primer pada remaja putri dengan hasil uji korelasi *koefisien kontingensi p value* 0.001.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih atas dukungan, inspirasi, dan segala bentuk bantuan kepada semua pihak yang membantu peneliti untuk menyusun dan menyelesaikan penelitian ini, terutama kepada para responden yang telah bersedia untuk berpartisipasi aktif dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Aldinda, T. W., Sumarni, S., & Mulyantoro, D. K. (2022). *Rancang Bangun dan Implementasi Aplikasi Pure APP untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea Primer*. Magelang: Pustaka Rumah Cinta.

- Ani, M., Aji, S. P., Sari, I. N., Rismawati, S., Patimah, M., Hanik Khairun Nisa, A. U., . . . Kaltsum, U. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Aulya, Y., Kundaryani, r., & Apriani, R. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10-21.
- Chyntaka, M., & Murni, D. E. (2023). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Sleman: DeepublishDigital.
- Darwis, M., & Syam, R. C. (2022). *Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan*. Jambi: P4I.
- Jannah, R., Hasanah, O., & Woferst, R. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Akhir. *Jurnal JOM FKp* , 9 (2), 25-34.
- Meilan, N., Maryanah, & Folona, W. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja Implementasi PKPR dalam Teman Sebaya* . Malang: Wineka Media.
- Meinawati, L., & Malatuzzulfa, N. I. (2021). Kompres Hangat pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenorea di Lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri. *Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*, 2(1), 31-35.
- Putri, N. R., Sumartini, E., Yuliyani, Mustary, M., Wardhani, Y., Megasari, A. L., . . . Argaheni, N. B. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Retno, S. N., & Amalia, R. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Terjadinya Dismenorea Primer pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 17 Kota Bandar Lampung Tahun 2021. *Jurnal Mandira Cendikia*, 2(1), 12-18.
- Riona, S., Anggraini, H., & Yunola, S. (2021). Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, dan Status Gizi dengan Nyeri Haid pada Siswi Kelas VIII di SMPN 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021. *Jurnal Doppler*, 5(2), 149-156.
- Salamah, & Zaitun. (2023). Hubungan IMT dan Riwayat Keluarga dengan Dismenorea pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Mutiara Barat Kabupaten Pidie Tahun 2023. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* , 8 (2), 1627-1632.
- Saleky, Willihelm, Y., Isnaini, O. H., & Pusparini. (2022). Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Gizi dan Diabetik*, 1(2), 87-93.
- Setiani, N., & Sulistya, D. (2016). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Zaini, R. I. (2023). *Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar*. Pekalongan: NEM .