

## HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 5

Nelfi Sarlis<sup>1\*</sup>, Desmariyenti<sup>2</sup>

Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : sarlisnelfi@gmail.com

### ABSTRAK

Menoragia atau dismenore adalah rasa nyeri dan kram pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum atau selama siklus haid. Menoragia atau dismenore menyebabkan rasa tidak nyaman dibagian bawah perut sebelum dan saat haid, sering mual, sulit berkonsentrasi saat belajar, sering tidak hadir dan menurunnya motivasi belajar akibat nyeri. Lebih dari 50 perempuan di dunia merasakan nyeri haid, dan 10% s/d 20% diantaranya menderita nyeri haid yang parah. Hal ini harus ditangani segera agar remaja putri dapat berkonsentrasi dalam menerima pelajaran khususnya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan dismenore pada remaja putri di SMA 5 Pekanbaru dengan menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *crossecctional*. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2022 hingga Juni 2023. Populasi penelitian ini terdiri dari 42 orang. Teknik pengambilan sampel secara *stratified random sampling* sehingga didapatkan 38 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner, data primer dan survei skala pengukuran reguler digunakan untuk mengumpulkan data. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Hasil penelitian terdapat nilai p-value yaitu 0,019  $\alpha < 0,05$ , maka  $H_0$  diterima. Artinya terdapat hubungan antara status gizi dengan dismenore pada remaja putri di SMA 5 Pekanbaru tahun 2023. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai status gizi normal dan pencegahan kelainan menstruasi pada remaja khususnya.

**Kata kunci** : dismenore, remaja putri, status gizi

### ABSTRACT

*Menorrhagia or dysmenorrhea is pain and cramps in the lower abdomen experienced by women before or during the menstrual cycle. Menorrhagia or dysmenorrhea causes discomfort in the lower abdomen before and during menstruation, frequent nausea, difficulty concentrating while studying, frequent absences and decreased motivation to study due to pain. More than 50 women in the world experience menstrual pain, and 10% to 20% of them suffer from severe menstrual pain. This must be handled immediately so that young women can concentrate on receiving their special lessons. The aim of this research was to determine the relationship between nutritional status and dysmenorrhea in young women at SMA 5 Pekanbaru using an analytical research design with a cross-sectional approach. The research was conducted from October 2022 to June 2023. The population of this study consisted of 42 female students who were sampled using a stratified random sampling technique. This research instrument uses a questionnaire, primary data and regular measurement scale surveys are used to collect data. Data analysis was carried out univariate and bivariate using the Chi-Square statistical test. The research results show a p-value of 0.019  $\alpha < 0.05$ , so  $H_0$  is accepted. This means that there is a relationship between nutritional status and dysmenorrhea in young women at SMA 5 Pekanbaru in 2023. It is hoped that this research can provide knowledge about normal nutritional status and prevention of menstrual disorders in teenagers in particular.*

**Keywords** : dysmenorrhea, teenage girl, nutritional status

### PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid adalah proses pematangan seksual perempuan. Haid juga dapat diartikan sebagai proses keluarnya darah dari endometrium yang terjadi setiap hari melalui vagina. Ini adalah proses pembersihan pembuluh darah, kelenjar, dan sel-sel didalam rahim yang tidak digunakan karena kurangnya pembuahan atau kehamilan (Sinaga, 2017).

Dismenore umumnya disebabkan oleh peningkatan hormon yang disebut prostaglandin. Hormon prostaglandin meningkat dikarenakan oleh penurunan hormon estrogen dan progesteron sehingga menyebabkan endometrium membesar dan menjadi nekrotik akibat kurangnya pembuahan. Nyeri haid merupakan masalah ginekologi yang paling umum terjadi pada wanita. Nyeri saat menstruasi dapat mempengaruhi produktivitas karena menimbulkan rasa tidak nyaman saat melakukan aktivitas fisik sehari-hari (Sinaga, 2017).

Akibat yang ditimbulkan jika seorang wanita menderita nyeri haid atau dismenore tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah dan sering mual sebelum dan saat menstruasi, namun keadaan ini juga menurunkan kualitas hidup wanita tersebut (Chayati, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia mengumumkan kejadian Dismenore pada wanita diseluruh dunia, masalah yang berkaitan dengan nyeri haid sangat umum terjadi. >50% wanita menstruasi mengalami nyeri haid primer, dan 10-20% diantaranya mengalami nyeri haid yang parah. Angka kejadian dismenore di Indonesia diperkirakan terjadi pada 55% wanita usia kerja dan mengganggu kehidupan sehari-hari selama 1 sampai 2 hari perbulan (Chayati, 2019).

Di Indonesia, ketidakhadiran sekolah pada remaja merupakan salah satu akibat dari dismenore primer. Angka Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Kecamatan Lima puluh Kota Pekanbaru Provinsi Riau (Anisa, 2018) diketahui prevalensi dismenore sebesar 80%. Penelitian yang dilakukan (Apriyantietal, 2018) di Kabupaten Kampar menemukan bahwa angka kejadian dismenore di tiga SMA Negeri terbesar di Kabupaten Kampar adalah 97,5%. Status gizi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya dismenore. Status gizi yang buruk (kegemukan) dapat disebabkan oleh kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi dan dapat menyebabkan kelainan menstruasi atau suatu kondisi yang disebut dismenore. Sebaliknya asupan status gizi berlebihan (overweight) dapat menyebabkan dismenore pada tubuh orang yang kelebihan berat badan (Eliska, 2019).

Kelebihan pembuluh darah menyebabkan hiperplasia (penekanan pembuluh darah oleh jaringan lemak) pada organ reproduksi wanita, sehingga menghambat aliran darah yang seharusnya terjadi saat menstruasi dan menimbulkan nyeri saat menstruasi. Hal ini menyebabkan kelebihan prostaglandin. Hal ini dapat menyebabkan munculnya nyeri haid pada perut bagian bawah sebelum atau saat menstruasi dan sering disebut dengan dismenore (Tingubun, 2017).

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan dismenore pada remaja putri di SMA 5 Pekanbaru

## METODE

Penelitian ini dilakukan di SMAN 5 Pekanbaru. Penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan *analisis korelasional*, dan desain penelitian adalah *crosssectional*. Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang menderita dismenore di SMAN 5 Pekanbaru berjumlah 42 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara *stratified random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi yaitu 38 remaja putri SMAN 5 Pekanbaru. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

## HASIL

### Analisis Univariat

#### Distribusi Frekuensi Status Gizi

Berdasarkan Tabel 1, dari 38 responden, sebagian besar (24) mempunyai status gizi tidak normal, dan sebagian kecil (14 (36,8%) mempunyai status gizi normal). Nutrisi adalah proses

dimana organisme hidup menggunakan makanan yang biasa dikonsumsi untuk menghasilkan energi melalui proses pencernaan, penyerapan, pengangkutan, penyimpanan, metabolisme, pemeliharaan hidup, pertumbuhan, dan ekskresi zat-zat yang tidak diperlukan untuk fungsi normal organ-organnya adalah sebuah proses (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2014).

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri DiSMAN 5 Pekanbaru**

No	Status Gizi	Jumlah	Persentase (%)
1	Normal	14	36,8
2	Tidak Normal	24	63,2
	<b>Jumlah</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian yang dilakukan Beddu (2015) terhadap 79 responden mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan nyeri haid yaitu 2 orang (26,6%) berstatus gizi normal dan 50 orang berstatus gizi tidak normal. (73,4%) Nilai p value sebesar 0,006 artinya ada hubungan antara status gizi dengan dismenore. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rina (2015), hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Muta Surakarta disebut memiliki p-value kurang dari 0,05 yaitu 0,004 artinya terdapat hubungan status gizi dengan nyeri haid.

#### Distribusi Frekuensi Dismenore

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dismenore Putri Di SMAN 5 Pekanbaru**

No	Dismenore	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak ada nyeri	15	39,5
2	Ringan	19	50,0
3	Sedang	3	7,9
4	Berat	1	2,6
	<b>Jumlah</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menggambarkan 38 responden. Mayoritas responden mengalami dismenore ringan sebanyak 19 orang (50,0%), sedangkan sebagian kecil responden mengalami dismenore berat sebanyak 1 orang (2,6%). Nyeri haid merupakan penyakit ginekologi yang paling umum terjadi pada perempuan. Sakit saat menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Ketidakpuasan ini dikaitkan dengan ketidaknyamanan dalam beraktivitas sehingga dapat mempengaruhi produktivitas. Antara 40% hingga 70% wanita mengalami nyeri haid pada masa reproduksinya, 10% mengalami nyeri haid yang mengganggu aktivitas sehari-hari, dan remaja yang menderita nyeri haid tidak dapat bersekolah, beraktivitas sosial, dipengaruhi oleh aktivitas olahraga (Rahcmawati, 2016).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sophia (2014) mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi SMK 10 Medan, menunjukkan bahwa antara status gizi dengan terjadinya dismenore yaitu nyeri ringan menunjukkan adanya hubungan 19 (90,5) mengalami nyeri sedang, 42 (13,8%) mengalami nyeri berat (9,5%), nilai p 0,043. Sejalan dengan penelitian Rahmadhayanti, E dan Rohmin, A (2016) yang berjudul dismenore primer di kelas.

#### Analisis Bivariat

##### Hubungan Status Gizi dengan Dismenore Remaja Putri Di SMAN 5 Pekanbaru

Dari Tabel 3, dari 14 responden dengan status gizi normal, 10 orang (71,4%) tidak mengalami dismenore, 3 orang (21,4%) mengalami nyeri ringan, dan 1 orang (7,1%) mengalami nyeri ringan dan tidak ada seorangpun yang menderita sakit parah. Dari 24 orang

yang menjawab status gizi tidak normal, 5 orang (20,8%) tidak merasakan nyeri, 16 orang (66,7%) mengalami nyeri ringan, 2 orang (8,3%) mengalami nyeri sedang, dan 1 orang (4,2%) Sakit parah.

Uji *Chi-Square* menghasilkan p-value  $\leq 0,05$  atau kurang dari 0,019. Artinya terdapat hubungan status gizi dengan dismenore pada remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru.

**Tabel 3. Hubungan Status Gizi dengan Dismenore Remaja Putri DiSMAN 5Pekanbaru**

Status Gizi	Dismenore										P-Value	$\alpha$
	Tidak ada nyeri		Ringan		Sedang		Berat		Jumlah			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Normal	10	71,4	3	21,4	1	7,1	0	0,0	14	100		
Tidak Normal	5	20,8	16	66,7	2	8,3	1	4,2	24	100	0,019	$\leq 0,05$
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>39,5</b>	<b>19</b>	<b>50,0</b>	<b>3</b>	<b>7,9</b>	<b>1</b>	<b>2,6</b>	<b>38</b>	<b>100</b>		

## PEMBAHASAN

### Hubungan Status Gizi dengan Dismenore Remaja Putri SMAN 5

Status gizi ditentukan oleh tingkat kebutuhan tubuh terhadap kalori dan zat gizi lain dari asupan makanan, dan dapat diukur dampak fisiknya terhadap seseorang (Kanah, 2020). Salah satu penyebab dismenore berkaitan dengan status gizi. Status gizi remaja putri mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya menstruasi, rasa tidak nyaman saat menstruasi, dan jumlah hari menstruasi. Namun, pada beberapa remaja, gejala tersebut menjadi kurang terlihat berkataktivitas fisik yang teratur dan pola makan yang tepat.

Status gizi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya dismenore. Malnutrisi (berat badan rendah) dapat disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi seperti zat besi, dan dapat menyebabkan kelainan menstruasi atau kondisi yang disebut dismenore. Sebaliknya, kelebihan jaringan adiposa pada tubuh penderita obesitas menyebabkan hiperplasia vaskular (penekanan pembuluh darah oleh jaringan adiposa) pada organ reproduksi wanita sehingga menyebabkan dismenore akibat status gizi berlebihan (obesitas). Kemungkinan prosesnya terganggu dan timbul nyeri saat menstruasi (Rahmadhayanti & Rohmin, 2016).

Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil Alex, dkk (2017) dengan judul "Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore". Hasil uji statistik menunjukkan p-value kurang dari 0,05 yaitu 0,004 artinya ada hubungan. Sejalan dengan penelitian Riyane (2014), hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada siswi Kelas XI dipelajari di SMAN 1 Kawangkoan dan diperoleh hasil, nilai-pnya adalah  $\leq 0,05$  atau 0,043. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Silalahi & dkk, 2021) dengan judul Hubungan Status Gizi dengan Dismenore Pada Remaja Putri. Hasil statistik menunjukkan P-value 0,004 artinya ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenore.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa terdapat hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru tahun 2023. Hal ini karena gizi yang tidak normal dapat menyebabkandismenore, karena asupan makanan yang tidak tepat atau berlebihan menyebabkan pola makan yang tidak tepat. Hal ini dapat menyebabkan gangguan menstruasi seperti dismenore. Pemenuhan kebutuhan gizi untuk pertumbuhan normal memerlukan gizi yang cukup, kecukupan energi makanan, protein, lemak, dan tersedianya zat-zat gizi esensial sebagai bahan pertumbuhan tubuh.

Dari hasil pemeriksaan tersebut diketahui masih terdapat siswi yang menderita dismenore meskipun status gizinya normal. Hal ini menunjukkan bahwa penyebab dismenore tidak hanya faktor gizi saja, karena faktor yang mempengaruhi dismenore jugabersifat hormonal. Hormon yang berbeda mempunyai efek yang berbeda pada orang yang berbeda. Nyeri haid dipengaruhi karena hormon estrogen, progesteron, dan prostaglandin. Kadar estrogen tinggi selama menstruasi, dan kadar progesteron rendah hingga menstruasi berakhir. Kadar progesteron yang sedikit menyebabkan produksi prostaglandin dalam jumlah besar, yang meningkatkan kontraksi otot rahim dan menyebabkan dismenore. Selain itu, dismenore jugadapat disebabkan oleh usia saat menarche, lamanya menstruasi, dan riwayat keluarga.

Remaja putri yang mengalami menarche dini, akibat gangguan kesehatan dan gizi buruk, menarche terjadi lebih awal pada usia 14 tahun. Selama periode yang berkepanjangan, yang disebut menorrhagia atau menorrhagia, rahim mungkin berkontraksi lebih sering dan melepaskan lebih banyak prostaglandin. Sekresi prostaglandin yang berlebihan menyebabkan nyeri, dan kontraksi yang berkepanjangan memutus suplai darah ke rahim sehingga menyebabkan dismenore. Riwayat Keluarga Kebanyakan remaja putri yang mengalami dismenore memiliki riwayat keluarga yang baik. Hal ini disebabkan oleh faktor genetik yang dapat mempengaruhi dismenore.

## KESIMPULAN

Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan p-value sebesar 0,019 yaitu kurang dari 0,05 yaitu 0,019. Dengan kata lain  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan antara status gizi remaja putri dengan kejadian dismenore di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2023.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penelitian ini peneliti berterimakasih kepada semua yang terlibat dalam penyelesaian artikel ini, serta para peneliti terdahulu dan jurnal-jurnal yang dijadikan referensi dalam artikel ini. Mudah-mudahan penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak orang

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahamd, J. (2015). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Jaya Ilmu.
- Alex, D. (2017). *Hubungan Status Gizi Dengan Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 8 Pekanbaru*. 66(1), 93–98.
- Anisa, W. (2018). *Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri*. JOM FKp, 5(2), 468–476.
- Beddu. (2015). *Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer Remaja Putri di Poltekkes Kemenkes Makasar*. 7(2), 68-14.
- Cahyaning Fitria Puspita Sari. (2018). *Gambaran Lama Menstruasi Pada Remaja*. *World Development*, 1(1), 115.
- Chayati. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Dismenore Pada Remaja*. Naskah Publikasi.
- Eliska. (2019). *Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Perpustakaan Medika.
- Ginarhayu. (2020). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Remaja Putri*. Jakarta: FKM UI.
- Haryono. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen
- Hidayat, A, A. (2019). *Metode Penelitian Keperawana dan Teknis Analisa Data*. Jakarta:

Salemba Medika.

- Kusnaningsih. (2020). *Prevalensi Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Darul Ulum Dan Miftahul Janah Palangka Raya*.
- Misliani, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). *Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi*. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Notoatmojo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Rnika Cipta.
- Rahcmawati. (2016). *Pengaruh Rebusan Daun Pepanya [Carica Papaya ] Terhadap Nyeri Haid Siswi Di SMA Negeri 5 Kendiri*.
- Rahmah, D. (2020). *Pengaruh Pemberian Daun Pepaya ( Carica Papaya L .) Terhadap Remaja Penderita Dismenorea The Effect of Papaya ( Carica Papaya L.)Leaves on Adolescents with Dysmenorrhea Masyarakat Indonesiamencapaihidupsehat*.3(2),97109.<https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.16478>.
- Setyowati. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Yogyakarta: Unimma Press.
- Sinaga. (2017). *Manajemen Kesehatan Mesntruasi*. Jakarta: Iwwash.
- Silalahi, Alex Brando, dkk. (2021). *Hubungan Status Gizi Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Manajemen Kesehatan Mesntruasi*. *Jurnal Bhakti Husada*
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian Lengkap Praktis Dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Tingubun, P. (2017). *Hubungan Antara Status Gizi Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 91,99103.<https://journal.unair.ac.id/AMNT/article/download/7351/5062.m>
- Ulya Rohima Ammar. (2016). *Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol.4 (October2016),37–49.<https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>
- Widagdo. (2017). *Tatalaksana Masalah Dengan Nyeri Perut*. Jakarta: Universitas Trisaktii.
- Zuraida. (2020). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan*. Bumi Medika.