

## HUBUNGAN PENGETAHUAN, USIA MENARCHE, DAN STATUS GIZI DENGAN NYERI HAID PADA SISWI KELAS VIII DI SMP N 2 LAHAT KABUPATEN LAHAT PROVINSI SUMATERA SELATAN TAHUN 2021

Septi Riona<sup>1</sup>, Helni Anggraini<sup>2</sup>, Satra Yunola<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa Palembang

Email<sup>1</sup>: septiriona5@gmail.com

Email<sup>2</sup>: helnianggraini589@gmail.com

Email<sup>3</sup>: satrayunola77@gmail.com

### ABSTRAK

Pada awal masa remaja, akan mengalami berbagai perubahan yang mencolok baik secara fisik maupun psikis. Tahap ini disebut pubertas. Berdasarkan World Health Organization (WHO) prevalensi kejadian dismenore di seluruh dunia sangatlah tinggi, rata-rata menunjukkan lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Indonesia sendiri prevalensi kejadian dismenore menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita dari seluruh Indonesia. Pubertas pada anak perempuan biasanya terjadi pada usia 10 hingga 14 tahun ditandai dengan datangnya menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui “Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021. Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan Survey Analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII yang mengalami nyeri haid sebanyak 95 siswi dan sampel diambil dengan tehnik non probability dengan bentuk simple random sampling. Hasil penelitian berdasarkan uji statistik menggunakan chi-square tidak ada hubungan pengetahuan dengan nyeri haid diperoleh p. value = 0,728, ada hubungan usia menarche dengan nyeri haid, diperoleh p. value = 0,006, ada hubungan status gizi dengan nyeri haid, diperoleh p. value = 0,000, Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan dengan nyeri haid, ada hubungan usia menarche dengan nyeri haid, dan ada hubungan status gizi dengan nyeri haid. Maka disarankan untuk kerja sama lintas sektor dalam hal ini kaitannya dengan pihak Puskesmas untuk memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi dan pencegahan nyeri haid

**Keywords:** Pengetahuan, Usia Menarche, Status Gizi

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada awal masa remaja, akan mengalami berbagai perubahan yang mencolok baik secara fisik maupun psikis. Tahap ini disebut pubertas. Pubertas pada anak perempuan biasanya terjadi pada usia 10 hingga 14 tahun, sementara pada anak laki-laki biasanya terjadi pada usia 12 hingga 15 tahun. Setelah usia 14 atau 15 tahun, perubahan tetap akan terjadi namun

tidak sedrastis pada masa pubertas. Perubahan ini akan terus berlangsung hingga akhir masa remaja, yaitu usia 19 tahun. Berbagai perubahan ini bertujuan untuk mempersiapkan secara fisik maupun psikis untuk memasuki masa dewasa.” (Musmiah, dkk 2019).

Berbagai perubahan yang akan alami pada masa remaja merupakan suatu proses alamiah. Proses ini akan dilalui oleh setiap manusia yang normal. Waktu dimulai dan lamanya pubertas berbeda pada setiap

anak. Perbedaan ini sangat dipengaruhi oleh faktor genetik, nutrisi, dan lingkungan (Sinaga et al., 2017).

Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami nyeri menstruasi atau dismenoreia dalam derajat keparahan yang berbeda-beda, mulai dari yang sekedar pegal-pegal dipanggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Sinaga et al., 2017).

Salah satu masalah tersebut yang sering kali menjadi keluhan adalah dysmenorrhea. Nyeri menstruasi (dysmenorrhea) merupakan masalah yang biasa dirasakan, diperkirakan sekitar 25-97% dari pengalaman setiap wanita mengalami dysmenorrhea (Nur, M,U, 2016).

Pengetahuan yang adekuat tentang nyeri haid sangat penting untuk dimiliki oleh remaja putri. Pengetahuan yang adekuat dapat menstimulus terbentuknya sikap yang baik dalam menerapkan tindakan yang efektif untuk mereduksi nyeri haid yang dirasakan mereka (Oktabel dan Putri 2019).

Kurniawati, dkk(2020) menyatakan bahwa pengetahuan tentang penanganan dismenore pada remaja putri di kota Semarang 13,9% kategori baik, 63,9% kategori cukup dan 22,2% dalam kategori kurang.

Berdasarkan World Health Organization (WHO) prevalensi kejadian dismenore di seluruh dunia sangatlah tinggi, rata-rata menunjukkan lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Indonesia sendiri prevalensi kejadian dismenore menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita dari seluruh Indonesia. Sedangkan angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia sebesar 54,89%, dan angka kejadian dismenore tipe sekunder sebesar 45,11% (Lail, 2019).

Data DinKes Sumatera Selatan angka

kejadian dismenore atau nyeri haid pada tahun 2020 64,3% Sedangkan di Kabupaten Lahat prevalensi dismenore pada remaja putri ada 60,2% dari seluruh remaja putri yang mengalami haid. Data kejadian dismenore di wilayah kerja Puskesmas Bandar Jaya Lahat Tahun 2018 berjumlah 119, Tahun 2019 berjumlah 243, di Tahun 2020 data hanya sampai di bulan April karena terjadi Pandemi Covid 19, para remaja tidak melakukan pemeriksaan kembali di bulan berikutnya.

Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Bandar Jaya. Siswa kelas VIII ada 7 kelas, dimana jumlah siswi sebanyak 136 orang, melalui survey Pendahuluan yang di lakukan didapatkan pada tahun 2018 jumlah siswa yang mengalami nyeri haid sebanyak 87 orang dan tahun 2019 meningkat

menjadi 225 orang siswi, data ini di dapat dari jumlah kunjungan ke UKS. Beberapa siswi mengatakan bahwa memang benar mereka merasakan nyeri haid pada menstruasi.

Maka berdasarkan uraian dan data diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan Survey Analitik dengan pendekatan Cross Sectional, dimana variabel independen (pengetahuan, usia menarche, dan status gizi) dan variabel dependen (nyeri haid) diambil atau dikumpulkan dalam waktu bersamaan (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 9-31 Agustus di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan 2021. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII yang mengalami nyeri haid sebanyak 95 siswi di

SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021.

Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *non probability* dengan bentuk *simple random sampling* dengan metode lotre. Jadi Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 49 responden.

Pengumpulan data dengan menggunakan data primer melalui kuesioner dan data sekunder diambil dari berbagai sumber referensi, instansi, kantor.

Setelah data yang didapatkan kemudian diolah dengan menggunakan fasilitas komputer, selanjutnya di analisis ke dalam analisis bivariat untuk menganalisis adanya hubungan antara variabel independen dan dependen.

Analisis data akan dilakukan secara univariat yaitu untuk menyederhanakan atau memudahkan interpretasi data ke dalam bentuk penyajian, baik tekstuler maupun tabuler menurut variabel yang diteliti. Selain itu analisa univariat yang bertujuan untuk memperoleh gambaran distribusi dari setiap variabel yang diteliti seperti pengetahuan, usia menarche dan status gizi.

Analisis bivariat adalah analisa yang digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* (tabel silang)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisa univariat variabel dependen nyeri haid dapat dilihat dari tabel dibawah ini membandingkan dengan penelitian sebelumnya.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021

No	Nyeri haid	f	%
1	Nyeri Ringan	21	42,9%
2	Nyeri Sedang	17	34,7%
3	Nyeri Berat	11	22,4%
	Total	49	100%

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa kurang dari separoh 21 responden (42,9%) dengan nyeri haid ringan.

Tabel berikutnya mengenai jumlah Pengetahuan pada siswi kelas 7 di smpn 2 Lahat.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021.

No	Pengetahuan	f	%
1	Baik	47	95,9%
2	Kurang Baik	2	4,1%
	Total	49	100%

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar 47 responden (95,9 %) pengetahuan baik.

Tabel berikutnya mengenai jumlah Usia Menarche Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Usia Menarche Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021

No	Usia Menarche	f	%
1	Cepat < 12	35	71,4%
2	Tahun Normal > 12-14	14	28,6%
	Total	49	100%

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa lebih dari separoh 35 responden (71,4%) usia menarche cepat.

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021.

No	Status Gizi	f	%
1	Kurus $\leq 17,0$	30	61,2%
2	Normal 18,5-25,0	19	38,8%
	Total	49	100%

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa lebih dari separoh 30 responden (61,2%) dengan status gizi kurus.

**Hasil Analisa Bivariat**

Hubungan Pengetahuan dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021

Pengetahuan	Nyeri Haid						Total	p value
	Nyeri ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat			
	n	%	n	%	n	%		
Kurang baik	1	4.8	1	5.9	0	0	2	4.1
Baik	20	95,2	16	94.1	11	100	47	95.8

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa persentase nyeri haid ringan lebih tinggi pada pengetahuan baik dibandingkan pengetahuan kurang baik yaitu (95,2%) berbanding (4,8%).

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan pengetahuan dengan nyeri haid dengan nilai *p. value* 0,728 ( $p < 0,05$ ).

Tabel 5.8 Hubungan Usia Menarche dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021

Usia Menarche	Nyeri Haid						Total	p value
	Nyeri ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat			
	n	%	n	%	n	%		
Normal	10	47.6	15	88.2	10	90.8	35	71.4
Cepat	11	52.4	2	11.8	1	9.1	14	28,6

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa persentase nyeri haid berat lebih tinggi pada usia menarche cepat dibandingkan usia menarche normal yaitu 90,9 % berbanding 9,1%. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan usia menarche dengan nyeri haid dengan nilai *p. value* 0,006 ( $p < 0,05$ ).

Tabel 5.9 Hubungan Status Gizi dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021

Status Gizi	Nyeri Haid						Total	p value
	Nyeri ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat			
	n	%	n	%	n	%		
Kurus	6	28.6	14	82.4	10	90.9	30	61.2
Normal	15	71.4	3	17.6	1	9.1	19	38.8

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa persentase nyeri haid berat lebih tinggi pada status gizi kurus dibandingkan status gizi normal yaitu 90,9 % berbanding 9,1 %. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan status gizi dengan nyeri haid dengan nilai *p. value* 0,000 ( $p < 0,05$ ).

**PEMBAHASAN****Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021**

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa kurang dari separoh 21 responden (42,9%) dengan nyeri haid ringan.

Responden yang mengalami nyeri haid (dysmenorrhea) berat apabila merasakan nyeri di perut bagian bawah atau tengah bahkan kadang hingga ke pinggul, paha, dan punggung, intensitas nyeri yang dialami remaja putri kadang naik turun dan berulang-ulang. Kejadian nyeri haid berat terjadi pada hari pertama menstruasi, yang menyebabkan remaja putri istirahat dan tidak mengikuti aktivitas di sekolah. Remaja putri yang mengalami nyeri berat berhubungan dengan faktor umur dimana didapatkan sebanyak 60,0% responden berumur 13 tahun.

Menurut Hermawan (2012), remaja awal pada seorang putri yang baru mengalami menstruasi akan mengalami nyeri haid (dysmenorrhea) berat karena leher rahim belum mengalami pelebaran, sehingga pada usia remaja awal kejadian dysmenorrhea sering ditemukan. Faktor lain seperti stres karena banyaknya tugas sekolah menimbulkan penekanan sensasi saraf-saraf pinggul dan otot-otot punggung bawah sehingga menyebabkan dismenore berat (Medicastore, 2004).

Berdasarkan analisa peneliti pada penelitian kali ini banyak siswa nyeri haid ringan di karenakan memiliki pengetahuan yang baik sehingga mempengaruhi pola perilaku pencegahan nyeri haid.

### **Pengetahuan Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021**

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar 47 responden (95,9 %) pengetahuan baik.

Penelitian Kusmiyati (2016) berdasarkan analisis hubungan kedua variabel menggunakan product moment diperoleh hasil  $r_{hit} = 0,014 < r_{tabel} 0,05:33=0.344$ , yang berarti tidak ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan upaya penanganan dismenore. Ini berarti bahwa tidak bisa dikatakan seseorang yang berpengetahuan baik akan menangani nyeri haidnya dengan baik pula.

Berdasarkan analisa Hasil penelitian diketahui masih adanya remaja putri yang berpengetahaun baik tentang dismenore masih berperilaku negatif dalam hal pencegahan dismenore. Menurut peneliti hal ini dikarenakan karena tidak ada keinginan dari diri remaja putri tersebut untuk berubah dan menerima perubahan ataupun pengetahuan, selain itu kurangnya dukungan sikap maupun perilaku dari lingkungan baik itu dari teman, kerabat ataupun orang tua akan mempengaruhi perilaku remaja putri tersebut.

### **Usia Menarche Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021**

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa lebih dari separoh 35 responden (71,4%) usia menarche cepat.

Berdasarkan hasil penelitian Nurul Husnul Lail (2017) didapatkan Hasil uji Statistik dengan *chi-square* di peroleh  $p. value < \alpha$  ( $p. value = 0,001$ ) berarti pada  $\alpha = 0,05$  menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia menarhe dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri. Dan di ketahui bahwa remaja putri dengan usia menarche  $< 12$  tahun mempunyai peluang untuk terjadinya. Dismenorea Primer 23.333 kali lebih besar di dibandingkan remaja putri dengan usia menarche normal.

Berdasarkan analisa peneliti

menarche merupakan perdarahan pertama kali dari uterus yang terjadi pada wanita di masa pubertas sekitar usia 12-14 tahun. Menarche merupakan perubahan yang menandakan bahwa remaja sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuh. Dimulainya menarche membuat organ seks sekunder tumbuh berkembang, seperti pembesaran payudara, mulai tumbuh rambut ketiak, panggul membesar dan juga mulai berkembangnya beberapa organ vital yang siap untuk dibuahi. Usia menarche bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal. Namun usia menarche dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12-14 tahun.

### **Status Gizi Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021**

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa lebih dari separoh 30 responden (61,2%) dengan status gizi kurus.

Berdasarkan hasil penelitian Nurul Husnul Lail (2017) pada didapatkan Hasil uji Statistik dengan *chi-square* di peroleh  $p. value < \alpha$  ( $p. value = 0,013$ ) berarti pada  $\alpha = 0,05$  menunjukkan bahwa Ada Hubungan Antara Status Gizi dengan Dismenorea pada Remaja Putri dan di ketahui bahwa remaja putri dengan ststus gizi tidak normal mempunyai peluang untuk mengalami Dismenorea 10.500 kali lebih besar di dibandingkan remaja putri dengan status gizi normal. Status Gizi adalah merupakan keadaan kesehatan akibat interaksi antara makanan,tubuh manusia dan lingkungan hidup manusia. Selanjutnya, Mc, Laren menyatakan bahwa status gizi merupakan hasil keseimbangan antara zat-zat yang masuk dalam tubuh manusia dan penggunaannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh: (a) Ramadhayanti dan Rohmin (2016) yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore primer dengan nilai  $p=0,046$ .

Berdasarkan analisa peneliti setelah penelitian melakukan observasi pada saat meneliti, responden yang status gizi tidak normal rata-rata IMT responden mengalami kekurangan BB di karenakan pola makan responden yang tidak teratur, porsi makan nya yang sangat sedikit dalam sehari makannya 2 atau 3 kali, serta responden yang tidak menyukai makan makanan tambahan seperti snack, gorengan, dan menyemil pada malam hari, sementara yang status gizi normal dari pola makanan responden yang 3 -4 kali sehari serta menyukai makan pada malam hari.

### **Hubungan Pengetahuan dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021**

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa persentase nyeri haid ringan lebih tinggi pada pengetahuan baik dibandingkan pengetahuan kurang baik yaitu (95,2%) berbanding (4,8%). Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan pengetahuan dengan nyeri haid dengan nilai *p. value* 0,728 ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Adinda Zein Nur hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai  $p = 0,008$  (*p. value*  $< 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang nyeri haid dengan nyeri haid di Ghama D'Leader School Kota Depok.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Dyah hasil uji statistik berupa koefisien korelasi ( $\tau$ ) = 0,510 dengan nilai probabilitas ( $p$ ) = 0,000 yang artinya ada hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan perilaku penanganan dismenorea pada siswi SMK YPKK I Sleman Yogyakarta

Jadi perilaku yang didapatkan dari pengetahuan akan bersifat lama dan menjadi kebiasaan baru. Hal ini pun terjadi pada siswi kelas VIII dimana pengetahuan

mereka tentang nyeri haid cukup baik sehingga perilaku mereka dalam menghadapi dan mencegah nyeri haid terjadi menjadi positif. Tetapi pada kenyataannya di penelitian ini siswa yang pengetahuannya baik banyak mengalami nyeri haid dikarenakan pada penelitian ini siswi banyak mengalami status gizi kurang baik dan usia menarche cepat sehingga keadaan tersebut dapat mempengaruhi pola kesehatan para siswi di SMP N 2 Lahat.

Berdasarkan analisa penelitian tidak cuma pengetahuan saja yang harus baik akan tetapi hal yang paling penting yang berpengaruh dalam mengatasi nyeri haid adalah pola konsumsi dan sistem hormonal dalam tubuh setiap siswi tersebut.

### **Hubungan Usia menarche dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021**

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa persentase nyeri haid berat lebih tinggi pada usia menarche cepat dibandingkan usia menarche normal yaitu 90,9 % berbanding 9,1 %. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan usia menarche dengan nyeri haid dengan nilai *p. value* 0,006 ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian kali ini sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Ria Agustini dimana diperoleh nilai *p. value* sebesar 0,041 dapat disimpulkan ada hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore.

Pada penelitian kali ini usia menarche dikategorikan cepat ( $< 11$  th) dan normal (12-14 th). Siswi dengan usia menarche cepat banyak mengalami nyeri haid diketahui menarche pada usia lebih muda akan banyak menimbulkan gangguan pada kesehatan dan organ reproduksi dikarenakan usia muda tentu organ tubuh pun belum tumbuh sempurna, sehingga pada saat menarche terjadi otomatis memaksa hormon untuk membuat organ tubuh berkembang lebih cepat di usia muda.

Hal tersebut sejalan dengan Kemenkes RI (2018) dimana umur kejadian menarche di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12-14 tahun. Menarche dini tentu berarti pubertas dini. Jika menarche terjadi di usia dini, maka pertumbuhan organ kewanitan pada perempuan akan tumbuh pada usia dini pula.

Berdasarkan analisa penelitian Menarche adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 12-14 tahun atau pada masa awal remaja sebelum memasuki usia reproduksi. Menarche terjadi pada usia 12-14 tahun, namun ada juga yang mengalami lebih cepat atau dibawah usia tersebut.

### **Hubungan Status Gizi dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII Di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021**

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa persentase nyeri haid berat lebih tinggi pada status gizi kurus dibandingkan status gizi normal yaitu 90,9 % berbanding 9,1 %. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan status gizi dengan nyeri haid dengan nilai *p. value* 0,000 ( $p < 0,05$ )

Sedangkan hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Riris Novita Hasil penelitian bahwa dari perhitungan statistik menunjukkan *p-value* (0.035) kurang dari  $\alpha = 0,05$  sehingga terdapat hubungan antara status gizi remaja putri dengan gangguan menstruasi. Siswi yang lebih banyak mengalami gangguan menstruasi adalah siswi dengan status gizi lebih. Adanya status gizi lebih akan dapat menyebabkan obesitas. Ketika wanita mengalami penambahan berat badan yang berlebihan atau mengalami obesitas, akan memicu gangguan hormonal pada tubuh. Hal tersebut dapat terjadi karena tubuh memproduksi estrogen lebih banyak, akibatnya dapat menghambat pelepasan sel telur sehingga darah menstruasi menjadi tidak teratur.

Berdasarkan Analisa penelitian status

gizi normal menentukan derajat kesehatan seseorang, termasuk kesehatan reproduksi. Zat gizi mempunyai nilai yang sangat penting bagi kesehatan reproduksi remaja seperti kalsium, besi, lemak, vitamin B12, dan vitamin C. Kalsium merupakan zat yang diperlukan dalam kontraksi otot, termasuk otot pada organ reproduksi. Bila otot kekurangan kalsium, maka otot tidak dapat mengendur setelah kontraksi, seperti halnya yang terjadi saat haid. Kondisi ini menyebabkan terjadinya kram otot dan menimbulkan rasa nyeri.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Tidak terdapat hubungan pengetahuan dengan nyeri haid pada siswi SMP, Terdapat hubungan usia menarche dengan nyeri haid pada siswi SMP, Terdapat hubungan status gizi dengan nyeri haid pada siswi SMP. Maka disarankan Melakukan kerja sama lintas sektor dalam hal ini kaitannya dengan pihak Puskesmas untuk memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi dan pencegahan nyeri haid.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Suwarnisih, Agustin, K., & Cahyaningtyas, A. Y. (2017). *Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Disminore pada Remaja Putri di SMPN 17 Surakarta. Jurnal Maternal*, 2 (1), 46-54. Diunduh dari: <https://ejurnal.stikesmhk.ac>
- Savitri NPW, Citrawathi DM, Dewi NPSR. *Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Kejadian Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. J Pendidik Biologi Undiksha*. 2019;6(2):93–102.
- Husnul L. *Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri di SMK K Tahun 2017*.
- Permenkes 2 tahun 2020 *tentang Standar Antropometri Anak*.
- Wahidah Rohmawati1\*, Dyah Ayu

- Wulandari. 2019. *Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 15 Semarang*. Jurnal Bidan Cerdas, Vol. 2 No. 2
- Vol. 4 No. 2 Hal. 89-95 | e-ISSN 2614-7874 Diterbitkan oleh: Jurnal Bidan Komunitas Prodi D4 Kebidanan  
<http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk> Fakultas Farmasi dan Kesehatan Institut Kesehatan Helveti
- Christin Jayanti. Jurnal Bidan Komunitas  
<http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk>
- Salamah U. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. Vol. 9, Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia. 2019. p. 123–7.
- Purnama Simbolon<sup>1</sup>, Asep Sukohar<sup>2</sup>, Catur Ariwibowo<sup>3</sup>, Susianti<sup>4</sup>. 2018. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Angkatan 2016
- Fakultas Kedokteran Universitas Lampung  
 Syafriani, 2021, Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Disminore Pada REMAJA Puri Di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020, Jurnal Ners Volume 5 Nomor 1 Tahun 2021 Halaman 32 – 37
- Yulinda Veronica Fralya Worung<sup>1</sup>, Herlina I.S. Wungouw<sup>2</sup>, Septriani Renteng<sup>3</sup>, 2020, Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persepsi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA Frater Don Bosco Manado, Jurnal Keperawatan (JKp) Volume 8 Nomor 2
- Adinda Zein Nur<sup>1</sup>, Dora Samaria<sup>2</sup>, 2020, Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menangani Nyeri Haid Di Ghama D' Leader School, Nursing Current Vol. 8 No. 2.
- YulitaElviraSilviani<sup>1</sup>,ErsaPravitasariMS<sup>1</sup>, BuyungKeraman<sup>2</sup>, 2019, Hubungan Usia Menarche Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Disminore Pada Siswi SMP Kelas 2 DI SMP N57 Kecamatan Pinang Raya Kabupaten Bengkulu Utara, Jurnal Sains Kesehatan Vol. 26 No.2
- Ni Putu Sri Ratna Dewi<sup>1</sup>, Desak Made Citrawathi<sup>2</sup>, Ni Putu Wahyunita Savitri<sup>3</sup>, 2019 Status Gizi dan Usia Saat Menarche Berkorelasi terhadap Kejadian Dismenore Siswi SMP, Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora Vol 3(2), h.99-108