

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA DI SMA NEGERI 01 KAMPAR TAHUN 2023

Elvi Yanti¹, M. Nizar Syarif Hamidi², Endang Mayasari^{3 1,2,3)}

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

e-mail: Elviyanti@gmail.com

Abstrak

Dismenorea merupakan jenis nyeri haid yang menyerang wanita muda selama menstruasi. Hal ini berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari dikarenakan membuat seseorang menjadi lemah, lelah dan kehilangan konsentrasi. Tujuan penelitian ini adalah Untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Dismenorea di SMA Negeri 01 Kampar tahun 2023. Desain penelitian ini menggunakan dengan desain kuantitatif dengan rancangan penelitian cross sectional. Adapun populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Negeri 01 Kampar kelas XI berjumlah 157 orang. Sampel pada penelitian ini adalah 125 orang. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah Analisa Univariat dan Analisa Bivariat. Dari hasil penelitian pada analisa univariat didapatkan sebagian besar kejadian Dismenorea berada pada nyeri berat, status gizi berada pada status gizi yang normal, usia menarche berada pada kategori tidak normal dan riwayat keluarga berada pada kategori ya. Sedangkan pada analisa bivariat di dapat hasil bahwa ada hubungan status gizi, usia menarche dan riwayat keluarga dengan kejadian Dismenorea di SMA Negeri 01 Kampar tahun 2023. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu masukan teori dan menambah hasil informasi ilmiah yang berhubungan dengan kejadian dismenorea terutama pada siswi di SMA Negeri 01 Kampar tahun 2023.

Keyword: Status Gizi; Usia Menarche; Riwayat Keluarga; Kejadian Dismenorea

Abstract

Dysmenorrhea is a type of menstrual pain that attacks young women during menstruation. This has a negative impact on daily life because it makes a person weak, tired and loses concentration. The purpose of this study was to analyze the factors related to the incidence of Dysmenorrhea in SMA Negeri 01 Kampar in 2023. The design of this study used a quantitative design with a cross-sectional research design. The population in this study were all female students of SMA Negeri 01 Kampar in class XI totaling 157 people. The sample in this study was 125 people. Data analysis used in this study was Univariate Analysis and Bivariate Analysis. From the results of the study in the univariate analysis, it was found that most cases of Dysmenorrhea were in severe pain, nutritional status was in normal nutritional status, age of menarche was in the abnormal category and family history was in the yes category. Meanwhile, the bivariate analysis showed that there was a relationship between nutritional status, age of menarche and family history with the incidence of dysmenorrhea at SMA Negeri 01 Kampar in 2023. The results of this study are expected to provide theoretical input and add scientific information related to the incidence of dysmenorrhea, especially in female students at SMA Negeri 01 Kampar in 2023.

Keyword: Nutritional Status; Age of Menarche; Family History; Incidence of Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang dinamis di kehidupan seseorang. Tahap ini adalah peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan tercepat adalah perkembangan biologis. Tanda remaja dalam biologi adalah timbulnya menstruasi pada masa remaja. Menstruasi dimulai pada masa pubertas dan ketika seorang wanita

mampu melahirkan anak, atau pada masa suburnya. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 hingga 16 tahun dan bergantung pada sejumlah faktor, antara lain kesehatan wanita, status gizi, dan berat badan terhadap tinggi badan. Namun pada kenyataannya, banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi seperti nyeri haid/Dismenorea (Agustin, 2018).

Dismenorea merupakan jenis nyeri haid yang menyerang wanita muda selama menstruasi. Hal ini berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari dikarenakan membuat seseorang menjadi lemah, lelah dan kehilangan konsentrasi. Banyak wanita merasakan kecemasan, ketegangan dan Dismenorea. Aktivitas fisik adalah satu diantara beberapa faktor yang mempengaruhi Dismenorea. Dismenorea yang cenderung terjadi saat tubuh tidak aktif, mengurangi sirkulasi darah dan oksigen di dalam rahim dan menyebabkan nyeri (Sugiyanto & Luli, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO, 2020), 1.769.425 wanita (90%) menderita Dismenorea dan 10-15% menderita Dismenorea berat. Di Indonesia, 107.673 orang (64,24%) menderita Dismenorea, 59.671 orang (54,89%) menderita Dismenorea primer, dan 9.496 orang (9,36%) menderita Dismenorea sekunder. Terdapat 56.598 ibu hamil berusia 10 hingga 24 tahun di Jawa Timur. Penderita Dismenorea yang dirujuk ke bagian obstetri sebanyak 11.565 orang (1,31%). Menurut Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas, 2020), 107.673 (64,25%) menderita Dismenorea di Indonesia, dimana 59.671 (54,89%) menderita Dismenorea primer, 9.496 (9,36%) menderita Dismenorea sekunder. Dismenorea mempengaruhi 45-95% wanita usia subur, 60-75% remaja mengalami Dismenorea primer. Studi menunjukkan bahwa 30-60% wanita muda mengalami Dismenorea, dan 7-15% dari mereka putus sekolah.

Sebuah studi yang dilakukan oleh (Oktorika et al., 2020) menyelidiki prevalensi Dismenorea pada remaja putri (usia 15-16) di Riau dan menemukan bahwa 95,7% menderita Dismenorea. Para peneliti melakukan survei terhadap 50 siswa dan sampai pada hasil di atas. Pada tahun 2019, pasien Dismenorea yang berkunjung ke wilayah kerja Puskesmas Kampar sebanyak 237 orang, meningkatnya hingga 435 orang pada tahun 2020 dan 424 orang pada tahun 2013 (Lail, 2019).

Prevalensi Dismenorea cukup tinggi pada remaja. Dismenorea memiliki dampak besar bagi kualitas hidup wanita, menciptakan keterbatasan dengan aktivitas keseharian, kualitas tidur buruk, serta berefek negatif pada suasana hati, menghasilkan kecemasan dan kesedihan. Dismenorea umumnya terjadi pada remaja putri (Juliana, 2019). Walaupun wanita sering mengeluhkan Dismenorea, beberapa wanita mengeluhkan Dismenorea bisa dikatakan jarang pergi ke dokter, banyak diantaranya mengurangi Dismenorea dengan obat pereda nyeri tanpa resep dokter. Ditemukan bahwa sebesar 30-70% ingin mengobati rasa nyeri pada saat Dismenorea dengan membeli obat pereda nyeri tanpa resep dokter. Hal ini sangat berisiko, dikarenakan efek samping obat pereda nyeri apabila dikonsumsi terus menerus digunakan berulang tanpa diawasi dokter (Nurwana et al., 2017).

Ada dua jenis pengobatan untuk Dismenorea adalah farmakologi dan non-farmakologi.

Farmakologi dapat dilakukan dengan meminum obat pereda nyeri, terapi hormon dan terapi NSAID. Non medis, yaitu melalui kompres panas, olah raga, pengobatan herbal, urut atau massage, istirahat yang cukup, lutut ke dada, teknik visualisasi terbimbing dan teknik relaksasi nafas dalam (Widyanthi, 2021). Keuntungan terapi nonfarmakologis adalah prosedurnya tidak mahal, sederhana, dan bisa dilakukan di rumah sebagai terapi yang memungkinkan klien dan keluarga memperhatikan gejala nyeri dan penatalaksanaannya saat farmakoterapi sedang diterapkan. Efeknya seperti mual, muntah, konstipasi, gelisah, dan mengantuk. Ini juga dapat mempengaruhi risiko penyakit ginjal, hati, dan masalah jantung (Widyanthi, 2021). Nyeri saat menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini terkait dengan absen berulang kali dari sekolah atau pekerjaan, yang dapat memengaruhi produktivitas. Antara 40-70% wanita mengalami nyeri haid selama masa reproduksi, dan 10% mengalami nyeri yang melumpuhkan. Sekitar 70-90% kram menstruasi terjadi pada masa pubertas, dan remaja yang mengalami kram dipengaruhi oleh aktivitas akademik, sosial, dan atletik (Puji, 2018).

Selain itu (Widya, 2018) menunjukkan bahwa 52% remaja putri di Yogyakarta tidak bisa beraktivitas sehari-hari secara memadai selama menstruasi. Hasil studio pendahuluan awal di SMK Batik 1 Surakarta menemukan bahwa siswa di sekolah tersebut menderita kram menstruasi (Dismenorea), beberapa di antaranya tidak tertahankan dan meminta izin untuk pulang.

Penelitian yang dilakukan oleh (Hayati, 2020) dengan judul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Remaja di Sma Pemuda Banjaran Bandung”. Dengan hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status nutrisi dengan kejadian Untuk Dismenorea primer dengan p-value 0,01, tidak terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian Dismenorea primer. Nilai p 0,810, nilai korelasi 0,24, ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian Dismenorea primer dengan nilai p 0,03, dan riwayat kebiasaan olahraga berhubungan dengan kejadian Dismenorea primer. adalah hubungan antara Dismenorea dengan p-value 0,03. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa faktor yang berhubungan dengan terjadinya Dismenorea primer antara lain status gizi, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga. Sedangkan pola menstruasi tidak berhubungan dengan terjadinya Dismenorea primer.

Survey awal yang dilakukan di 3 sekolah SMA Negeri 1 Bangkinang Kota didapatkan dari 10 siswi 5 siswi sering mengalami Dismenorea sedangkan 5 orang lagi jarang mengalami Dismenorea. SMA Muhammadiyah Bangkinang didapatkan dari 10 siswi 6 diantaranya mengatakan sering mengalami Dismenorea dan 4 orang lainnya mengatakan jarang mengalami Dismenorea. SMAN 01 Kampar didapatkan dari 10 siswi 7 siswi mengatakan sering mengalami Dismenorea, sedangkan 3 orang lagi mengatakan jarang mengalami Dismenorea. Berdasarkan survey awal yang dilakukan di 3 sekolah yang berada di Bangkinang SMAN 01 Kampar siswi yang sering mengalami Dismenorea yang terbanyak yaitu 7 orang. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Dismenorea di SMA Negeri 01

Kampar tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional yaitu pengukuran variabel bebas dan variabel terikat dalam waktu yang bersamaan (Hidayat, 2014). Penggunaan desain ini sesuai dengan tujuan peneliti yaitu melihat Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Dismenoreaa di SMA Negeri 01 Kampar tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negri 01 Kampar kelas XI berjumlah 157 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini 125 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *Purposive sampling* atau *Judgement Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Dismenoreaa. Variabel bebas pada penelitian ini adalah h status gizi, usia menarche dan riwayat keluarga. Teknik pengumpulan data adalah data primer dan data sekunder. Analisis dalam penelitian ini dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Untuk mengidentifikasi hubungan stres dengan nyeri Dismenoreaa

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menganalisa data secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dismenoreaa, status gizi, usia menarche, riwayat keluarga.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi kejadian Dismenoreaa pada siswi SMA Negeri 1 Kampar

No	Kejadian Demenoreaa	Jumlah	Persentasi (%)
1.	Nyeri Berat	73	58,4
2.	Nyeri Sedang	52	41,6
	Jumlah	125	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kejadian Dismenoreaa berada pada nyeri berat sebanyak 73 responden (58.4%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi status gizi pada siswi SMA Negeri 1 Kampar

No	Status Gizi	Jumlah	Persentasi (%)
1.	Tidak Normal	70	56,0
2.	Normal	55	44,0
	Jumlah	125	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar status gizi berada pada status gizi yang normal sebanyak 70 responden (56.0%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi usia menarche pada siswi SMA Negeri 1 Kampar

No	Usia Menarche	Jumlah	Persentasi (%)
1.	Tidak Normal	72	57,6
2.	Normal	53	42,4
	Jumlah	125	100

Berdasarkan tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar usia menarche berada pada kategori tidak normal sebanyak 72 responden (57.6%)

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi riwayat keluarga pada siswi SMA Negeri 1 Kampar

No	Riwayat Keluarga	Jumlah	Persentasi (%)
1.	Ya	73	58,4
2.	Tidak	52	41,6
	Jumlah	125	100

Berdasarkan tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar riwayat keluarga berada pada kategori ya sebanyak 73 responden (58.4%).

Analisa bivariat ini memberikan gambaran ada tidak nya hubungan antara Variabel independen (status gizi, usia menarche dan riwayat keluarga) dan variabel dependen (kejadian dismenorea). Analisa bivariat diolah dengan program komputerisasi menggunakan uji chi-square. Kedua variabel terdapat hubungan apabila $p\text{ value} < 0,05$. Hasil analisa bivariat dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.5 Hubungan Status Gizi dengan kejadian Dismenorea pada siswi SMA Negeri 1 Kampar

Status Gizi	Kejadian Dismenorea						p-value	POR CI (95%)
	Nyeri Berat		Nyeri Sedang		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Normal	67	95,7	3	4,3	70	100	0,000	182.389
Normal	6	10,9	49	89,1	55	100		
Total	53	58,4	52	51,6	125	100		

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa dari 70 responden status gizi tidak normal, sebanyak 3 responden (4.3%) nyeri sedang. Sedangkan dari 55 responden status gizi normal, sebanyak 6 responden yang mengalami nyeri berat (10.9%). Uji Chi Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan status gizi dengan kejadian Dismenorea pada siswi SMA Negeri 1 Kampar. Berdasarkan nilai prevalensi Odds Ratio yaitu 182.389 yang artinya responden yang status gizi tidak normal berisiko 182.389 kali untuk mengalami Dismenorea dibandingkan dengan responden yang status gizi normal.

Tabel 4.6 Hubungan Usia Menarche dengan kejadian Dismenorea pada siswi SMAN 1 Kampar

Usia Menarche	Kejadian Dismenorea						p-value	POR CI (95%)
	Nyeri Berat		Nyeri Sedang		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Normal	70	97.2	2	2.8	72	100	0,000	583.333
Normal	3	5,7	50	94.3	53	100		
Total	73	58,4	52	41.6	125	100		

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa dari 72 responden yang usia menarche tidak normal, sebanyak 2 responden (2.8%) nyeri sedang, dari 53 responden yang usia menarche normal, sebanyak 3 responden (5.7%) yang nyeri berat. Uji Chi Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan usia menarche dengan kejadian Dismenoreia pada siswi SMA Negeri 1 Kampar.

Tabel 4.7 Hubungan Riwayat Keluarga dengan kejadian Dismenoreia pada siswi SMAN 1 Kampar

Riwayat Keluarga	Kejadian Dismenorea						p-value	POR CI (95%)
	Nyeri Berat		Nyeri Sedang		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Ya	69	94.5	4	5.5	73	100	0,000	207.00
Tidak	4	7.7	48	92.3	55	100		
Total	73	58.4	52	41.6	125	100		

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa dari 73 responden yang memiliki riwayat keluarga, sebanyak 4 responden (5.5%) nyeri sedang, dari 52 responden yang tidak memiliki riwayat keluarga sebanyak 4 responden (7.7%) yang nyeri berat. Uji Chi Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan riwayat keluarga dengan kejadian Dismenoreia pada siswi SMA Negeri 1 Kampar.

PEMBAHASAN

Hubungan status gizi dengan kejadian Dismenoreia pada siswi SMAN 1 Kampar

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa dari 70 responden status gizi tidak normal, sebanyak 3 responden (4.3%) nyeri sedang. Sedangkan dari 55 responden status gizi normal, sebanyak 6 responden yang mengalami nyeri berat (10.9%). Uji Chi Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan status gizi dengan kejadian Dismenoreia pada siswi SMA Negeri 1 Kampar. Berdasarkan nilai prevalensi Odds Ratio yaitu 182.389 yang artinya responden yang status gizi normal berisiko 182.389 kali untuk mengalami Dismenoreia dibandingkan dengan responden yang status gizi tidak normal.

Menurut asumsi peneliti dari 70 responden status gizi tidak normal, sebanyak 3 responden (4.3%) nyeri sedang. Berdasarkan dari hasil wawancara kepada responden didapati 3 orang siswi mengatakan tidak adanya riwayat keluarga Dismenoreia. Riwayat keluarga merupakan faktor resiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenoreia. Dua dari tiga wanita menderita Dismenoreia mempunyai riwayat Dismenoreia pada keluarganya. Banyak gadis yang menderita Dismenoreia dan sebelumnya mereka sudah diperingatkan oleh ibunya bahwa kemungkinan besar akan menderita dismenoreia juga seperti ibunya (Dewi, 2016).

Dari 55 responden status gizi normal, sebanyak 6 responden yang mengalami nyeri berat (10.9%). Berdasarkan dari hasil wawancara kepada responden didapati 3 orang siswi

mengatakan jarang berolahraga dan kurangnya melakukan aktivitas fisik diluar rumah, kurangnya aktivitas fisik mempengaruhi kelancaran menstruasi. Kurangnya aktivitas fisik akan mempengaruhi lancar atau tidaknya menstruasi. Orang yang melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur dapat menerima oksigen sekitar dua kali per menit, memungkinkan oksigen mencapai pembuluh darah organ reproduksi saat terjadi vasokonstriksi. Jumlah oksigen yang dipompa oleh jantung dapat mengurangi rasa sakit pada penderita dismenorea. Bagi wanita muda yang menderita dismenorea, aktivitas fisik dan olahraga sangat penting karena dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang meningkatkan sirkulasi darah dan membantu mengurangi rasa sakit (Savitri, 2019). Sedangkan 3 yang lainnya mengatakan adanya gangguan tiroid. Kelenjar tiroid menghasilkan hormon yang mengatur metabolisme tubuh. Fungsi tiroid mempengaruhi semua hormone tubuh. Hormone tiroid yang tidak seimbang seperti pada hipertitoidisme 20 dapat mengakibatkan berbagai gejala seperti menstruasi yang tidak teratur, kelelahan, penambahan berat badan, dan depresi (Haryono, 2016).

Dismenorea mengacu pada nyeri haid, yang intensitasnya bervariasi dari ketidaknyamanan ringan hingga nyeri hebat yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Ini adalah kondisi umum di kalangan wanita, termasuk remaja. Beberapa faktor dapat menyebabkan Dismenorea, termasuk ketidakseimbangan hormon, pelepasan prostaglandin, dan kontraksi rahim.

Status gizi berperan dalam kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan, dan berpotensi mempengaruhi berbagai proses fisiologis, termasuk kesehatan menstruasi. Nutrisi yang cukup diperlukan untuk fungsi normal sistem reproduksi, pengaturan hormon, dan menjaga berat badan yang optimal. Namun, hubungan yang pasti antara status gizi dan Dismenorea belum sepenuhnya dipahami dan dapat bervariasi antar individu. (Alex et al, 2017).

Hal ini sejalan dengan Marmi (2016), ada berbagai faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja, yaitu kebiasaan makan yang buruk, pemahaman mengenai gizi yang keliru oleh remaja dimana tubuh yang langsing menjadi idaman bagi remaja putri sehingga mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan yang keliru. Waryana (2017) mengatakan bahwa, status gizi merupakan hal yang penting dari kesehatan manusia. Status gizi manusia dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh salah satunya adalah fungsi reproduksi. Remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang.

Hubungan usia menarche dengan kejadian Dismenorea pada siswi SMAN 1 Kampar

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa dari 72 responden yang usia menarche tidak normal, sebanyak 2 responden (2.8%) nyeri sedang, dari 53 responden yang usia menarche normal, sebanyak 3 responden (5.7%) yang nyeri berat. Uji Chi Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan usia menarche dengan kejadian Dismenorea pada siswi SMA Negeri 1 Kampar. Menurut asumsi peneliti dari 72 responden yang usia menarche tidak normal, sebanyak

2 responden (2.8%) nyeri sedang. Berdasarkan dari hasil wawancara kepada responden didapati 2 orang siswi mengatakan selalu melakukan olahraga yang cukup. Kurangnya aktivitas fisik akan mempengaruhi lancar atau tidaknya menstruasi. Orang yang melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur dapat menerima oksigen sekitar dua kali per menit, memungkinkan oksigen mencapai pembuluh darah organ reproduksi saat terjadi vasokonstriksi. Jumlah oksigen yang dipompa oleh jantung dapat mengurangi rasa sakit pada penderita dismenorea. Bagi wanita muda yang menderita dismenorea, aktivitas fisik dan olahraga sangat penting karena dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang meningkatkan sirkulasi darah dan membantu mengurangi rasa sakit (Sandayanti et al., 2019).

Dari 53 responden yang usia menarche normal, sebanyak 3 responden (5.7%) yang nyeri berat. Berdasarkan dari hasil wawancara kepada responden didapati 3 orang siswi yang mengatakan mengalami kecemasan yang berlebihan. Kecemasan menghambat pulsasi dari follicle stimulating hormone (FSH) dan luteinizing hormone (LH) yang menyebabkan gangguan perkembangan folikel. Penurunan perkembangan folikel berpotensi mengurangi sintesis dan pelepasan progesteron yang berguna untuk mereduksi prostaglandin sebagai mediator nyeri dismenorea (Faradhila, 2021).

Menarche merupakan tonggak penting dalam kehidupan reproduksi wanita. Usia terjadinya menarche bervariasi pada setiap individu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain genetika, gizi, status sosial ekonomi, dan faktor lingkungan. Disminorea, umumnya dikenal sebagai nyeri haid atau kram, adalah kondisi ginekologi umum yang dialami oleh banyak wanita selama masa reproduksinya. Ini ditandai dengan kontraksi rahim yang menyakitkan dan sering dikaitkan dengan gejala lain seperti mual, kelelahan, dan sakit kepala (Soesilowati, 2016).

Penelitian sebelumnya telah menyarankan bahwa usia menarche yang lebih dini dapat dikaitkan dengan insiden dismenorea yang lebih tinggi. Namun, literatur yang ada tentang topik ini telah menghasilkan temuan yang beragam, dan penyelidikan lebih lanjut diperlukan untuk membangun pemahaman yang lebih jelas tentang hubungan ini, khususnya dalam konteks siswa sekolah menengah.

Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Disminorea Pada Siswi SMAN 1 Kampar

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa dari 73 responden yang memiliki riwayat keluarga, sebanyak 4 responden (5.5%) nyeri sedang, dari 52 responden yang tidak memiliki riwayat keluarga sebanyak 4 responden (7.7%) yang nyeri berat. Uji Chi Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan riwayat keluarga dengan kejadian Disminorea pada siswi SMA Negeri 1 Kampar. Asumsi peneliti dari 73 responden yang memiliki riwayat keluarga, sebanyak 4 responden (5.5%) nyeri sedang. Berdasarkan dari hasil wawancara kepada responden didapati 4 orang siswi mengatakan selalu menjaga asupan makanan yang dikonsumsi. Status gizi wanita yang memiliki berat badan berlebih memiliki resiko dua kali lebih kuat

mengalami nyeri menstruasi daripada wanita yang berat badan normal. Sedangkan status gizi yang kurang dapat memperparah keadaan dismenorea tersebut (Larasati, 2016).

Dari 52 responden yang tidak memiliki riwayat keluarga sebanyak 4 responden (7.7%) yang nyeri berat. Berdasarkan dari hasil wawancara kepada responden didapati 4 orang siswi mengatakan selalu mengalami stress yang dapat terjadinya Dismenorea. Stress yang dialami siswi tersebut diakibatkan ada masalah keluarga, pelajaran dan percintaan. Pada saat stres tubuh seseorang akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, dan prostaglandin secara berlebihan. Dengan berlebuhnya hormon estrogen menyebabkan terjadinya peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan. Hal yang sama juga terjadi pada hormon adrenalin, hormon adrenalin juga akan meningkat sehingga menyebabkan terjadinya ketegangan otot tubuh termasuk otot Rahim, kondisi ini dapat meningkatkan kontraksi secara berlebihan ketika menstruasi sehingga menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi. Sedangkan peningkatan pada hormon prostaglandin akan mengakibatkan kontraksi otot Rahim dan dapat menyebabkan vasospasme dari arterioler uterin sehingga terjadi iskemia dan kram pada perut bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri (Putri, 2021).

Riwayat keluarga mencakup faktor genetik dan lingkungan. Faktor genetik termasuk sifat bawaan, sedangkan faktor lingkungan melibatkan pilihan gaya hidup bersama, praktik budaya, dan kebiasaan makan dalam keluarga (Dhewi S, 2016). Hasil penelitian Charu et al (2017) juga mengemukakan bahwa 39,46% wanita yang menderita dismenorea memiliki keluarga dengan keluhan dismenorea seperti ibu atau saudara kandung mempunyai korelasi yang kuat antara predisposisi family dengan dismenorea. Hal ini dimungkinkan karena adanya faktor genetik yang mempengaruhi sehingga apabila ada keluarga yang mengalami dismenorea cenderung mempengaruhi psikis wanita tersebut. Beberapa penelitian lain menjelaskan bahwa riwayat keluarga dan risiko dismenorea bisa dimungkinkan karena pola hidup maupun gaya hidup yang sama dalam keluarga, jadi meskipun ada riwayat keluarga dengan dismenorea tetapi mempunyai gaya dan pola hidup yang berbeda maka bisa menurunkan risiko kejadian tersebut (Tavallaee, Joffres, Corber, Bayanzadeh, & Rad, 2011). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa nutrisi dan aktivitas fisik berhubungan dengan yang signifikan antara pola gizi ($p = 0,008$), aktivitas fisik ($p = 0,11$) (Abadi Babil, Dolatian, Mahmoodi, & Akbarzadeh Baghban, 2018).

KESIMPULAN

Ada hubungan status gizi dengan kejadian Dismenorea pada siswi SMA Negeri 1 Kampar. Ada hubungan usia menarche dengan kejadian Dismenorea pada siswi SMA Negeri 1 Kampar. Ada hubungan riwayat keluarga dengan kejadian Dismenorea pada siswi SMA Negeri 1 Kampar.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi informasi dan bahan bagi peneliti

Dismenorea selanjutnya untuk digunakan sebagai bahan bacaan selanjutnya. Juga dapat membuat tenaga kesehatan dalam menangani Dismenorea yang berhubungan dengan status gizi, usia menarche dan riwayat keluarga dengan memberikan informasi tentang kualitas tidur yang baik dan aktivitas fisik yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Rektor, Dekan, Ka.Prodi, para pembimbing dan penguji, serta Kepala SMAN 1 Kampar dan para siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. (2018). Hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stress pada mahasiswa AKPER As-Syifa Jakarta. *Jurnal Afiat* 4(2) 603–612.
- Agustina, W., & Hidayat, F. R. (2020). Hubungan Sikap tentang Penanganan Dismenore dengan Tindakan dalam Penanganan Dismenore Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 2156– 2161. <http://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/884> diperoleh tanggal 19 Maret 2021.
- Akbar, M. I. A., Tjokroprawiro, B. A., & Hendarto, H. (2020). *Ginekologi Praktis Komprehensif* (2nd ed.). Airlangga University Press
- Anisa, N. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren X Kabupaten Bogor. Diakses pada tanggal 22 Mei 2019. repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/.../37180/.../ANNISA%20TRISTIANA-FKIK.pdf
- Astuti dan Lela. (2018). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Open Journal System*.
- Friedman. (2013). *Keperawatan Keluarga: Teori dan Praktik*. Jakarta: EGC
- Ginanjarsari. (2019). Siklus Menstruasi Pada Remaja. 22, 1–7. <http://eprints.unwahas.ac.id> 2196
- Ginting F. (2017). Hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea pada menstruasi remaja putri disekolah SMPN 2 Tanjung Timur Kec. STM Hulu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2017(disertasi). Medan:Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan; 2017.
- Haerani, Anurogo, D., & Wulandari, A. (2020). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid (Dismenorea)*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET (Penerbit ANDI).
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Hayati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja di Sma Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 4, No. 1.
- Hidayat, A.A. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Husna, H. (2018). Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2), 43–49. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.16>
- Ismail, I.F., Kundre, R., Lolong, J. (2015). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Ejournal keperawatan (e-kp)*. 3(2): 1-8.
- Juliana, J. (2018) "Determinan Dismenorea Di Sman 2 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir,"

- Jurnal Endurance, 3(1), hal. 61. doi: 10.22216/jen.v3i1.1664.
- Karim. (2019). Kejadian Dismenore berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu serta Dampaknya pada Remaja Putri SMA dan Sedarajat di Jakarta Barat tahun 2015. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kusmiran, E. (2014). Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Desminoreaa pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 9(02), 88–95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Larasati TA, Alatas F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. Majority. 2016; 5(3): 79-84.
- Nadirawati (2018) Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga. 1st edn. Edited by Anna. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nursalam. (2014). Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurwana, Sabilu, Y., Fachlevy, A.F., (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenoreaa pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. Jimkesmas. 2(6): 1-14
- Oktoika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Desminoreaa Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science, 4(23), 122–129. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>
- Puji. (2019). Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri di SMUN 5 Semarang. Tersedia di <http://eprints.undip.ac.id>. Diakses tanggal 10 Oktober 2019.
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi.
- Rosyida, D. (2019). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. PT. Pustaka Baru.
- Rosyida, D. 2019. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. PT. Pustaka Baru
- Ryadinency, R. 2016. Asupan Gizi Makro, Penyakit Infeksi dan Status Pertumbuhan Anak Usia 6-7 Tahun di Kawasan Pembuangan Akhir Makassar. Artikel Penelitian. Prodi Gizi. FKM, Universitas Hasanuddin. Media Gizi Masyarakat Indonesia, Vol.2, No.1, Agustus 2012. hal. 49- 53.
- Sandayanti, V., Detty, A. U., & Mino, J. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminoreaa Pada Mahasiswi Kedokteran di Universitas Malahayati Bandar Lampung. Jurnal Psikologi Malahayati, 1(1), 35–40. <https://doi.org/10.33024/jpm.v1i1.1416>
- Setyowati, Heni. (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Unimma Press
- Sisilia, S., Syahrul dan Taqwallah. (2017). Hubungan Persepsi Anak Terhadap Peran Ibu dengan Tingkat Cemas Saat Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Pelajar Kelas VII SMPN 1 Simpang Kiri Subulussalam Tahun 2016, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran, 2(1): 42-48.
- Sugiyanto, S., & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenoreaa pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. Proceeding of The URECOL, 7–15.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Supariasa. (2016). Penilaian Status Gizi (EGC) (2017). Penilaian Status Gizi. Penerbit Buku EGC. Jakarta.
- Syafriani. (2020) “Hubungan Status Gizi dan Umur Menarche dengan Kejadian Dismenoreaa pada

- Remaja Putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020". Jurnal Ners Vol. 5, No. 1. Hal: 32 – 37. Diakses pada <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Widayanti LP, Widawati PR. (2017). International Conference on Sustainable Health Promotion 2017 Correlation Between Body Mass Index and Dysmenorrhea in Preclinical Female Students Aged 16-24 at The Hang Tuah University Medical Faculty, Surabaya. 2018;66–71.
- Widya. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 MALANG. Journal Nursing News, Vol 3(No.1), Hal 114- 152. <https://doi.org/10.1021/BC049898Y>
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. Jurnal Inovasi Penelitian, 2(6).
- Wulandari, P. (2017). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Siswi Di SMPN 31 Semarang. Jurnal Keperawatan , P-ISSN 2086- 3071 E-ISSN 2443-0900, 6, Nomor 2, 117–122.
- Wulandari, S., & Ungsianik, T. (2013). Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Usia Menarche Remaja Putri. Jurnal Keperawatan Indonesia, 16(1), 55–59. Retrieved from journal.ui.ac.id
- Zivanna A, Desak MW. (2017). Hubungan Antara Obesitas Dengan Prevalensi Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. E-Jurnal Med. 2017;6(5):1–11