



HUBUNGAN STATUS GIZI DAN UMUR *MENARCHE* DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 BANGKINANG KOTA 2020

Syafriani¹, Nia Aprilla², Zurrahmi Z.R³

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

²Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

³Program Studi D4 Bidan Pendidik Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

syafrianifani@gmail.com

Abstrak

Rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami kejadian dismenore, di Indonesia ada sebesar 72,89%. Menurut WHO tahun 2013 angka kejadian dismenore 1. 769. 425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, terdapat 10-15% mengalami dismenore berat, rata-rata hampir dari 50% wanita mengalaminya. Faktor resiko penyebab dismenore pada saat menstruasi ialah umur haid yang terlalu dini dan status gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dan usia *menarche* dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota. Desain yang digunakan *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI di SMAN 2 Bangkinang Kota. Analisa data yang digunakan yaitu univariat dan bivariat. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri dengan nilai *p value* = 0,01 atau $p \leq \alpha$ (0,05), ada hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore pada remaja putri dengan nilai *p value* = 0,02 atau $p \leq \alpha$ (0,05). Oleh karena itu diharapkan pada remaja memperhatikan kebutuhan gizinya dan selalu memantau berat badannya. Status gizi yang baik akan mempengaruhi kejadian dismenore.

Kata Kunci : Status Gizi, Umur *Menarche*, Dismenore

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2021

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : syafrianifani@gmail.com

Phone : 0812-7629-9789

PENDAHULUAN

Umur sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak ke dewasa. Masa pematangan fisik berjalan kurang lebih selama dua tahun. Biasanya dihitung mulai haid yang pertama pada wanita (Dahro, 2012). Kesehatan reproduksi remaja saat ini masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian (Dahro, 2012).

Kesehatan reproduksi remaja tidak hanya masalah seksual saja tetapi juga menyangkut segala aspek tentang reproduksi mereka. Pemahaman tentang menstruasi sangat diperlukan untuk dapat mendorong remaja yang mereka alami dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan yang disebut dismenore (Widyastuti, dkk, 2009).

Dismenore dapat diartikan sebagai rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu aktifitas sehari-hari wanita dan mendorong penderita untuk melakukan pemeriksaan atau konsultasi ke pelayanan kesehatan atau datang ke bidan (Manuaba, 2010).

Dismenore adalah salah satu keluhan yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke pelayanan kesehatan atau ke bidan. Rata-rata wanita mengalami rasa tidak nyaman pada saat menstruasi, seperti keram dan biasanya juga dengan mual dan pusing, terkadang pingsan. Dismenore diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Anugroho, 2011). Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan patologi *pelvis makroskopis* (ketiadaan penyakit pada pelvis). Umumnya terjadi pada tahun-tahun pertama setelah *menarche* (menstruasi pertama). Dismenore sekunder didefinisikan sebagai nyeri haid sebagai akibat dari anatomi atau patologi pelvis makroskopis, seperti yang dialami oleh perempuan dengan *endometriosis* atau radang pelvis kronis. Kondisi ini paling sering dialami oleh perempuan berumur 30-45 tahun (Anugroho, 2011).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-16% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat

besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya.

Angka dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara di dunia lainnya. Menurut Proverawati & Misaroh (2012) di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore berkisar 45-95% di kalangan perempuan umur produktif.

Status gizi merupakan salah satu penyebab kejadian dismenore, status gizi yang mengalami berat badan berlebih merupakan faktor resiko dari dismenore, didapatkan 68,25% yang dismenore dengan status gizi *overweight* (Danielle, 2011 dalam Beddu, 2015).

Umur *menarche* merupakan penyebab timbulnya dismenore, diketahui bahwa kejadian dismenore sebanyak 88% terjadi pada wanita dengan umur *menarche* < 12 tahun dibandingkan dengan > 12 tahun sebanyak 65,2% (Novia, 2008).

Umur *menarche* yang dini merupakan salah satu faktor terjadinya dismenore, pada dasarnya umur *menarche* <12 tahun hormon gonadotropin diproduksi sebelum waktunya. *Menarche* yang terjadi pada umur sebelum waktunya mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa nyeri pada saat haid (Anugroho, 2011).

Terdapat faktor yang mempengaruhi dismenore primer yaitu status gizi. Status gizi dapat dibagi menjadi tiga kelompok: yaitu gizi normal dan gizi kurang kemudian gizi lebih. Remaja dengan status gizi yang kurang selain akan mendapatkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal inilah yang berdampak pada gangguan dismenore, akan baik bila asupan nutrisinya baik pula (Natania, 2011).

Pubertas pada remaja putrid ditandai dengan menstruasi (*menarche*). Pada permulaan umur *menarche*, biasanya diikuti haid yang tidak normal. *Menarche* adalah haid pertama yang biasa terjadi dalam umur 10-16 tahun ditengah masa pubertas sebelum memasuki reproduksi (Sukarni, 2013).

Umur anak perempuan mulai mendapat menstruasi sangatlah bervariasi. Kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat

menstruasi yang pertama kali pada umur muda. Pada saat berumur 12 tahun menstruasi pertama kali, tapi ada juga yang 8 tahun sudah mengalami haid pertama. Umur untuk mencapai fase terjadinya *menarche* dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain: gizi, sosial, ekonomi, dan lain sebagainya (Sukarni, 2013).

Penelitian oleh Alex, dkk (2017) yang berjudul hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri mendapatkan hasil bahwa karakteristik responden yang sebagian besar berada pada kategori umur remaja menengah sebanyak 139 responden (64,7%). Remaja putri yang mengalami dismenore intensitas nyeri ringan (50,7%). Nyeri sedang (40%). Nyeri berat (9,3%). Hasil uji statistik didapatkan hasil dengan nilai *p-value* 0,004 yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 Pekanbaru.

Hasil penelitian Hasrinta, dkk (2014) yang dilakukan di SMA Negeri 21 Makasar bahwa responden paling banyak umur *menarche* < 12 tahun sebanyak 62,0%, dengan nilai *p*=0,029, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara umur *menarche* dengan dismenore primer.

Menurut data Dinas Pendidikan Provinsi Riau ada 3 sekolah di Kabupaten Kampar dengan jumlah siswi terbanyak yaitu SMAN 2Bangkinang Kota, SMAN 1 Bangkinang Kota, dan SMAN 2 Tambang. Dari 3 sekolah terbanyak pertama yaitu SMAN 2 Bangkinang Kota 80, SMA Negeri 1 Bangkinang Kota 76 dan SMAN 2 Tambang 69 orang siswi.

Survey awal yang dilakukan di SMAN 2Bangkinang Kota didapatkan hasil terbanyak yaitu (37,5%) yang mengalami dismenore pada saat menstruasi, SMAN 1 Bangkinang Kota didapatkan hasil (31,25%) dan di SMAN 2 Tambang didapatkan hasil (28,75%) yang mengalami nyeri (disminore) pada saat haid. Berdasarkan data diatas penulis tertarik ingin melakukan penelitian dan mengangkat judul “Hubungan Status Gizi dan Menarche Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *survey*

analitik (survey lapangan) dengan pendekatan “*cross sectional*” yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel dependen dan independent. Rancangan *cross sectional* merupakan rancangan penelitian yang pengukuran atau pengamatannya yang dilakukan secara sekaligus atau sekali waktu. Penelitian ini dilakukan pada siswi di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 2 Bangkinang Kota kelas X dan XI pada bulan November tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X, XI di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021 yang berjumlah populasinya 80 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, sampel yang digunakan yaitu seluruh siswi kelas X, XI yang sekolah di SMAN 2Bangkinang Kota sebanyak 80 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama satu minggu di minggu ke tiga bulan Januari 2021 jumlah responden 80 siswi.

Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini yaitu status gizi, umur *menarche* dan dismenore.

a. Status Gizi

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Siswi di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021

No	Status Gizi	n	(%)
1	Tidak Normal	52	65
2	Normal	28	35
Total		80	100

Dari tabel 4.1 bahwa lebih dari separoh besar siswi memiliki status gizi tidak normal yaitu sebanyak 52 orang (65%).

b. Umur *Menarche*

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Umur *Menarche* pada Siswi di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021

Berdasarkan hasil tabel 4.2 dapat dilihat bahwa siswi mengalami umur *menarache* terlalu dini sebanyak 44 orang yaitu (55%).

c. Dismenore

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Dismenore pada Siswi di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2020

No	Dismenore	N	(%)
1	Ya	47	58,8
2	Tidak	33	41,3
Total		80	100

Dari tabel 4.3 dapat dilihat bahwa sebagian besar siswi mengalami dismenore yaitu sebanyak 47 orang (58,8%).

Analisa Bivariat

Hubungan status gizi dan umur *menarache* dengan kejadian dismenore di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021.

a. Status Gizi

Tabel 4.4 Hubungan Status Gizi dengan kejadian Dismenore di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021

Status Gizi	Dismenore				Total		P value
	ya		tidak		N	%	
Tidak normal	3	80	1	42,	5	65	0,00
Normal	9	19	1	57,	2	35	1
		,1	9	6	8		
Jumlah	4	10	3	100	8	10	
	7	0	3		0	0	

Hasil dari tabel 4.4 dapat diketahui bahwa dari 52 siswi (65%) dengan status gizinya tidak normal, 14 siswi (42,4%) dengan tidak mengalami dismenore sedangkan dari 28 siswi (35%) memiliki status gizi normal, kemudian 9 siswi (19,1%) yang dengan dismenore. Berdasarkan *uji statistik* diperoleh nilai $p = 0,001$. Ini berarti ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenore di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021

No	Umur Menarache	N	(%)
1	Dini (< 12 tahun)	44	55
2	Normal (≥ 12 tahun)	36	45
Total		80	100

b. Umur Menarache

Tabel 4.5 Hubungan Umur Menarache dengan kejadian Dismenore di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021

Umur Menarache	Dismenore				Total		P value
	ya		tidak		N	%	
Terlalu Dini	3	70	1	33,	4	55	0,
Normal	1	29	2	66,	3	45	2
		,8	2	7	6		
Jumlah	4	10	3	10	8	10	
	7	0	3	0	0	0	

Hasil dari tabel 4.5 diketahui bahwa dari 44 siswi (55%) untuk umur *menarache* terlalu dini (< 12 tahun), terdapat 11 siswi (42,4%) yang tidak dengan dismenore, sedangkan dari 36 siswi (45%) yang umur *menarache* normal (≥ 12 tahun), terdapat 14 siswi (19,1%) yang dengan dismenore. Berdasarkan *uji statistik* diperoleh nilai $p = 0,002$. Ini berarti ada hubungan umur *menarache* dengan kejadian dismenore di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021.

SIMPULAN DAN SARAN

Untuk penelitian mengenai hubungan status gizi dan umur *menarache* dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021.

SIMPULAN

1. Lebih dari separoh distribusi frekuensi status gizi tidak normal

2. Sebagian besar distribusi frekuensi umur *menarche* tidak normal < 12 tahun
3. Sebagian besar remaja putri mengalami dismenore pada saat haid
4. Adanya hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021.
5. Adanya hubungan umur *menarche* dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021.

SARAN

1. Teoritis
Meningkatnya pengetahuan remaja putri tentang status gizi pada dan kesehatan reproduksi serta pengetahuan tentang kejadian dismenore. Melanjutkan penelitian ini dengan meneliti faktor-faktor lain penyebab dismenore dengan desain yang berbeda
2. Praktis
Diharapkan pada remaja putri agar meningkatkan asupan nutrisi, dan mencukupi gizi seimbang, dan istirahat yang cukup, menjaga kondisi agar tidak terlalu lelah. Apabila tidak mampu menyelesaikan sendiri atau keluhan nyeri haid selama menstruasi terus menerus semakin nyeri segeralah konsultasi pada dokter.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A, (2013) *yang dilakukan di SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya Kepmenkes 2010*
- Almatsier, S, (2008). *Prinsip Dasar Gizi*. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta
- Anugroho, (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Arikunto, Suharsimi, (2010). *Produser Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arisman, (2008). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Palembang : EGC
- Beddu S, (2015). *Hubungan Status Gizi dan Umur Menarche dengan Diemenore Primer pada Remaja Putri*. Diperoleh pada tahun 2020
- Bobak, (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Yogyakarta : EGC
- Dahro, Ahmad, (2012). *Buku Psikologi Kebidanan Analisis Prilaku Wanita Untuk Kesehatan*. Salemba Medika : Jakarta
- Fauziah, dkk, (2012). *Teori Mengukur Nyeri*. Edisi Revisi. Yogyakarta : Nuha Medika
- Hawari, Dadang, (2008). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Balai Pnerbit FK UI : Jakarta
- Hidayat, A, (2010). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Jagakarsa
- Judha, M, (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*, Yogyakarta : Nuha Medika
- Lubis, (2013). *Psikologi Kesehatan Reproduksi Wanita dan Perkembangan Reproduksi*. Jakarta : Kencana
- Manuaba, (2010). *Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- Nataria. (2011). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Viteran"*. Jakarta. Dikutip tanggal 15 September 2020
- Notoatmodjo, S, (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Novia, (2008). *Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer*. *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol. 4, No. 2, 2008, pp. 96-104
- Paath, dkk, (2008). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : EGC
- Pieter, Janiwarti, (2013). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Yogyakarta : Rapha Publishing
- Paramita, (2010). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Imam Syuhodo Polokarto Sukoharjo*. <http://undip.ac.id>. Diperoleh tanggal 26 September 2020
- Purwoastuti, Walyani, (2014). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi Keluarga Berencana*. Yogyakarta : Pustakabarupress
- Proverawati, A, (2009). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Proverawati, Misaroh, (2012). *Menarche:*

- Menstruasi Pertama Penuh Makna*.
Yogyakarta: Nuha Medika
- Rhamawati, (2012). *Dasar-Dasar Kebidanan*.
Jakarta : Pustakarya
- Khairani, (2015). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore dengan Penanganan Dismenore di SMPN 2 Bangkinang Tahun 2015*.
Diperoleh 26 September 2020
- Sari, (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMK Swasta Istqlal Deli Tua Tahun 2017. Diperoleh 26 September 2020
- Sukarni W, (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sulistyawati, Ari. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba medika
- Shinta, O.D, dkk. (2014). *Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMA Negeri 2 Medan Tahun 2014*. (KTI) Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat USU Medan
- Sofia, dkk. (2013). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013*
- Supriasa, dkk. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Sirajuddin & Saifuddin. (2012). *Penuntun Pratikum Penilaian Status Gizi Secara Biokimia dan Antropometri*. Makasar : Universitas Hasanuddin
- Varney, 2008. (2008). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC
- Waryana, (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Widyastuti, dkk. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya
- Winkjosastro & Hanifa, (2009). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohadjo : Jakarta