

## HUBUNGAN KEJADIAN DISMENORE DENGAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 INDRALAYA

Raisa Handra<sup>1</sup>, Yeni<sup>2\*</sup>

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : yenidoanks88@gmail.com

### ABSTRAK

Dismenore adalah salah satu masalah yang mungkin dialami wanita selama menstruasi. Dismenore mempengaruhi aktivitas pada remaja putri. Rasa nyeri yang diakibatkan oleh kejadian dismenore dapat membuat kualitas pendidikan pada sekolah tidak maksimal dan dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara kejadian dismenore dengan kualitas hidup pada remaja putri di SMA Negeri 1 Indralaya. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan bersifat analitik observasional. Banyak sampel dari penelitian ini adalah 100 responden. Analisis pada penelitian ini yaitu univariat, bivariat, dan multivariat. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa ada 58% remaja putri yang memiliki kualitas hidup buruk, 35% remaja yang mengalami kejadian dismenore serta 91,4% remaja putri yang mengalami dismenore memiliki kualitas hidup buruk. Hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa kejadian dismenore ( $p$ -value =  $<0,0001$ ) dan tingkat stres ( $p$ -value = 0.008) ada hubungan dengan kualitas hidup pada remaja putri. Remaja putri yang dismenore memiliki kemungkinan 19,080 kali lebih besar untuk mempunyai kualitas hidup buruk setelah dikontrol variabel usia menarche, status gizi dan tingkat stres (95% CI = 4,329 – 84,091). Penelitian ini menemukan bahwa kualitas hidup remaja putri di SMA Negeri 1 Indralaya memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya dismenore. Disarankan remaja putri lebih memperhatikan tubuhnya dan mengatur pola makan untuk mencapai berat badan ideal serta mengelola stres dengan baik sehingga dapat menurunkan kemungkinan terjadinya dismenore dan kualitas hidup pun meningkat.

**Kata kunci** : dismenore, kualitas hidup, remaja putri

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is one of the issues that women may experience throughout their menstruation. Dysmenorrhea can produce pain that can make the quality of education at school not optimal and can affect their quality of life. The purpose of this study is to ascertain how the quality of life of teenage girls enrolled in SMA Negeri 1 Indralaya is related to the incidence of dysmenorrhea. This research used a cross-sectional design and is analytically observational. This study's sample size was 100. The present investigation employs univariate, bivariate, and multivariate analyses. Results revealed that there were 58% of adolescent girls had a poor quality of life, 35% of adolescents experienced the incidence of dysmenorrhea, and 91.4% of adolescent girls with dysmenorrhea had a poor quality of life. Outcomes of statistical tests show that the incidence of dysmenorrhea ( $p$ -value =  $<0.0001$ ) also stress levels ( $p$ -value = 0.008) are associated with quality of life in adolescent girls. Adolescent girls who experience dysmenorrhea have a 19,080 times higher risk of having poor quality of life after controlling for age at menarche, nutritional status, and stress level (95% CI = 4,329 – 84,091). As per this research, the quality of life of adolescent girls at SMA Negeri 1 Indralaya is significantly relationship to the occurrence of dysmenorrhea. Adolescent girls should be advised to focus more on their bodies and regulate their diet to achieve ideal weight and manage stress well so that they can lower the possibility of dysmenorrhea and increase their quality of life.*

**Keywords** : *dysmenorrhea; quality of life; adolescent girls*

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa ketika anak-anak menjadi dewasa. Menurut WHO, remaja merupakan orang yang berusia antara 10 hingga 19 tahun (Juliana et al., 2019). Pubertas

adalah tanda perkembangan pada remaja. Secara umum, anak laki-laki mencapai pubertas pada usia 9-14 tahun, sementara anak perempuan pada usia 9-12 tahun. (Ismail et al., 2018). Pada perempuan, pubertas ditandai dengan menstruasi di mana menstruasi pertama, juga dikenal sebagai menarche, biasanya terjadi antara usia 12 dan 14 tahun (Syam et al., 2022). Keluhan menstruasi adalah hal yang umum terjadi pada remaja di tahun-tahun awal menarche, dan keluhan ini berhubungan dengan nyeri haid dan siklus menstruasi (Juliana et al., 2019).

Menurut World Health Organization (WHO), perempuan yang memiliki gangguan menstruasi rata-rata lebih dari 75% (Hayya et al., 2023). Gangguan menstruasi mencakup berbagai kondisi yang berkaitan dengan menstruasi, seperti ketidakaturan lamanya dan volume darah yang keluar selama siklus menstruasi, ketidaknormalan perdarahan di luar siklus menstruasi, serta kondisi terkait menstruasi lainnya seperti *premenstrual syndrome* (PMS) dan dismenore (Novita, 2018). Menurut data WHO, prevalensi dismenore cukup tinggi di seluruh dunia, mempengaruhi lebih dari 50% wanita di setiap negara. Di Indonesia, frekuensi dismenore adalah 64,25%, dengan 54,89% merupakan dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir menunjukkan bahwa 64,3% perempuan melaporkan mengalami nyeri selama siklus menstruasi pada tahun 2018 dan 66,3% perempuan mengalami dismenore pada tahun 2019 dan 2020. Penelitian yang dilakukan oleh (Sagita et al., 2023) diketahui bahwa di SMP Negeri 4 Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir terdapat sebesar 71,7% kejadian dismenore pada remaja putri (Sagita et al., 2023).

Dismenore mempengaruhi aktivitas wanita, khususnya pada remaja putri. Meskipun dismenore tidak berbahaya bagi kesehatan, namun jika tidak diobati, dismenore dapat mengakibatkan ketidaknyamanan yang menyulitkan remaja untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan kegiatan yang berhubungan dengan sekolah, selain itu juga dapat berdampak pada kualitas hidup wanita (Sunarti & Lestari, 2023). Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas hidup remaja, termasuk faktor fisik dan psikologis. (Haryono & Kurniasari, 2018). Penelitian menunjukkan remaja putri yang menderita dismenore memiliki nilai kualitas hidup rendah, yang mana pada aspek fisik merupakan nilai terendah dari aspek emosional, sosial dan sekolah (Dewi et al., 2018).

Berdasarkan penelitian terdahulu, 65,4% remaja putri yang menderita dismenore mempunyai kualitas hidup kurang. Remaja putri yang menderita dismenore memiliki lebih sedikit aktivitas di sekolah, menjadi terganggu selama pelajaran, dan mengalami pasang surut emosi yang mengganggu kemampuan mereka untuk bersosialisasi dengan teman (Amalia et al., 2023). Hal ini membuat dimensi fisik, emosional, sosial dan sekolah pada kualitas hidup terganggu ketika seorang remaja menderita dismenore. Bagi remaja, kualitas hidup merupakan penilaian terhadap siklus hidup yang memuaskan, merasa senang dengan kesejahteraan fisik dan mental, termasuk memiliki perasaan yang baik tentang diri sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan teman ataupun keluarga, dan mampu terlibat dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka, seperti di lingkungan sekolah. Karena dismenore, 14% remaja putri mengalami kesulitan menyelesaikan tugas sehari-hari, kesulitan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, atau bahkan tidak masuk sekolah sama sekali. Dismenore dapat mengganggu fokus dan motivasi untuk belajar sehingga kualitas hidup siswa juga dapat terganggu (Amirul Ihsan, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kejadian Dismenore Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Indralaya.

## METODE

Penelitian ini bersifat observasional analitik, dengan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu semua siswa perempuan di SMA Negeri 1 Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 100 ditentukan dengan menggunakan rumus

pengambilan sampel Lemeshow. Teknik untuk mengumpulkan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner *Menstrual Symptom Questionnaire* (MSQ) untuk mengetahui gambaran dismenore, kuesioner *pediatric quality of life 4.0 generic module (pedsQL) teens report 13-18 age* untuk menentukan kualitas hidup remaja, kuesioner *Short-International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ-SF) untuk menilai aktivitas fisik, kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk melihat tingkatan stres dan alat untuk mengukur tinggi dan berat badan.

Penelitian ini mencakup variabel dependen, independen, dan perancu sebagai variabel-variabelnya. Variabel dependennya kualitas hidup yang diukur menggunakan kuesioner *pediatric quality of life 4.0 generic module (pedsQL) teens report 13-18 age* yang mana terdiri dari dimensi kesehatan dan aktivitas, emosi dan perasaan, sosial serta pendidikan. Variabel independennya yaitu kejadian dismenore dan variabel perancunya yaitu usia menarche, aktivitas fisik, tingkat stress dan status gizi. Analisis pada penelitian ini yaitu univariat, bivariat, dan multivariat. Analisis univariat menentukan distribusi dan frekuensi setiap variabel. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* untuk mengidentifikasi hubungan yang ada antara variabel independen dan dependen. Analisis multivariat dilakukan dengan uji regresi logistik berganda model faktor risiko. Penelitian ini dinyatakan lulus etik dari Komis Etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dengan Nomor: 452/UN9.FKM/TU.KKE/2023.

## HASIL

### Analisis Univariat

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	f	%
<b>Kualitas Hidup</b>		
Buruk	58	58
Baik	42	42
<b>Kejadian Dismenore</b>		
Dismenore	35	35
Tidak Dismenore	65	65
<b>Usia Menarche</b>		
Tidak Normal (<12 tahun dan >14 tahun)	25	25
Normal (12-14 tahun)	75	75
<b>Status Gizi</b>		
Tidak Normal	13	13
Normal	87	87
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Kurang	62	62
Cukup	38	38
<b>Tingkat Stres</b>		
Tinggi	50	50
Rendah	50	50

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 100 responden, 58% remaja putri memiliki kualitas hidup buruk sedangkan 42% remaja putri lainnya memiliki kualitas hidup baik. Sebanyak 35% remaja yang mengalami dismenore sementara yang tidak mengalami dismenore sebanyak 65% lainnya. Terdapat 25% remaja putri yang usia menarche nya tidak normal dan 75% lainnya memiliki usia menarche normal. Selain itu terdapat 13% remaja putri yang

memiliki status gizi yang tidak normal dan 87% lainnya status gizinya normal. Sebagian besar remaja putri melakukan aktivitas fisik yang kurang yaitu sebanyak 62% sedangkan 32% lainnya melakukan aktivitas fisik yang cukup. Sebanyak 50% remaja putri memiliki tingkat stres dengan kategori tinggi dan 50% lainnya kategori rendah.

### Analisis Bivariat

**Tabel 2. Hubungan antara Kejadian Dismenore dan Perancu dengan Kualitas Hidup pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Indralaya**

Variabel	Kualitas Hidup				Total		<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Buruk		Baik		f	%		
	f	%	f	%				
<b>Kejadian Dismenore</b>								2,286
Dismenore	32	91,4	3	8,6	35	100	<0,0001	(1,669 – 3,131)
Tidak Dismenore	26	40	39	60	65	100		
<b>Usia Menarche</b>								
Tidak Normal (<12 tahun dan >14 tahun)	16	64	9	36	25	100	0,640	1,143 (0,801 – 1,631)
Normal (12-14 tahun)	42	56	33	44	75	100		
<b>Status Gizi</b>								
Tidak Normal	10	76,9	3	23,1	13	100	0,238	1,394 (0,980 – 1,984)
Normal	48	55,2	39	44,8	87	100		
<b>Aktivitas Fisik</b>								
Kurang	38	61,3	24	38,7	62	100	0,520	1,165 (0,812-1,670)
Cukup	20	52,6	18	47,4	38	100		
<b>Tingkat Stres</b>								
Tinggi	36	72	14	28	50	100	0,008	1,636 (1,145 – 2,339)
Rendah	22	44	28	56	50	100		

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa pada variabel independen utama, 91,4% remaja putri yang menderita dismenore memiliki kualitas hidup buruk sementara remaja putri yang tidak menderita dismenore dan memiliki kualitas hidup baik sebanyak 60%. Hasil pengujian statistik diperoleh *p-value* <0,0001 lebih kecil dari alpha 0,05 yang berarti kejadian dismenore memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup. Remaja putri yang dismenore memiliki kemungkinan 2,286 kali lebih tinggi untuk memiliki kualitas hidup buruk dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami kondisi tersebut (Tabel 2.).

Tabel 2. menunjukkan bahwa remaja putri yang tingkat stresnya tinggi dan memiliki kualitas hidup buruk sebanyak 72% sementara remaja putri yang tingkat stresnya rendah dan memiliki kualitas hidup baik sebanyak 56%. Tingkat stres mempunyai hubungan dengan kualitas hidup (*p-value* 0,008 < alpha 0,05). Remaja putri dengan tingkat stres tinggi memiliki kemungkinan 1,636 kali untuk memiliki kualitas hidup buruk dibandingkan remaja putri yang memiliki tingkat stres rendah. Sedangkan untuk usia menarche, status gizi, dan aktivitas fisik tidak mempunyai hubungan dengan kualitas hidup (*p-value* > alpha 0,05)

### Analisis Multivariat

**Tabel 3. Hasil Analisis Multivariat**

Variabel	OR Crude	Model Awal		OR Adj	Model Akhir	
		95% CI	<i>p-value</i>		95% CI	<i>p-value</i>
Kejadian Dismenore	20,644	4,515 – 94,387	<0,0001	19,080	4,329 – 84,091	<0,0001
Usia Menarche	0,518	0,137 – 1,960	0,333	0,494	0,133 - 1,830	0,291
Status Gizi	4,684	0,975 – 22,490	0,054	3,853	0,851 – 17,450	0,080
Tingkat Stres	1,610	0,593 – 4,371	0,350	1,646	0,612 – 4,426	0,324

Aktivitas Fisik	1,869	0,664 – 5,259	0,236	-	-	-
-----------------	-------	---------------	-------	---	---	---

Berdasarkan Tabel 3 merupakan hasil analisis multivariat yang mana pada model awal terdapat variabel independen utama yaitu kejadian dismenore dan variabel perancu lainnya berpotensi menjadi salah satu penyebab.

Berdasarkan hasil analisis pada model akhir multivariat diperoleh nilai OR sebesar 19,080 yang berarti remaja putri yang dismenore memiliki kemungkinan 19,080 kali lebih besar untuk mempunyai kualitas hidup buruk dibandingkan remaja putri yang tidak dismenore setelah dikontrol variabel usia menarche, status gizi dan tingkat stres (95% CI = 4,329 – 84,091). Pada populasi umum, peneliti 95% yakin bahwa dismenore merupakan faktor risiko terhadap kualitas hidup dengan rentang interval 4,329 sampai 84,091.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis diketahui sebanyak 58% remaja putri yang memiliki kualitas hidup buruk. Hal ini sesuai dengan penelitian (Amalia et al., 2023) yang memperoleh prevalensi remaja putri yang kualitas hidupnya kurang sebesar 56,3%. Berbanding terbalik dengan temuan yang dilakukan (Teguh et al., 2019) yang mendapatkan prevalensi remaja putri yang memiliki kualitas hidup buruk sebesar 37,6%. Kualitas hidup adalah penilaian subjektif terhadap kesehatan fisik dan mental, yang dipengaruhi oleh aspek sosial ekonomi pada individu dan nilai-nilai serta budaya di sekitarnya (Endarti, 2015). Istilah kualitas hidup menggambarkan kondisi kesehatan seseorang secara keseluruhan dan kondisi masyarakat. Selain uang dan pekerjaan, ukuran standar kualitas hidup juga mencakup lingkungan binaan, kesehatan mental dan fisik, pendidikan, waktu luang dan rekreasi, serta interaksi sosial. (Haseena, 2016).

Hasil penelitian ini memperoleh prevalensi remaja putri yang menderita dismenore sebesar 35%. Studi ini selaras dengan temuan penelitian yang dilakukan (Retno, SN & Rizki Amalia, 2023) yang memperoleh prevalensi remaja putri yang mengalami dismenore sebesar 20%. Berbanding terbalik dengan hasil penelitian (Teguh et al., 2019) yang memperoleh prevalensi remaja putri yang mengalami dismenore sebesar 67,6%. Dismenore adalah rasa sakit yang menjalar ke perut bagian bawah, tetapi juga dapat dirasakan di paha, pinggul, dan punggung bagian bawah. Rasa sakitnya bersifat kram atau nyeri. Nyeri haid biasanya dirasakan sebagian wanita pada awal siklus menstruasi. Nyeri perut bagian bawah pada sebagian wanita cukup ringan sehingga mereka dapat melakukan rutinitas sehari-hari. Di sisi lain, beberapa orang mengalami rasa sakit yang luar biasa yang membuat mereka tidak mampu melakukan apapun. Selain itu, tubuh mengeluarkan zat yang dikenal sebagai prostaglandin, yang mendorong otot-otot rahim berkontraksi lebih keras, sehingga membuat rasa nyeri semakin parah. Prostaglandin juga menyebabkan gejala lain yang sering menyertai rasa nyeri, seperti sakit kepala, mual, diare, dan lemas (Oktavianto et al., 2018). Kadar prostaglandin dalam tubuh dapat meningkat pada remaja yang mengalami kecemasan dan kegelisahan, yang dapat memperparah nyeri (Nurwana et al., 2017).

Penelitian ini menunjukkan bahwa dismenore mempengaruhi kualitas hidup pada remaja putri setelah dikontrol variabel usia menarche, status gizi dan tingkat stres. Remaja putri yang menderita dismenore memiliki kemungkinan 19,080 kali lebih besar untuk memiliki kualitas hidup buruk dibandingkan remaja putri yang tidak dismenore. Hasil ini selaras dengan penelitian (Abdelazim et al., 2020) yang menunjukkan dismenore dengan kualitas hidup berhubungan secara signifikan. Dismenore memiliki dampak yang signifikan terhadap aktivitas sehari-hari, hingga berdampak buruk pada kualitas hidup, menyebabkan ketidakhadiran, berkurangnya aktivitas fisik, kehilangan konsentrasi, dan buruknya hubungan sosial (Abdelazim et al., 2020). Penelitian yang dilakukan (Fathi et al., 2022) juga mendukung hal ini dan menyatakan bahwa dismenore secara signifikan ada hubungan dengan

gangguan kualitas hidup. Hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat keparahan dismenore dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, seperti kehadiran di masyarakat dan aktivitas sehari-hari (Fathi et al., 2022). Wanita yang menderita dismenore emosionalnya cenderung menjadi tidak stabil (Teguh et al., 2019). Gejala-gejala yang berhubungan dengan dismenore seperti sakit punggung, ketidaknyamanan perut, mual, muntah, dan diare dapat menurunkan kapasitas fisik, kepuasan kerja, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Gejala-gejala tersebut juga membuat wanita menghindari aktivitas sehari-hari yang dapat menurunkan kualitas hidupnya (Ahuja, 2016). Remaja putri yang dismenore memiliki penurunan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, kesulitan berkonsentrasi saat kegiatan belajar di sekolah, emosional tidak stabil hingga aktivitas sosial bersama teman dan keluarga menjadi terbatas. Sebaliknya remaja putri yang tidak dismenore bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, fokus saat kegiatan belajar di sekolah, emosional stabil hingga beraktivitas sosial bersama teman dan keluarga dengan baik. Hal ini menunjukkan dengan jelas bahwa dismenore mengganggu kualitas hidup remaja putri jika dibandingkan dengan kualitas hidup remaja putri yang tidak dismenore.

Di penelitian ini terdapat variabel yang mengontrol hubungan kejadian dismenore dengan kualitas hidup remaja putri yaitu usia menarche, status gizi dan tingkat stres. Variabel tersebut menjadi variabel perancu yang mempengaruhi kejadian dismenore terhadap kualitas hidup remaja putri. Berdasarkan penelitian (Mouliza, 2020) mengindikasikan bahwa kejadian dismenore dan usia menarche berhubungan. Menarche merupakan periode pertama pendarahan rahim yang terjadi ketika seorang wanita mencapai pubertas, biasanya antara usia 12 dan 14 tahun. Berdasarkan penelitian (Sari et al., 2023) remaja putri yang menarche dini memiliki kemungkinan 3,364 kali lebih besar untuk mengalami dismenore dibandingkan remaja putri yang usia menarche normal. Remaja yang telah mencapai menarche telah mencapai titik di mana organ-organ seksual mereka telah berkembang sepenuhnya (Aulya et al., 2021). Jika usia menstruasi terlalu dini, di mana organ reproduksi belum berkembang sempurna dan masih ada penyempitan serviks maka akan muncul rasa nyeri saat menstruasi (Widjanako, 2006). Semakin meningkat usia maka semakin rendah kualitas hidupnya. Remaja harus menyesuaikan diri dengan berbagai isu yang berkaitan dengan perubahan dalam lingkungan, sosial dan keadaan fisik seiring bertambahnya usia. Pada masa-masa menarche dibutuhkan pendidikan kesehatan pada remaja untuk membantu dalam mengelola dan mencegah dismenore sehingga aktivitas tidak terganggu dan kualitas hidup tidak menurun (Dewi et al., 2018).

Variabel perancu lain yang mempengaruhi kejadian dismenore terhadap kualitas hidup remaja putri yaitu status gizi. Status gizi merupakan kondisi kesehatan yang muncul dari keseimbangan antara kebutuhan makanan dan asupan nutrisi. Nyeri menstruasi dapat disebabkan oleh status gizi lebih maupun kurang (Adinda Aprilia et al., 2022). Penyebab dismenore salah satunya adalah gizi tidak normal karena defisiensi nutrisi dalam pertumbuhan organ reproduksi dan fase luteal yang tidak memadai. Wanita yang berat badannya dan memiliki jaringan lemak ekstra dapat mengalami penyempitan pembuluh darah oleh jaringan lemak tersebut sehingga masalah vaskularisasi dapat menyebabkan terjadi penegangan berlebihan dan dismenore (Savitri et al., 2019). Salah satu bagian yang paling penting dalam menjaga kualitas hidup yang baik adalah menjaga kesehatan dan gizi yang optimal (Siti Nurbaeti, 2019).

Tingkat stres menjadi variabel perancu yang mempengaruhi kejadian dismenore terhadap kualitas hidup remaja putri. Stres merupakan suatu kondisi di mana reaksi perilaku, psikologis, dan fisiologis seseorang berusaha mengatur diri sendiri dan menyesuaikan diri dengan rangsangan internal dan eksternal (Anjani et al., 2023). Wanita dengan dismenore menghasilkan lebih banyak prostaglandin daripada wanita tanpa kondisi tersebut. Tubuh melepaskan lebih banyak prostaglandin, estrogen, dan adrenalin ketika remaja mengalami

kecemasan atau stres. Kontraksi rahim meningkat sebagai respons terhadap estrogen. Prostaglandin adalah jenis senyawa yang dapat meningkatkan dismenore. Kontraksi menstruasi yang meningkat selama periode tersebut disebabkan oleh kelebihan prostaglandin. Dismenore disebabkan oleh penyumbatan suplai darah yang disebabkan oleh kontraksi uterus yang berulang-ulang (Santi L et al., 2019). Wanita yang menderita dismenore emosionalnya cenderung menjadi tidak stabil sehingga fungsi emosional terhadap kualitas hidup menjadi buruk (Teguh et al., 2019). Remaja putri yang tingkat stresnya tinggi dapat mempengaruhi kejadian dismenore sehingga aspek emosional menjadi buruk dan kualitas hidup remaja putri pun menurun.

## KESIMPULAN

Temuan studi ini menunjukkan bahwa kejadian dismenore berhubungan dengan kualitas hidup remaja putri di SMA Negeri 1 Indralaya yang mana terdapat 32 (91,4%) remaja putri yang mengalami dismenore memiliki kualitas hidup buruk. Remaja putri yang mengalami dismenore berisiko 19,080 kali lebih besar untuk memiliki kualitas hidup buruk setelah dikontrol variabel usia menarche, status gizi dan tingkat stres (95% CI = 4,329 – 84,091). Penelitian ini merekomendasikan kepada remaja putri untuk lebih memperhatikan tubuhnya dan mengatur pola makan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang mana remaja putri berusia antara 13 hingga 15 tahun membutuhkan 2025 kkal energi, 65 g protein, 70 g lemak, dan 300 g karbohidrat dan remaja putri berusia antara 16 hingga 18 tahun membutuhkan 2.100 kkal energi, 65 g protein, 70 g lemak, dan 300 g karbohidrat untuk mencapai berat badan ideal serta mengelola stres dengan baik dengan cara berolahraga secara teratur, menyisihkan waktu untuk relaksasi dan perawatan diri, jaga keseimbangan antara bekerja dan bersenang-senang, atur waktu dengan baik dan bermeditasi sehingga dapat menurunkan kemungkinan terjadinya dismenore dan kualitas hidup pun meningkat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada pihak sekolah SMA Negeri 1 Indralaya serta seluruh siswi yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Juga kepada civitas akademika Universitas Sriwijayang telah mendukung penuh terselesaikan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdelazim, S. S., Mohamed, S. M., Sayed, E. M., & Helmy, H. K. (2020). Prevalence of Dysmenorrhea and its Effect on Student's Quality of Life. *Egyptian Journal of Health Care*, 11(4), 1–14. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2020.124844>
- Amalia, N. S. L., Norfai, & Abdullah. (2023). Hubungan Kejadian Dismenore dengan Kualitas Hidup Siswi Kelas X dan Kelas XI di SMAN 1 Rantau Kabupaten Tapin Tahun 2022. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(6), 1150–1156. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3076>
- Amirul Ihsan. (2015). Efektivitas Terapi Murottal Terhadap Perubahan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Angkatan 2013. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 53(9), 1689–1699.
- Anjani, R., Rahmaniar, S. A., Fauziah, S., & Balqis, U. M. (2023). Intervensi Teknik Relaksasi nafal Dalam Terhadap Sytes Dan Adaptasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan: Mandira Cendikia*, 2(6), 13–22. <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>

- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Dewi, N. P., Solehati, T., & Hidayati, N. O. (2018). Kualitas Hidup Remaja Yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 4(2), 129–142. [https://jurnal.akfarsam.ac.id/index.php/jim\\_akfarsam/article/download/192/123/](https://jurnal.akfarsam.ac.id/index.php/jim_akfarsam/article/download/192/123/)
- Endarti, A. T. (2015). Kualitas Hidup Kesehatan: Konsep, Model, dan Penggunaan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 97–108.
- Fathi, M., Davoodi, P., Semyari, N., Ildarabadi, A., Fayazi, N., Mahdinejad, S., Jafari, F., Ebrahimiantabrizi, A., & Asadibideshki, Z. (2022). Dysmenorrhea and Quality of Life: A Cross-sectional Survey Among Medical Students. *Interventional Pain Medicine and Neuromodulation*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.5812/ipmn-132793>
- Haseena, S. (2016). Health and Quality of Life Concerns in Adolescent Girls. *IOSR Journal of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 21(10), 6. <https://doi.org/10.9790/0837-2110090609>
- Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338–1355. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.751>
- Hidayanti, N., & Adiwiryo, R. M. (2021). Determinan Gejala Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 67. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i1.2053>
- Ismail, N. M. A., Salham, M., & Hamidah. (2018). HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENARCHE DI SMPN 2 BIAU KABUPATEN BUOL. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1), 609–617.
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22895>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerita Nutrition*, 2(2), 172. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 1–14. <https://www.neliti.com/publications/185630/analisis-faktor-yang-berhubungan-dengan-kejadian-disminorea-pada-remaja-putri-di#cite>
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22. <https://doi.org/10.32504/hspj.v2i1.24>
- Retno, S. N., & Amalia, R. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Terjadinya Dismenore Primer pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bandar Lampung Tahun 2021. *Jurnal Bidang Mandira Cendikia*, 2(1), 12–18.
- Sagita, S., Minata, F., Amalia, R., & Rahmadhani, S. P. (2023). Hubungan Durasi Menstruasi, Aktifitas Fisik, dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenorhea Pada Remaja Putri. 13(26).
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>

- Santi L, M., Nurwela, T. S., & Gerontini, R. (2019). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA MAHASISWI KEPERAWATAN ANGKATAN VI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) CITRA HUSADA MANDIRI KUPANG (CHMK)*. 69(1), 51–59.
- Savitri, N. P. ., Citrawathi, D. ., & Dewi, N. P. S. . (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102.
- Siti Nurbaeti, T. (2019). Status Gizi Remaja Di Smkn 1 Indramayu Kabupaten Indramayu. *Abdi Wiralodra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 31–42. <https://doi.org/10.31943/abdi.v1i1.3>
- Sunarti, N. T. S., & Lestari, R. T. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Olah Raga dengan Kejadian Dismenore. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 201–206. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i3.204>
- Syam, W. D. P., Gaytri, Ks. W., Muchsin, A. H., Bamahry, A. R., & Laddo, N. (2022). Hubungan Status Gizi terhadap Usia Menarche. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 359–367. <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj/article/view/119/107>
- Teguh, W. R. P., Azhar, M. B., & Roflin, E. (2019). *ASSOCIATION OF DYSMENORRHEA AND QUALITY OF LIFE IN FEMALE STUNDENTS AT XAVERIUS I SENIOR HIGH SCHOOL PALEMBANG ACADEMIC YEAR 2018-2019 In general , dysmenorrhea can be divided into immediatly after menarche . This can occur dysmenorrhea can decrease . Ac.*