

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMAN 1 BANJARAN

Cici Liska

Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia (STKINDO) Wirautama

Email: ciciliska311989@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan nyeri haid pada bagian bawah perut menjalar ke daerah pinggang dan paha, terkadang disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala dan emosi labil. Faktor-faktor yang terkait dengan dismenore meliputi usia dibawah 20 tahun, merokok, usia menarche (awal menstruasi), gangguan lamanya siklus menstruasi, infeksi panggul, faktor psikologis, genetik dan status gizi. Status gizi merupakan hal yang penting dari kesehatan manusia. Status gizi yang buruk pada remaja menyebabkan berbagai gangguan atau kelainan pada fungsi organ tubuh salah satunya fungsi organ reproduksi. Siswi yang mengalami dismenore cukup mengganggu pada aktivitas kesehariannya, terutama saat belajar di sekolah. Tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Banjaran Kecamatan Banjaran Kabupaten Bandung. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X di SMAN 1 Banjaran Kecamatan Banjaran Kabupaten Bandung yang berjumlah 228 orang, dengan jumlah sampelnya sebanyak 70 Siswi, diambil dengan metode penelitian *Simple Random Sampling* dan *Uji Chi Square*. Hasil Penelitian Menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore dimana nilai P value sebesar 0,015%. Hasil P value lebih kecil dari 0,05 yang artinya ada hubungan yang nyata dan signifikan antara status gizi dengan dismenore. Hasil penelitian Siswi diharapkan untuk melakukan pola hidup sehat seperti mengkonsumsi makanan seimbang, beraktifitas cukup serta menghindari kebiasaan yang mengganggu kesehatan lainnya yang dapat menyebabkan dismenore. Bagi siswi yang sedang menderita dismenore dapat melakukan beberapa cara untuk mengatasi atau mengurangi nyeri dismenore yaitu dengan melakukan kompres hangat serta mengkonsumsi nutrisi yang bergizi seimbang. Selalu memperhatikan status gizi dengan cara menjaga pola makanannya dan berolahraga untuk meminimalisir rasa nyeri saat menstruasi.

Kata kunci : Status Gizi, Kejadian Dismenore, Remaja

Abstract

dysmenorrhea is menstrual pain in the lower abdomen radiating to the waist and thighs, sometimes accompanied by nausea, vomiting, diarrhea, headaches and emotional lability. Factors associated with dysmenorrhea include age under 20 years, smoking, age of menarche (start of menstruation), disturbances in the

length of the menstrual cycle, pelvic infections, psychological factors, genetics and nutritional status. Nutritional status is an important aspect of human health. Poor nutritional status in adolescents causes various disorders or abnormalities in the function of the organs of the body, one of which is the function of the reproductive organs. Students who experience dysmenorrhea are quite disturbing in their daily activities, especially while studying at school. The research objective was to determine the relationship between nutritional status and dysmenorrhea in class X young women at SMAN 1 Banjaran, Banjaran District, Bandung Regency.. The type of research used in this study is a type of descriptive quantitative research approach cross sectional. The population in this study were all 228 class X students at SMAN 1 Banjaran, Banjaran District, Bandung Regency, with a total sample of 70 students, taken with research methods Simple Random Sampling and Chi Square test. Research Results Show there is a relationship between nutritional status and the incidence of dysmenorrhea where the P value is 0.015%. The results of the P value are less than 0.05, which means that there is a real and significant relationship between nutritional status and dysmenorrhea. The results of the research are that female students are expected to adopt a healthy lifestyle such as consuming a balanced diet, having sufficient activity and avoiding other health-disturbing habits that can cause dysmenorrhea. For students who are suffering from dysmenorrhea, there are several ways to overcome or reduce dysmenorrhea pain, namely by applying warm compresses and consuming balanced nutrition. Always pay attention to nutritional status by maintaining food patterns and exercising to minimize pain during menstruation.

Keywords: Nutritional Status, Incidence of Dysmenorrhea, Adolescents

Diserahkan: 20-09-2022

Diterima: 05-10-2022

Diterbitkan: 25-10-2022

PENDAHULUAN

Remaja adalah individu baik pria atau wanita yang berada pada masa/usia antara anak-anak dan dewasa. Remaja adalah kelompok orang yang berusia 10-19 tahun. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja tersebut (Sulistyoningsih, 2018).

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Pada tahap ini remaja akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional dan sosial sebagai ciri dalam masa pubertas dan dari berbagai ciri pubertas tersebut. Salah satunya adalah menstruasi (Ratnawati, 2017).

Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi merupakan hal yang menandakan bahwa seorang perempuan tersebut sehat serta sistem reproduksinya bekerja dengan normal. Sehingga terjadinya menstruasi sangatlah penting, khususnya bagi kesehatan organ reproduksi seorang perempuan. Nyeri haid dalam istilah medis disebut dismenore, sebenarnya merupakan suatu kondisi yang umum dialami oleh kaum hawa yang sudah mendapatkan menstruasi (Purwanti, 2017).

Dismenore termasuk satu dari jenis keluhan yang sering dirasakan saat menstruasi oleh perempuan khususnya remaja. Keluhan ini biasanya terjadi pada bagian bawah perut. Dismenore terjadi karena dinding rahim berkontraksi ketika meningkatnya hormon prostaglandin, proses pelepasan dinding rahim ini dibantu oleh hormon tersebut yang akhirnya menyebabkan nyeri. Sekitar 55% perempuan di Indonesia pada usia produktif merasakan nyeri selama menstruasi. Prevalensi keluhan nyeri pada saat haid sekitar 45-95% pada perempuan dalam usia produktif (Ratnawati, 2017).

Angka keluhan dismenore berbeda-beda di setiap Negara. Di dunia angka keluhan dismenore sangat tinggi, perempuan lebih dari 50% mengalami dismenore primer. Di Amerika Serikat sebanyak 85%, di Italia sebanyak 84,1% dan di Australia sebanyak 80%. Rata-rata prevalensi dismenore di Asia kurang lebih sekitar 84,2%, di Asia Timur laut sebanyak 68,7%, di Asia Tengah sebanyak 74,8% dan di Asia Barat laut sebanyak 54%. Pada negara-negara Asia Tenggara prevalensinya juga berbeda, angka keluhan di Malaysia mencapai 69,4% di Thailand sebanyak 84,2% dan di Indonesia angka keluhan dismenore sebanyak 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Ghina, 2020).

Faktor lainnya yang mempengaruhi faktor terjadinya dismenore adalah usia *menarche*, lama menstruasi, kebiasaan olahraga, riwayat keluarga dan status gizi. Status gizi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri yang memiliki pengaruh besar pada keluhan yang dirasakan saat menstruasi. Zat gizi yang kurang seperti vitamin E, kalsium, magnesium dapat mengakibatkan semakin besarnya gejala sindrom pramenstruasi yang kemudian dapat memperburuk nyeri haid atau dismenore. Mengonsumsi gizi seimbang merupakan cara yang tepat untuk mengatasi nyeri saat haid. Remaja putri yang mengalami kekurangan gizi maka akan mempengaruhi pematangan seksual, pertumbuhan, fungsi organ tubuh, serta fungsi reproduksi akan terganggu. Saat menstruasi remaja putri membutuhkan gizi seimbang dikarenakan pada *fase luteal* kebutuhan nutrisi akan meningkat, jika ini tidak diperhatikan maka akan mengakibatkan keluhan-keluhan sehingga timbul rasa ketidaknyamanan saat siklus menstruasi (Astriana, 2017).

Hasil penelitian Rahmadhayanti pada tahun 2016 menunjukkan bahwa status gizi remaja mempengaruhi terjadinya keluhan selama menstruasi dan terhadap lamanya waktu menstruasi. Tetapi terdapat beberapa remaja yang sama sekali tidak merasakan keluhan selama menstruasi. Ini dikarenakan pengaruh adekuat nutrisi yang dikonsumsi, serta olahraga yang teratur. Status gizi yang rendah (*underweight*) dapat diakibatkan karena asupan makanan yang kurang, termasuk zat besi yang dapat menimbulkan anemia. Maka dari itu, salah satu faktor risiko remaja putri mengalami dismenore adalah status gizinya (Rahmadhayanti, 2016).

SMAN 1 Banjaran beralamat di Jalan Ciapus tepatnya pada Desa Ciapus Kecamatan Banjaran Kabupaten Bandung Provinsi Jawa Barat. SMAN 1 Banjaran merupakan sekolah yang terdapat jumlah siswi terbanyak yaitu 525 siswi diantara 5 sekolah favorit yang berada di Kecamatan Banjaran. Sebagian besar terdapat pada usia remaja tengah (14-16 tahun) sebanyak 228 siswi dan remaja akhir sebanyak 216 siswi.

Karakteristik remaja putri berdasarkan usia dapat dikategorikan menjadi 3 yaitu remaja awal (12-13), remaja tengah (14-16) dan remaja akhir (17-18) (Kozie,2018).

Berdasarkan hasil survey awal terhadap 20 siswi kelas X di SMAN 1 Banjaran didapatkan 20 siswi (100%) sudah menstruasi dengan rutin serta merasakan dismenore. Selanjutnya siswi yang menderita keluhan dismenore dalam kategori nyeri ringan sebanyak 10 siswi (50%), siswi yang mengalami keluhan dismenore dalam kategori nyeri berat sebanyak 6 siswi (30%) dan siswi yang mengalami keluhan dismenore dengan tingkat nyeri tak tertahankan sebanyak 4 siswi (20%). Survey awal yang dilakukan pada 20 orang siswi yang status gizi dalam kategori kurang (kurus) sebanyak 6 siswi (30%), siswi yang status gizinya normal sebanyak 10 siswi (50%) dan siswi yang status gizinya dalam kategori lebih (gemuk) sebanyak 4 siswi (20%).

Hasil penelitian Rahayu dan Handayani pada tahun 2016 yang menyatakan remaja putri yang mengalami dismenore rata-rata berada pada tahap remaja tengah berusia 15-16 tahun. Peneliti lain yang dilakukan oleh Suliawati pada tahun 2016 menyatakan bahwa dismenore yang sering terjadi pada remaja putri berada pada rentang usia 12-25 tahun. Umumnya ketidaknyamanan ini dimulai 1-3 hari selama menstruasi namun nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Banjaran Kecamatan Banjaran Kab.Bandung.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X di SMAN 1 Banjaran Kecamatan Banjaran Kabupaten Bandung yang berjumlah 228 orang, dengan jumlah sampelnya sebanyak 70 Siswi, diambil dengan metode penelitian Simple Random Sampling dan Uji Chi Square. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan cara membagikan kuesioner pada sampel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Status Gizi Responden

Tabel 1
Status Gizi Responden (N=70)

Status Gizi	F	%
Kurus	38	54,28
Normal	27	38,57
Gemuk	5	7,15
Total	70	100,0

Berdasarkan tabel 1 diperoleh gambaran bahwa gambaran responden dalam hal Status Gizi dimana hampir seluruh adalah kategori kurus adalah 38 orang (54,28%) sementara ada 5 orang responden (7,15%) memiliki status gizi kategori gemuk. Dengan demikian mayoritas responden memiliki status gizi yang kurus.

2. Keluhan Dismenore pada Responden

Tabel 2

Keluhan Dismenore pada Responden (N=70)

Keluhan Dismenore	F	%
Terjadi	58	82,85
Tidak Terjadi	12	17,15
Total	70	100

Berdasarkan tabel 2 diatas diperoleh gambaran bahwa kejadian dismenore hampir seluruhnya adalah 58 responden (82,85%) mengalami kejadian dismenore dan 12 orang responden (17,15%) tidak mengalami kejadian dismenore. Dengan demikian mayoritas responden mengalami kejadian dismenore .

3. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore

Tabel 3

Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore

Keluhan Dismenore	Status Gizi						Total	P value	
	Gemuk		Normal		Kurus				
	F	%	f	%	F	%			
Terjadi	4	6,8	2	37,9	3	55,1	5	82,8	0,015
Tidak Terjadi	6	50	5	41,6	1	8,33	1	17,1	
Total	10	14,2	7	38,6	3	47,2	7	100	

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh gambaran bahwa 58 responden (82,85%) yang mengalami kejadian dismenore terdapat 4 responden (6,89%) yang memiliki status gizi yang gemuk, 22 responden (37,93%) yang memiliki status gizi yang normal, 32 responden (55,17%) yang memiliki status gizi kurus.

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh gambaran bahwa dari 12 responden (17,15%) yang tidak mengalami kejadian dismenore terdapat 6 responden yang memiliki status gizi gemuk, terdapat 5 orang (41,66%) yang memiliki status gizi normal, 1 responden (8,33%) memiliki status gizi kurus.

Dari tabel 3 diatas diketahui *P value* sebesar $0,015 < 0,05$ sehingga dinyatakan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore berhubungan nyata dan signifikan.

B. Pembahasan

1. Status Gizi Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Banjaran

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa responden mempunyai status gizi dengan kategori kurus ada 38 orang (54,28%) sementara ada 5 orang responden (17,15%) memiliki status gizi kategori gemuk.

Status gizi pada remaja putri di SMAN 1 Banjaran Kecamatan Banjaran Kabupaten Bandung mayoritas gizi kategori kurus. Hal ini menyebabkan remaja putri mayoritas mengalami *dismenore* pada saat menstruasi.

Hasil penelitian Komal pada tahun 2017 mengenai *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di MA Unggulan PP Amanatul Ummah Surabaya* menunjukkan bahwa hampir setengahnya (37,2%) siswi memiliki status gizi kurus dan sebagian besar (55,8%) mengalami *dismenore*. Hasil yang didapatkan $p=0,000$ sehingga H_0 ditolak berarti ada hubungan antara status gizi dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di MA Unggulan PP Amanatul Ummah Surabaya.

Hasil penelitian Syariani pada tahun 2020 mengenai *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Di SMAN 1 Bangkinang Kota* menunjukkan bahwa didapatkan 68,25% siswi mengalami *dismenore* dengan status gizi *overweight*. Hasil uji statistic didapatkan hasil dengan nilai *p-value* 0,004 yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan kejadian *dismenore* pada siswi SMAN 1 Bangkinang kota.

Status gizi merupakan tanda-tanda penampilan seseorang akibat keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan yang dikonsumsi pada suatu saat berdasarkan pada kategori dan indikator yang digunakan. Seseorang dikatakan memiliki gizi kurus apabila $IMT \leq 18,5$, normal apabila $18,5 < IMT < 25,0$ dan gemuk apabila $IMT > 25$.

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, status gizi baik dan status gizi lebih. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan. Perlunya pemenuhan zat gizi pada usia remaja, terutama remaja putri berhubungan dengan perannya dimasa yang akan datang sebagai calon ibu. Kondisi seseorang pada masa dewasa ditentukan oleh keadaan pada masa remaja. Pada usia keadaan gizi dan kesehatan harus diperhatikan karena remaja putri menjadi wanita dewasa yang melahirkan generasi berikutnya. Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja putri adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Selain itu, masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas (Waryana, 2018).

2. Kejadian Dismenore Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Banjaran

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kejadian *dismenore* responden terbanyak adalah 58 responden (82,85%) mengalami kejadian

dismenore dan 12 responden (17,15%) tidak mengalami *dismenore*.. Seseorang mengalami *dismenore* jika responden tersebut mengalami nyeri saat menstruasi.

Penelitian di Medan pada tahun 2017 menemukan bahwa 83,5% mahasiswi mengalami dismenore. Pada penelitian yang sama di Pontianak tahun 2019 angka kejadian dismenore pada siswi SMA 08 Pontianak adalah 66,3%, dapat menyebabkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, sehingga berdampak negative pada kegiatannya sehari-hari dan secara psikologi akan sangat mengganggu, bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak melakukan aktifitas (sekolah, kerja, dan lain-lain). Dismenore cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Rasa nyeri dismenore memberikan dampak negatif pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri sendiri penderita dan keluarganya, terganggu aktifitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, endometriosis, gangguan psikologis.

Dismenore biasanya timbul 2 atau 3 tahun sesudah menarche atau pertama kali menstruasi. *Dismenore* ada yang ringan dan ada yang samar – samar ada pula yang berat bahkan beberapa wanita telah pingsan dan ada yang harus ke dokter karena nyeri yang dialaminya mengganggu aktifitasnya. Ternyata hampir 30% wanita yang mengeluhkan dismenore adalah anak gadis dari ibu yang dulunya dismenore, serta sebanyak 7% saudara wanita yang mengalami dismenore juga mengeluhkan hal yang sama, meskipun ibu mereka dulunya tidak mengeluhkan *dismenore* (Asrinah, 2017).

Karena penderita terbanyak adalah pada wanita usia produktif, akibatnya dismenore juga menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-51% wanita telah absen sekali dan 5-14% berulang kali absen. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa *dismenore* dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi dan 10-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga (Paramita, 2016).

3. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Banjaran

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dari 58 responden (82,85%) yang mengalami kejadian dismenore terdapat 4 responden (6,89%) yang memiliki status gizi gemuk, terdapat 22 responden (37,93%) yang memiliki status gizi yang normal, 32 responden (55,17%) yang memiliki status gizi kurus.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa dari 12 responden (17,15%) yang tidak mengalami kejadian dismenore terdapat 6 responden yang memiliki status gizi gemuk, terdapat 5 responden (41,66%) yang memiliki status gizi normal, 1 responden (8,33%) memiliki status gizi buruk.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui P value sebesar $0,015 < 0,05$ sehingga dinyatakan ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenore. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Prasetyo pada tahun 2017 tentang Hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada wanita usia subur dimana hasil analisis data menggunakan teknik *chi-square* diperoleh hasil $p = 0,031$. Analisis bivariat terhadap hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada wanita usia subur menunjukkan hubungan yang signifikan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Beddu pada tahun 2019 tentang Hubungan Status Gizi Dan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri menunjukkan bahwa hasil analisis variabel status gizi dengan menggunakan uji statistik *chi-square test* menunjukkan hasil $p = 0,008$, artinya terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan dismenore primer.

Jika seorang anak perempuan kedatangan menstruasi pertama untuk pertama kali, hal ini bisa menjadi saat yang mengecewakan baginya. Anak – anak perempuan yang tidak mengenal tubuh dan proses reproduksi mereka, bisa mengira bahwa menstruasi merupakan bukti adanya penyakit atau hukuman akan tingkah laku yang buruk. Anak – anak yang tidak diajari untuk menganggap menstruasi sebagai fungsi tubuh normal akan merasa malu dan merasa kotor saat menstruasi pertama mereka. Bahkan, saat menstruasi akhirnya dikenalnya sebagai proses yang normal, perasaan kotor bisa tinggal sampai masa dewasanya. Akan tetapi, dalam tahun-tahun belakangan ini, pendidikan anatomi dan fisiologi yang lebih baik telah menjadikan anak-anak perempuan menerima kedatangan menstruasi (Maulana, 2018).

Meskipun demikian, banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi mereka datang. Kira-kira setenga dari seluruh wanita menderita dismenore atau menstruasi yang menyakitkan. Hal ini khususnya sering terjadi di awal-awal masa dewasa. Gejala-gejala dari gangguan menstruasi dapat berupa payudara yang melunak, putting susu yang nyeri, bengkak dan merasa tersinggung. Beberapa wanita mengalami gangguan yang cukup berat seperti kram yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot halus rahim, sakit kepala, sakit pada bagian tengah perut, gelisah, letih, hidung tersumbat dan ingin menangis. Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid. Pada saat haid fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Dan bila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Paath, 2016).

Bagi sebagian wanita, menstruasi dapat membuat rasa cemas karena disertai nyeri ketika menstruasi tiba. Kondisi ini di kenal dengan nyeri menstruasi atau dismenore, yaitu nyeri menstruasi yang memaksa wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya

aktifitas sehari-hari (bahkan, kadang bisa membuat lemas tidak berdaya). Hampir seluruh perempuan pasti pernah merasakan nyeri menstruasi (dismenore) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekadar pegal-pegal di pinggul 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 (Proverawati dan Misaroh, 2016).

Status gizi yang kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid. Pada saat haid fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Dan bila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Paath, 2016).

Menurut Kusmiran pada tahun 2017 dismenore sekunder terjadi karena ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista atau polip, tumor sekitar kandungan, serta kelainan kedudukan rahim yang mengganggu organ dan jaringan sekitarnya. Hasil penelitian Kusmiran ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan status gizi normal mengalami dismenore primer sebanyak 69 responden (68,4%) sedangkan sebagian kecil gizi gemuk juga mengalami kejadian dismenore primer yaitu sebanyak 2 responden (1,9%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Yetti pada tahun 2011 didapatkan hasil 35 orang (66,0%) mengalami dismenore dan 18 orang (34,0%) tidak mengalami dismenore, 51 orang (96,2%) status gizi normal dan 2 orang (3,8%) status gizi kurus. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara status gizi dan frekuensi olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas II SLTP 12 Semarang.

Menurut Andira pada tahun 2017 bahwa penyebab dismenore primer yaitu peningkatan kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin (salah satu hormone di dalam tubuh yang menyebabkan terjadinya kontraksi pembuluh-pembuluh darah dan penurunan aliran darah sehingga menyebabkan terjadinya proses ischemia dan necrosis pada sel-sel dan jaringan). Sedangkan penyebab dismenore sekunder yaitu endometriosis, penyakit peradangan rongga dalam daerah kemaluan, peradangan tuba fallopi, perlengketan abnormal antara organ dalam perut, pemakaian IUD.

KESIMPULAN

Sebagian besar remaja putri memiliki status gizi kurus sebanyak 38 orang (54,28%), sebanyak 27 orang (38,57%) memiliki status gizi normal 5 orang (7,15%) memiliki status gizi gemuk. Sebagian besar remaja putri mengalami keluhan dismenore sebanyak 58 orang (82,85%) dan terdapat 12 orang (17,15%) tidak mengalami dismenore. Hasil uji chi square didapatkan nilai P value sebesar 0,015 yang berarti $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Banjaran.

BIBLIOGRAFI

- Almatsier S., 2016. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Asitiara, B. E., 2018. Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Dysmenorhea Primer.
- Ammar, U. R., 2016. Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Pioso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Volume 4, pp. 37-49.
- Apriyanti, F., 2018. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, Volume 3, p. 2.
- Astuti, E. P., 2017. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan*, Volume 3, p. 2.
- Beddu, 2017. *Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri*. The Southeast Asian Journal of Midwifery Vol. 1, No. 1, Oktober 2017, Hal: 16-21
- Devi, A. C., 2013. Faktor-Faktor Risiko Dismenore Primer. *Jurnal Keperawatan*. Volume 2, p. 6.
- Herawati, R., 2011. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. Kemenkes RI. (2018). *Masalah Yang Dialami Dan Mengancam Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI
- Marfuah, D., 2018. Hubungan Status Nutrisi Dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja SMP Negeri 16 Bandung. *Journal of Holistic Nursing Science (JHNS)*. Volume 5, p. 2.
- Laila, 2016. *Buku Pintar Menstruasi*. Penerbit : Buku Baru, Jogjakarta
- Larasati, T., 2016. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Majortity*, Volume 5, p. 3.
- Lestari, N, M., 2013. Pengaruh Dismenore pada Remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*.
- Notoatmodjo. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Novita, R., 2018. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Al-Aahar Surabaya.
- Ningsih, 2011. *Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja*. Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah, Volume 2, No. 2, Desember 2015
- Prof. Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabet
- Rahmadhayanti, 2016. *Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas XI SMA Negeri 15 Palembang*. Jurnal Kesehatan, Volume VII, Nomor 2, Agustus 2016, hlm 255-259
- Riyanto. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta: EGC
- Sarwono.S.W.2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Sinaga, Ernawati, dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional

Sophia, F., 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2017*.

Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Penerbit Alfabetha.

Utami, 2013. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNHAS, Makassar. FKM USU

Waryana, 2010. *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihama, Yogyakarta

Yanti, Putri Lubis. 2018. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Dismenore Primer Pada Remaja Siswi SMA Dharma Sakti Medan*. Skripsi, Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Kemkes.Go.Id*. diakses pada 29 Oktober 2022 melalui

<https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>

First publication right:

[Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia](#)

This article is licensed under:

