

ORIGINAL ARTICLE

Dampak Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenorea

Nura Suciati Fauzia*¹, Ida Nuraida¹, Rezeki Tri Raharsari¹, Devia Lydia Putri¹

Program Studi D3 Kebidanan, Akademi Kebidanan Annisa Jaya

*Corresponding Author: nurasuciatifauzia@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (08th, February 2023)

Revised (17th, February 2023)

Accepted (10th, March 2023)

Keywords

Nutritional status;

Degree of dysmenorrhea;

Teenager;

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual cramps or menstrual pain that occurs mainly in the lower abdomen, but can radiate to the lower back, waist, pelvis, upper thighs, to the calves. Dysmenorrhea or cramps during menstruation also affect a person's quality of life, so that it can result in absenteeism from school, and can affect a person's nutritional status. Analyzing the relationship between nutritional status and the degree of dysmenorrhea in students. This research was conducted using a cross sectional approach. As an approach as many as 112 female respondents. The research sample size was calculated using the Slovin formula, so that a total sample of 53 students was obtained and was selected as a sample using simple random sampling technique. Univariate and bivariate analysis was used in this study using the chi-square test. The results of the study illustrate that the nutritional status is 0.015 so it can concluded that the nutritional status variable and the dysmenorrhea variable have a significant relationship. From the results of the study, it is illustrated that there is a relationship between nutritional status and the incidence of dysmenorrhea in students.

Jurnal Ilmiah Keperawatan is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya (STIKES Hang Tuah Surabaya)

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Website: <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/IJKSHT>

E-mail: jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com / jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id

Pendahuluan

Masa remaja ialah masa peralihan antara masa anak-anak ke dewasa atau disebut dengan masa pubertas. Dalam proses peralihan tersebut terjadi berbagai perubahan, baik dalam segi perubahan fisik, sosial, maupun emosi (Mouliza, 2020). Sebagai remaja putri, mahasiswi telah melewati masa peralihan tersebut dan dapat dikatakan telah menjadi seorang wanita dewasa. Kesehatan reproduksi untuk seorang wanita menjadi hal yang sangat penting. Hal tersebut dikarenakan masa remaja merupakan waktu yang tepat untuk membangun suatu kebiasaan dalam menjaga kesehatan reproduksi. Salah satu ciri pada perubahan yang dialami remaja putri yaitu mengalami menstruasi (Melliniawati et al., 2021).

Menstruasi terjadi pada rentang usia 10-16 tahun dan berhenti dengan terjadinya menopause antara usia 40 dan 45 tahun (Melliniawati et al., 2021). Menstruasi ialah perdarahan secara periodik serta periodik dari uterus dengan pelepasan endometrium atau deskuamasi. Banyaknya ketidakteraturan menstruasi biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang dapat mengganggu aktivitas wanita. Salah satu gangguan menstruasi yang dialami oleh wanita yaitu dismenorea (Jayanti, 2021).

Dismenore merupakan nyeri menstruasi atau kram menstruasi yang terjadi terkhususnya berada di bagian perut bawah, akan tetapi hal ini dapat tersebar hingga ke bagian punggung bawah, hingga betis, panggul, pinggang, paha bagian atas (Fitriani, 2020). Terdapat 2 macam dismenore yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Syafriani et al., 2021). Dismenore primer merupakan kram/nyeri tanpa adanya kelainan secara patologi yang dialami mulai pada bagian perut bawah yang terjadinya pada waktu selama atau/dan sebelum menstruasi, sedangkan dismenore kategori sekunder merupakan nyeri menstruasi karena



terjadinya kelainan secara patologi atau/dan anatomi panggul, seperti kelainan fibroid uterus, endometriosis, adenomiosis, dan lain-lain (Lail, 2019).

Dismenore atau kram saat menstruasi juga mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Hal ini juga berdampak pada kerugian finansial wanita usia subur (Salamah, 2019). Sebesar 90% remaja putri di dunia mendapati permasalahan saat terjadinya menstruasi serta sebanyak 50% dari remaja putri menstruasi menderita dismenore primer sekitar 10-20% dari mereka menderita suatu gejala dengan tingkat yang parah. Prevalensi kejadian dismenore di Asia khususnya Indonesia sebanyak 64,25% yang terbagi menjadi 54,89% kejadian dismenore primer serta dismenore sekunder sebanyak 9,36% (Juliana et al., 2019).

Dismenore biasanya tidak berisiko, akan tetapi seringkali hal ini dapat mengganggu bagi remaja putri yang mengalaminya. Tingkat rasa sakit dan tingkat keluhan tentu saja hal ini tidak sama untuk semua remaja putri. Beberapa orang masih bisa bekerja dengan menahan rasa sakit, adapula yang tidak dapat bekerja karena rasa sakit tersebut. Dismenore pada wanita muda juga merupakan penyebab utama ketidakhadiran di sekolah (Salamah, 2019). Wanita muda dengan dismenore tercatat mengalami kehadiran yang buruk (69,7%), penurunan prestasi akademik seperti mengalami kesulitan untuk konsentrasi sebesar 72,7%, serta sebesar 54,3% tidak mampu untuk menyelesaikan pertanyaan saat ujian. Sebanyak 60% responden menunjukkan mengalami penurunan aktivitas bersosialisasi karena dismenore (Jayanti, 2021).

Salah satu penyebab terjadinya Dismenorea atau nyeri haid yaitu berhubungan dengan status gizi seseorang (Fitriani, 2020). Status gizi remaja putri sangat berpengaruh terhadap terjadinya menstruasi, seperti ketidaknyamanan saat menstruasi dan lama menstruasi (Priyantini et al., 2022). Namun sebagian remaja tidak merasakan efek tersebut, keluhan yang terjadi biasanya dipengaruhi oleh nutrisi dan olahraga secara teratur (Mouliza, 2020). Status gizi merupakan resiko terjadinya Dismenore primer, rendahnya status gizi bisa disebabkan karena kurangnya asupan nutrisi, salah satunya yaitu zat besi yang dapat menimbulkan seseorang kekurangan sel darah merah pada tubuh atau disebut anemia (Syafriani et al., 2021).

Menurut Kemenkes, disebutkan status gizi ialah suatu tanda dari penampilan setiap individu akibat dari keseimbangan antara asupan dengan konsumsi zat/unsur gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan pada waktu yang sama, berdasarkan tingkatan dan indeks yang dipergunakan (Melliniawati et al., 2021). Remaja putri perlu menjaga nutrisi yang baik. Mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dapat mempengaruhi pembuatan hormon yang berperan dalam terjadinya menstruasi seperti, *follicle stimulating hormone* (hormon FSH), *luteinizing hormone* (LH), hormon estrogen serta hormon yang berperan didalam siklus menstruasi yaitu hormone progesteron yang dapat mempengaruhi rahim dan mengurangi kontraksi selama Siklus menstruasi (Nasution et al., 2022). Berdasarkan penjabaran tersebut dan didukung dari beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu serta hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan, membuat peneliti untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan terjadinya dismenorea pada remaja putri.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan pendekatan secara *cross-sectional* ialah suatu desain penelitian yang digunakan untuk menganalisis korelasi antara faktor risiko dengan efek yang ditimbulkan, pendekatan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara pengumpulan data dimana hanya mengobservasi sekali saja pada kondisi waktu tertentu. Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh remaja putri aktif yang berjumlah 112 remaja putri. Diperoleh jumlah sampel sebesar 53 remaja putri. Teknik sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan angket/kuesioner kepada seluruh remaja putri.

Variabel pada penelitian ini adalah derajat dismenore sebagai variabel terikat atau dependen, dan status gizi sebagai variabel independen atau variabel bebas. Instrument yang digunakan yaitu perhitungan IMT yang merujuk pada Kemenkes. Untuk mengetahui hubungan



antar variabel dilakukan Analisis Bivariat melalui analisis uji *chi-Square* yang selanjutnya akan ditarik suatu kesimpulan, jika nilai dari *P-value* < pada nilai α 0,05 (5%) maka hasil dari perhitungan secara statistik dapat dikatakan signifikan (bermakna), dan apabila *P-value* > 0,05 maka hasil dari perhitungan secara statistik dinyatakan tidak bermakna atau tidak signifikan.

Result

Tabel 1 Distribusi Frekuensi

Variabel	Frekuensi	Persentas
Karakteristik Umur		
19 tahun	1	1,9
20 tahun	19	35,8
21 tahun	29	54,7
22 tahun	3	5,7
23 tahun	1	1,9
Status Gizi		
Normal	37	69,8
Tidak Normal	16	30,2
Derajat Dismenore		
Ringan	7	13,2
Sedang	29	54,7
Berat	171	32,1
Total	53	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 53 responden yang diteliti, distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik umur didominasi oleh responden dengan umur 21 tahun yaitu sebanyak 29 orang (54,7%), dan distribusi frekuensi umur responden paling sedikit adalah pada umur 19 dan 23 tahun yaitu sebanyak 1 orang (1,9%). Dari 53 responden yang diteliti, distribusi frekuensi berdasarkan status gizi responden didominasi oleh responden dengan status gizi normal sebanyak 37 orang (69,8%). Distribusi frekuensi derajat dismenorea pada responden didominasi oleh responden dengan derajat dismenorea sedang yaitu sebanyak 29 orang (54,7%), dilanjut dengan derajat dismenorea berat sebanyak 17 orang (32,1%), dan ringan sebanyak 7 orang (13,2%).

Tabel 2. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi

Status Gizi	Derajat Dismenore						Total		<i>P-Value</i>
	Berat		Sedang		Ringan		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Tidak Normal	8	15,1	4	7,5	4	7,5	16	30,2	0,015
Normal	9	17,0	25	47,2	3	5,7	37	69,8	
Total	7	32,1	29	54,7	7	13,2	53	100	

Berdasarkan tabel diatas dari total 53 responden yang diteliti, diperoleh bahwa 37 responden (69,8%) yang mempunyai status gizi normal sebanyak 3 responden (5,7%) yang mempunyai derajat dismenorea ringan, 25 responden (47,2%) derajat dismenorea sedang, dan 9 responden (17%) memiliki derajat dismenorea berat. Diikuti dengan 16 responden (30,2%) yang memiliki status tidak normal terdapat 4 responden (7,5%) yang memiliki derajat dismenorea ringan, 4 responden (7,5%) derajat dismenorea sedang, dan 8 responden (15,1%) memiliki derajat dismenorea berat. Nilai *p-value* 0,015 (< 0,05) sehingga hal ini dikatakan bahwa antara variabel status gizi dengan variabel *Dismenorea* ternyata memiliki hubungan yang signifikan



Pembahasan

Berdasarkan Hasil penelitian ini dapat digambarkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kejadian dismenore dengan status gizi pada remaja. Penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel status gizi remaja dengan kejadian dismenorea primer. Status gizi adalah tanda penampilan seseorang yang diakibatkan adanya kesepadan antara input dan output zat gizi bersumber dari makanan yang dimakan berdasarkan indikator dan kategori yang dipergunakan. Setiap orang dikatakan mempunyai gizi dengan kategori kurus apabila memiliki indeks massa tubuh (IMT) $\leq 18,5$. $18,5 < \text{IMT} \leq 25,0$ maka termasuk kategori normal dan $\text{IMT} > 25$ termasuk kategori gemuk (Hayati et al., 2020).

Jika status gizi seseorang baik maka dapat terhindar dari masalah *dismenorea*. Status gizi yang tidak normal baik itu kurang maupun status gizi lebih selain dapat mempengaruhi fungsi organ, proses pertumbuhan, juga dapat mengakibatkan terganggunya fungsi dari reproduksi (Aprilia et al., 2022). Hal tersebut dapat berakibat terjadinya gangguan haid, namun kondisi ini dapat membaik jika asupan nutrisi terpenuhi dengan baik. Remaja putri perlu untuk mempertahankan tingkat status gizi dengan kategori baik, dengan cara memenuhi asupan makanan seimbang. IMT merupakan hasil dari suatu proses membandingkan antara berat badan (Kg) dengan tinggi badan (m). kategori status gizi tidak normal dapat mengakibatkan remaja mudah terjangkit suatu penyakit, mudah lelah, kurang konsentrasi, serta terjadinya gangguan pada sistem tubuh seperti sistem reproduksi (Rianti et al., 2022).

Kejadian dismenorea ini dapat mengakibatkan seseorang terjadinya lemas tidak memiliki tenaga, sehingga dapat berpengaruh negatif pada kegiatan sehari-harinya serta secara psikis dapat mengganggu dan hal ini juga dapat menjadi suatu penyebab perempuan tidak melaksanakan aktifitas (kerja, sekolah, olahraga) (Hastuty, 2019). Penelitian di negara Amerika Serikat menngambarkan bahwa kejadian dismenore yang dialami oleh perempuan sebesar 30-50% usia reproduksi, sekitar 10-15% perempuan tersebut mengalami kehilangan untuk kesempatan bekerja, dapat mengganggu proses belajar atau kehidupan keluarga (Herlina et al., 2022).

Puncak kejadian dismenorea primer terjadi pada rentang umur 15-25 tahun yakni pada masa remaja akhir menuju dewasa muda dan menurun apabila diluar umur tersebut. Sedangkan puncak kejadian dismenorea primer sebagian besar terjadi pada perempuan berumur 21-25 tahun dan dapat menurun seiring bertambahnya usia (Amany et al., 2022). Dismenorea primer banyak terjadi pada perempuan dengan rentang umur 21-25 tahun karena terjadinya optimalisasi fungsi dari organ syaraf uterus sehingga pembuatan prostaglandin terjadinya peningkatan yang akhirnya menyebabkan timbulnya rasa sakit (dismenore) saat menstruasi (Juliana et al., 2019).

Kesimpulan

Adanya hubungan antara variabel status gizi remaja dengan kejadian dismenorea pada remaja, sehingga diharapkan mahasiswi atau remaja putri untuk dapat meningkatkan status gizi supaya dapat menurunkan tingkat dismenorea pada saat menstruasi.

Ethics approval and consent to participate

Artikel ini merupakan hasil penelitian bersama antara penulis dan tidak terdapat konflik didalam penulisan artikel ini.

Acknowledgments

Terimakasih atas kerjasamanya kepada Pusat Riset Kependudukan BRIN dalam penelitian sehingga dapat diselesaikan dengan tepat waktu.



This is an Open Access article
Distributed under the terms of the
[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

References

- Amany, F. Z., Ampera, D., Emilia, E., Mutiara, E., & Juliarti. (2022). Hubungan Status Gizi Dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Smp Swasta Al-Azhar Medan. *Sport And Nutrition Journal*, 4(562), 15–23. <https://doi.org/10.1016/J.Saso.2013.12.010>
- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik , Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Di Kota Bogor. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 296–309.
- Fitriani, R. J. (2020). Hubungan Status Gizi Dan Menarche Dengan Dismenore Remaja Di Kota Magelang. *Pontianak Nutrition Journal (Pnj)*, 3(1), 13–16. <https://doi.org/10.30602/Pnj.V3i1.625>
- Hastuty, Y. D. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 14(1), 48–53. <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/Pannmed/Article/View/1254>
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di Sma Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 7(1), 132–142. <http://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- Herlina, S., Qomariah, S., & Sartika, W. (2022). Pengaruh Status Gizi Terhadap Dismenorea Pada Remaja Di Kota Pekanbaru. *Caring*, 6(2), 29–34.
- Jayanti, C. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat I Semester Ii Akademi Kebidanan Rspad Gatot Soebroto. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(2), 89–95. <https://doi.org/10.33085/Jbk.V4i2.4896>
- 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>
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smk K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95. <https://doi.org/10.33221/Jiki.V9i02.225>
- Melliniawati, T., Kirana, M. C., Aenia, D., Alfiani, R. R., Nurzakiah, A., & Nasution, A. S. (2021). Pengaruh Usia Menarche Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas 3 Smp Di. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(2), 284–295.
- 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), 545–550. <https://doi.org/10.33087/Jiubj.V20i2.912>
- Nasution, A. S., Jayanti, R., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), 79–84. <https://doi.org/10.22146/Jkesvo.72218>
- Priyantini, D., Ambar, N., Prinka, S., & Hanggitriana, A. (2022). Indeks Massa Tubuh Pada Penderita Diabetes Melitus Dengan Nilai Ankle Brachial Index. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 17(2), 144–149.
- Rianti, E., Hasnani, F., & Handayani, S. P. (2022). Perbandingan Status Gizi Dengan Tingkat Dismenorea Pada Smpn Dan Smp Swasta. *Global Health Science*, 7(2), 41–46.
- 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>
- Syafriani, S., Aprillia, N., & Z.R, Z. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37. <https://doi.org/10.31004/Jn.V5i1.1676>

