

Hubungan Status Gizi, Umur Menarche, Lama Menstruasi Terhadap Kejadian Dismenorea

Mawarni¹, Izalika²

^{1,2}Program Studi Diploma DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Su'aibah

^{1,2}Email : marwani@gmail.com¹, izalika.memey@gmail.com²

Info Artikel

Submitted: 22 September 2023

Revised: 22 September 2023

Accepted: 29 Juni 2024

*corresponding author : Mawarni

Email: marwani@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.69597/amj.v1i1.1>

Abstrak

Kram, nyeri dan ketidaknyamanan lainnya yang dihubungkan dengan menstruasi disebut juga dismenorea. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi pada beberapa wanita, hal itu muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman ringan dan letih, dimana beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktifitas sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi di STIKES Al-Su'aibah Palembang dengan sampel penelitian sebanyak 42 responden. Data diolah secara univariat dan bivariat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi, umur menarche dan lama menstruasi terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswi di STIKES al-su'aibah Palembang. Dari hasil uji *Chi Square* untuk variabel status gizi didapatkan $P_{value} < 0,05$ yaitu 0,001 maka ada hubungan yang bermakna antara status gizi terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswi, untuk variabel umur menarche didapatkan $P_{value} < 0,05$ yaitu 0,003 maka ada hubungan yang bermakna antara umur menarche terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswi, dan untuk variabel lama menstruasi didapatkan $P_{value} < 0,05$ yaitu 0,002 maka ada hubungan yang bermakna antara lama menstruasi terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswi di STIKES Al-Su'aibah Palembang. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menyatakan ada hubungan yang bermakna antara status gizi, umur menarche dan lama menstruasi terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswi di STIKES Al-Su'aibah Palembang. Diharapkan kepada institusi dapat memberikan penyuluhan, mengenai dismenorea baik dismenorea primer maupun sekunder untuk kalangan mahasiswi, serta hal-hal yang berhubungan dengan tindakan untuk mengurangi nyeri menstruasi. Hal ini dikarenakan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja terutama remaja wanita dapat mempengaruhi perilaku kesehatannya.

Kata kunci : Gizi, Menarche Menstruasi

Abstract

Cramps, pain and other discomfort associated with menstruation is also known as dysmenorrhea. Most women experience varying degrees of cramps; some women, it manifests as mild discomfort and fatigue, while others suffer from pain that can stop daily activities. This study used an analytic survey research method with a cross sectional approach. The population in this study were all female students at the Al-Su'aibah Midwifery Palembang with a sample of 42 respondents. Data were processed univariately and bivariately. This study aims to determine the relationship between nutritional status, age at menarche and duration of menstruation on the incidence of dysmenorrhea in female students at STIKES al-Su'aibah Palembang. The results of this study that Chi Square test for the nutritional status variable, a P-value < 0.05 , namely 0.001, means that there is a significant relationship between nutritional status and the incidence of dysmenorrhea in female students. menarche on the incidence of dysmenorrhea in female students, and for the long menstrual variable, a Pvalue < 0.05 , namely 0.002, means that there is a significant relationship between the duration of menstruation and the incidence of dysmenorrhea in female students at the Al-Su'aibah Midwifery Academy Palembang. The conclusion from the results of this study states that there is a significant relationship between nutritional status, age of menarche and duration of menstruation on the incidence of dysmenorrhea in female students at the Al-Su'aibah Midwifery Palembang. It is hoped that institutions can provide counseling regarding dysmenorrhea, both primary and secondary

dysmenorrhea for female students, as well as matters related to measures to reduce menstrual pain. This is because the knowledge possessed by adolescents, especially young women, can influence their health behavior.

Keywords : *Nutrition, Menarche, Menstruation*

Pendahuluan

Menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO), remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Istilah ini menunjuk masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan usia 12 pada wanita. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 tahun sampai dengan 19 tahun.¹

Gangguan ginekologi pada masa remaja yang sangat sering terjadi adalah gangguan yang berhubungan dengan siklus menstruasi, pendarahan uterus disfungsi, yang termasuk di dalamnya adalah dismenorea, pre menstrual syndrome, dan hirsutisme. Gangguan yang paling sering terjadi adalah dismenorea. Dismenorea adalah nyeri haid yang biasanya bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah yang terasa sebelum atau selama menstruasi, terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas.²

Berdasarkan hasil penelitian Mahmudiono pada tahun 2011, Angka kejadian dismenorea primer pada remaja wanita yang berusia 14 – 19 tahun di Indonesia sekitar 54,89 %. Hasil penelitian Novia pada tahun 2012 menunjukkan 84,4 % remaja usia 16 – 18 tahun di SMA St. Thomas 1 Medan mengalami dismenorea. Dengan intensitas nyeri ringan 46,7%, nyeri sedang 30,0%, dan nyeri berat 23,3%.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan pada 10 mahasiswi di STIKES al-su'aibah Palembang, terdapat 6 orang yang mengalami dismenorea. Gejala yang dialami saat menstruasi sering sakit pada perut bagian bawah namun hilang dengan sendirinya ketika di istirahatkan, sebagian dari mereka menyatakan harus minum obat terlebih dahulu lalu diistirahatkan agar nyeri perutnya bisa hilang.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Status Gizi, Umur Menarche Dan Lama Menstruasi terhadap Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Di

STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2022”.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *survey analitik* dengan pendekatan “*Cross Sectional*”. Pendekatan *Cross Sectional* adalah dimana variabel independen dan variabel dependen dikumpulkan dalam waktu bersamaan (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini mempunyai variabel independen yaitu status gizi, umur menarche dan lama menstruasi. Sedangkan variabel dependen yaitu kejadian dismenorea. Penelitian dilakukan di STIKES Al-Su'aibah Palembang pada bulan mei - juni 2021.

Populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Susila 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswi Akademi Kebidanan Al-Su'aibah Palembang tahun 2017 dengan jumlah populasi sebanyak 82 mahasiswi. Sampel adalah bagian (*Subset*) dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu hingga dianggap dapat mewakili populasinya (Susila, 2015, hlm. 88). Sampel penelitian ini menggunakan sistem *Purposive Sampling* yaitu dengan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Susila, 2015, hlm. 100). Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 42 mahasiswi.

Data primer pada penelitian ini adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti sendiri yang diukur secara langsung kepada responden berdasarkan pengisian kuesioner tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea. Kuesioner digunakan untuk mengungkap pengaruh status gizi, umur menarche, dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore.

Analisis data ada dua macam statistik yaitu analisis univariat dan analisis bivariate. Analisis deskriptif adalah analisis yang menggambarkan suatu data yang akan dibuat baik sendiri maupun secara

kelompok. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hipotesis hubungan / pengaruh antara dua variabel dengan menggunakan uji kuadrat (*Chi Square*).

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dismenorea Status Gizi, Umur Menarche dan Lama Menstruasi

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Dismenorea	Iya	24	57,1
	Tidak	18	42,9
	Total	42	100,0
Status Gizi	Normal	19	45,2
	Tidak Normal	23	54,8
	Total	42	100,0
Umur Menarche	Normal	18	42,9
	Tidak Normal	24	57,1
	Total	42	100,0
Lama Menstruasi	Normal	20	47,6
	Tidak Normal	22	52,4
	Total	42	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan kejadian Dismenorea pada mahasiswa diperoleh dari 42 responden, dengan kategori mahasiswa yang mengalami dismenorea lebih besar yaitu 24 responden (57,1%). Berdasarkan status gizi diperoleh dari 42 responden, dengan kategori status gizi tidak normal (IMT < 18,5 - > 22,9) sebanyak 23 responden (54,8%). Berdasarkan umur menarche diperoleh umur menarche tidak normal rentang <11 dan >16 tahun sebanyak 24 (57,1%) responden. Berdasarkan lama menstruasi diperoleh dari 42 responden, dengan kategori lama menstruasi tidak normal (> 7 hari) lebih besar yaitu 22 responden (52,4 %).

Berdasarkan tabel 2 dibawah ini menunjukkan ada hubungan variabel independen (status gizi, umur menarche dan lama menstruasi) dengan variabel dependen (kejadian dismenorea) di Akademi Kebidanan Al-Su'aibah.

Berdasarkan tabel diatas didapatkan responden yang status gizinya normal dengan kejadian dismenorea yaitu sebanyak 5 responden (20,8%), lebih kecil bila dibandingkan dengan jumlah responden dari 23 sampel yaitu status gizi tidak normal dengan kejadian dismenorea yaitu sebanyak 19 responden (79,2%). Berdasarkan uji statistik *chi-square* didapatkan $P\ value < \alpha = 0,05$ yaitu 0,001. Maka $0,001 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswa STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2021.

Berdasarkan tabel didapatkan responden yang umur menarche normal dengan kejadian dismenorea yaitu sebanyak 5 responden (20,8%), lebih kecil bila dibandingkan dengan jumlah responden dari 24 sampel yaitu umur menarche tidak normal dengan kejadian dismenorea yaitu sebanyak 19 responden (79,2%), Berdasarkan uji statistik *chi-square* didapatkan $P\ value < \alpha = 0,05$ yaitu 0,003.

Maka $0,003 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara umur menarche terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswa STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2021.

Berdasarkan tabel diatas dari 20 sampel didapatkan responden yang lama menstruasinya normal dengan kejadian dismenorea yaitu sebanyak 6 responden (25,0%), lebih kecil bila dibandingkan dengan jumlah responden dari 22 sampel yaitu lama menstruasi tidak normal dengan kejadian dismenorea yaitu sebanyak 18 responden (75,0%), Berdasarkan uji statistik *chi-square* didapatkan $P\ value < \alpha = 0,05$ yaitu 0,002. Maka $0,002 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara lama menstruasi terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswa STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2021.

Tabel 2. Analisis Bivariat Variabel Independen dan Variabel Dependen

	Kategori	Status Gizi	Total	<i>p value</i>
--	----------	-------------	-------	----------------

Variabel Dependen		Normal		Tidak Normal					
		N	%	N	%	N	%		
Kejadian Dismenorea	Dismenorea	5	20,8	19	79,2	24	100,0	0,001	
	Tidak Dismenorea	14	77,8	4	22,2	18	100,0		
	Total	19	45,2	23	54,8	42	100,0		
	Umur Menarche								
	Dismenorea	5	20,8	19	79,2	24	100,0	0,003	
	Tidak Dismenorea	13	72,2	5	27,8	18	100,0		
	Total	18	42,9	24	57,1	42	100,0		
	Lama Menstruasi								
	Dismenorea	6	25,0	18	75,0	24	100,0	0,002	
Tidak Dismenorea	14	77,8	4	22,2	18	100,0			
Total	20	47,6	22	52,4	42	100,0			

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswi STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2021, dari 42 responden yang dijadikan sebagai sampel penelitian didapatkan sebanyak 19 responden (45,2%) dengan status gizi normal dan sebanyak 23 responden (54,8%) dengan status gizi tidak normal *p value* yang didapatkan dari hasil uji *Chi Square* yaitu 0,001. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi terhadap kejadian dismenorea karena *P value* < 0,05.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Frenita Sophia, Sori Muda, dan Jemadi (2013), proporsi dismenorea tertinggi pada status gizi rendah (*underweight*) yaitu 88,00% dan yang terendah pada status gizi lebih yaitu 62,50%. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0,043$ artinya secara umum terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian dismenorea.

Dengan demikian, hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswi di STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2021 sesuai dengan pendapat Sibagariang (2016) yang menyatakan bahwa pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang

baik, dengan cara mengonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid, terbukti pada saat haid tersebut terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis awal yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswi gagal diterima.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswi STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2017, dari 42 responden yang dijadikan sebagai sampel penelitian didapatkan sebanyak 18 responden (42,9%) dengan umur menarche normal dan sebanyak 24 responden (57,1%) dengan umur menarche tidak normal dengan *p value* yang didapatkan yaitu 0,003. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara umur menarche terhadap kejadian dismenorea pada mahasiswi karena *P value* < 0,05.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Frenita Sophia, Sori Muda, dan Jemadi (2013), proporsi dismenorea tertinggi pada

kelompok umur menarche < 12 tahun yaitu 83,70% dan terendah pada kelompok umur > 14 tahun yaitu 46,20%. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0,031$, artinya secara umum terdapat hubungan yang bermakna antara umur menarche dengan kejadian dismenorea.

Dengan demikian, hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2021 sesuai dengan pendapat Viqylezta (2013) yang menyatakan bahwa menarche pada usia lebih awal (< 12 tahun) menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi. Nutrisi mempengaruhi kematangan seksual pada gadis yang mendapat menstruasi pertama lebih dini, mereka cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi pertama dibandingkan dengan mereka yang belum menstruasi pada usia yang sama. Sebaliknya pada gadis yang menstruasinya terlambat, beratnya lebih ringan daripada yang sudah menstruasi pada usia yang sama, walaupun tinggi badan (TB) mereka sama. Pada umumnya, mereka menjadi matang lebih dini akan memiliki body mass index (indeks masa tubuh, IMT) yang lebih tinggi dan mereka yang matang terlambat memiliki IMT lebih kecil pada usia yang sama.

Menarche yang baru datang setelah wanita berusia lebih dari 14-16 tahun disebut Menarche Tarda. Kalau menarchenya belum datang pada umur 18 tahun dapat diberi diagnosis aminore primer. Menarche tarda dapat disebabkan oleh faktor herediter, gangguan kesehatan dan kekurangan gizi (Wahyu lovelyta, 2013). Dengan demikian, hipotesis awal yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara umur menarche terhadap kejadian dismenorea ini diterima.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2021, dari 42 responden yang dijadikan sebagai sampel

penelitian didapatkan sebanyak 20 responden (47,6%) dengan lama menstruasi normal dan sebanyak 22 responden (52,4%) dengan lama menstruasi tidak normal dengan p value yang didapatkan dari hasil uji *Chi Square* yaitu 0,002. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi terhadap kejadian dismenorea karena P value < 0,05.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Frenita Sophia, Sori Muda, dan Jemadi (2013), proporsi dismenorea tertinggi pada kelompok siswi dengan lama menstruasi ≥ 7 hari yaitu 87,20% dan terendah pada kelompok siswi dengan lama menstruasi < 7 hari yaitu 73,30%. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0,046$ artinya terdapat hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian dismenorea.

Dengan demikian, hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2021 sesuai dengan pendapat Viqylezta (2013) yang menyatakan bahwa lama menstruasi lebih dari normal (> 7 hari), mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus-menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan terjadi dismenorea. Dengan demikian, hipotesis awal yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara lama menstruasi terhadap kejadian dismenorea ini diterima.

Kesimpulan

Hasil uji statistic diperoleh nilai p value < 0,05, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan status gizi, umur menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa STIKES Al-Su'aibah Palembang Tahun 2022.

Saran

Diharapkan dapat memberikan penyuluhan, penyebaran booklet atau flyer

mengenai dismenorea baik dismenorea primer maupun sekunder untuk kalangan mahasiswi, serta hal-hal yang berhubungan dengan tindakan untuk mengurangi nyeri menstruasi. Hal ini dikarenakan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja terutama remaja wanita dapat mempengaruhi perilaku kesehatannya.

Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya menarhe baik dari faktor usia terjadinya menarhe, adanya keluhan-keluhan selama menarhe maupun lamanya hari menarhe. Secara psikologis wanita remaja yang pertama sekali mengalami haid akan mengeluh rasa nyeri, kurang nyaman, dan mengeluh perutnya terasa begah atau tegang. Tetapi pada beberapa remaja keluhan-keluhan tersebut tidak dirasakan, hal ini dipengaruhi oleh nutrisi yang adekuat yang biasa dikonsumsi, selain olahraga yang teratur.

Daftar Pustaka

1. Sibagariang, Ellya Eva. 2016. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : CV. Trans Info Media
2. Sphia, ddk, Gangguan ginekologi pada masa remaja.
3. Fitri, Imelda. 2017. *Lebih Dekat Dengan Sistem Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
4. Haryono, Rudi. 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
5. Irianto, Koes. 2015. *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori dan Praktikum*. Bandung : Alfabeta.
6. Kementerian Kesehatan RI (2013).
7. Khamzah, Nur Siti. 2015. *Tanya Jawab Seputar Menstruasi*. Yogyakarta : FlashBooks.
8. Lovelyta, Wahyu : *Usia Menarche*. 2013 <http://wahyulovelyta.blogspot.co.id/2013/04/usia-menarche.html> (Diakses tanggal 21 April 2013).
9. Profil Akademi Kebidanan Al-Su'aibah Palembang
10. Purba, FS : *Faktor – Faktor yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi Smk Negeri 10 Medan Tahun 2013*. 2013 Download.portalgaruda.org/article.php?article=131357&val=4108. (diakses tanggal 05 April 2017).
11. Sabri, Luknis dan Hastono, Sutanto Priyo. 2014. *Statistik Kesehatan*. Depok : PT. Rajagrafindo Persada.
12. Satriyo, Danny : *Disminore (nyerihaid)*. 2014 <http://www.dannysatriyo.blogspot.co.id/2014/10/disminorenyerihaid.html> (diakses tanggal 21 Oktober 2014).
13. Susila & Suyanto. 2015. *Metodologi Penelitian Cross Sectional Kedokteran & Kesehatan*. Klaten : Boosscript.
14. Viqylezta : Kenali Faktor risiko dari nyeri menstruasi/Dismenorea.2013 <http://Viqylezta.blogspot.co.id/2013/06/kenali-faktor-risiko-dari-nyeri.html> (diakses tanggal 24 juni 2013)