

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DISMENORE PADA REMAJA DI SMA PEMUDA BANJARAN BANDUNG

Sri Hayati¹, Selpy Agustin², Maidartati³

¹Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, nerssrihayati@gmail.com

²Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, selpyagustin7302@gmail.com

³Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, maidartati@yahoo.co.id

ABSTRAK

Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik pada saat menstruasi meliputi nyeri perut, kram dan sakit punggung bawah. Dismenore dibagi menjadi 3 derajat yaitu ringan, sedang dan berat. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer di SMA Pemuda Banjaran. Teknik pengumpulan data menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah populasi sebanyak 117 siswi remaja. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Total Sampling* dengan jumlah responden 117 orang. Analisa univariat menggunakan rumus prosentase. Analisa bivariat untuk mengetahui faktor yang berhubungan peneliti menggunakan *Chi-Square* untuk mengetahui status nutrisi, pola menstruasi dan riwayat keluarga, sedangkan *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan pola menstruasi dengan kejadian dismenore primer. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status nutrisi dengan kejadian dismenore primer dengan nilai *p-value* 0,01, tidak terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian dismenore primer dengan nilai *p-value* 0,810 dan nilai korelasi 0,24, terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer dengan nilai *p-value* 0,03 dan terdapat hubungan antara riwayat kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer dengan nilai *p-value* 0,03. Sehingga disimpulkan bahwa faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer antara lain status nutrisi, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga. Sedangkan yang tidak berhubungan dengan kejadian dismenore primer yaitu pola menstruasi. Disarankan kepada siswi SMA Pemuda Banjaran yang mengalami dismenore primer dengan status gizi *underweight* agar merubah pola makan dengan teratur dengan asupan nutrisi yang seimbang dan olahraga teratur.

Kata Kunci : Remaja, Menstruasi, Faktor-Faktor Dismenore.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a symptomatic phenomenon during menstruation including abdominal pain, cramps and lower back pain. Dysmenorrhea is divided into 3 degrees, mild, moderate and severe. The purpose to identify the factors associated with the primary dysmenorrhea in Banjaran Pemuda High School. Data collection using correlation with Cross Sectional approach. Total population of 117 teenage girls. The sampling technique used is total sampling. Univariate analysis uses the percentage formula. Bivariate analysis used Chi-Square to determine nutritional status, menstrual patterns and family history, while the Spearman Rank to determine the relationship of menstrual patterns with the primary dysmenorrhea. The results of the study stated that there was a relationship between nutritional status and the incidence of primary dysmenorrhea with a p-value of 0.01, there was no relationship between menstrual patterns with the incidence of primary dysmenorrhea with a p-value of 0.810 and a correlation value of 0.24, there was a relationship between family history

with the incidence of primary dysmenorrhea with a p-value of 0.03 and there is a relationship between the history of sports habits with the incidence of primary dysmenorrhea with a p-value of 0.03. So it was concluded that factors related to the incidence of primary dysmenorrhea include nutritional status, family history and exercise habits. While those not related to primary dysmenorrhea are menstrual patterns. It is recommended to students of Banjaran Youth High School who experience primary dysmenorrhea with underweight nutritional status in order to change their eating patterns regularly with balanced nutrition intake and regular exercise.
Keywords: Teenagers, Menstruation, Dysmenorrhea Factors.

Naskah diterima: Januari 2020; Naskah direvisi: Februari 2020; Naskah diterbitkan: April 2020

PENDAHULUAN

Masa remaja atau pubertas adalah usia antara 10-19 tahun dan merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Peristiwa penting yang terjadi pada gadis remaja adalah datangnya haid pertama yang dinamakan *menarche* (Marmi, 2013). Masa remaja berlangsung melalui 3 tahapan yang masing-masing ditandai dengan biologis, psikologis dan sosial yaitu masa pra remaja 11-13 tahun untuk wanita dan 12-14 tahun untuk pria, masa remaja awal 13-17 tahun untuk wanita dan 14-17 tahun 6 bulan untuk pria, masa remaja akhir 17-21 tahun untuk wanita dan 17 tahun 6 bulan -22 tahun untuk pria. Menurut Mansyur (2009) dan Manuaba (2009), menstruasi atau haid merupakan pelepasan dinding Rahim (*endometrium*) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi setiap bulannya. Pada saat menstruasi, wanita kadang mengalami dismenore. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat (Nugroho, Bertalina & Marlina 2016).

KAJIAN LITERATUR

Dismenore merupakan suatu fenomena simtomatik pada saat menstruasi meliputi nyeri perut, kram dan sakit punggung bawah (Kusmiran, 2012). Dismenore dibagi menjadi 3 derajat yaitu ringan, sedang dan berat (Manuaba, 2009). Untuk mengetahui gambaran derajat nyeri saat *menstruasi* dapat diukur menggunakan salah satu penilaian yang dinamakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) klien dapat

menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10 (Potter, P. A., & Perry, A. G, 2010). Dismenore primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital yang nyata, rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari (Kusmiran, 2012).

Berbagai macam faktor telah dicoba diidentifikasi untuk mengetahui faktor-faktor risiko yang terkait dengan kejadian dismenore primer. Adapun yang termasuk di dalamnya ialah *menarche* pada usia lebih awal, lama menstruasi lebih dari normal, status gizi, stress, riwayat keluarga, dan kebiasaan olahraga (Tjokronegoro, 2004 dalam Hanum & Nuriyanah, 2016). Namun dari beberapa faktor tersebut terdapat penelitian yang menyatakan bahwa usia *menarche* dan stres sangat berhubungan erat dengan kejadian dismenore primer, seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk, (2015) berdasarkan uji statistik yang diperoleh nilai $p=0,6$ dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dengan korelasi sedang antara tingkat stres dengan derajat dismenore primer dan seperti contohnya penelitian yang dilakukan oleh Elvira Aditiara, B., & Wahyuni, S. (2018) yang menyatakan bahwa Ada hubungan antara usia *menarche* dengan dismenore primer dengan nilai ($p=0,041$).

Karena hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti beberapa faktor tersebut antara lain status gizi, pola menstruasi, kebiasaan

olahraga dan riwayat keluarga. Karena hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti beberapa faktor tersebut antara lain status gizi, pola menstruasi, kebiasaan olahraga dan riwayat keluarga. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Beddu, Mukarramah & Lestahulu (2015) yang dilakukan pada 79 responden menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan disemenore primer dengan nilai *p-value* 0,004. Tetapi berbeda dengan penelitian yang dilakukan Utari (2016) yang dilakukan pada 49 responden yang menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan dan 23 korelasi antara status gizi dengan kejadian dismenore primer dengan nilai *p-value* 0,097. Adapun Hasil penelitian Sophia (2013), yang dilakukan di SMK Negeri 10 Medan, menunjukkan bahwa ada hubungan antara kejadian dismenore primer dengan lama menstruasi ($p=0,03/0,046$). Berbeda dengan hasil penelitian Sirait dkk (2014), yang dilakukan di SMA Negeri 2 Medan, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer ($p=0,116$). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shinta O. Sirait dkk, (2014) diperoleh nilai $p=0,001$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat dismenore pada keluarga dengan kejadian dismenore primer. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pundati dkk tahun 2018 tidak ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer dengan nilai *p value* 0,184. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari, A.P 2017 bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer dengan nilai 0,01 berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari A.P, 2016 bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer dengan nilai *p value* 0,998.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan untuk mencari atau mengumpulkan data pada penelitian ini penulis menggunakan desain penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Metode survey *cross sectional* merupakan jenis survey yang mengamati sebuah objek penelitian, baik satu maupun beberapa variabel pada suatu masa yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas X, XI dan XII SMA Pemuda yang mengalami *dismenore* primer, yaitu sebanyak 117 orang siswi. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007).

Analisa data yang diguahnakan adalah *Chi-Square* dan *Spearmant Rank* juga menggunakan komputerasi data SPSS 25.

PEMBAHASAN

Berikut hasil dan pembahasan pada penelitian ini yang dijelaskan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	Pra Remaja	30	25,0 %
	Remaja	87	72,5 %
	Tahun		
Total Responden	Remaja Awal		100 %
	15-16 Tahun		
		117	

Tabel 1 menunjukkan seluruh responden (100%) berada pada usia remaja awal (15-16 tahun)

Tabel 2 Gambaran Kejadian Dismenore Primer

Kejadian Dismenore Primer	Frekuensi	Persen
Ringan	24	
Sedang		20,0%
Berat	40	33,3%
	53	44,2%
Total Responden	117	100%

Tabel 2 menunjukkan hampir separuhnya 44,2% sebanyak 53 siswi dengan dismenore primer berat.

Analisa Univariat

Tabel 3 Gambaran Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer.

Status Nutrisi		
Kriteria	Frekuensi	Persen
Underweight	50	42,7%
Normal	37	31,8%
Overweight	30	25,6%
Total Responden	117	100%
Pola Menstruasi		
Kriteria	Frekuensi	Persen
Normal 4-7 hari	108	90,0%
Tidak normal ≥ 7 hari	9	7,5%
Total Responden	117	100%
Riwayat Dismenore pada Keluarga		
Kriteria	Frekuensi	Persen
Ya	78	65,0%
Tidak	39	32,5%
Total Responden	117	100%

Riwayat Kebiasaan Olahraga		
Kriteria	Frekuensi	Persen
Ya	28	23,3%
Tidak	89	74,2%
Total Responden	117	100%

Berdasarkan tabel 3 hampir separuhnya (41,7%) sebanyak 50 siswi berstatus nutrisi *underweight*, hampir seluruhnya (92,3%) responden dengan pola menstruasi normal 4-7 hari, Hampir seluruhnya (65,0%) sebanyak 78 siswi yang mempunyai riwayat dismenore primer pada keluarganya dan sebagian besar (74,2%) sebanyak 89 siswi berolahraga ≤ 30 menit dan $\leq 3x$ dalam satu minggu.

Berdasarkan penjelasan pada Tabel 2 menunjukkan hampir separuhnya 44,2% sebanyak 53 siswi dengan dismenore primer berat. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajaryati, N (2012) di SMP N 2 Mirit Kebumen menyatakan bahwa sebagian besar 52,5% sebanyak 32 siswi dengan dismenore primer sedang. Perbedaan ini karena menurut hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa siswi di sekolah tersebut sering melakukan olahraga rutin, sedangkan pada penelitian ini sebagian besar 52,1% tidak rutin berolahraga. Kejadian dismenore primer akan meningkat dengan kurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri (Medicastore, 2004). Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hampir separuhnya 41,7% sebanyak 50 siswi berstatus nutrisi *underweight*. Menurut Abass (2012) menyatakan bahwa status gizi merupakan hal yang penting dari kesehatan manusia. Status gizi manusia dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh salah satunya adalah fungsi reproduksi. Hampir seluruhnya 92,3% sebanyak 108 siswi dengan pola menstruasi normal 4-7

hari sebanyak 108 orang. Hasil penelitian ini berbeda dengan teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh produksi hormon prostaglandin yang berbeda-beda pada setiap wanita. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan kontraksi uterus yang tidak teratur dan tidak terkoordinasi (Reeder dan Koniak, 2011 dalam Ammar, 2016).

Hampir seluruhnya 65,0% sebanyak 78 siswi yang mempunyai riwayat dismenore primer pada keluarganya. Wiknjastro (2005) mengemukakan bahwa adanya riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan terjadinya dismenore primer yang berat. Peran keluarga dalam memberikan edukasi atau pengetahuan terkait menstruasi sebagai upaya preventif terhadap dismenore primer dapat memperkecil atau mencegah kejadian dismenore primer pada wanita.

Sebagian besar 74,2% sebanyak 89 siswi berolahraga ≤ 30 menit dan $\leq 3x$ dalam satu minggu. Kejadian dismenore primer akan meningkat dengan kurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri (Medicastore, 2004).

Hubungan Status Nutrisi dengan Kejadian Dismenore Primer

Hasil penelitian ini menunjukkan paling banyak atau separuhnya siswi berstatus nutrisi *underweight* sebanyak (42,7%) 50 siswi dengan dismenore primer. Berdasarkan hasil analisis di peroleh nilai P value 0,01. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikan 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan antara status nutrisi dengan kejadian dismenore primer.

Menurut Pakaya (2014) menyatakan bahwa status gizi merupakan hal yang penting dari kesehatan manusia. Status gizi manusia dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh salah satunya adalah fungsi reproduksi. Remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik

dengan cara mengonsumsi makanan seimbang. Asupan gizi yang baik akan mempengaruhi pembentukan hormon-hormon yang terlibat dalam menstruasi yaitu hormon FSH (*Follicle-Stimulating Hormone*), LH (*Luteinizing Hormone*), *estrogen* dan juga *progesteron*. Hormon FSH, LH dan estrogen bersama-sama akan terlibat dalam siklus menstruasi, sedangkan hormon progesteron mempengaruhi uterus yaitu dapat mengurangi kontraksi selama siklus haid (Trimayasari dan Kuswandi, 2014). Status gizi dikaji dari IMT seseorang dengan membagi berat badan dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. Indeks massa tubuh yang berada dalam kategori *underweight* dan *overweight* dapat berpengaruh pada fungsi reproduksi remaja. Prevalensi dismenore paling tinggi pada remaja perempuan dengan kategori Indeks massa tubuh *underweight* (Abass et.al, 2012). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori tersebut bahwasannya remaja dengan status gizi *underweight* berhubungan dengan rentannya kejadian dismenore primer karena menurut Astuti (2017), dismenore sebagian besar terjadi pada remaja yang memiliki status nutrisi *underweight*, hal ini terjadi disebabkan oleh kekurangan nutrisi dan zat besi sehingga berpengaruh terhadap hormon reproduksi pada remaja tersebut, sehingga ketahanan terhadap nyeri menjadi berkurang.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anwar, C., & Rosdiana, E. (2019) didapatkan hasil $P = 0,002$ ($P < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status nutrisi dengan kejadian dismenore primer dengan data presentase sebagian besar (72,6%) sebanyak 53 siswi yang mengalami kejadian dismenore primer. Sedangkan hampir sepenuhnya (42,0%) sebanyak 21 siswi berstatus gizi normal dan sebagian besar (70,0%) sebanyak 21 siswi berstatus gizi *overweight*. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti, A.P (2017) di SMP 1 Muhammadiyah DIY didapatkan hasil $P = 0,08$ ($P < 0,05$) dengan sebagian

besar (51%) sebanyak 40 siswi berstatus gizi normal. Sedangkan (11,5%) sebanyak 9 orang siswi berstatus gizi *underweight* dan sebagian kecil (12,8%) sebanyak 10 siswi berstatus nutrisi *overweight*.

Perbedaan ini dilihat dari hasil yang dikemukakan oleh peneliti yaitu jumlah responden yang lebih sedikit dibandingkan jumlah responden pada penelitian ini yaitu 78 responden dengan remaja SMP. Di DIY secara nasional pada remaja umur 13-15 tahun, prevalensi kurus 11,1% terdiri dari 3,3 persen sangat kurus dan 7,8 persen kurus. Sedangkan prevalensi gemuk sebesar 10,8 persen, terdiri dari 8,3 persen gemuk dan 2,5 persen sangat gemuk (obesitas). Dan sebelum dilakukannya penelitian oleh peneliti, peneliti mendapatkan data dari sekolah bahwa Remaja putri di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta mayoritas memiliki IMT normal 67% dan 33% mengalami masalah berat badan (gemuk 15%, kurus 13%, obesitas 4% dan sangat kurus 1%).

Hubungan pola menstruasi dengan kejadian dismenore primer.

Hasil penelitian menunjukkan paling banyak atau hampir seluruhnya siswi dengan pola menstruasi normal yaitu (92,3%) sebanyak 108 orang dan masih mengalami dismenore primer. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai $p=0,081$ ($P>0,05$) dengan nilai korelasi 0,24 yang berarti hubungan sangat lemah dan tidak ada hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian dismenore primer.

Menstruasi yang lama pada seorang wanita meningkatkan produksi hormon *prostaglandin* sehingga berlebih yang akhirnya menimbulkan nyeri ketika menstruasi. Berlebihnya produksi *prostaglandin* disebabkan kontraksi otot uterus yang berlebihan selama menstruasi (Marlina R, Rosalina & Purwaningsih, 2013). Lama menstruasi dapat disebabkan oleh faktor psikologis, biasanya berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang labil ketika baru mengalami menstruasi. Sementara secara fisiologi

lebih terjadi pada kontraksi otot uterus yang berlebihan atau dapat dikatakan mereka sangat sensitif terhadap hormon ini akibat *endometrium* dalam fase sekresi memproduksi hormon *prostaglandin*. *Prostaglandin* terbentuk dari asam lemak tak jenuh yang disintesis oleh seluruh sel yang ada dalam tubuh. Hal ini menyebabkan kontraksi otot polos yang akhirnya menimbulkan rasa nyeri (Bobak, 2005). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Sophia, F (2013) yang menyebutkan bahwa semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi dan akibatnya semakin banyak pula hormon *prostaglandin* yang dikeluarkan. Akibat hormon *prostaglandin* yang berlebihan maka timbul rasa nyeri pada saat menstruasi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitasari (2006), bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian dismenore primer dan masih mengalami dismenore primer dengan nilai *P-value* 0,962 dengan presentase sebagian besar (65,9%) siswi dengan pola menstruasi normal. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Sophia, F (2013) pada Siswi SMK Negeri 10 di Medan yang menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore primer terbanyak yaitu mereka yang mengalami lama menstruasi > 7 hari (87,2%) dengan nilai *p-value* sebesar 0,046 sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer. Dalam penelitian ini juga menyebutkan bahwa lama menstruasi > 7 hari memiliki kemungkinan 1,2 kali lebih besar mengalami dismenore dibandingkan siswi yang lama menstruasinya ≤ 7 hari.

Hasil penelitian ini berbeda dengan teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh produksi hormon *prostaglandin* yang berbeda-beda pada setiap wanita. Peningkatan hormon *prostaglandin* menyebabkan kontraksi uterus yang tidak

teratur dan tidak terkoordinasi (Reeder dan Koniak, 2011 dalam Ammar, 2016).

Hal ini dikarenakan perbedaan lokasi penelitian. Lokasi penelitian Sophia, F (2013) adalah di Medan, sedangkan lokasi penelitian sekarang adalah di Kabupaten Bandung. Sebagaimana yang diketahui bahwa perbedaan lokasi penelitian juga akan mempengaruhi hasil penelitian. Medan merupakan kota metropolitan dan merupakan kota terbesar ketiga di Indonesia setelah Jakarta dan Surabaya. Sehingga pergaulan remaja dan pola hidup remajapun juga akan berbeda dengan daerah yang sedang berkembang. Kabupaten Bandung merupakan kota tradisional dengan berbagai ragam budaya dan tingkat sosial ekonomi yang berbeda-beda. Permasalahan kesehatan sangat dipengaruhi oleh tingkat sosial ekonomi masyarakat (Sari, 2017)

Hubungan riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer.

Hasil ini menunjukkan paling banyak atau hampir sepenuhnya (66,7%) sebanyak 78 siswi yang mengalail dismenore primer dengan memiliki riwayat dismenore primer pada keluarganya. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,01 yang berarti terdapat hubungan anatara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer.

Wanita yang memiliki riwayat dismenore primer pada keluarganya memiliki prevalensi yang lebih besar untuk terjadinya dismenore primer. Beberapa peneliti memperkirakan anak dari ibu yang memiliki masalah menstruasi juga mengalami menstruasi yang tidak menyenangkan, ini merupakan alasan yang dapat dihubungkan terhadap tingkah laku yang dipelajari dari ibu. Alasan riwayat keluarga merupakan faktor resiko dismenore primer mungkin dihubungkan dengan kondisi seperti *endometriosis* (Ozerdogan, 2009). Wiknjosastro (2005) mengemukakan bahwa adanya riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan terjadinya dismenore primer yang berat.

Peran keluarga dalam memberikan edukasi atau pengetahuan terkait menstruasi sebagai upaya preventif terhadap dismenore primer dapat memperkecil atau mencegah kejadian dismenore primer pada wanita.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ade, S., Sarwinarti dan Purwati, P. (2019) menyatakan bahwa responden yang mempunyai riwayat keluarga dengan dismenore primer lebih banyak mengalami dismenore ringan yaitu 34 responden (45.9%) dibandingkan kategori yang lain. Terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer ($p=0,000$) dengan kekuatan hubungan kategori kuat ($r=0,592$). Koefisien korelasi (r) bertanda positif berarti adanya riwayat dismenore primer dalam keluarga meningkatkan kejadian dismenore primer pada remaja. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pundati dkk (2018) menunjukkan tidak adanya hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer pada remaja dengan nilai $p=$ value 0,184.

Perbedaan hasil yang dilakukan oleh Tia Martha Pundati dkk (2018) yaitu 50,8% responden yang memiliki riwayat dengan melakukan olahraga rutin. Responden yang diambil dalam penelitian tersebut lebih sedikit yaitu 85 responden.

Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa paling banyak atau hampir seluruhnya 76,1% sebanyak 89 siswi yang memiliki riwayat dismenore primer pada keluarganya. Hasil analisis statistik dengan menggunakan perhitungan uji *chi-square* dieproleh nilai *p-value* 0,03 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer.

Olahraga adalah kegiatan yang mudah dilakukan tetapi banyak yang mengabaikannya, padahal olahraga merupakan sumber kesehatan bagi seluruh tubuh (Fajaryati.N, 2012). Aktivitas fisik

atau olahraga adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Fajaryati, N, 2012). Senam Aerobik merupakan suatu aktivitas yang terus menerus yang sekaligus memadukan beberapa gerakan yang akan menguatkan jantung, peredaran darah dan membakar lemak. Tubuh menjadi lebih mudah menyalurkan oksigen yang dibutuhkan yang berarti cadangan energi atau tenaga dan vitalitas lebih besar (Haryanti, S.R., Kurniawati, D, 2007).

Kejadian dismenore primer akan meningkat dengan kurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri (Medicastore, 2004). Wanita yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-5x per minggu dapat mencegah terjadinya dismenore primer. Setiap wanita dapat sekedar berjalan-jalan santai, jogging ringan, berenang, senam maupun bersepeda sesuai dengan kondisi masing-masing (Manuaba, 2010). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anisa, M.V. (2015) menyatakan responden dengan kebiasaan olahraga kurang aktif lebih banyak mengalami dismenore ringan yaitu 42 responden (56.8%) dibandingkan kategori yang lain. Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer ($p=0,003$) dengan kekuatan hubungan kategori cukup ($r=-0,326$). Koefisien korelasi (r) bertanda negatif berarti kebiasaan olahraga yang kurang aktif meningkatkan kejadian dismenore primer pada santri putri Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pundati dkk (2016) menyatakan bahwa menunjukkan tidak adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian

dismenore primer dengan nilai $p=$ value 0,998 dengan presentase sebagian besar (51,7%) 44 responden rutin berolahraga sedangkan hampir sepenuhnya (43,8%) sebanyak 41 responden tidak rutin berolahraga.

Perbedaan ini dilihat karena sebagian besar 51,7% siswi melakukan olahraga rutin dan perilaku keluarga dirumah melakukan olahraga rutin dirumah sedangkan hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar 52,1% siswi tidak rutin berolahraga.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan terhadap 117 sampel penelitian diperoleh kesimpulan :

1. Distribusi frekuensi dismenore primer pada remaja siswi SMA Pemuda Banjaran adalah hampir separuhnya nyeri berat (7-9)45,3%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara status nutrisi dengan kejadian dismenore primer dengan nilai p -value 0,01.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian dismenore primer dengan nilai p -value 0,362.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer dengan nilai p -value 0,01.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer dengan nilai p -value 0,03.

Saran

1. Untuk Siswi Remaja

Pola Nutrisi

Disarankan kepada siswi SMA Pemuda Banjaran yang mengalami dismenore primer dengan status gizi *underweight* agar merubah pola makan dengan teratur dengan asupan nutrisi yang seimbang.

Kegiatan Olahraga

Disarankan kepada siswi SMA Pemuda Banjaran untuk melakukan

olahraga rutin minimal 3-5x selama 30-60 menit dalam satu minggu seperti lari, jogging, bersepeda, berenang dan olahraga lainnya, karena kejadian dismenore primer akan meningkat dengan kurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri.

2. Tempat Penelitian

Disarankan kepada pihak sekolah untuk bekerja sama dengan instansi kesehatan untuk memberikan penyuluhan kepada siswi, agar pada saat dirumah siswi bisa menginformasikan kembali kepada keluarganya dirumah khususnya bagaimana cara mengurangi nyeri nyeri dismenore primer.

3. Peneliti Lain

Lanjutan untuk meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer yang lebih dominan atau berpengaruh.

REFERENSI

- Abass, M.Q. (2012) Evaluation of Serum Magnesium, Hemoglobin and Body Mass Index in Dismenoreic Women in Tikrit City/Iraq. *Tikrit: Tikrit Journal of Pure Science* 17 (4) 2012.
- Ade, S., Sarwinarti., Purwati, Y. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta.
- Anisa, M. V. (2015). The effect of exercises on primary dysmenorrhea. *Jurnal Majority*, 4(2).
- Anwar, C., & Rosdiana, E. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Samudera tahun 2015. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(2), 144-153.
- Astuti. A.P. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kebidanan*. Volume 09. Nomor 02.
- Beddu ,S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *SEAJOM : The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 1(1), 16-21.
- Bobak (2005) buku ajaran keperawatan maternitas edisi empat. Jakarta : EGC
- Elvira Aditiara, B., & Wahyuni, S. (2018). *Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Dysmenorrhea Primer* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol. 4, No. 1 , 37– 49
- Bobak (2005) buku ajaran keperawatan maternitas edisi empat. Jakarta : EGC
- Fajaryati, N. (2012). Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore Primer Remaja Putri di SMPN 2 Mirit Kebumen. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*. Edisi 4. Volume 3. No.01.
- Hanum SMF, dan Nuriyanah T. E., (2016), Dismenore dan Olahraga pada Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Taman. *Jurnal Unimus*. 1: 337-343.
- Haryanti, S.R., Kurniawatai. D. (2017). Hubungan Frekuensi Olah Raga Aerobik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Profesi*. Volume 14. Nomr 2.
- Kusmiran, E. (2012). Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita,

- cetakan kedua, Salemba Medika, Jakarta, Indonesia.
- Mansyur. (2009). Psikologi Ibu dan Anak Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika
- Manuaba, IBG. (2009). Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., Manuaba, I. B. G. (2010). Buku Ajar Penuntun Kuliah Ginekologi. Jakarta: Trans Info Media.
- Marlina. R., Rosalina., Puwaningsih.P. (2013). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. Volume 1. Nomor 2.
- Marmi. (2013). Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Medicastore. (2004). Quercetin. www.medicastore.com. 24 Oktober 2008.
- Novia & Puspitasari N. (2006). Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal Of Public Health* Vol 4 No 6 : 96-104
- Nugroho, A., Bertalina, B., & Marlina, M. (2016). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Sd Negeri 2 Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 6 (1).
- Ozerdogan, Nebahat., Sayiner, Deniz., Ayranci, Unal., Unsal, Ayranci dan Giray, Sevgi. (2009). Prevalence and Predictors of Dysmenorrhea Among Students at A University in Turkey. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics: The Official Organ of The International Federation of Gynaecology and Obstetrics*. Vol. 107 No. 1 Juli (2009).
- Pakaya, (2014). Hubungan Faktor Resiko dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas VIII SMPN 6 Gorontalo Tahun (2013). Universitas Negeri Gorontalo
- Poter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan konsep, proses dan praktek* (Alih bahasa: R. Komalasari) (edisi 4). Jakarta: EGC.
- Pundati dkk. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jendral Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 8. No. 1. Halaman 40-48
- Sari, D., Nurdin, A. E., & Defrin, D. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2).
- Sari, A. P. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi SMK Swasta Istiqlal Deli Tua Kabupaten Deli Serdang
- Sirait, D. S. O. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMA Negeri 2 Medan Tahun 2014. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 1(4).
- Sophia, F. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Trimayasari, D & Kuswandi, K (2014). Hubungan Usia Menarche dan

Status Gizi Siswi SMP Kelas 2
dengan Kejadian Dismenore.
Jurnal Obstetrika Scientia.
Volume 2. Nomor 2.

Wiknjosastro, H. (2005). Ilmu
Kandungan. Yayasan Bina
Pustaka Sarwono
Prawirohardjo. Jakarta.

BIODATA PENULIS

¹Sri Hayati Merupakan Dosen Fakultas
Ilmu Keperawatan di Universitas
Adhirajasa Reswara Sanjaya.

²Selvy Agustin Merupakan Mahasiswa
Alumni Fakultas Ilmu
Keperawatan di Universitas
Adhirajasa Reswara Sanjaya.

³Midartati Merupakan Dosen Fakultas
Ilmu Keperawatan di Universitas
Adhirajasa Reswara Sanjaya