



KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA SISWI SMAN 5 BEKASI

Nessi Meilan¹

¹ Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail¹: nessimeilandongoran@gmail.co.id

DOI: <https://doi.org/10.59946/jfki.2024.298>

Abstract

During the menstrual period, most teenage girls often experience discomfort in the form of stomach cramps, which is pain in the lower part of the stomach which sometimes extends to the waist, back or thighs. Some may even feel nauseous, vomit or have diarrhea too. Dysmenorrhea is a disruption in menstrual blood flow or menstrual pain. More than 50% of women experience dysmenorrhoea and 15% of them experience severe pain. Dysmenorrhea usually occurs during adolescence, which is around 2-3 years after the first menstruation. Dysmenorrhea is the main gynecological problem most often complained of by teenagers (French, 2008). The aim of the research is to determine the factors associated with the incidence of dysmenorrhoea among female students at SMAN 5 Bekasi in 2023. This type of research is cross sectional with a sample size of 66 respondents. This research was conducted in April 2023. Data collected used primary data using a questionnaire. The results of this study show that there is a relationship between nutritional status (p value 0.002), age of menarche (p value 0.048), length of menstruation (p value 0.001), menstrual cycle (p value 0.001) while physical activity (0.078) has no relationship with the incidence of dysmenorrhoea. . The results of this research can be used as a reference so that female teenager can be more active in seeking information about dysmenorrhoea so as to increase knowledge and insight regarding the incidence of dysmenorrhoea so that they can take the most appropriate preventive measures to reduce the pain of dysmenorrhoea during menstruation and its impacts and young women are more prepared and not afraid when facing it.

Keywords: Dysmenorrhea, Individual Characteristics, Physical Activity

Abstrak

Selama masa menstruasi kebanyakan remaja putri sering mengalami ketidaknyamanan dalam bentuk kram perut, yaitu rasa sakit di bagian bawah perut yang kadang meluas ke pinggang, punggung atau paha. Bahkan ada yang merasa mual, muntah atau diare. Dismenorea adalah gangguan aliran darah haid atau nyeri haid. Lebih dari 50% perempuan mengalami dismenorea dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat. Biasanya dismenorea timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama. Dismenorea merupakan permasalahan ginekologi utama yang paling sering dikeluhkan oleh remaja (French, 2008). Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada siswi di SMAN 5 Bekasi tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah *cross sectional* dengan besar sampel 66 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2023. Data yang dikumpulkan menggunakan data primer dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara status gizi (nilai p 0,002), usia menarche (nilai p 0,048), lama menstruasi (nilai p 0,001), siklus menstruasi (nilai p 0,001) sedangkan aktivitas fisik (0,078) tidak ada hubungan dengan kejadian dismenorea. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan agar responden dapat lebih aktif mencari informasi mengenai dismenorea sehingga menambah ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai kejadian dismenorea sehingga dapat melakukan tindakan pencegahan paling tepat untuk mengurangi rasa nyeri dismenorea saat menstruasi dan dampaknya dan remaja putri lebih siap dan tidak takut saat menghadapi menstruasi.

Kata kunci: Dismenorea, Karakteristik Individual, Aktivitas Fisik

Pendahuluan

Selama masa menstruasi kebanyakan remaja putri sering mengalami ketidaknyamanan dalam bentuk kram perut, yaitu rasa sakit dibagian bawah perut yang kadang meluas ke pinggang, punggung atau paha. Bahkan ada yang merasa mual, muntah, atau diare. Lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Namun hanya sekitar 10% perempuan mengalami rasa sakit yang demikian hebat hingga perlu minum obat untuk dapat mengatasi rasa sakit tersebut. Bila tidak ada kelainan ginekologis, rasa nyeri tersebut disebut dismenorea primer.

Dismenorea primer sering terjadi, kemungkinan lebih dari 50% perempuan mengalaminya dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat. Biasanya dismenorea primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama. Selain mengalami kram perut, seringkali remaja putri mengalami menstruasi yang tidak teratur. Hal ini dapat disebabkan karena perubahan kadar hormon akibat stres atau sedang dalam keadaan emosi. Di samping itu, perubahan drastis dalam porsi olahraga atau perubahan berat badan yang drastis juga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur. Rasa ketidaknyamanan terhadap menstruasi menimbulkan perilaku yang berbeda-beda antara satu remaja dengan remaja lainnya antara lain perilaku penentangan untuk membersihkan dirinya, menyembunyikan semua pakaian yang kotor dalam laci-laci atau disudut lemari, tidak mau melakukan aktivitas sehari-hari seperti tidak mau berolahraga, beribadah. Semua ini menjadi pengalaman yang kurang menyenangkan. (Anurogo, 2009).

Remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi atau dismenorea sebanyak 60% sampai dengan 90% (Goss, 2023). Selain memiliki dampak pada individu itu sendiri, dismenorea primer juga merupakan permasalahan kesehatan masyarakat, kesehatan kerja, dan keluarga (Polat et al, 2006).

Dampak yang diakibatkan oleh dismenorrhea primer berupa gangguan aktivitas seperti tingginya absen di sekolah maupun kerja, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik, serta aktivitas olahraganya (Loto et al, 2008)

Berbagai macam faktor telah dicoba diidentifikasi untuk mengetahui faktor-faktor risiko yang terkait dengan dismenorea, adapun yang termasuknya di dalamnya usia (Zukri et al, 2009). Puncak kejadian dismenorea primer berada pada rentang usia remaja menuju dewasa muda, yaitu 15 hingga 25 tahun dan akan menurun setelah melewati rentang usia tersebut (Nathan, 2005). Sedangkan menurut Hudson (2007) puncak dismenorea primer pada usia 20-24 tahun dan akan menurun seiring bertambahnya usia. Menarche pada usia 11 tahun atau bahkan lebih muda lagi mengalami dismenorea lebih tinggi dibandingkan wanita yang menarchenya pada usia diatas 11 tahun (Zukri et al, 2009).

Status Gizi merupakan faktor risiko terjadinya dismenore. Pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan terjadi *hyperplasia* pembuluh darah pada organ reproduksi sehingga dapat mengakibatkan dismenore (Novia & Puspitasari, 2008). Selain itu, menurut Jeffcoate wanita dengan indeks massa tubuh lebih dari normal memiliki kadar prostaglandin yang tinggi dapat memicu terjadinya dismenorea (Nataria, 2011). Namun di sisi lain ternyata seseorang dengan *underweight* juga dapat mengalami dismenorea primer (Tangchai, Titapant, & Boriboonhirunsarn, 2004). Faktor lain yang diduga berpengaruh dengan kejadian dismenorrhea ialah siklus menstruasi (Zukri et al, 2009).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Asia sendiri, prevalensinya cukup tinggi yaitu Taiwan 75,2% (Yu dan Yuh, 2009), Malaysia sebesar 50,9% (Zukri et al, 2009). Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambil meringis), adapula yang tidak kuasa beraktifitas karena nyerinya. (Proverawati dan Misaroh, 2009 ; h.83).

Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorea dan 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing. (Proverawati dan Misaroh, 2009; h.86). Berdasarkan uraian dan fenomena diatas, penulis merasa tertarik untuk meneliti “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi di SMAN 5 Bekasi Tahun 2023”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui fakto-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah analitik dengan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross dengan alat bantu kuesioner. Penelitian ini dilakukan di wilayah SMAN 5 Bekasi dengan Pengambilan sampel yang dilakukan oleh peneliti dengan teknik *purpossive sampling* dan yang memenuhi kriteria inklusi remaja putri SMA 5 Bekasi yang sudah mendapatkan haid dan dalam keadaan sehat. Sampel yang digunakan adalah remaja putri siswi SMA 5 Bekasi dengan jumlah responden 66 orang.

Hasil

SMAN 5 Bekasi merupakan salah satu SMA Negeri di Kota Bekasi dengan akreditasi grade A. Kurikulum yang digunakan adalah kurikulum SMA 2013 IPS dan memiliki 32 kelas, 52 orang guru dan tenaga pengajar.

Tabel 1
Gambaran Karakteristik Responden di PMB Ami Amelia dan PMB Amel

No	Karakteristik Responden	Frekuensi
1	Dismenorea	
	a. Ya	35 (53%)
	b. Tidak	31 (47%)
2	Status Gizi	
	a. Tidak normal	36 (54,5%)
	b. Normal	33 (45,5%)
3	Usia Menarche	
	a. ≤ 11 tahun	33 (50%)
	b. ≥ 12 tahun	33 (50%)

4	Lama Menstruasi	
	a. ≥ 8 hari	34 (51,5%)
	b. 2-7 hari	32 (48,5%)
5.	Siklus Menstruasi	
	a. Tidak teratur	32 (48,5%)
	b. Teratur	34 (51,5%)
6	Aktifitas fisik	
	a. Ya	55(83,3%)
	b. <u>Tidak</u>	11 (16,7%)
Jumlah		66 (100%)

Tabel 2
Tabulasi Silang Kejadian Dismenorea Pada Siswi Di SMAN 5 Bekasi

Status Gizi	Dismenorrhea				Total		P Value	OR
	Ya		Tidak		N	%		
	N	%	N	%				
Tidak Normal	26	72,2	10	27,8	36	100	0,002	6,067
Normal	9	30	21	70	30	100		
Jumlah	35	53	31	47	66			
Usia Menarche	Dismenorrhea				Total		P Value	OR
≤ 11 tahun	Ya		Tidak		N	%		
	N	%	N	%				
≤ 11 tahun	22	66,7	11	33,3	33	100	0,048	3,007
≥ 12 tahun	13	39,4	20	60,6	33	100		
Jumlah	35	53	31	47	66			
Lama Menstruasi	Dismenorrhea				Total		P Value	OR
≥ 8 hari	Ya		Tidak		N	%		
	N	%	N	%				
≥ 8 hari	25	73,5	9	26,5	34	100	0,001	6,111
2-7 hari	10	31,3	22	68,7	32	100		
Jumlah	35	53	31	47	66	100		
Siklus Menstruasi	Dismenorrhea				Total		P Value	OR
Tidak Teratur	Ya		Tidak		N	%		
	N	%	N	%				
Tidak Teratur	24	75	8	25	32	100	0,001	6,273
Teratur	11	32,4	23	67,6	34	100		
Jumlah	35	53	31	37	66	100		
Aktivitas Fisik	Dismenorrhea				Total		P Value	OR
Ya	Ya		Tidak		N	%		
	N	%	N	%				
Ya	26	47,3	29	52,7	55	100	0,078	
Tidak	9	81,8	2	18,2	11	100		
Jumlah	35	53	31	37	66	100		

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 66 responden terdapat 35 (53%) responden mengalami dismenorea dan 31 (47%) responden tidak mengalami dismenorrhea. Hal ini sesuai dengan studi yg dilakukan oleh Anna (2005) dalam Novia dan Puspitasari (2008) yang menemukan bahwa kelainan dismenorea mencapai 60-70% wanita Indonesia. Menurut Hudson lebih dari 50% wanita yang menstruasi mengalami dismenorrhea. Selain itu, menurut Titilayo et al (2009) juga berpendapat bahwa sebanyak 40-95% wanita yang menstruasi akan mengalami gangguan menstruasi dan merasa tidak nyaman saat menstruasi.

Dari hasil penelitian terdapat sebanyak 26 orang (72,2%) mempunyai status gizi tidak normal dan mengalami dismenorea dan 10 orang (27,8%) mempunyai status gizi tidak normal dan tidak mengalami dismenorea, sedangkan terdapat 9 orang (30%) mempunyai gizi normal dan mengalami dismenorea dan terdapat sebanyak 21 orang (70%) yang mempunyai gizi normal dan tidak mengalami dismenorea. Dengan $P\text{ value} = 0,002$ ($P < 0,05$) menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea. Kemudian dari hasil analisis diperoleh $OR = 6,067$ artinya siswi yang mempunyai status gizi tidak normal mempunyai peluang 6 kali lebih tinggi untuk mengalami dismenorea dibandingkan dengan siswi yang mempunyai status gizi normal.

Sesuai dengan pendapat Paath (2004), 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. Apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid.

Responden yang sering mengalami dismenorea disebabkan karena gizi yang tidak seimbang. Hal ini menunjukkan status gizi pada remaja dikarenakan kebiasaan yang salah, seperti pola makan yang tidak teratur, akibat dari banyaknya tugas sekolah yang harus diselesaikan sehingga memberikan beban pada psikologis remaja yaitu stres. Mayoritas responden sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji umumnya mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Makanan cepat saji adalah gaya hidup remaja (Khomhsan, 2004). Bila makanan tersebut sering dikonsumsi secara terus-menerus dan berlebihan dapat mengakibatkan gizi berlebih.

Terdapat hubungan usia menarche dengan kejadian dismenorea dengan $P\text{ value} = 0,048$ ($P < 0,05$) dengan $OR = 3,007$ artinya siswi yang usia menarche ≤ 11 tahun mempunyai peluang 3 kali lebih tinggi untuk mengalami dismenorea dibandingkan dengan usia menarche ≥ 12 tahun. Menurut Widjanarko (2006) menyatakan bahwa menarche pada usia lebih awal merupakan faktor risiko yang berpengaruh terhadap terjadinya dismenorea, karena alat-alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi. Menurut Beausang dan Razor (2000) dalam Hand (2010) periode menstruasi yang dimulai sebelum usia 9 tahun menunjukkan adanya ketidaknormalan pada sistem hormonnya dan membutuhkan penanganan lanjut.

Dengan P value = 0,001 ($P < 0,05$) disimpulkan terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenorea dan OR = 6,111 berarti siswi yang lama menstruasi ≥ 8 hari mempunyai peluang 6 kali lebih tinggi untuk mengalami dismenorea dibandingkan dengan lama menstruasi 2-7 hari. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Loto et al (2008) pada 409 mahasiswa tingkat pertama di *Nigerian University* menemukan adanya hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan dismenorea setelah dilakukan analisis chi-square dengan P value 0,001. Menurut Shanon (2006) dalam Novia dan Puspitasari semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat produksi prostaglandin yang berlebihan, maka timbul rasa nyeri. Selain itu, kontraksi uterus yang terus-menerus juga menyebabkan *supply* darah ke uterus berhenti sementara sehingga terjadilah dismenore primer. Tingginya kadar prostaglandin berhubungan dengan kontraksi uterus dan nyeri (French, 2005).

Dengan P value = 0,001 ($P < 0,05$), menunjukkan hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian dismenorrhea dan OR = 6,273 artinya siswi yang mempunyai siklus menstruasi tidak teratur mempunyai peluang 6,3 kali lebih tinggi untuk mengalami dismenorrhea dibandingkan yang mempunyai siklus menstruasi teratur. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Zukri et al (2009) pada 271 mahasiswi kedokteran dan kedokteran gigi di Universitas Sains Malaysia dengan nilai $P = 0,027$ yang berarti mempunyai hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi dengan kejadian dismenorrhea. Weller dan Weller (2002) menemukan bahwa pada wanita yang siklus menstruasinya tidak teratur menunjukkan lebih banyak mengalami gangguan menstruasi dibandingkan dengan wanita yang siklus menstruasinya teratur. Hasil penelitian yang dilakukan pada 114 mahasiswi menunjukkan bahwa wanita dengan siklus menstruasi yang tidak teratur mengalami dua kali lebih banyak gangguan menstruasi daripada wanita yang siklus menstruasinya teratur.

Berdasarkan penelitian, diperoleh bahwa dari 66 responden yang melakukan aktivitas fisik terdapat 55 orang (83,3%) dan yang tidak melakukan aktivitas fisik sebanyak 11 orang (16,7%). Dari hasil penelitian, responden yang melakukan aktivitas fisik dan mengalami dismenorea terdapat sebanyak 26 orang (47,3%) dan sebanyak 29 orang (52,7%) tidak mengalami dismenorrhea, sedangkan yang melakukan aktivitas fisik dan mengalami dismenorrhea terdapat 9 orang (81,8) dan sebanyak 2 orang (18,2 %) tidak mengalami dismenorrhea. Setelah dilakukan uji statistik diperoleh P value = 0,078 ($P < 0,05$), sehingga tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorrhea.

Kesimpulan dan Saran

Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi, usia menarche, lama menstruasi, siklus menstruasi, sedangkan aktivitas fisik tidak ada berhubungan dengan kejadian dysmenorrhea. Siswi harus menjaga agar status gizinya normal dengan cara makan-makanan sehat dan sesuai dengan kebutuhan, sehingga berdampak pada IMT ideal, siklus teratur, menstruasi yang tidak lama dan tidak adanya dismenorea.

Daftar Pustaka

- Almatsier, 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka
- Dwi Silviana, Putri, 2012. *Hubungan Antara Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Produk Susu dengan Dismenorrhea Primer Pada Mahasiswa FIK dan FKM UI Depok Tahun 2012*. Depok : Universitas Indonesia
- Farina Mampatdi. 2011. *Hubungan Status Gizi dan Gaya Hidup dengan Menarche Pada Siswi Kelas I dan II Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Takengon*. Banda Aceh : Kebidanan : U'Budiyah
- French, Linda. 2008. *Dysmenorrhea. American in Adolescents Diagnosis and Treatment. Pediatric Drugs*
- Fujiwara, Tomoko. 2003 *Skipping Breakfast is Associated with Dysmenorrhea in Young Woman*. International Journal of Food Science and Nutrition
- Ganong, W.F., 2008 *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 22nd ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Goss, Gay 2023, Dysmenorrhea in Adolescents, The Journal for Nurse Practitioners 19, 104710
- Guntoro, U. 2009. *Gangguan Psikologi pada Masa Reproduksi*.
- Novia, Ika dan Nunik Puspitasari. 2008 *Faktor Risiko yang mempengaruhi Kejadian Dismenorrhea*. The Indonesian Journal of Public Health
- Pearce, Evelyn. C. 2008 *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta : Gramedia Pustaka
- Proverawati, A & Misaroh, S, 2009 *Menarche: Menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Supariasa, D.N., Bakri, B., dan Fajar, I., 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Tangchai, Kamansok. et al. 2004 *Dysmenorrhea in Thai Adolescents: Prevalence, Impact and Knowledge of Treatment*. *Journal Medical Association Thailand*
- Titilayo, A. et al. 2009 *Menstrual Discomfort and its Influence on Daily Academic Activities and Psychosocial Relationship among Undergraduate Female Students in Nigeria*. Tanzania Journal of Health Research