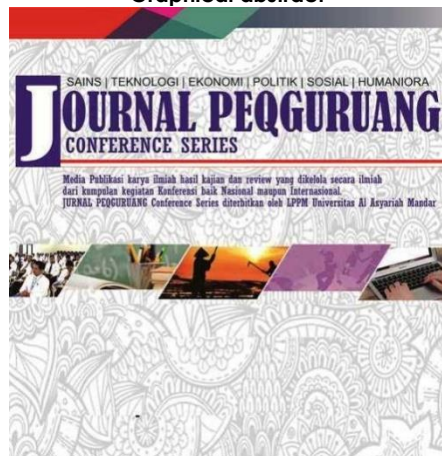


Graphical abstract



HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DESA LEMBANA SALULO KECAMATAN MAMASA

¹ Urwatil Wusqa Abidin, ²Andi Liliandriani ³ Ribka Veronika
Universitas Al Asyariah Mandar.

*Corresponding author
ribkaveronika21@gmail.com

Abstract

The aim is to determine the factors of adolescent nutritional status on the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls in Lembana Salulo village, Mamasa subdistrict.

Quantitative research method using a cross sectional approach. This research has a population of all young women in Lembana village with a sample size of 83 respondents with a sampling technique namely side purposive. Implementation time is February-April 2023. The research instruments used are observation questionnaire sheets and interviews. The data obtained were analyzed using chi-square test analysis.

Based on a preliminary survey conducted on young women in Lembana Salulo village, Mamasa subdistrict, out of 10 teenagers, 9 experienced primary dysmenorrhea during menstruation.

Research Results Obtained (1) there is an influence on the nutritional status of adolescent girls with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls ($p=0.01$).

It is hoped that young women will pay attention to their nutritional status, avoid stress, do routine exercise and do light activities. For researchers, it is hoped that other researchers will include other variables that relate to nutritional status and the incidence of dysmenorrhea in young women, especially women who have not received this research, such as the historical variables of nutritional status of young women, family economic status and local cultivation.

Keywords: Nutritional Status of Adolescent Girls, and Dysmenorrhea

Abstrak

Tujuan untuk mengetahui faktor status gizi remaja terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di desa lembana salulo kecamatan mamasa.

Metode Penelitian Kuantitatif dengan pendekatan dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* penelitian ini mempunyai populasi yaitu semua remaja putri yang berada di desa Lembana dengan jumlah sampel 83 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Waktu pelaksanaan pada bulan februari-april 2023 instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar kusioner observasi dan juga wawancara. Data yang didapatkan dianalisis menggunakan analisis *uji chi-Square*.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal terhadap remaja putri desa lembana salulo kecamatan mamasa, dari 10 orang remaja terdapat 9 orang yang mengalami dismenore primer pada saat menstruasi.

Hasil Penelitian Diperoleh (1) ada pengaruh terhadap status gizi remaja putri dengan kejadian dismenore pada remaja putri ($p=0,01$).

Di harapkan kepada remaja putri agar memperhatikan asupan status gizi, Mengindari stress, melakukan olahraga rutin dan beraktivitas yang ringan di harapkan Bagi peneliti diharapkan peneliti lainnya, di harapkan mengikut sertakan variabel-variabel lain yang Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismonorea Pada Remaja Putri. terutama wanita yang belum dapat penelitian ini seperti variabel riwayat status gizi remaja putri, status ekonomi keluarga dan budaya setempatnya.

Kata Kunci: Status Gizi Remaja Putri, Dan Dismenore

Article history

DOI: <http://dx.doi.org/10.35329/jp.v7i1>

Received : 2024-03-07 | Received in revised form : 2024-06-01 | Accepted : 2025-05-21

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat. Perkembangan yang pesat ini berlangsung pada usia 12–15 tahun. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas.

Pubertas adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual. Masa pubertas dalam kehidupan kita biasanya dimulai saat umur 8-10 tahun dan berakhir lebih kurang dari usia 15 hingga 16 tahun. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat. Pada wanita pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. (Aminah, 2021)

Haid pertama kali yang dialami oleh seorang wanita disebut *menarche*, yang pada umumnya terjadi pada usia 12 tahun. *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 12-15 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menstruasi adalah perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai pengelupasan (*deskuamasi*) endometrium. *Menarche* atau terjadinya menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang wanita biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi disebut *dismenorea*. (Nurlaela, 2020)

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 17- 20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, psikologik, mental, emosional, dan sosial. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer, hal tersebut dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Kejadian yang muncul saat pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, menarke, dan perubahan psikis. Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. merupakan proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa usia subur. (Fitriani, 2021)

Masa remaja merupakan masa menuju pendewasaan, pada masa ini sistem reproduksi pada remaja putri sudah mulai memasuki tahap matang dan siklus menstruasipun telah menetap yakni pada situasi normal setiap bulan. Secara psikologis tahap ini merupakan masa dimana individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan moral, antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Sehingga keadaan ini pula dapat memengaruhi kondisi remaja putri sebelum dan selama masa menstruasi tiba.

Wanita yang telah mengalami menstruasi biasanya memiliki beberapa masalah pada saat akan atau sementara menstruasi misalnya seperti mengalami gejala rasa nyeri di bagian perut bawah atau biasa disebut dismenorea. Rata-rata dismenore yang dialami yaitu dismenore primer. Dismenore primer adalah nyeri

saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital. (Herawati, 2021)

Dismenorea primer tidak berbahaya akan tetapi dapat mengganggu dan menghambat remaja dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan dapat menurunkan produktivitas remaja.

Menurut World Health Organization (WHO) 2016 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan prevalensi sangat bervariasi (Erni, 2018). Rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalaminya. Di Amerika Serikat angka presentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%.

Sementara di Indonesia prevalensi dismenorea sebesar 64,25% dengan kejadian dismenorea primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah dismenorea sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat.

Penelitian kejadian dismenorea yang dilakukan oleh terhadap remaja putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru didapatkan hasil dari 208 responden, sebagian besar merasakan nyeri pada tingkat nyeri sedang yaitu 100 responden (48,1%), berat yaitu 36 responden (17,3%). Intensitas nyeri pada setiap remaja putri berbeda-beda karena dipengaruhi oleh deskripsi, persepsi dan pengalaman remaja putri terhadap nyeri.

Sekitar 70-90% kasus dismenorea terjadi saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Dari konflik emosional dan kegelisahan. Akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya. Kecakapan dan keterampilan yang dimaksud berarti luas, baik kecakapan personal yang mencakup kecakapan; kecakapan mengenali diri sendiri, kecakapan rasional, serta kecakapan akademik dan kecakapan vokasional. Pembelajaran bisa terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh perempuan yang sedang mengalami dismenore. (Wulandari, 2020)

Penyebab dismenore tidak jelas, tetapi dismenore dikaitkan dengan produksi hormon progesteron yang meningkat. Hormon progesterone jaringan ikat disebut (*corpus luteum*), jaringan sebagai pengganti jaringan indung telur setelah melepaskan sel telur yang matang setiap bulan. Hormon progesteron sudah cukup tinggi dihasilkan, baru timbul keluhan dismenore. Keluhan dismenore yang menjelma menjadi keluhan di seluruh tubuh, antara lain: mual dan muntah-muntah, rasa letih, sakit daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala dan bingung, dan sakit kepala. (Fajriani, 2020)

Dismenorea yang dialami oleh remaja dapat dicegah dengan melakukan beberapa langkah yaitu menghindari stres dengan mengurangi pikiran-pikiran yang dapat menimbulkan kecemasan, melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari

dengan memilih olahraga yang sesuai dengan kondisi masing-masing, olahraga yang dipilih tidak harus berat dapat sekedar berjalan-jalan santai 30 menit, jogging ringan, senam ringan, maupun bersepeda. Menjaga pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai atau gizi seimbang, dan istirahat yang cukup untuk menjaga kondisi agar tidak terlalu lelah, dan tidak menguras energi secara berlebihan. (Riyanti, 2021)

Menstruasi pertama atau menarche merupakan masa dimana tanda bahwa telah matangnya organ reproduksi wanita, hal ini dapat memberikan dampak 4 pada remaja, berdasarkan teori yang mengatakan bahwa tahun-tahun awal menarche menjadi masa yang rentan terhadap gangguan menstruasi. Pada umumnya masa sekarang ini menarche terjadi pada usia rata-rata 12 tahun. (Anta, 2022)

Stres memiliki beraneka ragam dampak yang dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik. Salah satu dampak stres terhadap kesehatan adalah dismenore. Berdasarkan penelitian Hasrinta dan Pajeriaty. juga menyimpulkan bahwa setiap wanita dalam usia subur setiap bulannya akan mendapat menstruasi (haid). Seiring haid yang datang, disertai dengan rasa nyeri pada daerah perut atau pinggang. Penyebab nyeri ini kemungkinan dapat dikarenakan stres.

Dismenorea memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah. Kasus seperti itu jika terus berlangsung akan menyebabkan produktivitas remaja terganggu, sehingga akan mengganggu kualitas sumber daya manusia dimasa yang akan datang. (Hasrianti, 2022)

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal terhadap remaja putri desa lembana salulo kecamatan mamasa, dari 10 orang remaja terdapat 9 orang yang mengalami dismenore primer pada saat menstruasi. Kemudian dilakukan wawancara terhadap 9 orang remaja yang mengalami dismenore, hasilnya 8 orang biasa merasa terganggu aktivitasnya karena dismenorea yang dialami sehingga merasa terbatas untuk melakukan aktivitas dan memilih untuk beristirahat sejenak.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian Observasional dengan menggunakan desain cross sectional. Desain penelitian *cross sectional* (Potong lintang) adalah mencakup semua jenis penelitian yang pengukuran variable variabelnya dilakukan hanya satu kali atau pada saat itu. (Setia, 2019)

Lokasi ini Dilaksanakan Didesa Lembana Salulo Kecamatan Mamasa dan Waktu Penelitian Penelitian ini di mulai dari bulan Mei sampai April 2023.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Daerah Penelitian Penelitian ini di laksanakan di wilayah kerja desa lembana salulo

kecamatan mamasa kabupaten mamasa Keadaan demografis Jumlah penduduk wilayah kerja desa lembana salulo kecamatan mamasa kabupaten mamasa di tahun 2022 berjumlah 29.070 jiwa, dan kepadatan 116,43 km jiwa dengan luas wilayah 249,77 km.

a. Analisis Univariat

Karakteristik responden dalam penelitian ini merupakan melekat pada diri responden. Karakteristik tersebut antara lain Umur, dan pendidikan

Tabel 4.1 Umur Responden

Umur	Responden	Persentase %
12 Tahun	25	30.1%
13 Tahun	15	18.15
14 Tahun	30	36.1%
15 Tahun	13	15.7%
Total	83	100

Berdasarkan tabel 4.1 83 responden dengan kelompok umur yaitu 12 tahun 30,1% responden, umur 13 tahun 18,5% responden, 14 tahun 35,1% responden dan 15 tahun 15,7%. Responden yang paling banyak adalah umur 14 tahun dengan 30 dengan 36,1%.

Tabel 4.2 Pendidikan Responden

Pendidikan	Responde n	Persentase %
SMP	50	60,2%
SMA	33	39,9%
TOTAL	83	100,1%

Berdasarkan tabel 4.2 83 responden dengan kelompok pendidikan yaitu SMP sebanyak 50 responden dengan (60,2%) dan SMA sebanyak 33 responden dengan (39,9%).

2. Analisis Bivariat

Untuk melihat hubungan antara variabel independen status gizi remaja dan variabel dependen menstruasi dismenorea pada remaja maka, dalam peneliti menggunakan analisis bivariate dengan uji *Chisquare*, dimana apa bila terdapat hubungan maka P value harus lebih kecil di bandingkan dengan 0,05

Status Gizi Remaja	Kejadian Menstruasi Dismonorea Pada Remaja Putri				Total		<i>P-Value</i>
	Ringan		Berat				
Baik	N	%	N	%	n	%	0,01
	29	34,9%	12	14,5	41	49,4	
Kurang	3	3,6	39	47,0	42	50,6	
Total	32	36,6	51	61,4	83	100	

Dari Tabel hasil penelitian diatas menunjukan bahwa hubungan status gizi dengan menstruasi dismonorea pada remaja putri di wilayah kerja desa lembana salulo kecamatan mamasa kabupaten mamasa dengan hubungan status gizi pada remaja putri ringan yang memiliki status gizi baik 29 (34,9%) responden sedangkan status gizi remaja berat yaitu

baik 12 (14,5%) responden dan status gizi remaja ringan 3 (3,6%) responden dan status gizi remaja berat 39 (47,0%).

Berdasarkan Uji Chi-Square (Crosstab), menunjukkan bahwa hasil dengan nilai p value = 0,01 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Status gizi dengan menstruasi dismonore pada remaja putri di wilayah kerja desa salulo kecamatan mamasa kabupaten mamasa Sulawesi barat

Pembahasan

Dismonore adalah nyeri selama haid yang dapat dirasakan diperut bagian bawah atau dipinggang, dapat bersifat seperti mulesmules, seperti ditusuk-tusuk atau bahkan seperti ngilu. Beberapa perempuan mengalami sakit atau kram di daerah perut bagian bawah saat menjelang menstruasi bahkan saat menstruasi berlangsung, bahkan ada yang sampai pingsan karena tidak sanggup untuk menahan rasa sakit saat menstruasi.

Upaya untuk mengatasi dismonore membutuhkan penanganan yang terintegrasi serta menyeluruh, dikarenakan secara umum dismonore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja. Sebagian perempuan yang mengalami dismonore kemungkinan disebabkan karena usia yang sangat cepat mengalami menstruasi dan juga siklus menstruasi yang lama (Hasanah et al., 2021).

Hubungan status gizi pada remaja putri yang memiliki status gizi baik 29 (34,9%) responden sedangkan status gizi dengan kategori Ringan (14,5%) responden dan status gizi remaja yang kurang yaitu 3 (3,6%) responden dan status gizi dengan kategori berat 39 (47,0%) responden.

Berdasarkan Uji Chi-Square (Crosstab), menunjukkan bahwa hasil dengan nilai p value = 0,01 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Status gizi dengan menstruasi dismonore pada remaja putri di desa salulo kecamatan mamasa kabupaten mamasa Sulawesi barat.

Kehidupan kesehatan reproduksi remaja di pengaruhi oleh beberapa faktor yang berpotensi menimbulkan. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah status gizi. Ciri remaja yang mampu melakukan kehidupan reproduksi adalah telah menstruasi.

Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut pada akhirnya akan membentuk siklus menstruasi. Asupan gizi yang kurang dapat menyebabkan ketidakaturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri. Yang dapat menyebabkan dismonore karena cenderung memiliki sel-sel lemak yang berlebihan, sehingga memproduksi estrogen yang berlebihan.

4. 4. SIMPULAN

Dari hasil peneliti ini menyimpulkan bahwa adanya tersebut maka dapat disimpulkan:

1. Ada hubungan status gizi terhadap Kejadian Dismonore Remaja Di Desa Lambana Salulo Kecamatan Mamasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S. (2021). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan dismonore primer pada remaja putri. *SEJOM*, Vol 1 No 2.
- Anta, A. (2022). Hubungan aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismonore pada mahasiswa di kota Banjarmasin. *Jurnal UI*, Vol 3 No 4.
- Fajriani, S. (2020). Hubungan Status Gizi Dan Menarche Dengan Dismonore Remaja Di Kota Malang. *Jurnal KesMas*, Vol 2 No 2.
- Fitriani, C. (2021). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismonore siswi SMP Negeri 2 Bontotiro. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, Vol 3 No 5.
- Hasrianti, H. (2022). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismonore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Binkes*, Vol 3 No 1.
- Herawati. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismonore Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Jurnal UNJ*, Vol 3 No 1.
- Nurlaela. (2020). Hubungan status gizi, usia menarche dengan dismonore pada remaja putri di smk k tahun 2020. *JIKI*, Vol 1 No 1.
- Riyanti, A. (2021). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismonore pada mahasiswa Tingkat 1 Semester 2 Akbid RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Kebidanan Nasional*, Vol 1 No 6.
- Setia, M. S. (2019). Modul seri metodologi 3: Studi cross-sectional. *England journal of dermatology*, Vol. 1 No 1.
- Wulandari, S. (2020). Hubungan status gizi dan umur menarche dengan kejadian dismonore pada remaja putri di SMAN 2 Bandung 2020. *Jurnal UNAS*, Vol 1 No 1.