

# FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI DI MAJENE

Andi Sri Rahayu Kasma<sup>1</sup>, Apriyanto<sup>2</sup>, Riska Mayangsari<sup>3</sup>, Fauziah<sup>4</sup>

<sup>1\*</sup> Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat, Indonesia

<sup>2</sup>Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Sulawesi Barat, Indonesia

<sup>3</sup>Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat, Indonesia

<sup>4</sup>Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat, Indonesia

Corresponding author: [a.srirahayukasma@unsulbar.ac.id](mailto:a.srirahayukasma@unsulbar.ac.id)

---

## Info Artikel

Sejarah artikel

Diterima : 02.04.2024

Disetujui : 22.04.2024

Dipublikasi : 25.05.2024

---

**Kata Kunci:** Dismenore, Mahasiswa, Status Gizi, Tingkat Stress

---

---

## Abstrak

Dismenore (nyeri haid) merupakan salah satu keluhan umum yang ditemukan pada perempuan yang terjadi sebelum dan atau selama menstruasi. Namun, permasalahan dismenore dapat mengganggu produktivitas pada perempuan serta jika tidak ditangani lebih lanjut akan berdampak pada permasalahan kesehatan yang serius. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada mahasiswa di Majene. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel penelitian adalah 99 dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan adalah karakteristik responden, status gizi, usia *menarche*, riwayat dismenore, aktifitas fisik dan tingkat stress, yang dikumpulkan melalui *google form*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi ( $p\text{-value} = 0,048$ ) dan tingkat stress ( $p\text{-value} = 0,027$ ) dengan kejadian dismenore. Sementara variabel yang tidak berhubungan adalah usia *menarche*, riwayat dismenore, dan aktifitas fisik. Kesimpulan penelitian ini adalah variabel yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore pada mahasiswa di Majene adalah status gizi dan tingkat stress, sementara yang tidak memiliki hubungan signifikan adalah usia *menarche*, riwayat dismenore serta aktifitas fisik.

---

## Faktors Influencing The Incident Of Dysmenorrhoe In Students In Majene

---

### Abstrak

*Dysmenorrhea (painful menstruation) is a common complaint found in women that occurs before and during menstruation. However, the problem of dysmenorrhea can disrupt women's productivity and if not treated further will result in serious health problems. This research aims to analyze the factors that influence the incidence of dysmenorrhea in female students in Majene. The research method used is quantitative research with a cross-sectional approach. The total number of 99 research samples was using the purposive sampling technique. The data collected were respondent characteristics, nutritional status, age at menarche, history of dysmenorrhea, physical activity, and stress levels, which were collected via Google form. The results of the study showed that there was a significant relationship between nutritional status ( $p\text{-value} = 0.048$ ) and stress level ( $p\text{-value} = 0.027$ ) with the incidence of dysmenorrhea. Meanwhile, variables that were not related were age at menarche, history of dysmenorrhea, and physical activity. This study concludes that the variables that are significantly related to the incidence of dysmenorrhea in female students in Majene are nutritional status and stress level. At the same time, those that do not have a significant relationship are age at menarche, history of dysmenorrhea, and physical activity.*

**Keyword:** *Dysmenorrhea, Female Students, Nutritional Status, Stress Level*

## Pengantar

Dismenore, atau nyeri haid, merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh perempuan, khususnya pada usia remaja dan dewasa awal. Kondisi ini ditandai dengan nyeri pada bagian perut bawah yang bisa terjadi sebelum menstruasi hingga beberapa hari selama menstruasi. Permasalahan dismenore ini dapat menyebabkan terganggunya produktifitas, karena kondisi dismenore pada setiap perempuan berbeda-beda. Beberapa perempuan yang mengalami dismenore tetap dapat menjalankan aktifitas seperti biasanya walaupun merasa nyeri, namun pada perempuan lainnya dapat hingga mengganggu aktifitas sehingga membutuhkan waktu untuk istirahat (*bedrest*) bahkan hingga membutuhkan bantuan obat pereda nyeri.

Dismenore merupakan keluhan umum yang paling sering dirasakan pada perempuan yang sedang mengalami menstruasi. Keluhan ini dapat berupa rasa tidak nyaman pada bagian perut hingga punggung seperti keram dan biasanya juga disertai dengan mual dan pusing, hingga dapat menyebabkan pingsan. Dismenore terbagi menjadi dua jenis. Pertama, dismenore primer yaitu nyeri haid yang tidak memiliki hubungan dengan patologi *pelvis makroskopis* (ketiadaan penyakit pada *pelvis*). Kedua, dismenore sekunder yaitu nyeri haid akibat dari anatomi atau patologi *pelvis makroskopis*, seperti yang dialami oleh perempuan yang mengalami radang *pelvis kronis* (Anugroho, 2011).

Dismenore pada perempuan dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan pribadi seperti hubungan keluarga, persahabatan, performa akademik, serta kegiatan sosial dan rekreasi (Hu et al., 2020; Van Uden et al., 2024). Permasalahan dismenore yang tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan gangguan kesehatan yang serius. Gangguan menstruasi ini sering dikaitkan dengan penyakit seperti kanker serviks, kanker payudara, infertilitas dan diabetes melitus (Ariesthi et al., 2020).

Prevalensi dismenore secara global bervariasi, antara 45%-95% (Bigambo et al., 2022). Sementara prevalensi di Indonesia menunjukkan angka kejadian dismenore primer adalah 64,25% dan sekunder adalah 9,36% (Indahwati et al., 2017).

Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan terjadinya dismenore pada perempuan. Status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, serta usia *menarche* merupakan faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada perempuan (Aprilia et al., 2022; Ariesthi et al., 2020; Jayanti, 2020; Nasution et al., 2022; Resmiati et al., 2020; Retno & Amalia, 2023; Syafriani et al., 2021). Selain itu, pengetahuan, sikap, konsumsi makanan cepat saji, asupan zat gizi mikro khususnya magnesium serta adanya riwayat alergi juga merupakan faktor lain yang menyebabkan terjadinya

dismenore pada perempuan (Indahwati et al., 2017; Resmiati et al., 2020; Santiya et al., 2022).

Status gizi merupakan salah satu indikator pemenuhan gizi pada individu yang dapat diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi yang tidak normal dapat mempengaruhi hormon pada perempuan. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia 2023, prevalensi status gizi kurang yaitu 7,8%, normal, 54,4%, gizi lebih 14,4%, dan obesitas 23,4%, sementara untuk Provinsi Sulawesi Barat yaitu 8,2% gizi kurang, 58,2% normal, 14,1% gizi lebih, dan 19,5% obesitas (Kemenkes, 2023). Angka kejadian pada Provinsi Sulawesi Barat ini tidak jauh berbeda dengan angka kejadian pada Tingkat nasional.

Selain status gizi, faktor aktifitas fisik merupakan faktor yang saling terkait dengan kejadian dismenore. Hasil penelitian dari Gurusinga et al., (2021) menyatakan bahwa aktifitas sedang dapat mempengaruhi dismenore primer karena dapat meningkatkan sekresi endorfin (opiate alami), melancarkan aliran darah ke bagian genital perempuan, membantu dalam merelaksasi otot-otot perut, dan meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga nyeri haid bisa menurun.

Tingkat stres juga merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan dismenore karena kondisi stres akan menyebabkan respon neuroendokrin lalu meningkatkan kontraksi miometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus yang menyebabkan terjadinya hipoksemia dan dismenore (Banasik, 2019). Hasil penelitian dari Rumahorbo et al., (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dan kejadian dismenore pada mahasiswi Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan.

Usia terjadinya menstruasi pertama kali (*menarche*) juga merupakan faktor yang terkait dengan kejadian dismenore. Hasil penelitian dari Nuraini et al., (2021), menunjukkan bahwa ada hubungan usia *menarche* terhadap kejadian dismenore. Hal tersebut bisa disebabkan karena saat *menarche* <12 tahun alat reproduksi belum siap mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Mahasiswi di Majene”.

## Bahan dan Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di Majene. Penelitian ini dilaksanakan April-Mei 2024 dengan populasi penelitian adalah mahasiswi aktif di PTN atau PTS di Majene. Jumlah sampel penelitian adalah 99 orang dengan metode pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*.

Data dikumpulkan melalui *google form* yang disebarikan secara online melalui berbagai fitur media sosial. Data yang dikumpulkan adalah karakteristik responden, status gizi, usia *menarche*, riwayat dismenore, aktifitas fisik dan tingkat stress.

Kuesioner yang digunakan untuk menilai dismenore terdiri dari enam pertanyaan, kuesioner aktifitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), dan aktifitas fisik, dan Tingkat stress menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti. Analisis bivariat untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan dependen yaitu status gizi, usia *menarche*, riwayat dismenore, aktifitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian dismenore.

## Hasil penelitian

### 1. Data Demografi

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

No.	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Dismenore		
	a. Dismenore	75	75,8
	b. Tidak Dismenore	24	24,2
2	Status Gizi		
	a. Normal	70	70,7
	b. Tidak Normal	29	23,3
3	Usia Menarche		
	a. ≤11 Tahun	4	4
	b. > 11 Tahun	95	96
4	Riwayat Dismenore		
	a. Ya	39	39,4
	b. Tidak Tahu	36	36,4
	c. Tidak	24	24,2
5	Aktivitas Fisik		
	a. Ringan	22	22,2
	b. Sedang	55	55,6
	c. Berat	22	22,2
6	Tingkat Stres		
	a. Stres Ringan	63	63,6
	b. Stres Berat	36	36,6

Berdasarkan tabel 1 di bahwa, diketahui bahwa kejadian dismenore mencapai 75,8%, yang menandakan bahwa dismenore merupakan kondisi yang sangat umum di antara responden. Sebanyak 70,7% responden memiliki status gizi yang normal, sementara 23,3% lainnya menunjukkan status gizi yang tidak normal, yang dapat berimplikasi pada berbagai aspek kesehatan reproduksi, termasuk dismenore. Usia *menarche* sebagian besar responden (96%) terjadi setelah usia 11 tahun. Dalam hal riwayat dismenore, 39,4% responden memiliki riwayat dismenore, 36,4% tidak mengetahui riwayat mereka, dan 24,2% tidak memiliki riwayat dismenore. Aktivitas fisik juga dianalisis, dengan distribusi yang hampir seimbang antara aktivitas fisik ringan (22,2%) dan berat (22,2%), serta mayoritas responden (55,6%) memiliki aktivitas fisik sedang. Variasi dalam tingkat aktivitas fisik ini dapat mempengaruhi kondisi kesehatan umum dan kejadian dismenore, mengingat bahwa aktivitas fisik yang teratur sering dikaitkan dengan pengurangan gejala dismenore.

Tingkat stres di antara responden juga menunjukkan distribusi yang signifikan, di mana 63,6% mengalami stres ringan dan 36,4% mengalami stres berat. Tingkat stres yang tinggi dapat menjadi faktor predisposisi yang signifikan untuk dismenore, mengingat hubungan erat antara stres dan kesehatan reproduksi.

**Tabel 2. Analisis Bivariat Antara Variabel Independen dengan Variabel Dependen**

Variabel	Dismenore		Tidak Dismenore		Total		p-value	OR	95% CI
	n	%	n	%	n	%			
<b>Status Gizi</b>							<b>0,048</b>	<b>0,269</b>	<b>0,073 – 0,988</b>
Normal	49	70	21	30	70	100			
Tidak Normal	26	89,7	3	10,3	29	100			
<b>Usia Menarche</b>							0,569	3,083	0,16 – 59,3
≤11 Tahun	4	100	0	0	4	100			

> 11 Tahun	71	74,7	24	25,3	95	100			
<b>Riwayat Dismenore</b>							0,096	1,906	0,915 – 2,997
Ya	33	84,6	6	15,4	39	100			
Tidak Tahu	26	72,2	10	27,8	36	100			
Tidak	16	66,7	8	33,3	24	100			
<b>Aktivitas Fisik</b>							0,725	1,508	0,443 – 1,763
Ringan	16	72,7	6	27,3	22	100			
Sedang	44	80	11	20	55	100			
Berat	15	68,2	7	31,8	22	100			
<b>Tingkat Stres</b>							<b>0,027</b>	<b>3,721</b>	<b>1,158 - 11,953</b>
Stres Ringan	43	68,3	20	31,7	63	100			
Stres Berat	32	88,9	4	11,1	36	100			

Berdasarkan table 2, responden dengan status gizi normal mengalami dismenore sebesar 70% (49 dari 70 responden), sedangkan responden dengan status gizi tidak normal mengalami dismenore yang lebih tinggi yaitu 89,7% (26 dari 29 responden). Uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,048, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara status gizi dan kejadian dismenore ( $p < 0,05$ ). Odds Ratio (OR) untuk status gizi adalah 0,269 dengan interval kepercayaan 95% antara 0,073 dan 0,988, yang menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal memiliki risiko 73,1% lebih rendah untuk mengalami dismenore dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi tidak normal.

Kejadian dismenore pada responden yang mengalami *menarche* pada usia  $\leq 11$  tahun adalah 100% (4 dari 4 responden), sedangkan pada responden yang mengalami *menarche* setelah usia 11 tahun adalah 74,7% (71 dari 95 responden). Uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,569, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dan kejadian dismenore ( $p > 0,05$ ). Responden dengan riwayat dismenore memiliki prevalensi dismenore sebesar 84,6% (33 dari 39 responden), sementara responden yang tidak tahu riwayatnya atau tidak memiliki riwayat dismenore menunjukkan prevalensi masing-masing 72,2% dan 66,7%. Uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,096, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat dismenore dan kejadian dismenore pada tingkat signifikansi 5% ( $p > 0,05$ ). OR untuk riwayat dismenore adalah 1,906 dengan interval kepercayaan 95% antara 0,915 dan 2,997, yang menunjukkan peningkatan risiko yang tidak signifikan.

Kejadian dismenore di antara responden dengan aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat adalah masing-masing 72,7%, 76,4%, dan 68,2%. Uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,725, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian dismenore ( $p > 0,05$ ). Responden dengan tingkat stres ringan memiliki prevalensi dismenore sebesar 68,3% (43 dari 63 responden), sementara responden dengan tingkat stres berat memiliki prevalensi yang lebih tinggi yaitu 88,9% (32 dari 36 responden). Uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,027, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian dismenore ( $p < 0,05$ ). OR untuk tingkat stres adalah 3,721 dengan interval kepercayaan 95% antara 1,158 dan 11,953, yang menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres berat memiliki risiko 3,721 kali lebih besar untuk mengalami dismenore dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat stres ringan.

## Pembahasan

Tahapan penting dalam penelitian ini adalah melakukan validasi dari bahasa yang diterjemahkan dari versi asli oleh karena sifat bahasa akan berubah setelah melalui proses terjemahan (Arafat & Chowdhury, 2016). Sulit dihindari perbedaan tersebut disebabkan perbedaan konsep budaya, kultur, gaya hidup serta norma yang berlaku untuk itu perlu diperiksa secara cermat dan teliti hasil terjemahan (Schmidt & Bullinger, 2003). Penerjemah harus dipilih individu yang memiliki pengetahuan dan pengalaman tentang terjemahan, berbicara kedua bahasa dengan lancar dan mengenal kedua budaya dengan sangat baik. Karena titik terpenting dalam adaptasi bahasa adalah seleksi dan Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswa di Majene. Pada penelitian ini didapatkan

hasil 75,8% responden mengalami dismenore. Dismenore pada perempuan dapat menyebabkan rasa yang tidak nyaman hingga menyebabkan lebih mudah marah, tersinggung, mual, muntah, punggung terasa nyeri, sakit kepala, tegang dan lesu (Aprilia et al., 2022). Perempuan yang mengalami dismenore memiliki kadar prostaglandin yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami dismenore (Casteli et al., 2018).

Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore. Perempuan yang memiliki status gizi normal memiliki risiko 73,1% lebih rendah untuk mengalami dismenore dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi tidak normal (kurus atau gemuk). Status gizi kurang akan menyebabkan kondisi fisik lemak sehingga lebih rentan mengalami nyeri, sementara pada fase luteum

Perempuan membutuhkan gizi lebih banyak (Aprilia et al., 2022). Sementara status gizi lebih dapat menyebabkan dismenore karena jaringan lemak yang berlebihan dapat menyebabkan hiperplasia pada pembuluh darah, yaitu kondisi terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak), sehingga menghambat mengalirnya darah pada proses menstruasi dan menyebabkan dismenore (Nuraini et al., 2021). Status gizi yang digunakan pada penelitian ini adalah Indeks Massa Tubuh (IMT).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafriani et al., (2021) di Bangkinang Kota yang menunjukkan bahwa ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa status gizi berkaitan dengan kejadian dismenore dimana perempuan dengan status gizi tidak normal (kurang atau lebih) memiliki risiko 8,47 kali menderita dismenore dibandingkan dengan status gizi normal.

Stres juga merupakan salah satu variabel yang bisa mempengaruhi terjadinya dismenore. Saat stres, terjadi respon neuroendokrin yang mengakibatkan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) merangsang sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH), yang akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon ini akan menghambat sekresi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH), sehingga mengganggu sekresi dan pelepasan progesteron. Penurunan kadar progesteron ini meningkatkan sintesis prostaglandin. Selain prostaglandin, tubuh juga menghasilkan hormon adrenal dan estrogen dalam jumlah berlebihan. Peningkatan hormon estrogen dapat menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan. Selain itu, peningkatan hormon adrenalin dapat menyebabkan ketegangan otot rahim, yang mengakibatkan pembuluh darah terjepit oleh otot uterus, mengurangi suplai oksigen, dan menyebabkan iskemia yang menimbulkan rasa nyeri (Nuraini et al., 2021).

Pada penelitian ini ditemukan bahwa Tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian dismenore, dimana responden dengan tingkat stres berat memiliki risiko 3,721 kali lebih besar untuk mengalami dismenore dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat stres ringan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Aprilia et al., (2022) pada mahasiswa di Kota Bogor, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore, dimana mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat akan lebih berisiko mengalami dismenore 2,98 kali dibandingkan dengan yang stres ringan.

Beberapa variabel yang tidak menunjukkan hubungan yang signifikan pada penelitian ini adalah usia *menarche*, riwayat dismenore, dan aktifitas fisik. Usia *menarche* (menstruasi pertama kali juga merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi terjadinya dismenore, namun pada penelitian ini

tidak menunjukkan hubungan antara usia *menarche* dengan terjadinya dismenore. Beberapa penelitian menunjukkan usia *menarche* yang berbeda-beda dalam mempengaruhi kejadian dismenore. Penelitian yang dilakukan oleh Rohmawati & Wulandari, (2019), menunjukkan bahwa *menarche* <12 tahun memiliki hubungan dengan kejadian dismenore. Hal ini disebabkan alat reproduksi yang belum siap serta masih terjadi penyempitan pada leher Rahim (Nuraini et al., 2021). Namun pada penelitian lain menunjukkan bahwa lebih banyak ditemukan perempuan mengalami dismenore pada usia *menarche* >10 tahun (Trimayasari & Kuswandi, 2014).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Riwayat dismenore pada keluarga dengan kejadian dismenore. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati & Aliyah, (2020), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Riwayat keluarga dengan kejadian dismenore pada mahasiswa di Stikes Madani Yogyakarta. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hayati et al., (2020) di Bandung yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer. Perempuan yang memiliki Riwayat dismenore lebih berisiko mengalami dismenore karena adanya faktor genetic yang mampu menurunkan sifat pada keturunannya, salah satunya adalah menduplikasikan diri ketika terjadinya pembelahan sel (Sadiman, 2017).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan tidak adanya pengaruh aktifitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa terhadap kejadian dismenore. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hu et al., (2020) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswa di Hunan Cina, serta penelitian Rosvita et al., (2018), yang juga menunjukkan tidak ada hubungan aktivitas fisik dan kram perut saat menstruasi pada remaja putri di Kota Semarang. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian dismenore (Aprilia et al., 2022; Ariesthi et al., 2020; Gurusinga et al., 2021; Nasution et al., 2022; Resmiati et al., 2020).

Aktifitas fisik atau olahraga merupakan salah satu cara merelaksasi agar bisa mengurangi nyeri, termasuk nyeri haid, karena pada saat berolahraga, tubuh akan menghasilkan hormon endorfin. Hormon ini berperan dalam memberikan rasa tenang oleh otak sehingga tubuh menjadi terasa nyaman (Resmiati et al., 2020).

## Kesimpulan

Angka kejadian dismenore pada mahasiswa di Majene adalah 75,8%. Berdasarkan hasil analisis

bivariat ditemukan bahwa variabel status gizi (*p-value* 0,048) dan tingkat stres (*p-value* 0,027) merupakan variabel yang mempengaruhi kejadian dismenore. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal memiliki risiko 73,1% lebih rendah untuk mengalami dismenore dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi tidak normal, serta bahwa responden dengan tingkat stres berat memiliki risiko 3,721 kali lebih besar untuk mengalami dismenore dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat stres ringan. Sementara variabel yang tidak memiliki hubungan signifikan dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di Majene adalah usia *menarche*, riwayat dismenore, serta aktifitas fisik.

Penelitian lebih terkait determinan dismenore pada perempuan perlu dilakukan lebih luas dengan menambahkan berbagai variabel lainnya. Selain itu perempuan sebagai kelompok yang rentan mengalami dismenore sebaiknya lebih memperhatikan status gizi dan tingkat stres sehingga bisa meminimalisir terjadinya dismenore.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua yang berpartisipasi dalam penelitian ini terkhusus mahasiswa di majene yang telah terlibat dan berkenan mengisi kuesioner, besar harapan peneliti agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat serta peneliti selanjutnya.

### Referensi

- Anugroho. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Nuha Medika.
- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution Ade Saputra. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi di Kota Bogor. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 296. <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR>
- Ariesthi, K. D., Fitri, H. N., & Paulus, A. Y. (2020). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 4(2), 166–172.
- Banasik, J. L. (2019). *Pathophysiology* (6th ed.). Elsevier.
- Bigambo, F. M., Wang, D., Zhang, Y., Mzava, S. M., Dai, R., & Wang, X. (2022). Current Situation of Menstruation and Gynecological Diseases Prevalence among Chinese Women: a Cross-Sectional Study. *BMC Women's Health*, 22(270), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01860-5>
- Casteli, N. W. A., Widarti, I. G. A. A., & Sukraniti, D. P. (2018). Hubungan Tingkat Konsumsi Fe, Vitamin C dan Status Anemia dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sukawati. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 7(4).
- Fatmawati, E., & Aliyah, A. H. (2020). Hubungan Menarche dan Riwayat Keluarga dengan Dismenore (Nyeri Haid). *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(01), 12–20.
- Gurusinga, S. E. B., Carmelita, A. B., Jabal, A. R., & Frethernety, A. (2021). Literature Review: Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Kedokteran*, 9(1).
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja di SMA Pemuda Banjaran bandun. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1). <http://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpjg.2019.09.004>
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 01(02), 7–13. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>
- Jayanti, C. (2020). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Tingkat I Semester II Akademi Kebidanan RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(2), 89–95. <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk>
- Kemendes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Nasution, A. S., Jayanti, R., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), 79. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.72218>
- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S., & Fitriany, E. (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(3), 443–450. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.398>
- Resmiati, Triyanti, & Sartika, R. A. D. (2020). Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi dan Riwayat Alergi sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 79. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4670>
- Retno, S. N., & Amalia, R. (2023). Hubungan Status Gizi dengan terjadinya Dismenore Primer pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bandar Lampung Tahun 2021. *Jurnal Bidan Mandira Cendikia*, 2(1), 12–18. <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>

- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi Di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(2), 84. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.188>
- Rosvita, N. C., Widajanti, L., & Pangestuti, D. R. (2018). Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Magnesium, Status Gizi (IMT/U), dan Aktivitas Fisik dengan Kram Perut Saat Menstruasi Primer pada Remaja Putri (Studi di Sekolah Menengah Atas Kesatrian 2 Kota Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Rumahorbo, D. B., Rumesty Lamtiar, R., & Roderthani, I. L. (2022). Hubungan Stres terhadap Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. *NJM*, 8(1).
- Sadiman. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan kejadian Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan*, VIII(1), 41–49.
- Santiya, D. I., Mahmudah, N., & Putri, I. M. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap dalam Mengatasi Dismenore pada Mahasiswi Prodi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17.
- Syafriani, Aprilia, N., & Zurrahmi Z.R. (2021). Hubungan Status Gizi dan Umur Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 2 Bangkinan Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37.
- Trimayasari, D., & Kuswandi, K. (2014). Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Siswi SMP Kelas 2 Dengan Kejadian Dismenore. *Obstetika Scientia*, 2(2).
- Van Uden, B. C. D., Timmermans, A., Van Den Boogaard, E., Motazed, E., & Vrijkotte, T. G. M. (2024). Determinants of dysmenorrhoea among female adolescents: results from a community-based cohort study in Amsterdam. *RBM*, 48(4). <https://doi.org/10.1016/j>