
Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer

* Yusrah Taqiyah¹, Fatma Jama², Najihah³

**Jurusan Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia¹*

Jurusan Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia²

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan³

Corresponding Author : (fatma.jama@umi.ac.id / 085255428556)

Info Artikel

Sejarah artikel
Diterima : 09.02.2022
Disetujui : 24.02.2022
Dipublikasi : 28.02.2022

Keywords: Primary

*Dysmenorrhoea; Teenager;
Eating habit; Sport*

Abstrak

Masalah kesehatan yang sering timbul dan yang paling banyak dialami wanita pada saat menstruasi, adalah nyeri haid atau dismenore, faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore yaitu kebiasaan makan, kurang berolahraga, jumlah darah haid yang banyak, nulipara, riwayat keluarga, dan faktor psikis Tujuan untuk mengetahui analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada santriwati di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar Metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional study. Penelitian ini menggunakan populasi seluruh santriwati yang duduk dikelas X, XI, dan kelas XII Pemilihan sampel ditentukan dengan cara Non Probability Sampling Consecutive Sampling, dengan jumlah sampel berjumlah 50 responden. Penelitian dilakukan di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. Pengolahan data menggunakan bantuan computer dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang dengan uji Chi Square dengan batas kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan yang buruk dengan kejadian dismenore (Value = 0,001), kebiasaan olahraga yang kurang dengan kejadian dismenore (Value = 0,000) sedangkan, factor psikis tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap kejadian dismenore (Value = 0,132). (temuan utama). Kesimpulan kebiasaan makan dan olahraga yang kurang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian dismenore primer.

Kata Kunci : *Dismenore Primer; Remaja; Kebiasaan Makan; Olahraga*

Analysis Of Factors Related To Events Of Primary Dymenorrhea

Abstark

Health problems that often arise and are most experienced by women during menstruation are menstrual pain or dysmenorrhoea, factors that can influence the occurrence of dysmenorrhoea are eating habits, lack of exercise, large amounts of menstrual blood, nullipara, family history, and psychological factors. know the analysis of factors associated with the incidence of dysmenorrhoea in female students at the Darul Aman Gombara Islamic Boarding School Makassar. The research method is descriptive analytic with a cross sectional study approach. This study used a population of all female students sitting in class X, XI, and class XII. The sample selection was determined by means of Non Probability Sampling Consecutive Sampling, with a total sample of 50 respondents. The research was conducted at the Darul Aman Gombara Islamic Boarding School, Makassar. Data processing using computer aids and presented in the form of frequency distribution tables and cross tabulations with Chi Square test with a limit of significance ($\alpha = 0.05$). Research results Based on the results of the research conducted, it shows that there is a relationship between bad eating habits and the incidence of dysmenorrhoea (Value = 0.001), lack of exercise habits with the incidence of dysmenorrhoea (Value = 0.000), meanwhile, psychological factors do not have a significant relationship with the incidence of dysmenorrhoea. (Value = 0.132). (main finding). Conclusion: eating habits and lack of exercise have a significant effect on the incidence of primary dysmenorrhoea.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia yang sangat penting. Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis pada perempuan yaitu menstruasi. Banyak gangguan menstruasi yang biasanya dihadapi seorang perempuan. Gangguan menstruasi ini biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang perempuan yang dapat mengganggu aktivitas mereka. Salah satu gangguan menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu dismenore (Irianti, 2018)

Dismenorea atau nyeri haid merupakan suatu keluhan ginekologis yang diakibatkan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering dialami oleh wanita. Remaja putri usiasekolah yang mengalami nyeri haid atau dismenorea akan mengakibatkan susah untuk konsentrasi dalam belajar mengajar dan meningkatkan peluang ketidakhadiran di sekolah. Ketidaknyamanan yang ditimbulkan dari gangguan nyeri menstruasi harus segera ditangani agar tidak menimbulkan dampak kesehatan yang serius. (Hamzah & Hamzah, 2012).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Sulawesi Utara tahun 2017 jumlah remaja putri di Sulawesi Utara yaitu berjumlah 36,167% jiwa (BPS Sulut, 2017). Pada tahun 2020, prevalensi dismenorea di Sulawesi Utara mencapai sebesar 98,5% dengan keluhan 10,1% mengalami muntah, 14,1% nyeri kepala, 33,7% gangguan emosi dan 1% pingsan (Ponda & Belung, 2018). Dismenorea primer sering terjadi, kemungkinan lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 15% diantaranya mengalami nyeri pada saat menstruasi yang hebat. Biasanya dismenorea timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2 sampai 3 tahun setelah menstruasi pertama. (Hardyanti, 2020).

Penyebab kejadian dismenorea pada remaja putri dapat disebabkan oleh penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung meliputi faktor endoktrin dan faktor miometrium sedangkan penyebab tidak langsung seperti usia menarche, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga. (Potter, P.A, Perry, 2018)

Faktor resiko terjadinya dismenore antara lain, faktor psikis, Indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia menarche, siklus menstruasi, mengkonsumsi alkohol, dan pengaruh hormon prostaglandin yang dapat dilihat dengan kadar malondialdehyde dalam tubuh. (Irianti, 2018)

Kurangnya pengetahuan tentang faktor-faktor tersebut sehingga mengakibatkan kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% dari 100 perempuan disetiap negara mengalaminya. Menurut sebuah penelitian epidemiologi, prevalensi kejadian nyeri haid di Amerika Serikat di perkirakan sekitar 45-90%. Dari

penelitian yang sama juga didapati nyeri haid berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat ketidak hadirannya baik dalam pekerjaan maupun proses belajar mengajar, sekitar 13 -51% dari wanita pernah absen akibat nyeri haid. Rentang yang sangat lebar ini dibuat atas asumsi bahwa banyak wanita yang menderita gejala tersebut tidak di laporkan. (Eny, 2019)

Data yang diperoleh dari BKKBN pada tahun 2005 menunjukkan bahwa 45,2% yang mengalami dismenore dari jumlah 463.597 orang. Di Makassar sendiri, angka kejadian dismenore belum dapat di kemukakan secara signifikan, hal ini di akibatkan oleh kurangnya penderita dismenorea yang melaporkan masalahnya ke Rumah Sakit atau poliklinik Genekologi dimana mereka beranggapan bahwa rasa nyeri tersebut merupakan suatu hal yang wajar ketika mengalami menstruasi padahal sebenarnya rasa nyeri tersebut dapat menghambat aktifitas mereka sehari hari dan menurunkan kualitas hidup mereka (Andirja, 2018)

Dari pengambilan data awal di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar di dapatkan jumlah santriwati sebanyak 62 orang dan berdasarkan hasil wawancara dengan 50 orang santriwati ternyata 60% mengatakan sering mengalami nyeri haid dan data yang didapatkan dari bagian kesiswaan mengatakan penyebab utama absennya santriwati pada jam-jam sekolah karena nyeri haid.

Adanya fakta tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore khususnya dari kebiasaan makan, olah raga, dan faktor kejiwaan pada santriwati di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar, sehingga ke depannya para santriwati tersebut mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya nyeri haid.

Bahan dan Metode

Lokasi, Populasi, dan Sampel

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional study. Dengan populasi adalah seluruh santriwati yang duduk dikelas X, XI, dan kelas XII dimana variable independen terdiri dari kebiasaan makan, kebiasaan olahraga, dan factor psikis sedangkan variable dependen adalah kejadian dismenore. Pemilihan sampel ditentukan dengan cara Non Probability Sampling Consecutive Sampling dengan jumlah sampel berjumlah 50 responden. Penelitian dilakukan di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. Instrument yang digunakan adalah kuesioner dengan skala likker. Tehnik pengolahan data melalui beberapa tahap diantaranya editing, coding dan tabulasi data. Pengolahan data menggunakan program computer SPSS dengan uji Chi Square dengan tingkat kemaknaan ($\alpha = 0,05$).

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan Karakteristik di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar (n=50)

Karakteristik	n	%
Umur		
Remaja Awal (12-16 Tahun)	35	70,0
Remaja Akhir (17-25 Tahun)	15	30,0
Kelas		
X IPA	23	46
XI IPA	12	24
XII IPA	15	30

Tabel. 1, menunjukkan bahwa distribusi tertinggi ada pada kelompok umur remaja awal yaitu sebanyak 35 orang atau 70%, sedangkan untuk kelompok remaja akhir yaitu sebanyak 15 orang atau 30%, sedangkan untuk karakteristik kelas jumlah terbanyak berada pada kelas X IPA yaitu sebanyak 23 siswi atau 46%, sedangkan jumlah kelas paling sedikit berada di kelas XI IPA yaitu sebanyak 12 siswi atau 24%.

2. Analisis Bivariat

Tabel. 2 Hubungan Kebiasaan Makan Dan Tingkat Dismenore

Kebiasaan Makan	Tingkat Disminore						Jumlah		P
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Baik	16	64,0	3	12,0	6	24,0	25	100	0,001
Buruk	6	24,0	16	64,0	3	12,0	25	100	
Jumlah	22	44,0	19	38,0	9	18,0	50	100	

Tabel. 2 menunjukkan bahwa dari 50 siswi yang mengalami dismenore ringan yaitu sebanyak 22 siswi (44,0%) dimana 16 siswi (64,0%) yang memiliki kebiasaan makan yang baik dan 6 siswi (24,0%) yang memiliki kebiasaan makan yang buruk, sedangkan yang mengalami dismenore sedang sebanyak 19 siswi (38,0%) dimana 16 siswi (64,0%) yang memiliki kebiasaan makan yang buruk dan 3 siswi (12,0%) memiliki kebiasaan makan yang baik, dan 9 siswi (18,0%) yang mengalami dismenore berat dimana yang memiliki kebiasaan makan yang baik ada 6 siswi (24,0%) sedangkan yang memiliki kebiasaan makan buruk ada 3 siswi (12,0%). Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji statistic chi square maka diperoleh nilai $p : 0,001$ yang menunjukkan $p < a (0,05)$, hal ini berarti ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan yang buruk terhadap kejadian dismenore primer.

Tabel 3 Hubungan Kebiasaan Olahraga Dan Tingkat Dismenore

Kebiasaan Olahraga	Tingkat Disminore						Jumlah		P
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Cukup	13	90,9	3	4,5	2	4,5	18	100	0,000
Kurang	9	7,1	16	64,3	7	28,6	32	100	
Jumlah	22	44,0	19	38,0	9	18,0	50	100	

Tabel. 3 menunjukkan bahwa dari 50 siswi, 22 siswi (22,0%) yang mengalami dismenore ringan dimana, 13 siswi (90,9%) memiliki kebiasaan olahraga yang cukup sedangkan 9 siswi (7,1%) memiliki kebiasaan olahraga yang kurang, sementara 19 siswi (38,0%) mengalami dismenore sedang dimana 16 siswi (64,3%) memiliki kebiasaan olahraga kurang dan 3 siswi (4,5%) memiliki kebiasaan olahraga yang cukup, sedangkan selebihnya 9 siswi (18,0%) mengalami dismenore berat diantaranya 7 siswi (28,6%) memiliki kebiasaan olahraga yang kurang dan 2 siswi (4,5 %) memiliki kebiasaan olahraga yang cukup. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji statistic chi square maka diperoleh nilai $p : 0,000$ yang menunjukkan $p < a (0,05)$, hal ini berarti ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga yang kurang terhadap kejadian dismenore primer.

Tabel. 4 Hubungan Faktor Psikis Dan Tingkat Dismenore

Factor Psikis	Tingkat Disminore						Jumlah		P
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Stabil	5	27,8	10	55,6	3	16,7	18	100	0,132
Labil	17	53,1	9	28,1	6	18,8	32	100	
Jumlah	22	44,0	19	38,0	9	18,0	50	100	

Dari Tabel. 4 diatas menunjukkan bahwa dari 50 siswi di Pesantren Darul Aman Gombara terdapat, 22 siswi (44,0%) yang mengalami dismenore ringan dimana 17 siswi (53,1%) memiliki factor psikis yang labil dan 5 siswi (27,8%) memiliki factor psikis yang stabil, sedangkan 19 siswi (38,0%) mengalami dismenore sedang diantaranya 10 siswi (55,6%) memiliki factor psikis yang stabil dan 9 siswi (28,1%) memiliki faktor psikis yang labil, selebihnya 9 siswi (18,0%) mengalami dismenore berat yakni, 6 orang (18,8%) diantaranya memiliki factor psikis yang labil dan 3 siswi (16,7%) memiliki factor psikis yang stabil. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji statistic chi square maka diperoleh nilai $p > a$ (0,05), hal ini berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara factor psikis terhadap kejadian dismenore primer.

Pembahasan

1. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Tingkat Dismenore.

Dari hasil uji penelitian diperoleh data bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan yang buruk dengan kejadian dismenore primer pada santriwati di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Women's Health (2003). Yang menjelaskan bahwa factor lain yang berhubungan dengan nyeri haid adalah kebiasaan makan seseorang mereka yang kebiasaan makannya buruk dan lebih banyak mengkonsumsi makanan mengandung pengawet dan pemanis buatan, makanan yang terlampau banyak lemak dan makanan yang digoreng atau makanan yang pedas cenderung mudah pula mengalami nyeri haid. Jenis-jenis makanan tersebut sangat mudah merangsang ujung saraf penerima rangsang yang terdapat dalam saluran yang berhubungan dengan rahim yang bertugas menerima rangsangan dari hormon prostaglandin. Adanya rangsangan yang berlebihan dari pelepasan prostaglandin dapat menimbulkan nyeri saat darah akan keluar melalui vagina (menstruasi). (Taqiyah & Alam, 2020)

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Novia (2008) di Desa Banjar Kamantren Kecamatan Baturan Kabupaten Sidoarjo yang menyatakan bahwa kebiasaan makan yang buruk cenderung akan memicu terjadinya dismenore. Hal ini berarti ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dengan kejadian dismenore.

2. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Tingkat Dismenore

Dari hasil uji penelitian diperoleh data bahwa ada hubungan antara kebiasaan olahragayang kurang dengan kejadian dismenore primer pada

santriwati di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh Maryana (2005) yang mengemukakan bahwa kebiasaan olahraga memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian dismenore, dengan olahraga yang teratur dapat memperlancar aliran darah, pada keadaan dismenore terjadi iskemia akibat dari kontraksi miometrium yang disebabkan oleh prostaglandin akan mengurangi aliran darah, sehingga terjadi sel-sel miometrium yang mengakibatkan timbulnya nyeri spasmodik, sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya dismenore yaitu faktor hormon lokal dalam rahim yang berkombinasi faktor psikologis. Hormon lokal tersebut menyebabkan terjadinya pengerutan atau kontraksi otot-otot rahim yang menyebabkan tertekannya aliran dalam pembuluh darah otot rahim berdampak pada kekurangan suplai oksigen pada serabut-serabut saraf yang menimbulkan nyeri. (Rahmayanti et al., 2021)

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang di kemukakan oleh TBM Calcaneus FK UH (2008) menyatakan bahwa olahraga yang baik mampu meningkatkan produksi endorphin di otak sehingga dapat menurunkan stress dan secara tidak langsung dapat juga mengurangi nyeri. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Maryana (2005) yang mengemukakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore dimana olahraga yang baik cenderung tidak akan memicu terjadinya dismenore, begitu pula sebaliknya olahraga yang kurang cenderung akan memicu terjadinya dismenore. (Anugroho, 2018)

3. Hubungan Faktor Psikis Dengan Tingkat Dismenore

Dari hasil uji penelitian diperoleh data bahwa tidak ada hubungan antara factor psikis dengan kejadian dismenore primer pada santriwati di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa mereka yang tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, akan mudah timbul dismenore, factor ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Sehingga peneliti berasumsi bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara factor psikis dengan kejadian dismenore hal ini diperkuat pada saat dilakukan penelitian pada santriwati didapatkan sejumlah responden yang memiliki pengetahuan yang cukup terhadap dismenore masih mengeluhkan sering mengalami nyeri pada saat menstruasi. (Nurhasanah & Wijayanti, 2019)

Hasil penelitian ini juga bertentangan terhadap teori yang dipaparkan oleh Aulia (2009) yang mengatakan bahwa pada gadis-gadis yang seara emosional tidak stabil, misalnya perubahan mood yang mendadak, gelisah, depresi, atau perasaan sedih, kehilangan konsentrasi, rasa cemas, sensitive, dan mudah

marah apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, hal ini akan mudah timbul dismenore, factor ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan yang buruk dan kebiasaan olahraga yang kurang dapat mempengaruhi kejadian dismenore primer pada santriwati di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar.

Sedangkan faktor psikis tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian dismenore primer di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar.

Saran

1. Bagi Masyarakat
Penelitian ini diharapkan sebagai salah satu alternatif pemecahan masalah kejadian dismenore terkhusus bagi remaja.
2. Bagi Institusi
Sebagai referensi dalam pengembangan materi bahan ajar terkait mata kuliah keperawatan maternitas dalam hal ini system reproduksi.

Referensi

- Andirja, A. U. (2018). Kesehatan Reproduksi (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Anugroho. (2018). Cara Jituk Mengatasi Nyeri. Graha Ilmu.
- Eny, K. (2019). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika.
- Hamzah, R., & Hamzah. (2012). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMAN 1 Lolak. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 5(2), 95–100.
- Hardyanti, E. (2020). DENGAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMINORE) PADA REMAJA (Literature Review).
- Irianti, B. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja. *Menara Ilmu*, 7(10), 8–13.
- Notoatmodjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan (Jakarta). Rineka Cipta.
- Nurhasanah, D., & Wijayanti, T. (2019). Hubungan Perilaku Penggunaan Pantyliner dengan Kejadian Flour Albus pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Masyhuriyah Bukit Raya Kecamatan Tenggarong Seberang. *Journal Borneo Student Research*, 5. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1070/329>
- Potter, P.A, Perry, A. G. (2018). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik (Vol. 2, Issue 4). EGC.
- Rahmayanti, D., Taqiyah, Y., & Alam, R. I. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Tingkat Dismenore pada Remaja. *02(01)*, 209–219.
- Taqiyah, Y., & Alam, R. I. (2020). Kejadian Obesitas Dengan Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Pendahuluan Obesitas berasal dari bahasa latin yaitu ob yang berarti “ akibat dari ” dan esum artinya “ makan ” oleh karena itu obesitas dapat d idefinisikan sebagai akibat dari pola mak. *01(01)*, 1–6.