

Hubungan Usia Menarche dan Status gizi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA YP UNILA

Fitri Nuriya Sari¹

¹Program Studi Keperawatan, Stikes Panca Bhakti

fitri@pancabhakti.ac.id

Abstract

Menstruation is periodic bleeding that occurs in the uterus that begins periodically about 14 days after ovulation due to endometrial release. The results of a survey from the Indonesian Family Planning Association (PKBI) branch of Bandar Lampung in 2014, dismenore ranks first which is often experienced by women, which is 65.3%. The prevalence of dysmenorrhea, higher in the adolescent age group of 10-20 years by 71.4%. The research used is analytical surveys with a cross-sectional approach. The sampling was proportionally random sampling of 205 people out of a population of 422 people and analyzed using univariate and bivariate analysis.

The results of research on menarche age (p-value 0.029), menstrual cycle (p-value 0.005), and nutritional status (p-value 0.015) are associated with the incidence of dysmenorrhea in young women in YP Unila Bandar Lampung High School in 2021. There is a relationship between dysmenorrhea and the variables studied. This research is expected to add insight into the factors associated with dysmenorrhea, so that it can know the handling of dysmenorrhea.

Keywords : *age of menarche, menstrual cycle, nutritional status, dysmenorrhea*

Abstrak

Menstruasi adalah pendarahan berkala yang terjadi di dalam rahim yang dimulai secara berkala sekitar 14 hari setelah ovulasi akibat pelepasan endometrium. Hasil survei Persatuan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) cabang Bandar Lampung pada tahun 2014, dismenore menempati urutan pertama yang sering dialami oleh perempuan yaitu sebesar 65,3%. Prevalensi dismenore lebih tinggi pada kelompok usia remaja 10-20 tahun sebesar 71,4%. Penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan cross-sectional. Pengambilan sampel secara proporsional random sampling sebanyak 205 orang dari populasi sebanyak 422 orang dan dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Hasil penelitian umur menarche (p-value 0,029), siklus menstruasi (p-value 0,005), dan status gizi (p-value 0,015) berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA YP Unila Bandar Lampung di 2021. Terdapat hubungan antara dismenore dengan variabel yang diteliti. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore, sehingga dapat mengetahui penanganan dismenore.

Kata Kunci : Usia Menarche, Status Gizi, Dismenore

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan perdarahan periodik yang terjadi di dalam rahim yang dimulai secara berkala sekitar 14 hari setelah ovulasi akibat pelepasan endometrium (Ernawati Sinaga et al., 2017). Menstruasi juga merupakan proses alamiah yang biasa dialami wanita yang akan menjadi masalah adalah jika terjadi gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi merupakan kejadian ketika keluhan menstruasi sudah mengganggu aktivitas sehari-hari, meliputi gangguan dalam banyaknya darah dan lamanya perdarahan pada menstruasi (hipermenore atau menoragia dan hipomenore), gangguan pada siklus menstruasi (amenore, oligomenore, dan polimenore), gangguan perdarahan di luar menstruasi (metrorragia), dan gangguan lain yang ada hubungan dengan menstruasi (Premenstruasi Syndrome (PMS) dan dysmenorrhea) (Sari, 2017).

Dismenore merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul yang dapat

mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan. Faktor-faktor risiko dismenore primer antara lain menstruasi pertama pada usia dini <11 tahun, kesiapan dalam menghadapi menstruasi, periode menstruasi yang lama, aliran menstruasi yang hebat, merokok, riwayat keluarga yang positif, nulliparity (belum pernah melahirkan anak), kegemukan, konsumsi alkohol, dan penderita darah rendah atau anemia (Sudarti & Fauziah, 2012).

Usia menarche merupakan faktor yang berpengaruh terhadap dismenore karena pada usia menarche yang terlalu dini <11 tahun organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal atau belum matang sehingga jumlah folikel-folikel ovarium primer masih dalam jumlah sedikit maka mengakibatkan nyeri saat menstruasi (Sudarti & Fauziah, 2012).

Wanita dengan status gizi normal/baik akan mengalami menstruasi yang teratur. Proses ini berlangsung secara rutin setiap bulannya akan tetapi, ada pula wanita yang memiliki keluhan lebih mendalam karena proses menstruasinya sudah dirasakan bermasalah baik siklus, jumlah darah, atau nyerinya

Siklus menstruasi dikontrol oleh sekelompok hormon, terutama hormon estrogen dan progesteron. Hormon estrogen berfungsi mengatur siklus haid, sedangkan hormon progesteron berpengaruh pada uterus yaitu dapat mengurangi kontraksi selama siklus haid (Kumalasari & Andhyantoro, 2012). Pada awal masa menstruasi sering terjadi siklus menstruasi yang anovulatori atau menstruasi tanpa pelepasan sel telur yang disebabkan kurangnya respons umpan balik dari hipotalamus terhadap hormon estrogen dan ovarium. Paparan estrogen yang terus-menerus pada ovarium dan peluruhan endometrium yang berproliferasi mengakibatkan pola menstruasi yang tidak teratur dan sering disertai dengan rasa nyeri.

Menurut *World Health Organization* (WHO) didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami dismenore berat. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Herawati, 2017). Berdasarkan informasi yang didapat dari Dinas Kesehatan Lampung, data dismenore terakhir hanya ditemui sampai tahun 2007 karena kondisi di Indonesia banyak perempuan yang mengalami dismenore tidak melaporkan dirinya ke dokter atau tenaga kesehatan sehingga pendataan tentang dismenore tidak bisa diklasifikasikan. Akan tetapi, hasil survei dari Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) cabang Bandar Lampung tahun 2014, dismenore menempati urutan pertama yang sering dialami wanita, yaitu sebesar 65,3%. Prevalensi dismenore, lebih tinggi pada kelompok usia remaja 10-20 tahun sebesar 71,4% (PKBI, 2014).

Berdasarkan hasil prasurvei yang dilakukan di SMA YP Unila Bandar Lampung diperoleh data bahwa jumlah seluruh siswi kelas X dan XI sebanyak 422 siswi. Pada tahun 2019, terdapat 32 siswi yang datang ke UKS dengan mengeluhkan nyeri menstruasi pada saat pembelajaran berlangsung di sekolah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan usia menarche, siklus menstruasi, dan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA YP Unila Bandar Lampung.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan cross-sectional yang bersifat survey analitik yaitu suatu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi (Notoatmodjo, 2018).

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26-31 Juli 2021 dan dilakukan di Sekolah Menengah Atas YP Unila Bandar Lampung. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI di SMA YP Unila Bandar Lampung sebanyak 422 siswi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan Rumus Slovin, maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 205 siswi.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode teknik *proportional random sampling*. Kemudian dilakukan *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak sederhana, teknik ini dibedakan menjadi dua cara yaitu dengan mengundi (*lottery technique*) atau dengan menggunakan tabel bilangan atau angka acak (*random number*) (Notoatmodjo, 2012). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Perolehan dan pengumpulan data menggunakan *link Google Form* yang diberikan melalui *whatsapp*.

Variabel dalam penelitian ini adalah independent dan dependen. Variabel independent adalah variabel yang dapat mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Siswanto, 2014). Dalam penelitian ini variabel bebas yaitu usia *menarche*, siklus menstruasi, dan status gizi. Sedangkan variabel dependen adalah variabel yang dapat dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Siswanto, 2014). Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu dismenore pada remaja putri.

Analisa data hasil penelitian dilakukan dengan cara analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa bivariat menggunakan uji *chi square* dengan taraf signifikansi 5% (0,05).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian terhadap 205 siswi, maka didapatkan hasil:

a. Analisa Univariat

1) Usia *Menarche*

Tabel 4.1
Distribusi Responden Berdasarkan Usia *Menarche* Pada Siswi Kelas X dan XI di SMA YP Unila Bandar Lampung

Usia <i>Menarche</i>	Jumlah	Persentase
Lambat < 11 tahun	26	12.7
Normal 12-13 tahun	134	65.4
Cepat > 14 tahun	45	22.0
Jumlah	205	100%

Dari tabel 4.1 di atas didapatkan sebagian besar usia *menarche* responden adalah normal sebanyak 134 orang (65.4%).

2) Status Gizi

Tabel 4.3
Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Siswi Kelas X dan XI Di SMA YP Unila Bandar Lampung

Status Gizi	Jumlah	Persentase
Kurus, IMT < 17,0-18,4	56	27.3
Normal, IMT 18,5-25,0	129	62.9
Gemuk, IMT 25,1- > 27	20	9.8

Jumlah	205	100%
--------	-----	------

Dari tabel 4.3 di atas didapatkan sebagian besar status gizi responden adalah normal sebanyak 129 orang (62.9%).

3) Kejadian Dismenore

Tabel 4.4
Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas X dan XI di SMA YP Unila Bandar Lampung

Kejadian Dismenore	Jumlah	Persentase
Ya	143	69.8
Tidak	62	30.2
Jumlah	205	100%

Dari tabel 4.4 di atas didapatkan sebagian besar responden mengalami kejadian dismenore sebanyak 143 orang (69.8%).

b. Analisa Bivariat

1) Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore

Tabel 4.5
Analisa Hubungan Antara Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA YP Unila Bandar Lampung

Usia Menarche	Kejadian Dismenore				Total	%	p-value
	Tidak		Ya				
	n	%	n	%			
Lambat	13	50.0	13	50.0	26	100	0.029
Normal	40	29.9	94	70.1	134	100	
Cepat	9	20.0	36	80.0	45	100	
Total	62	30.2	143	69.8	205	100	

Dari hasil hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore diperoleh bahwa dari 26 responden yang mengalami usia *menarche* lambat, 13 orang (50.0%) tidak mengalami kejadian dismenore dan 13 orang (50.0%) mengalami kejadian dismenore. Dari 134 responden yang mengalami usia *menarche* normal, 40 orang (29.9%) tidak mengalami dismenore dan 94 orang (70.1%) mengalami dismenore. Sedangkan dari 45 responden yang mengalami usia *menarche* cepat, 9 orang (20.0%) tidak mengalami kejadian dismenore dan 36 orang (80.0%) mengalami kejadian dismenore.

Diperoleh *p-value* = 0.029 dimana kurang dari nilai kemaknaan yaitu 5% (0.05), hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore.

2) Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore

Tabel 4.7
Analisa Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA YP Unila Bandar Lampung

Status Gizi	Kejadian Dismenore				Total	%	p-value
	Tidak		Ya				
	n	%	n	%			
Kurus	24	42.9	32	57.1	56	100	0.01
Normal	36	27.9	93	72.1	129	100	5

Gemuk	2	10.0	18	90.0	20	100
Total	62	30.2	$\frac{14}{3}$	69.8	205	100

Dari hasil hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore diperoleh bahwa dari 56 responden yang mengalami status gizi kurus, 24 orang (42.9%) tidak mengalami kejadian dismenore dan 32 orang (57.1%) mengalami kejadian dismenore. Dari 129 responden yang mengalami status gizi normal, 36 orang (27.9%) tidak mengalami kejadian dismenore dan 93 orang (72.1%) mengalami kejadian dismenore. Sedangkan dari 20 responden yang mengalami status gizi gemuk, 2 orang (10.0%) tidak mengalami kejadian dismenore dan 18 orang (90.0%) mengalami kejadian dismenore.

Diperoleh $p\text{-value} = 0.015$ dimana kurang dari nilai kemaknaan yaitu 5% (0.05), hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenore.

Pembahasan

a. Analisa Univariat

1) Usia Menarche

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 205 responden yang diteliti di SMA YP Unila Bandar Lampung, paling banyak usia *menarche* normal 12-13 tahun yaitu sebanyak 134 responden (65,4%).

Menarche adalah saat haid/menstruasi yang datang pertama kali pada seorang wanita yang sedang menginjak dewasa. *Menarche* terjadi pada usia 10-15 tahun, namun ada juga yang mengalami lebih cepat atau di bawah usia tersebut Rata-rata usia *menarche* pada remaja putri normalnya di usia 12 tahun. Usia *menarche* yang terlalu dini (<12 tahun) mengakibatkan ketidaksiapan maupun masalah bagi remaja yaitu merasakan nyeri saat menstruasi dikarenakan organ-organ reproduksi yang belum matang atau belum berkembang secara maksimal (Elvira Aditiara & Wahyuni, 2018).

2) Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 205 responden yang diteliti di SMA YP Unila Bandar Lampung, sebagian besar status gizi normal yaitu sebanyak 129 responden (62,9%).

Pertumbuhan fisik seorang remaja akan sangat ditentukan oleh asupan kalori dan protein. Remaja yang mengkonsumsi kalori dan protein secara cukup maka pertumbuhan badan yang menyangkut penambahan berat badan dan tinggi badan akan dapat dicapai dengan baik.

Menurut Marmi (2013), ada berbagai faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja, yaitu kebiasaan makan yang buruk, pemahaman mengenai gizi yang keliru, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu, promosi yang berlebihan melalui media massa, serta masuknya produk-produk makanan siap saji (*fast food*) yang menjadi *trend* di kehidupan *modern* remaja saat ini menyebabkan remaja tidak lagi memperhatikan asupan gizi mereka.

3) Kejadian Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 205 responden yang diteliti di SMA YP Unila Bandar Lampung, sebagian besar responden mengalami dismenore yaitu sebanyak 143 responden (69,8%).

Berdasarkan pernyataan dari Sarwono (2011), dismenore adalah nyeri saat haid dan biasanya ditandai dengan rasa kram yang terpusat di abdomen bawah. Sedangkan pendapat menurut Ratnawati (2018), dismenore adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya

berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus-menerus membuatenderitanya tidak bisa beraktivitas.

b. Analisa Bivariat

1) **Analisa Hubungan Antara Usia *Menarche* Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA YP Unila Bandar Lampung Tahun 2021**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore dengan nilai $p\text{-value} = 0.029$. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* pada remaja putri normalnya di usia 12 tahun. Usia *menarche* yang terlalu dini (<12 tahun) mengakibatkan ketidaksiapan maupun masalah bagi remaja yaitu merasakan nyeri saat menstruasi dikarenakan organ-organ reproduksi yang belum matang atau belum berkembang secara maksimal (Elvira Aditiara & Wahyuni, 2018).

Pematangan organ reproduksi yaitu aksis hipotalamus, hipofisis, dan ovarium. Dari kelenjar hipofisis mengeluarkan hormon LH dan FSH dan dipengaruhi oleh *realising hormon* (RH). RH merespon produksi gonadotropin yang mengandung estrogen dan progesteron. Hormon tersebut dapat mempengaruhi endometrium yang tumbuh. Tidak adanya pembuahan menyebabkan terjadinya regresi pada korpus luteum, penurunan hormon progesteron dan peningkatan prostaglandin yang merangsang miometrium sehingga terjadi iskemik dan penurunan aliran darah ke uterus menyebabkan rasa nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Romlah dan Agustin (2020) yang berjudul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang" yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenorea dengan $p\text{-value} 0.02 < \alpha < 0.05$. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata remaja yang *menarche* pada usia dini mempunyai risiko mengalami dismenorea lebih tinggi jika dibandingkan dengan remaja yang *menarche* pada usia normal.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa usia *menarche* yang terjadi pada usia dini < 12 tahun dapat menyebabkan dismenore karena organ reproduksi yang belum siap untuk mengalami perkembangan, selain itu remaja yang mengalami *menarche* dini belum siap secara mental karena masih belum terlalu paham bagaimana menghadapi menstruasi.

2) **Analisa Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA YP Unila Bandar Lampung Tahun 2021**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore dengan diperoleh nilai $p\text{-value} = 0.015$.

Status gizi berpengaruh terhadap dismenore karena sebagian besar terjadi pada remaja yang memiliki status nutrisi *underweight*, hal ini disebabkan oleh kekurangan nutrisi dan zat besi yang berpengaruh terhadap hormon reproduksi pada remaja tersebut sehingga mengakibatkan ketahanan terhadap nyeri menjadi berkurang. Kekurangan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) mendorong kelebihan prostaglandin yang dapat mengakibatkan terjadinya nyeri haid pada bagian bawah perut yang muncul sebelum atau saat menstruasi. Konsumsi protein membantu merangsang produksi hormon estrogen selama menstruasi sehingga dapat mengurangi peradangan serta kram saat menstruasi.

Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Bila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid. Gizi yang kurang akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini berdampak pada gangguan haid termasuk dismenore, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya membaik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rimbawati dan Muniroh (2019) yang meneliti “Hubungan Kebiasaan Olahraga, Status Gizi, Dan Anemia Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri” mengatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan disminore dengan $p = 0,004 < 0,05$. Berdasarkan penelitian tersebut disimpulkan bahwa dengan asupan gizi yang baik akan memberikan keseimbangan antara zat-zat di dalam tubuh sehingga pada saat haid dapat mengurangi dismenore.

Peneliti menyimpulkan bahwa status gizi yang kurang akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, dan 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.

4. KESIMPULAN

- a. Sebagian besar usia menarche adalah normal sebanyak 65.4%.
- c. Sebagian besar status gizi adalah normal sebanyak 62.9%.
- d. Sebagian besar mengalami kejadian dismenore sebanyak 69.8%.
- e. Ada hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore.
- g. Ada hubungan antara sstatus gizi dengan kejadian dismenore.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Elvira Aditiara, B., & Wahyuni, S. (2018). *Hubungan antara Usia Menarche dengan Dysmenorrhea Primer*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ernawati Sinaga, E. S., Nonon Saribanon, N. S., Sa'adah, S. N., Sa'adah, S. N., Ummu Salamah, U. S., Yulia Andani Murti, Y. A. M., Agusniar Trisnamiati, A. T., & Santa Lorita, S. L. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2012). Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. *Jakarta: Salemba Medika, 14, 22*.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- PKBI. (2014). Survei Kesehatan Remaja. *Bandar Lampung*.
- Sari, A. I. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) di Stikes Bhakti Kencana Bandung Tahun 2016. *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN, 8(1), 55–63*.
- Siswanto, S. (2014). Suyanto. *Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Kedokteran*. Yogyakarta: *Bursa Ilmu, 233–234*.
- Sudarti, J. M., & Fauziah, A. (2012). Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: *Nuha Medika*.