

Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Di MTS Ponpes Daarussaadah

Erah,*

* AKBID La Tansa Mashiro, Rangkasbitung

Article Info	Abstrak
<p>Keywords: <i>Dismenore, nutritional status .</i></p>	<p><i>Dysmenorrhea is a problem that is very common among young women, a type of dysmenorrhea that is often found is primary dysmenorrhea. Dysmenorrhea is one of the problems among young women because every woman will experience menstruation. Adolescents who have nutritional status that is not ideal besides affecting the growth and function of organs, can also cause disruption of reproductive function. And this has an impact on menstrual disorders including dysmenorrhea, it will improve if the nutritional intake is good. The purpose of this study was to determine the relationship of nutritional status of female adolescents with the incidence of dysmenorrhea in MTS PONPES Daarussaadah Cimarga in 2018. The research method used cross sectional, and the number of population was the same as the number of samples of 166 respondents.</i></p>

This study uses primary data by distributing questionnaire sheets. The results of the univariate test showed that there were 126 cases of dysmenorrhea or (76%), and the nutritional status was not ideal ≤ 18.5 or > 25.0 (51%). The results of the statistical test with chi square showed that there was a relationship between nutritional status in young women and the incidence of dysmenorrhea obtained (P value = 0.01). Therefore education institutions are expected to provide an attractive balanced diet so that they do not make a choice of the menu provided.

Corresponding Author:

erah@gmail.com

Dismenore merupakan permasalahan yang sangat sering dijumpai di kalangan remaja putri, Jenis dismenore yang sering dijumpai adalah dismenore primer. Dismenore adalah salah satu permasalahan di kalangan remaja putri karena setiap perempuan akan mengalami menstruasi. Remaja yang mempunyai status gizi tidak ideal selain akan mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh, bisa juga menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Dan ini berdampak pada gangguan menstruasi termasuk dismenore, akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi remaja putri dengan kejadian dismenore di MTS PONPES Daarussaadah Cimarga

©2019 JOS.All right reserved.

tahun 2018. Metode penelitian menggunakan cross sectional, dan jumlah populasi sama dengan jumlah sampel yaitu sebanyak 166 responden. Penelitian ini menggunakan data primer dengan cara membagikan lembar koesioner. Hasil uji univariat menunjukkan bahwa dari yang mengalami dismenore sebesar 126 kasus atau (76%), dan status gizi tidak ideal ≤ 18.5 atau > 25.0 (51%). Hasil uji statistik dengan chi square menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi pada remaja putri dengan kejadian dismenore diperoleh (P value = 0.01). Maka dari itu bagi institusi pendidikan diharapkan untuk memberikan menu makan seimbang yang menarik sehingga tidak membuat mereka memilih-milih menu yang disediakan.

Pendahuluan

Menurut WHO, kesehatan reproduksi adalah kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang utuh bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsinya. Kesehatan reproduksi adalah bidang multi

disiplin mengenai praktik dan penyelidikan dengan keadaan fisik, mental, dan kesejahteraan sosial bukan hanya ketidakadaan penyakit atau kelemahan semata, dalam hal yang berkaitan dengan sistem kesehatan reproduksi dan fungsi serta prosesnya. Pusat kesehatan reproduksi berusaha untuk meningkatkan status kesehatan reproduksi nasional dan global melalui penelitian, pendidikan, dan

pelayanan dari prspektif kesehatan masyarakat (Irianto, 2014).

Pada masa pubertas anak tumbuh dengan sangat pesat dan mendapatkan bentuk tubuh yang khas bagi jenisnya.Wanita masuk dalam masa reproduktif kurang lebih 30 tahun, masa reproduktif 30 tahun klimakterium (premenopause-menopause-post menopause) senium (kemundukuran organ tubuh dalam kemampuan fisik) (Nugroho, 2010). Menstruasi adalah perubahan fisiologis pada tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi.Periode ini sangat penting dalam hal reproduksi. Menstruasi biasanya terjadi setiap bulan, antara usia remaja sampai menopause. Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi.Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Imron, 2016). Dismenore adalah keadaan yang terjadi karena kontraksi atau gerakan otot-otot dari rahim yang kuat.Sebagian wanita, rasa nyeri bisa

sangathebat dan bisa pula sangat ringan.Wanita dengan kram yang sangat hebat kemungkinan besar produksi prostaglandin yang banyak di dalam rahimnya (Devi, 2010).

Beberapa perempuan mengalami sakit dan kram saat haid berlangsung.Rasa sakit biasanya terjadi di perut bagian bawah.Ada dua jenis dismenore.Bila rasa sakit tidak diserta adanya riwayat infeksi pada panggul atau keadaan panggul normal, dinamakan dismenore primer.Sedangkan Bila rasa sakit diserta adanya riwayat infeksi pada panggul atau keadaan panggul yang kurang baik, dinamakan dismenore sekunder.Gejalanya ditandai dengan ingin muntah, mual, sakit kepala, nyeri punggu dan pusing.Penyebab yang pasti belum diketahui, rasa sakit ini penyebabnya diduga kontraksi otot dinding rahim.Dari kasus sakit haid yang dialami prepuan, 75% kasus merupakan dismenore primer (Sibagariang, 2016). Zat gizi memperoleh seluruh proses yang terjadi pada tubuh apalagi pada saat terjadinya menstruasi, seperti aliran darah, hormone, imunologi, dan emosi. Semua zat gizi,

yaitukarbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral.Bahkan serat, berperan penting dalam pengaturan fisiologis seorang wanita menjelang menstruasi dan saat menstruasi. Karena proses tersebut sangat dipengaruhi oleh status gizi maka sebaiknya remaja wanita mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, karena dengan konsumsi gizi yang seimbang akan membuat proses dalam tubuh berfungsi sebagai mestinya dan tidak terjadi gangguan menstruasi, salah satunya dismenore (Devi, 2010).

Dengan remaja yang mengalami dismenore, berdampak terhadap fisik (ketidaknyamanan perut, panggul dan juga bisa mengganggu kesuburan) dll, psikis (depresi, cemas) dll dan juga aktifitas sehari-harinya. IMT atau indeks Quatelet merupakan salah satu bentuk pengukuran atau metode skrining yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh yang diukur dengan menggunakanberat badan dan tinggi badan yang kemudian diukur dengan rumus IMT.IMT adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB)

seseorang. Di Indonesia IMT dikategorikan menjadi 4 tingkatan yaitu kurus, normal, gemuk dan obesitas. (KEMENKES RI, 2014). Dengan IMT, akan diketahui apakah berat badan seseorang dinyatakan norma, kurus atau gemuk. Bila IMT normal, asupan gizi yang masuk memenuhi kebutuhan sehingga mencegah terjadinya gangguan menstruasi, sedangkan dengan IMT yang tidak normal asupan gizi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh sehingga mengakibatkan gangguan menstruasi seperti dismenore

IMT atau indeks Quatelet merupakan salah satu bentuk pengukuran atau metode skrining yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh yang diukur dengan menggunakan berat badan dan tinggi badan yang kemudian diukur dengan rumus IMT . IMT adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB)seseorang. Di Indonesia IMT dikategorikan menjadi 4 tingkatan yaitu kurus, normal, gemuk dan obesitas . Aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dihasilkan oleh ototrangka yang memerlukan pengeluaran

energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (KEMENKES RI, 2014).

Dari hasil penelitian Kermanshahi, dkk. (2009), yang dilakukan di SMU Shahreyal Girl. Didapati hasilnya bahwa untuk mengurangi dan mencegah keparahan dismenore primer harus meningkatkan status gizi dan latihan diet, program konseling lebih baik dilakukan di sekolah menengah SMU Shahreyal Girl. Dari hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 03 Oktober 2018 di MTS PONPES DaarussaadahCimarga Rangkasbitung dari kelas 3 MTS, dari 10 remaja putri, 6 diantaranya mengalami dismenore dan 4

diantaranya tidak mengalami dismenore pada saat menstruasi. Dari 6 remaja putri tersebut, sebanyak 4 remaja putri memiliki gizi tidak ideal dan 2 remaja putri memiliki gizi ideal. Sedangkan 4 remaja putri yang tidak mengalami dismenore pada saat menstruasi, sebanyak 3 remaja putri memiliki gizi ideal dan 1 remaja putri dengan gizi tidak ideal.

Metode penelitian

penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey analitik dengan pendekatan cross sectional, yaitu suatu penelitian pada beberapa populasi yang diamati pada waktu yang sama (Sibagariang, 2010).

Hasil Penelitian

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi yang menunjukkan hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore..

Tabel 4.1
Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian
Dismenore

Kejadian	Frekuensi	Presentase%
Dismenore		
Ya	126	76%
Tidak	40	24%
Total	166	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukan bahwa hampir seluruhnya (76%) remaja putri kelas 3 MTS di PONPES

Tabel 4.2
Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada
Remaja Putri

Status Gizi	Frekuensi	Presentasi
Tidakideal (IMT ≤18,5 atau >25,0)	85	51%
Ideal (IMT >18,5- 25,0)	81	49%
Total	166	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukan sebagian besar (51%) Remaja putri kelas 3 MTS di PONPES Daarussaadah Cimarga Rangkasbitung tahun 2018 memiliki status gizi tidak ideal.

Analisis Bivariat

Tabel 4.3
Hubungan Status Gizi Remaja Putri Kelas
3 MTS di PONPES Daarussaadah
Cimarga Rangkasbitung Tahun 2018.

Status Gizi	Kejadian Dismenore		Total	%	P Value	OR CI
	Ya	Tidak				
Tidak ideal						
IMT ($\leq 18,5/ > 25,0$)	75 (56.39)	58 (43.61)	133	100%	0.01281	2.974138 (1.312914 6.737302)
Ideal						
IMT ($> 18,5-25,0$)	10 (30.3)	23 (69.7)	33	100%		
Total	85 (51.2)	81 (48.8)	166	100		

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami dismenore lebih besar proporsinya pada remaja putri dengan status gizi tidak ideal ($\leq 18,5$ atau > 25) sebanyak 75 orang 56.39% atau dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki status gizi ideal ($> 18,5-25,0$) yaitu sebanyak 10 orang 30.3%. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan Chi Square pada $\alpha=0,05$ didapatkan nilai p sebesar 0.01281($p<0,05$) sehingga H_0 ditolak, yang berarti bahwa secara

statistik terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas 3 MTS di PONPES Daarussaadah Cimarga Rangkasbitung tahun 2018.

Pembahasan

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, menunjukkan bahwa kelompok responden yang mengalami dismenore proporsinya lebih besar (56.39%) pada kelompok dengan status gizi tidak ideal dibandingkan pada kelompok status gizi ideal.

Hasil uji statistik dengan menggunakan Chi Square pada $\alpha = 0.05$ didapat nilai p sebesar 0.01281, ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak, yang berarti bahwa secara statistik terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas 3 MTS di PONPES Daarussaadah Cimarga Rangkasbitung tahun 2018. Dari hasil analisis diatas diperoleh $OR = 2.974138$ yang berarti bahwa status gizi tidak ideal ($\leq 18,5$ atau $> 25,0$) mempunyai peluang 3 kali lebih berisiko untuk mengalami dismenore dibandingkan dengan yang memiliki status gizi ideal.

Pada dasarnya masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Keadaan gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu cukup lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi normal, gizi kurang maupun gizi lebih. Kekurangan salah satu zat gizi dapat mengakibatkan penyakit berupa defisiensi gizi. Bila kekurangan dalam batas marginal

menimbulkan gangguan yang sifatnya lebih ringan atau menurunnya kemampuan fungsional. Misalnya kekurangan B1 dapat mengakibatkan badan cepat lelah, kekurangan zat besi dapat menurunkan prestasi kerja dan prestasi belajar selain turunnya ketahanan tubuh terdapat penyakit infeksi (Laelatulbadriah, 2011).

Menurut French (2005) dalam Meirinda (2012). Banyak faktor risiko dari dismenore yaitu masa remaja (usia kurang dari 20 tahun), kekurangan zat gizi akibat usaha untuk menurunkan berat badan, depresi, perdarahan saat menstruasi yang banyak, nulliparitas dan merokok. Selain hal tersebut Calis (2011) menyatakan bahwa panjangnya periode haid, kegemukan (obesitas) serta mengkonsumsi alcohol juga merupakan faktor risiko dismenore.

Hal ini sejalan dengan teori Astuti (2005) dalam penelitian yang dilakukan Ariesta dkk (2013), yang menyatakan bahwa dismenore akan meningkat pada wanita yang mengalami kegemukan, kekurangan nutrisi, peminum kopi, alkohol,

perokok, tidak aktif secara seksual, nulipara yang memiliki riwayat dismenore dalam keluarga dan kurang berolahraga. Akan tetapi tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ariesta dkk (2013) dari hasil Uji korelasi dengan menggunakan chi square didapatkan nilai P sebesar 0,883 yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara Status Gizi (IMT) dengan kejadian dismenore. Karena banyaknya faktor yang bisa mempengaruhi kejadian dismenore seperti keanekaragam makanan yang dikonsumsi dll.

Dari hasil penelitian Beddu, dkk (2015) Berdasarkan hasil analisis statistik yang menggunakan uji Chi

Square Test dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai $p = 0,008$, yang artinya bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan dismenore primer.

Karena status gizi sangat mempengaruhi dengan kejadian dismenore. Oleh karena itu kita sebagai tenaga kesehatan harus melakukan penyuluhan ke setiap sekolah mengenai kesiapan remaja putri untuk mempersiapkan secara dini dalam menghadapi masa haid serta masalahnya.

SIMPULAN

Penelitian yang dilakukan oleh penulis berjudul "Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri diMTS PONPES Daarussaadah Cimarga Rangkasbitung tahun 2018". Maka peneliti menarik kesimpulan berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji statistik

dan pembahasan teori yang telah peneliti lakukan, kesimpulan penelitian ini Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja Rangkasbitung

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat hampir seluruhnya mengalami dismenore dengan gizi

yang tidak ideal. Maka diharapkan kepada pihak pendidikan untuk memberikan menu makan seimbang dan menarik sehingga tidak membuat mereka memilih-milih menu yang disediakan serta mengajurkan mereka untuk melakukan aktifitas fisik agar dapat menghindari rasa sakit tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, Ringgo. 2015. Pengobatan Dismenore Sekunder. Jurnal Kesehatan, vol.3, No.2. <http://www.google.co.id/search?q=pengobatan+dismenore+sekunder&oq=pengobatan+dismenore+sekunde&aqs=chrome..69i57.1710j0j07&sourceid=chrome>. (Diakses 08 November 2018)
- Ariesta, Rita dan Anis Ervina.2018. Pengaruh Keanekaragaman Jenis Makanan terhadap Kejadian Dismenorhoe.Vol. 3, No.1.Jurnal ObstetrikaScientia.
- Beddu, Suriani dkk . 2015. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri. Poltekkes Kemenkes Makassar. Artikel, vol.1.No,1.
- Devi, Nirma. 2010. Gizi Saat Syndrom Menstruasi. Jakarta:Graha Media
- Imron, Riyanti. 2016. Biologi Dasar Manusia. Jakarta: Trans Info Media
- Irianto, koes. 2014. Biologi Reproduksi. Bandung: Alfabeta
- KEMENKES RI.2014. Kesehatan Indonesia tahun 2014. Jakarta :Kemenkes RI
- Kermanshahi, S dkk. 2009. Pengaruh Program Konseling Kelompok Tentang Status Dismenore Primer, Kondisidan Latihan Diet di SMU Shahreyar Girl. Vol 16, No. 65.<http://ww.rachel%20jurnal/dari%20hp/1040-1590-1-PB> (Diakses 11 September 2018).
- Laelatul Badriah, Dewi. 2011. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta:PT Refika Aditama
- Meirinda, 2012. Dismenore. Sumatera Utara:USU.<http://repository.usu.ac.id> .(Diakses 29 Oktober 2018).
- Nugroho, Taufan. 2010. Kesehatan Wanita, Gander dan Permasalahanya. Yogyakarta: Nuha Medika