

# HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA WACHID HASYIM 2 TAMAN

**Astrida Budiarti**

Stikes Hang Tuah Surabaya  
as3da\_ns@yahoo.com

**Abstrak:** Remaja putri banyak mengalami dismenorea primer yang dipengaruhi oleh faktor antara lain status gizi dan aktivitas olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan status gizi dan aktivitas olahraga terhadap dismenorea primer pada remaja putri. Desain observasional analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Populasinya Siswi kelas XI MIPA Intensif SMA Wachid Hasyim 2 Taman yang sudah menstruasi berjumlah 59 orang. Teknik sampling menggunakan simple random sampling dengan sampel 51 responden. Instrumen menggunakan kuesioner. Data dianalisis dengan Uji Korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea primer, nilai  $p=0.001$  ( $p<\alpha=0.05$ ), dan ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan dismenorea primer, nilai  $p=0.001$  ( $p<\alpha=0.05$ ). Oleh karena itu pentingnya edukasi tentang pola makan yang seimbang dengan asupan gizi yang memadai dan olahraga teratur bagi para remaja putri karena dapat mempengaruhi kejadian dismenorea.

**Kata kunci:** *Dismenorea primer, status gizi, aktivitas olahraga*

**Abstract:** Many girls experience primary dysmenorrhoea is affected by factors, including nutritional status and exercise activity. The purpose of this study was to analyze the relationship of nutritional status and sports activity to primary dysmenorrhoea in adolescent girls. This study used analytic observational design with cross sectional approach. The population is the students of class XI Intensive SMA MIPA Wachid Hasyim 2 Park that has experienced menstruation amounted to 59 people. The sampling technique is simple random sampling with 51 respondents. Instruments using questionnaires. Data were analyzed by Spearman Rank Correlation Test. The results showed that there was correlation between nutritional status and primary dysmenorrhoea occurrence,  $p = 0.001$  ( $p < \alpha = 0.05$ ), and there was a correlation between exercise activity and primary dysmenorrhea,  $p = 0.001$  ( $p < \alpha = 0.05$ ). This study show that the importance of education about a balanced diet with adequate nutritional intake to young women and to regular exercise because it affects the incidence of dysmenorrhoea.

**Keywords:** Primary dysmenorrhoea, nutritional status, sports activities

## PENDAHULUAN

Masa remaja pada perempuan dimulai dengan tanda biologis yang menunjukkan keremajaan berupa menstruasi. Menstruasi merupakan hal yang bersifat fisiologis, namun pada kenyataannya banyak perempuan mengalami masalah ketika menstruasi yaitu dismenorea primer (Joseph & Nugroho, 2010). Remaja yang mengalami dismenorea primer sering terjadi sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama (Nugroho & Utama, 2014). Dismenorea primer disebabkan oleh faktor antara lain *menarche* dini, riwayat dismenorea pada keluarga, kegemukan serta olahraga (Anurogo & Wulandari, 2011; Sukarni & Wahyu, 2013).

Angka kejadian dismenorea di semua negara adalah diatas 50%. Di Amerika  $\pm$  60% dan di Swedia  $\pm$  72%, di Indonesia  $\pm$  55% perempuan yang mengalami dismenorea (Priyanti & Mustikasari, 2014). Hasil penelitian di Sidoarjo menjelaskan bahwa dari 100 orang perempuan usia subur (15-30 tahun) 71% diantaranya mengalami dismenorea (Novia & Puspitasari, 2008). Hasil studi pendahuluan tanggal 2 Februari 2016 pada siswi kelas XI MIPA Intensif di SMA Wachid Hasyim 2 Taman ditemukan dari 23 siswi terdapat 20 siswi yaitu sekitar 87 % yang mengalami dismenorea.

Nyeri pada dismenorea primer berasal dari peningkatan kadar prostaglandin yang menimbulkan peningkatan kontraksi uterus yang berlebihan (Anurogo & Wulandari, 2011). Kadar prostaglandin berhubungan dengan beratnya nyeri dismenorea. Dibandingkan dengan perempuan yang tidak dismenorea, kadar prostaglandin perempuan dengan dismenorea 5-13 kali lebih banyak. (Sukarni & Wahyu, 2013). Sensasi

nyeri dismenorea diperkuat saat potongan jaringan dari lapisan kandungan melalui serviks, terutama jika serviks sempit (Sukarni & Margareth, 2013). Perempuan dismenorea berat selain nyeri juga mengalami mual muntah sehingga harus istirahat dan meninggalkan pekerjaan (Sukarni & Wahyu, 2013).

Pengobatan dismenorea dengan obat anti peradangan non-steroid. Rasa nyeri bisa dikurangi dengan istirahat, olah raga teratur terutama berjalan, kompres hangat di perut, pijatan, yoga (Nugroho & Utama, 2014). Dismenorea tidak boleh dibiarkan karena menurunkan produktivitas perempuan, oleh karena itu perempuan harus memahami penanganan dismenorea dan mengetahui faktor yang menyebabkan dismenorea.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain uji korelasi spearman rank test. Populasinya adalah Siswi Kelas XI MIPA Intensif SMA Wachid Hasyim 2 Taman yang sudah menstruasi berjumlah 59 orang. Sampel berjumlah 51 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik sampling secara *probability sampling* menggunakan *simple random sampling*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10-13 Juni 2017. Uji korelasi spearman rank test digunakan dalam penelitian ini. Instrumen adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang skala 0-10 untuk mengetahui derajat nyeri menstruasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Underweight	10	19,6
Normal	30	58,8
Overweight	11	21,6
Total	51	100

Tabel menunjukkan sebagian besar 58,8% responden memiliki status gizi yang normal.

#### 2. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Olahraga

Olahraga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	44	86
Baik	7	14
Total	51	100

Tabel menunjukkan mayoritas 86% responden kurang dalam melakukan olahraga, dan hanya 14% yang memiliki frekuensi olahraga yang baik.

#### 3. Distribusi Responden Berdasarkan Dismenorea

Dismenorea	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak nyeri	6	11,8
Nyeri ringan	18	35,3
Nyeri sedang	26	51,0
Nyeri Berat	1	1,9
Total	51	100

Tabel menunjukkan 51% mengalami nyeri sedang, dan paling sedikit 1,9% mengalami nyeri berat.

#### 4. Hubungan Status Gizi Terhadap Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMA Wachid Hasyim 2 Taman

Status Gizi	Dismenorea									
	Tidak		Ringan		Sedang		Berat		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	f	%
Under weight	3	8,8	7	20,6	23	67,6	1	2,9	34	100
Normal	3	20	9	60	3	20	0	0	15	100
Over weight	0	0	2	100	0	0	0	0	2	100
Total	6	11,8	18	35,3	26	51,0	1	2,9	51	100

Uji statistik Spearman Rank 0,001

Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan antara status gizi terhadap dismenorea pada Remaja Putri Di SMA Wachid Hasyim 2 Taman.

#### 5. Hubungan Frekuensi Olahraga Terhadap Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMA Wachid Hasyim 2 Taman

Frekuensi Olahraga	Dismenorea									
	Tidak		Ringan		Sedang		Berat		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	f	%
Kurang	3	8,8	9	20,6	23	67,6	1	2,9	36	100
Baik	3	20	9	60	3	20	0	0	15	100

Total	6	11,8	18	35,3	26	51,0	1	2,9	51	0,01
Uji statistik Spearman Rank 0,001										

Aktivitas olahraga mempengaruhi tingkat dismenorea. Dimana remaja yang frekuensi olahraga dalam ketegori baik sedikit yang mengalami nyeri.

## 2. Pembahasan

### 1. Hubungan Status Gizi Terhadap Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMA Wachid Hasyim 2 Taman

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi status gizi dengan kejadian dismenorea primer. Faktor yang mempengaruhi usia menarche salah satunya status gizi disamping faktor lain seperti rangsangan audio visual, ras (Sukarni & Margareth, 2013). Status gizi tersebut dapat diukur dengan metode yang murah, mudah, dan sederhana yaitu dengan menggunakan IMT (Pradana, 2014:10). Menurut Batubara (2010 dalam Lasandang, 2016:5) responden dengan status gizi gemuk menyebabkan usia menarche menjadi cepat karena estrogen yang disimpan pada jaringan lemak dapat meningkatkan bioaktifitas. Siswi tersebut termasuk dalam status gizi gemuk, sehingga sesuai dengan teori bahwa status gizi gemuk dapat mempercepat usia menarche.

### 2. Hubungan Frekuensi Olahraga Terhadap Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMA Wachid Hasyim 2 Taman

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi frekuensi olahraga dengan dismenorea primer. Menurut Tjokronegoro (2014 dalam Cholifah, 2015:41) kejadian dismenorea akan

meningkat dengan kurangnya olahraga, sehingga ketika terjadi dismenorea oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh darah yang saat ini mengalami vasokonstriksi sehingga menimbulkan timbulnya rasa nyeri. Apabila seseorang teratur melakukan olahraga maka dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan pada pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang melakukan olah raga 1 minggu 1 kali mengalami dismenorea dengan skala nyeri sedang karena kurangnya melakukan olah raga sehingga oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh darah saat vasokonstriksi, sedangkan pada responden yang melakukan olah raga 1 minggu 3 kali namun masih mengalami dismenorea dengan skala nyeri sedang dipengaruhi oleh faktor usia menarche, stres, dan indeks massa tubuh sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya (Anurogo dan Wulandari, 2011:55); (Sukarni dan Wahyu, 2013:41).

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan status gizi dan aktivitas olahraga dengan kejadian dismenorea primer. Hasil penelitian ini merekomendasikan pentingnya edukasi bagi para remaja putri tentang asupan nutrisi yang memadai serta olahraga teratur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, Dito dan Wulandari, Ari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.
- Campbell, T. Colin dan Campbell, Thomas M. (2013). *Rahasia Sehat Orang China*. Jakarta: Noura Books.

- Cholifah, Alfinda Ayu Hardikasari. (2015). Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri. *Jurnal Midwifery, 1 (1)* April, pp. 1.
- Cohen, Sheldon. (1994). *Perceived Stress Scale*, <https://www.mindgarden.com/documents/PerceivedStressScale.pdf>, di unduh tanggal 9 Maret 2016 jam 13.00 WIB.
- Dieny, Fillah Fithra. (2014). *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Emilia, Sri L. (2014). *Perbandingan Usia Menars dan Pola Siklus Menstruasi antara Remaja Putri di Kota dan Desa (SMP Negeri 6 Makassar dan SMP Negeri 11 Bulukumba) di Sulawesi Selatan tahun 2013*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.
- Hidayat, Aziz Alimul. (2007). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Imron, M. (2011). *Bahan Ajar Mahasiswa Kesehatan Statistika Kesehatan Dilengkapi Indikator Kesehatan, Vital Statistik, Tabel Kematikan Klinis*. Jakarta: Cv. Sagung Seto.
- Joseph dan Nugroho, S. M. (2010). *Catatan Kuliah: Ginekologi dan Obstetri (OBSGYN)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Khoerunisya, Dwi Anna. (2015). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Kumalasari, Intan dan Andhyantoro, Iwan. (2012). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.