

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEBIASAAN OLAH RAGA DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI D-III KEBIDANAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Rona Riasma Oktobriarani

Akademi Kebidanan Pelita Ilmu

ronariasma@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah, Banyak faktor yang diduga berperan terhadap terjadinya dismenore primer.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dan kebiasaan olah raga dengan kejadian dismenore. Dalam penelitian ini populasi terjangkau adalah mahasiswa kebidanan UMPO yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penentuan besar sampel dilakukan dengan menggunakan rumus ukuran sampel untuk analisis koefisien korelasi didapatkan jumlah sampel sebanyak 53 orang. Pemilihan subjek dilakukan secara acak, dengan teknik proportional random sampling.

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Pengambilan data primer dilakukan dengan menggunakan format pengkajian status gizi, kebiasaan olah raga, lembar observasi nyeri. Analisis data dilakukan dengan uji chi square. Penelitian dilakukan di Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Waktu penelitian bulan Juli 2020.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara status gizi dengan dismenore ($p = 0,336 > 0,05$), ada korelasi antara kebiasaan olahraga dengan dismenore ($p = 0,007 < 0,05$). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki kebiasaan olahraga berisiko 6,66 kali ($1 / 0,150 = 6,66$) lebih besar mengalami nyeri berat dibandingkan mahasiswa yang memiliki kebiasaan olahraga.

Kata Kunci: Status Gizi, Olahraga, Dismenore

ABSTRACT

Dysmenorrhea is very impact on young women, this causes disruption of daily activities. Adolescents with dysmenorrhea during menstruation restrict their daily activities, especially learning activities in schools, many factors thought to contribute to the occurrence of primary dysmenorrhea.

The purpose of this study was to determine the relationship of nutrition and exercise habits to the incidence of dysmenorrhea. In this study population is affordable UMPO midwifery student who meets the inclusion and exclusion criteria. Sample size determination is done by using the formula sample size for the analysis of correlation coefficients obtained a total sample of 53 people. Selection of subjects randomized to the proportional random sampling technique.

This study uses a quantitative design with cross sectional approach. Data used in this study are primary data. Primary data collection is done by using the format of the assessment of nutritional status, exercise habits, pain observation sheet. Data analysis was performed with chi square test. The study was conducted from students Diploma of Midwifery, University of Muhammadiyah Ponorogo. When the study July 2020.

The analysis showed that there was no correlation between nutritional status with dysmenorrhea ($p = 0.336 > 0.05$), there is a correlation between exercise habits with dysmenorrhea ($p = 0.007 < 0.05$). The results also showed that students who do not have a risky exercise habits 6.66 times ($1 / 0.150 = 6.66$) more likely to have severe pain compared mahasiswa who have the habit of exercise.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Salah satu tanda seorang perempuan memasuki masa pubertas adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Menstruasi yang dialami para remaja wanita dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah dismenore atau nyeri haid. Dismenore merupakan masalah yang paling umum dialami wanita baik wanita remaja maupun dewasa. Nyeri saat menstruasi umumnya terjadi pada remaja putri usia 15 sampai 25 tahun. Rasa nyeri mulai dirasakan 24 jam saat menstruasi dan bisa bertahan 49-72 jam. Namun, ada juga wanita yang mengalami nyeri mulai dari awal hingga hari terakhir menstruasi, yaitu sekitar 5 sampai 6 hari (Kumalasari, 2012; Kartono, 2006; Fersta, 2013).

Nyeri haid dapat disertai rasa mual, muntah, diare. Beberapa wanita bahkan pingsan, keadaan ini muncul cukup hebat sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan untuk beberapa jam atau beberapa hari. Wanita pernah mengalami nyeri haid sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah nyeri haid (Fersta, 2013; Hartati, 2012)

Kejadian dismenore di dunia sangat besar, berbagai penelitian diseluruh dunia telah menunjukkan bahwa angka kejadian dismenore cukup

tinggi, yaitu 43-93% wanita mengalami dismenore dan 5-10% dari mereka mengalami dismenore yang sangat berat dan meninggalkan kegiatan mereka 1-3 hari dalam sebulan (Neistein, 2007)

Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Data di Indonesia, dismenore yang banyak terjadi adalah dismenore primer (Hartati, 2012). Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9.36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% wanita muda, dengan tiga perempat dari jumlah wanita tersebut mengalami nyeri ringan sampai sedang dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. Di Surabaya didapatkan 1,07% hingga 1,31% dari jumlah penderita datang berobat ke tenaga kesehatan karena dismenore (Hartati, 2012).

Dismenore sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar disekolah. Aktivitas belajar merupakan prinsip yang sangat penting di dalam interaksi belajar yang bukan hanya melibatkan aktivitas fisik tetapi juga mental. Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, kualitas hidup menurun, seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakannya pada saat proses belajar mengajar, sehingga kinerja

belajar mereka akan menurun (Ningsih, 2013; Hartati, 2012)

Banyak faktor yang diduga berperan terhadap terjadinya dismenore primer. Beberapa studi telah dilakukan pada penderita dismenore dan faktor yang mempengaruhi, dan hasilnya bervariasi. Beberapa peneliti menunjukkan bahwa faktor risiko dismenore primer diantaranya adalah *menarche* pada usia lebih awal, status pernikahan, belum pernah hamil dan melahirkan, lama menstruasi, umur, riwayat keluarga, status gizi, kebiasaan olah raga, kecemasan, depresi, mengkonsumsi alkohol dan atau merokok (Novia, 2008).

Salah satu faktor yang mempengaruhi dismenore adalah latihan olah raga, latihan olah raga mampu meningkatkan produksi endorfin (pembuluh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Latihan olahraga yang teratur dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri (Proverawati dan Misaroh 2009).

Kelebihan berat badan dapat mengakibatkan dismenore primer, karena di dalam tubuh orang yang mempunyai kelebihan berat badan terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah (terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak) pada organ reproduksi wanita sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan timbul dismenore primer. Status gizi *underweight* dapat diakibatkan karena asupan makanan yang kurang, menderita suatu penyakit. Karena asupan makanan yang kurang, dikhawatirkan asupan dari zat besi juga akan kurang maka dapat terjadi anemia. Anemia merupakan salah satu faktor

konstitusi yang dapat menyebabkan dismenore (Smeltzer, 2002).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi, kebiasaan olah raga dengan kejadian dismenore pada mahasiswi D III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini populasi terjangkau adalah mahasiswi kebidanan UMPO yang memenuhi kriteria inklusi yaitu mahasiswi kebidanan yang mengalami dismenore primer, siklus haid teratur, lama haid 3-7 hari serta kriteria eksklusi yaitu saat dilakukan penelitian tidak hadir. Definisi operasional pada penelitian ini adalah Status gizi dilihat dari indikator Indeks Massa Tubuh, dan Olah raga yaitu latihan fisik seperti jogging, berenang, senam, bersepeda. Penentuan besar sampel dilakukan dengan menggunakan rumus ukuran sampel untuk analisis koefisien korelasi didapatkan jumlah sampel sebanyak 53 orang. Pemilihan subjek dilakukan secara acak, dengan teknik *proportional random sampling*. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Pengambilan data primer dilakukan dengan menggunakan format pengkajian status gizi, kebiasaan olah raga, lembar observasi nyeri. Analisis data dilakukan dengan uji *chi square*. Penelitian dilakukan di Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Waktu penelitian bulan Juli 2020.

HASIL

Tabel 1. Hubungan Status Gizi dengan Dismenore

Status Gizi	Nyeri Berat (n = 33)	Nyeri Ringan (n = 20)	p	OR
Normal	9 (27,3%)	8 (40,0%)	0,33	0,563

Tidak normal	24 (72,7%)	12 (60,0%)	6
--------------	------------	------------	---

Pada tabel 1. dapat dilihat bahwa dari 33 mahasiswi yang mengalami nyeri berat terdapat 9 mahasiswi (27,3%) dengan status gizi normal dan 24 mahasiswi (72,7%) dengan status gizi tidak normal. Dari 20 mahasiswi yang mengalami nyeri ringan terdapat 8 mahasiswi (40,0%) dengan status gizi normal dan 12 mahasiswi (60,0%) dengan status gizi tidak normal. Ada kecenderungan bahwa prevalensi status gizi tidak normal lebih tinggi pada mahasiswi yang mengalami nyeri berat dibandingkan pada mahasiswi yang mengalami nyeri ringan.

Pengujian statistik menunjukkan bahwa perbedaan status gizi antara kedua kelompok sampel tidak signifikan ($p = 0,336 > 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara status gizi dengan dismenore.

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore

Kebiasaan Olahraga	Nyeri Berat (n = 33)	Nyeri Ringan (n = 20)	p	OR
Ya	3 (9,1%)	8 (40,0%)	0,007	0,150
Tidak	30 (90,9%)	12 (60,0%)		

Pada tabel 2. dapat dilihat bahwa dari 33 mahasiswi yang mengalami nyeri berat terdapat 3 mahasiswi (9,1%) yang memiliki kebiasaan olahraga dan 30 mahasiswi (90,9%) yang tidak memiliki kebiasaan olahraga. Dari 20 mahasiswi yang mengalami nyeri ringan terdapat 8 mahasiswi (40,0%) yang memiliki kebiasaan olahraga dan 12 mahasiswi (60,0%) yang tidak memiliki kebiasaan olahraga. Ada kecenderungan bahwa prevalensi tanpa kebiasaan olahraga lebih tinggi pada mahasiswi yang mengalami nyeri berat dibandingkan pada mahasiswi yang mengalami nyeri ringan.

Pengujian statistik menunjukkan bahwa perbedaan kebiasaan olahraga antara kedua kelompok sampel

signifikan ($p = 0,007 < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara kebiasaan olahraga dengan dismenore. Nilai OR pada tabel 2. sebesar 0,150 menunjukkan besarnya risiko terjadinya nyeri berat pada mahasiswi yang memiliki kebiasaan olahraga. Nilai OR kurang dari 1 berarti bahwa risiko nyeri berat pada mahasiswi yang memiliki kebiasaan olahraga adalah lebih kecil. Dengan kata lain dapat juga dinyatakan bahwa mahasiswi yang tidak memiliki kebiasaan olahraga berisiko 6,66 kali ($1 / 0,150 = 6,66$) lebih besar mengalami nyeri berat dibandingkan mahasiswi yang memiliki kebiasaan olahraga.

PEMBAHASAN

Hubungan Status Gizi dengan Dismenore

Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Menstruasi yang dialami para remaja wanita dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah dismenore atau nyeri haid. Dismenore merupakan masalah yang paling umum dialami wanita baik wanita remaja maupun dewasa (Kumalasari, 2012; Fersta, 2013).

Banyak faktor yang diduga berperan terhadap terjadinya dismenore primer. Beberapa studi telah dilakukan pada penderita dismenore dan faktor yang mempengaruhi, dan hasilnya bervariasi. Beberapa peneliti menunjukkan bahwa faktor risiko dismenore primer diantaranya adalah *menarche* pada usia lebih awal, status pernikahan, belum pernah hamil dan melahirkan, lama menstruasi, umur, riwayat keluarga, status gizi, kebiasaan olah raga, kecemasan, depresi,

mengonsumsi alkohol dan atau merokok (Novia, 2008).

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil uji *chi square* yang terdapat pada tabel 1. menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara status gizi dengan dismenore ($p = 0,336 > 0,05$). Hasil dari penelitian ini tidak sesuai dengan teori bahwa kelebihan berat badan dapat mengakibatkan dismenore primer, karena didalam tubuh orang yang mempunyai kelebihan berat badan terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan *hiperplasi* pembuluh darah (terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak) pada organ reproduksi wanita sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan timbul dismenore primer. Status gizi *underweight* dapat diakibatkan karena asupan makanan yang kurang, menderita suatu penyakit, adanya perilaku yang salah ataupun karena ketergantungan obat dan alkohol. Karena asupan makanan yang kurang, dikhawatirkan asupan dari zat besi juga akan kurang, maka dapat terjadi anemia. Anemia merupakan salah satu faktor konstitusi yang dapat menyebabkan dismenore.

Hal ini disebabkan karena status gizi bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi dismenore pada remaja putri, karena masih banyak faktor lain yang mempengaruhinya. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulastin (2011) yang menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore remaja putri di SMA Islam Al-Hikmah Jepara.

Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik yang

terdapat pada tabel 2. menunjukkan ada korelasi antara kebiasaan olahraga dengan dismenore ($p = 0,007 < 0,05$). Nilai OR pada tabel 2. sebesar 0,150 menunjukkan besarnya risiko terjadinya nyeri berat pada mahasiswi yang memiliki kebiasaan olahraga. Nilai OR kurang dari 1 berarti bahwa risiko nyeri berat pada mahasiswi yang memiliki kebiasaan olahraga adalah lebih kecil. Dengan kata lain dapat juga dinyatakan bahwa mahasiswi yang tidak memiliki kebiasaan olahraga berisiko 6,66 kali ($1 / 0,150 = 6,66$) lebih besar mengalami nyeri berat dibandingkan mahasiswi yang memiliki kebiasaan olahraga.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yaitu latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Latihan olahraga yang teratur dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri. Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, ataupun berenang pada saat sebelum dan selama haid, hal tersebut dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang. Latihan ini sedikitnya 30-60 menit dengan frekuensi 3-5 kali seminggu (Proverawati dan misaroh, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian ternyata dismenore primer lebih sedikit terjadi pada wanita yang berolahraga dibandingkan wanita yang tidak melakukan olahraga/ senam (Sumudarsono, 1998 dalam Yustianingsih 2004). Dengan berolahraga maka akan menurunkan gejala dismenore primer. Dengan berolahraga akan menurunkan kadar prostaglandin, serta melepaskan endorfin yang dapat memberikan efek penurunan rasa sakit.

Penelitian ini memiliki keterbatasan antara lain: 1) Terdapat kemungkinan *recall bias* dalam penelitian, karena mahasiswi diminta untuk mengingat kembali pengalaman saat mengalami dismenore. 2) Pada saat pengambilan data penelitian ini, mahasiswi tidak sedang mengalami dismenore. 3) Alat ukur kuesioner menggunakan pertanyaan dan pertanyaan bersifat tertutup, sehingga kurang dapat menggali lebih dalam aspek-aspek yang berkaitan dengan variabel-variabel dalam penelitian.

KESIMPULAN

Tidak ada korelasi antara status gizi dengan dismenore, hal ini disebabkan karena status gizi bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi dismenore pada remaja putri, karena masih banyak faktor lain yang mempengaruhinya.

Terdapat korelasi antara kebiasaan olahraga dengan dismenore, latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Latihan olahraga yang teratur dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri. Mahasiswi yang tidak memiliki kebiasaan olahraga berisiko 6,66 kali ($1 / 0,150 = 6,66$) lebih besar mengalami nyeri berat dibandingkan mahasiswi yang memiliki kebiasaan olahraga.

Institusi perlu memberikan pendidikan kesehatan kepada mahasiswi secara terpadu tidak hanya pada saat materi perkuliahan melainkan melalui kegiatan-kegiatan lain seperti seminar kesehatan, penelitian dan penyuluhan kesehatan atau kegiatan-kegiatan lain yang terkait. Serta perlunya dijadwalkan senam bersama minimal satu minggu satu kali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pimpinan, seluruh staf pengajar Prodi D III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

DAFTAR PUSTAKA

- Fersta, Cicilia, 2013. Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen Tomohon. *ejournal Keperawatan (e-Kp)*.
- Hartati, 2012. Mekanisme Koping Mahasiswi Keperawatan dalam Menghadapi Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*.
- Kartono, 2006. Psikologi Wanita. Mandar Maju: Bandung.
- Kumalasari, Intan, 2012. Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. Salemba Medika: Jakarta.
- Mulastin, 2011. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea Remaja Putri di SMA Islam Al-Hikmah Jepara.
- Neinstein LS., 2007. *Adolescent Health Care*. Lippincott Williams&Wilkins: Philadelphia.
- Ningsih, Ratna, 2013. Efektifitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.

Novia, Ika, 2008. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. The Indonesian Journal of Public Health, Volume 4, No 2.

Proverawati dan Misaroh, 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Smeltzer, 2002. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. EGC: Jakarta.

Supariasa nyoman dkk, 2002. Penilaian status gizi. Jakarta. EGC

Yustianingsih, Ana. 2004. Hubungan Aktifitas Olahraga Terhadap Dismenorea Pada Siswi SMK Pemuda Muhammadiyah Krian Sidoarjo Jawa Timur. Yogyakarta : UGM