

Hubungan Status gizi Dan Aktivitas Terhadap Kejadian Disminorhea Pada Remaja Kelas X Di SMA Bina Cipta Palembang Tahun 2017

Noviani Elsira

Program Studi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : essi.noviani@yahoo.com

Abstrak

Disminorhea sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami disminorhea pada saat menstruasi membatasi aktivitas mereka khususnya aktivitas belajar disekolah. Banyak faktor yang diduga berperan terhadap terjadinya disminorhea. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas terhadap kejadian disminorhea. Dalam penelitian ini populasinya adalah siswi kelas X SMA Bina Cipta yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas X di SMA Bina Cipta Palembang yang berjumlah 65 siswi. Teknik pengumpulan sampel dengan metode *Purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mendapatkan nilai IMT. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi square*. Penelitian dilakukan di SMA Bina Cipta Palembang. Waktu penelitian tanggal 8-9 Mei Tahun 2017. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan disminorhea (p value = 0,001 α 0,05), dan ada hubungan antara aktivitas dengan disminorhea (p value = 0,004 α 0,05). Dengan menjaga status gizi dan aktivitas yang normal akan mengurangi terjadinya disminorhea pada remaja sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan remaja.

Kata kunci : Status Gizi, Aktivitas, Disminorhea

Abstract

Disminorhea greatly affects young women, this causes disruption of daily activities. Teenagers who experience dysmenorrhea during menstruation limit their activities, especially learning activities at school. Many factors are thought to contribute to the occurrence of dysminorrhea. The purpose of this study was to determine the relationship of nutritional status and activity to the incidence of dysminorrhea. In this study, the population is a class X Bina Cipta high school student who meets the inclusion and exclusion criteria. The sample in this study were students of grade X at Bina Cipta Palembang High School, amounting to 65 students. Sample collection techniques using purposive sampling method. This study uses a quantitative design with a cross sectional approach. The type of data used in this study is primary data. The data in this study used questionnaires and measurements of height and weight to obtain BMI values. Data analysis was done by Chi square test. The research was conducted at Palembang Bina Cipta High School. Time of study dated May 8-9, 2017. Analysis results showed there was a relationship between nutritional status with disminorhea (p value = 0.001 α 0.05), and there was a relationship between activity with disminorhea (p value = 0.004 α 0.05). By maintaining nutritional status and normal activities will reduce the occurrence of dysminorrhea in adolescents so as to improve adolescent health status.

Keywords: Nutritional Status, Activity, Disminorhea

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO), masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi *reproduksi* sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial (Surjadi, dkk, 2002).

Batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya setempat. Ditinjau dari bidang kesehatan WHO, masalah yang dirasakan paling mendesak berkaitan dengan kesehatan remaja adalah kehamilan dini. Berangkat dari masalah pokok ini, WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja (Surjadi, dkk, 2002).

Angka kejadian dismenorhea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% disminorhea primer dan 9,36% disminorhea sekunder (Ni Kadek, 2016). Angka kejadian disminorhea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder. Hampir 90% wanita Amerika Serikat mengalami disminorhea dan 10-15 % diantaranya mengalami disminorhea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing (Ni Kadek, 2016).

Wanita dalam kehidupannya tidak luput dari adanya siklus haid normal yang terjadi secara periodik. Kita akan merasa terganggu bila hidupnya mengalami perubahan, terutama bila haid menjadi lebih lama dan atau banyak, tidak teratur, lebih sering atau tidak haid sama sekali. Penyebab gangguan haid dapat karena

gangguan psikologis seperti stres maupun emosi (Purwoastuti, 2015).

Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Sifat rasa nyeri ialah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menjalar ke daerah pinggang dan paha. Bersama dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas dan sebagainya (Prawirohardjo, 2007).

Gangguan ini dengan jelas sangat menghalangi pekerjaan atau sekolah, atau dengan kegiatan-kegiatan kemasyarakatan dan hubungan dengan yang lain, misalnya menghindari dari kegiatan-kegiatan kemasyarakatan, produktivitas, dan efisiensi yang menurun ditempat kerja atau sekolah (Saryono dan Waluyo, 2009).

Wanita-wanita yang beresiko tinggi terkena atau mengalami sindrom premenstruasi antara lain riwayat keluarga, wanita yang pernah melahirkan, status perkawinan, usia, stres, diet, kegiatan fisik, kebiasaan merokok dan minum alkohol (Saryono dan Waluyo, 2009).

Membiasakan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. Olahraga seperti berenang dan berjalan kaki. Tarikan nafas dalam dan relaksasi juga bisa meringankan rasa tidak nyaman. Berolahraga dapat menurunkan stres dengan cara memiliki waktu untuk keluar dari rumah dan pelampiasan untuk rasa marah atau kecemasan yang terjadi serta dapat membantu relaksasi dan tidur di malam hari (Saryono dan Waluyo, 2009).

Selain aktivitas fisik, status gizi juga berperan penting terhadap terjadinya disminorhea. Diet yang adekuat pada

remaja adalah diit yang bervariasi dan seimbang, meliputi cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air. Dengan diit yang adekuat maka status gizi remaja putri akan baik. Pada remaja putri dengan status gizi baik, maka akan tercapai derajat kesehatan maksimal, fungsi hormon estrogen dan progesteron maksimal, terhindar dari pre menstrual syndrom, dan terhindar dari keluhan menarche (Desi dan Dwi Maryati, 2009).

Remaja putri mulai menarche disertai hilangnya zat besi hal ini disebabkan meningkatnya asupan diet pembentukan sel darah merah. Faktor gizi berperan dalam menentukan postur dan performance diusia dewasa. Memberikan nutrisi yang seimbang sesuai aktivitas dan kondisi kesehatan. Pada usia anak dan remaja nutrisi diperlukan untuk beraktivitas, semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka kebutuhan energi dan nutrisi lainnya semakin banyak (Desi dan Dwi Maryati, 2009).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Terhadap Kejadian Disminorhea Pada Remaja Di SMA Bina Cipta Palembang Tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian *Kuantitatif* dengan desain penelitian bersifat analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 8 – 9 Mei 2017 di SMA Bina Cipta Palembang

Subjek & Prosedur Penelitian

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan dengan cara *non probability* dengan metode *Purposive sampling* yaitu didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2012).

Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas X di SMA Bina Cipta Palembang yang berjumlah 65 orang siswi. Cara pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan data primer. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8-9 Mei 2017 di SMA Bina Cipta Palembang.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan data primer. Instrumen wawancara dan melakukan suatu pengukuran Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan pengukuran nya menggunakan tinggi badan dan berat badan.

Teknik Analisis Data

Analisa data yang dilakukan pada penelitian ini secara bertahap dari analisa univariat dan bivariat.

HASIL

Tabel 4.4

Hubungan Antara Status Gizi dengan Disminorhea Pada Remaja Di SMA Bina Cipta Palembang Tahun 2017

No	Status gizi	Disminorhea				P value	OR
		Ya		Tidak			
		n	%	n	%		
1	Kurus	5	55,6	4	44,9	0.001	49,764
2	Normal	6	10,7	50	89,3		
3	Total	11	16,9	54	83,1		

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diketahui bahwa dari 9 responden yang status gizinya kurus 5 (55,6%) mengalami disminorhea dan 4 (44,4%) tidak mengalami disminorhea, sedangkan 56 responden dengan status gizi normal 6 (10,7%) mengalami disminorhea dan 50 (89,3%) tidak mengalami disminorhea. Dilihat dari nilai OR bahwa siswi dengan status gizi kurus berisiko lebih besar mengalami disminorhea sebesar 49,764 dibandingkan siswi dengan status gizi normal. Dari hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai p value = 0,001 hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan disminorhea pada remaja di SMA Bina Cipta Palembang tahun 2017.

Dengan demikian hipotesa awal yang menyatakan ada hubungan antara status gizi dengan disminorhea pada remaja di SMA Bina Cipta Palembang tahun 2017 terbukti secara statistik.

Tabel 4.5

Hubungan Antara Aktivitas dengan Disminorhea Pada Remaja Di SMA Bina Cipta Palembang Tahun 2017

No	Aktivitas	Disminorhea				P value	OR
		Ya		Tidak			
		n	%	n	%		
1	Ringan	9	32,1	19	67,9	0,004	42,342
2	Sedang	2	5,4	35	94,6		
3	Total	11	16,9	54	83,1		

Berdasarkan tabel 4.5 diatas diketahui bahwa dari 28 responden yang aktivitasnya ringan 9 (32,1%) mengalami disminorhea dan 19 (67,9%) tidak mengalami disminorhea, sedangkan 37 responden dengan aktivitas sedang 2 (5,4%) mengalami disminorhea dan 35

(94,6%) tidak mengalami disminorhea. Dilihat dari nilai OR bahwa siswi dengan aktivitas ringan berisiko lebih besar mengalami disminorhea sebesar 42,342 dibandingkan dengan siswi yang melakukan aktivitas sedang.

Dari hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai p value = 0,004 hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas dengan disminorhea pada remaja di SMA Bina Cipta Palembang tahun 2017.

Dengan demikian hipotesa awal yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas dengan disminorhea pada remaja di SMA Bina Cipta Palembang tahun 2017 terbukti secara statistik.

PEMBAHASAN

Hubungan Status Gizi dengan Disminorhea

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Koes Irianto, 2014).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Koes Irianto, 2014). Sedangkan status gizi yang baik yaitu status kesehatan yang dihasilkan dari keseimbangan intake dan kebutuhan. Parameter status gizi dapat dilakukan dengan pengukuran antropometri, pemeriksaan biokimia dan anamnesa riwayat gizi.

Berdasarkan tabel 4.4 analisis bivariat diketahui bahwa dari 9 responden yang status gizinya kurus 5 (55,6%) mengalami disminorhea dan 4 (44,4%) tidak mengalami disminorhea, sedangkan 56 responden dengan status gizi normal 6 (10,7%) mengalami disminorhea dan 50 (89,3%) tidak mengalami disminorhea.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa responden yang status gizinya normal lebih banyak yang tidak mengalami disminorhea dibandingkan dengan yang status gizinya tidak normal. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya asupan nutrisi makanan yang dikonsumsi oleh responden. Menurut Koes Irianto (2014) Agar menarche tidak menimbulkan keluhan-keluhan, sebaiknya remaja wanita mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, sehingga status gizinya baik. Status gizi dikatakan baik apabila nutrisi yang diperlukan baik protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, maupun air digunakan oleh tubuh sesuai dengan kebutuhan (Krummel, 1996). Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan saat haid, terbukti pada saat haid terutama pada fase luteal terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan, maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid. Gangguan menstruasi merupakan salah satu masalah yang sering meresahkan setiap wanita. Ada gangguan ini harus dirasakan setiap bulan baik sebelum menjelang masa haid ataupun pada masa haid berlangsung. Pada beberapa kasus, gangguan ini biasanya hilang seiring dengan perkembangan tubuh

termasuk aktivitas yang dilakukan. Pada kejadian nyeri haid (*dysminorea*) sendiri pada keadaan tertentu akan menghilang setelah menjelang pernikahan.

Dari hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan disminorhea pada remaja kelas X di SMA Bina Cipta Palembang. Status gizi remaja sangat mempengaruhi terjadinya disminorhea. Hal ini dipengaruhi oleh nutrisi yang adekuat yang biasa dikonsumsi akan membantu keseimbangan hormon sehingga meminimalkan terjadinya disminorhea. Maka dari itu dianjurkan pada remaja untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang cukup akan protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, maupun air yang digunakan oleh tubuh sesuai dengan kebutuhan. Apabila status gizi baik, maka pada saat menstruasi, remaja tidak akan mengalami keluhan seperti disminorhea atau nyeri haid.

Hubungan Aktivitas dengan disminorhea

Aktivitas fisik merupakan serangkaian gerakan anggota tubuh akibat kontraksi dan relaksasi oleh otot skelet yang memerlukan energi. Penurunan aktivitas fisik merupakan faktor resiko independen untuk penyakit kronis. Aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Jadi kesimpulan dari aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan energi (Ranggadwipa, 2014).

Menurut *The advisory Comitte*, aktivitas fisik dibagi menjadi 4 kategori yaitu : Inactive (Tidak ada aktivitas lain

selain aktivitas dasar), aktivitas ringan (ada aktivitas selain aktivitas dasar tetapi intensitas aktivitas dibawah 150 menit per minggu), aktivitas sedang (melakukan aktivitas lain selain aktivitas dasar. Aktivitas tersebut antara dilakukan 150-300 menit per minggunya), aktivitas berat (aktivitas fisik yang dilakukan lebih dari 300 menit per minggunya) (Ranggadwipa, 2014).

Berdasarkan tabel 4.5 analisis bivariat diketahui bahwa dari 28 responden yang aktivitasnya ringan 9 (32,1%) mengalami disminorhea dan 19 (67,9%) tidak mengalami disminorhea, sedangkan 37 responden dengan aktivitas sedang 2 (5,4%) mengalami disminorhea dan 35 (94,6%) tidak mengalami disminorhea.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa responden yang aktivitasnya sedang lebih banyak yang tidak mengalami disminorhea dibandingkan dengan aktivitas ringan. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya sosial demografi, pendidikan, pendapatan, dan kesehatan. Menurut Ranggadwipa (2014) seseorang membutuhkan aktivitas fisik karena terdapat keuntungan bagi mereka dalam waktu jangka panjang. Keuntungan bagi mereka terutama dalam tahun-tahun atau masa-masa pertumbuhan sehingga pertumbuhan mereka dapat menjadi optimal. Beberapa keuntungan jika aktif secara fisik antara lain, mengoptimalkan fungsi kardiorespirasi dan kesehatan otot, meningkatkan kesehatan tulang, menjaga komposisi tubuh, menurunkan resiko penyakit metabolik dan kardiovaskuler, menurunkan resiko kanker kolon dan payudara, menurunkan resiko mati mendadak, dan mengurangi simptom dari depresi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi disminorhea adalah latihan olahraga, latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphin (pembuluh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Latihan olahraga yang teratur dapat menurunkan stress dan juga kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri (Rona Riasma, 2015).

Dari hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara aktivitas dengan disminorhea pada remaja kelas X di SMA Bina Cipta Palembang. Aktivitas remaja sangat mempengaruhi terjadinya disminorhea. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah aktivitas yang dilakukan remaja. Aktivitas dengan intensitas sedang maupun berat dapat meminimalkan terjadinya disminorhea pada remaja. Manfaat dari melakukan aktivitas sedang maupun berat yaitu mampu meningkatkan produksi endorphin (pembuluh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin serta dapat menurunkan stress dan juga kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri. Maka dari itu dianjurkan pada remaja putri untuk melakukan aktivitas sedang maupun berat saat menstruasi agar mengurangi nyeri pada saat haid.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap siswi kelas X di SMA Bina Cipta Palembang Tahun 2017 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi responden yang status gizi normal yaitu 56 orang (86,2 %) sedangkan yang memiliki status gizi kurus 9 orang (13,8 %).

2. Distribusi frekuensi responden yang tidak mengalami disminorhea yaitu 54 orang (83,1 %) sedangkan yang mengalami disminorhea 11 orang (16,9 %).
3. Distribusi frekuensi responden yang melakukan aktivitas sedang yaitu 37 orang (56,9 %) sedangkan yang melakukan aktivitas ringan 28 orang (43,1 %).
4. Ada hubungan antara status gizi dengan disminorhea pada remaja putri kelas X di SMA Bina Cipta Palembang dengan nilai p value = $0,001 < 0,05$.
5. Ada hubungan antara aktivitas dengan disminorhea pada remaja putri di SMA Bina Cipta Palembang dengan nilai p value = $0,004 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Irianto, Koes. 2014. *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta
- Kadek, Ni. 2016. *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Disminorhea Primer Pada Remaja Putri*. Ungaran. Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo
- Kumalasari, Intan. 2012. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta selatan: Salemba Medika
- Manuaba. 2010. *Ilmu Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirohardjo, Sarwono. 2007. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Purwitasari, dan Maryanti. 2009. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwoastuti, dan Siwi Walyani. 2015. *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustakabarupress
- Ranggadwipa. 2014. *Hubungan Obesitas dengan Aktivitas Fisik*.
- Riasma, Rona. 2015. *Hubungan status gizi dan kebiasaan olahraga dengan kejadian disminorhea primer pada mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah*. Ponorogo
- Saryono, dan Sejati. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Supariasa, Bakri, dan Fajar. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Prawirohardjo, Sarwono. 2007. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo