

HUBUNGAN ASUPAN NUTRISI DENGAN KEJADIAN DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 02 MEUREUBO KABUPATEN ACEH BARAT

*Relationship Between The Incidence Of Dysmenorrhea And Nutritional
Intake In Adolescent Girls At Smpn 02 Meureubo Kabupaten Aceh Barat*

Nova Dianah¹, Nasrianti Syam², Teuku Muliadi³, Safrida⁴

^{1,2,3,4}Universitas Teuku Umar, Jl. Alue Peunyareng, Gunong Kleng, Kec. Meureubo, Kabupaten Aceh Barat,
Aceh 23681, Indonesia

Corresponding Author: Novadianah1231@gmail.com

Abstrak

Ketidaknyamanan saat haid, atau dismenore, adalah gejala kejang otot rahim. Di antara banyak variabel yang dapat memengaruhi frekuensi dismenore adalah apa yang dimakan. Mencari tahu bagaimana kebiasaan makan mempengaruhi frekuensi dismenore pada remaja putri merupakan pendorong dilakukannya penelitian ini. Strategi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis observasional cross-sectional. Algoritma slovin digunakan untuk memilih 64 partisipan, yang semuanya adalah remaja putri dari SMPN 2 Meureubo. Evaluasi mengandalkan uji Chi-Square. Pengukuran skala penilaian numerik (NRS) memberikan informasi tentang kejadian dismenore, sedangkan jawaban kuesioner SQFFQ memberikan informasi tentang asupan makanan: Di antara remaja putri yang disurvei, 60,9% memiliki konsumsi makanan yang tidak memadai. Namun, dismenore terlihat pada sebanyak 76,6% kasus. Terdapat korelasi antara konsumsi makanan dan kejadian dismenore ($p=0,020$), menurut temuan uji chi-square. Penelitian ini menemukan bahwa konsumsi makanan berhubungan dengan prevalensi dismenore yang lebih rendah pada remaja putri di SMPN 2 Meureubo Kabupaten Aceh Barat.

Kata kunci: Dismenore, Asupan gizi, Remaja putri.

Abstract

Menstrual discomfort, or dysmenorrhoea, is a symptom of uterine muscle spasms. Among the many variables that can affect the frequency of dysmenorrhoea is what is eaten. Finding out how dietary habits affect the frequency of dysmenorrhoea in adolescent girls was the impetus for this study. The research strategy used in this study was cross-sectional observational analysis. Slovin algorithm was used to select 63 participants, all of whom were adolescent girls from SMPN 2 Meureubo. The evaluation relied on the Chi-Square test. Numerical rating scale (NRS) measurements provided information on the incidence of dysmenorrhoea, while SQFFQ questionnaire answers provided information on dietary intake: Among the surveyed adolescent girls, 60.9% had inadequate food consumption. However, dysmenorrhoea was seen in 76.6% of cases. There was a correlation between food consumption and the incidence of dysmenorrhoea ($p=0.020$), according to the chi-square test findings. This study found that dietary consumption was associated with lower prevalence of dysmenorrhoea in adolescent girls at SMPN 2 Meureubo.

Keywords: Dysmenorrhea, Nutritional intake, Adolescent girls.

PENDAHULUAN

Remaja putri terkadang mengalami dismenore, gangguan yang ditandai dengan ketidaknyamanan pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke pinggang, punggung bawah, dan paha, ketika mereka sedang menstruasi. Ketidaknyamanan ini lazim terjadi pada wanita usia reproduktif dan dapat secara signifikan memengaruhi kehidupan mereka sehari-hari. Prevalensi dismenore yang signifikan terlihat pada remaja putri, terutama mereka yang berusia antara 14 dan 16

tahun, yang sedang mengalami siklus menstruasi pertama. Di seluruh dunia, frekuensi dismenore berkisar antara 16,8% hingga 81%, dan lebih dari 50% remaja putri mengalami masalah ini. Sekitar 72,89% wanita Indonesia menderita dismenore, dan angka tersebut meningkat menjadi 50-60% di Aceh. Defisit zat besi dan kalsium, serta ketidakkonsistenan pola makan, dapat memperparah dismenore. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan dengan frekuensi dismenore pada siswi SMPN 2 Meureubo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan desain cross-sectional berdasarkan analisis observasional. Menurut Ali & Makhrus (2022), penelitian kuantitatif berfokus pada pengukuran fenomena tertentu dalam kehidupan manusia menggunakan prosedur statistik atau metode lainnya untuk menghasilkan data yang dapat diukur. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini bertujuan untuk memusatkan perhatian pada variabel-variabel yang memiliki karakteristik tertentu. Desain cross-sectional, seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2017), digunakan untuk mengamati fenomena dalam satu waktu tertentu, dengan tujuan mengumpulkan data secara bersamaan. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 64 orang, yang dipilih sebagai representasi dari populasi yang lebih besar, sebagaimana dijelaskan oleh Abubakar (2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden Sebanyak enam puluh empat siswa perempuan dari SMPN 2 Meureubo pada tahun 2024 berpartisipasi sebagai responden. Tabel 1.1 di bawah ini menampilkan temuan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi.

Tabel 1.1 Karakteristik Remaja Putri di SMPN 2 Meureubo Tahun 2024

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur	12 Tahun	4	6.3
	13 Tahun	25	39.1
	14 Tahun	31	48.4
	15 Tahun	4	6.3
Total		64	100
Kelas	VII	8	12.5
	VIII	30	46.9
	IX	26	40.6
Total		64	100

Sumber: Data Primer 2024

Mayoritas remaja perempuan berusia 14 tahun, dengan 31 responden (48,4%) termasuk dalam kelompok usia ini, menurut Tabel 1.1. Siswa kelas VIII merupakan mayoritas responden (47,6%), dengan 30 orang yang mengisi survei.

2. Kejadian Dismenore

Tabel 1.2 Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 2 Meureubo Tahun 2024

Kejadian Disminore	Jumlah	Presentase %
Tidak	15	24.3
Ya	49	76.6
Jumlah	64	100

Sumber: Data Primer 2024

Mayoritas dari 64 partisipan (49 dari 64, atau 76,6% dari total) melaporkan dismenore, sedangkan sebagian kecil (15 dari 64, atau 24,3% dari total) tidak mengalami dismenore. Informasi ini diperoleh dari tabel 1.2.

3. Asupan Nutrisi

Tabel 1.3 Asupan Nutrisi Pada Remaja Putri di SMPN 2 Meureub Tahun 2024

Asupan Nutrisi	Jumlah	Presentase %
Baik	17	26.6
Sedang	8	12.5
Kurang	39	60.9
Jumlah	64	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1.3 dari 64 responden menunjukkan mayoritas memiliki asupan nutrisi yang kurang sebanyak 39 responden (60,9%). Sementara sebanyak 17 responden (26,6%) memiliki asupan nutrisi baik, dan 8 responden (12,5%) yang memiliki asupan nutrisi yang sedang.

4. Analisa Bivariat

Hubungan antara kejadian dismenore dengan asupan gizi pada remaja putri di SMPN 2 Meureubo diteliti dengan menggunakan analisis bivariat, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independen dan dependen dalam penelitian ini.

Tabel 1. 4 Hubungan Asupan Nutrisi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 2 Meureubo Tahun 2024

Asupan Nutrisi	Kejadian Dismenore				Total	%	P-value
	Tidak	%	Ya	%			
Baik	3	4.7	17	21.9	17	26.6	0.020
Sedang	5	7.8	3	4.7	8	12.5	
Kurang	7	10.9	32	50.0	39	60.9	
Total	15	23.4	49	76.6	64	100	

Tabel 1.4 menunjukkan dari 17 responden (26,6%) yang memiliki asupan nutrisi baik, sebanyak 3 responden (4,7%) tidak mengalami dismenore, sementara 17 responden (21,9%) mengalami dismenore. Pada kelompok dengan asupan nutrisi sedang, dari 8 responden (12,5%), terdapat 5 responden (7,8%) yang tidak mengalami dismenore dan 3 responden (4,7%) mengalaminya. Sebaliknya, pada kelompok dengan asupan nutrisi kurang, dari 39 responden (60,9%), sebanyak 7 responden (10,9%) yang tidak mengalami dismenore, sedangkan 32 responden (50,0%) mengalami dismenore.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Tiga puluh orang (47,6% dari total responden) adalah remaja perempuan, dengan usia rata-rata empat belas tahun. Penelitian sebelumnya (Antika, 2024) juga menemukan bahwa lebih dari separuh responden berusia empat belas tahun dan duduk di kelas delapan, sehingga hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tersebut. Dikenal sebagai masa pubertas, perubahan fisik dan psikologis yang besar terjadi pada usia empat belas tahun, menandai pergeseran mendasar dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Meskipun perubahan ini tidak berakhir hingga remaja, perubahan ini sering kali dimulai pada usia 10-14 tahun, dengan menstruasi sebagai indikator utama pada remaja perempuan (Kusnaningsih, 2020).

Kram menstruasi, atau dismenore, adalah hal yang umum terjadi pada remaja putri dan dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka secara signifikan. Kecemasan dan ketidaktahuan tentang menstruasi dapat memperburuk keadaan dengan menurunkan ambang batas rasa sakit dan meningkatkan intensitas ketidaknyamanan (Marlia, 2020). Status gizi merupakan faktor penentu yang signifikan terhadap terjadinya dismenore, selain pertimbangan psikologis. Ginting dkk. (2021) menemukan bahwa dismenore lebih sering terjadi pada remaja putri dengan status gizi kurang, yang mempengaruhi 65% populasi. Menurut Afiya dkk. (2023), masalah menstruasi dapat disebabkan oleh

ketidakseimbangan hormon atau karena makan terlalu banyak atau terlalu sedikit dibandingkan dengan yang dibutuhkan tubuh.

Kebutuhan gizi yang tepat, termasuk vitamin B12, kalsium, besi, dan lemak sehat, sangat penting untuk mendukung kesehatan reproduksi remaja. Namun, banyak remaja putri yang mengabaikan pola makan sehat, yang berpotensi mempengaruhi siklus menstruasi mereka. Status gizi yang tidak seimbang, seperti kekurangan lemak tubuh atau kelebihan gizi, dapat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi atau bahkan dismenore (Dewi et al., 2019; Nurwana et al., 2017). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya gizi yang seimbang untuk mendukung kesehatan reproduksi dan mengurangi risiko dismenore pada remaja putri.

b. Kejadian Dismenore

Dismenore dilaporkan oleh 49 orang (76,6% dari total jumlah sampel) di antara para remaja putri. Tari dkk. (2023) juga menemukan bahwa 41,5% partisipan mengalami dismenore, oleh karena itu hasil penelitian kami konsisten dengan hasil penelitian mereka. Masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan, dengan menstruasi sebagai tanda biologis pada perempuan. Namun, gangguan menstruasi, seperti dismenore, sering menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk konsentrasi belajar. Dismenore disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron, yang mengarah pada nyeri haid yang sering dialami oleh perempuan, terutama remaja. Penelitian menunjukkan prevalensi dismenore primer berkisar antara 50% hingga 90%, sejalan dengan temuan di Indonesia dan negara lain (Angelia et al., 2017; Durand et al., 2021). Nyeri haid dapat menyebabkan gangguan seperti kesulitan tidur, perubahan suasana hati, dan bahkan absen dari sekolah atau pekerjaan. Dampak ini juga dapat menurunkan prestasi akademik dan non-akademik remaja putri (Widyanthi & Resiyanthi, 2021). Berdasarkan temuan ini, penting untuk memberikan perhatian lebih pada kesehatan reproduksi remaja, mengingat dampak luas dismenore terhadap kualitas hidup dan kinerja akademik mereka.

c. Asupan Nutrisi

Konsisten dengan hasil penelitian Widyanthi & Resiyanthi (2021), hasil penelitian menunjukkan bahwa 39 remaja putri (60,9%) memiliki konsumsi makanan yang kurang. Pada kelompok 32 remaja putri yang status gizinya dianggap tidak normal, 34,4% memiliki status gizi buruk, sedangkan 65,6% memiliki status gizi normal. Penelitian ini juga mendukung teori Women's Health (2003) yang menyatakan bahwa kebiasaan makan yang buruk, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, pengawet, pemanis buatan, atau makanan pedas, dapat meningkatkan risiko nyeri haid. Makanan tersebut dapat merangsang saraf di sekitar rahim, memicu pelepasan prostaglandin, yang menyebabkan nyeri saat menstruasi (Taqiyah & Alam, 2020). Kebutuhan gizi yang seimbang sangat penting untuk menjaga fungsi tubuh yang optimal dan mencegah gangguan gizi. Penelitian sebelumnya oleh Novia & Puspitasari (2018) juga menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang buruk berhubungan dengan dismenore. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa pola makan yang tidak seimbang berperan dalam meningkatkan risiko nyeri haid. Oleh karena itu, pola makan sehat yang bergizi seimbang dapat membantu mengurangi gangguan menstruasi dan mendukung aktivitas sehari-hari remaja.

d. Analisis Bivariat

Sebuah studi statistik yang menggunakan uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan gizi remaja perempuan di SMPN 2 Meureubo dengan terjadinya dismenore ($P = 0,020$, $p < 0,05$). Konsisten dengan penelitian lain, penelitian ini menemukan bahwa siswa di SMP Negeri 17 di Bandar Lampung mengalami dismenore sehubungan dengan kondisi gizi mereka (Retno & Amalia, 2023). Selain itu, hubungan yang signifikan ($p = 0,001$) ditemukan antara status gizi dan dismenore dalam penelitian Antika (2024). Di antara banyak perubahan fisik dan biologis yang terjadi selama masa remaja adalah terjadinya menstruasi pada perempuan (Sarwono, 2016). Ketidaknyamanan saat menstruasi merupakan hal yang umum terjadi dan sering kali berlangsung selama dua atau tiga hari selama menstruasi. Dewi dkk. (2019) dan Ginting dkk. (2021) menemukan adanya hubungan antara status gizi dan dismenore, dengan nilai p masing-masing sebesar 0,008 dan 0,015, yang mengonfirmasi signifikansi hubungan tersebut. Selama fase luteal menstruasi, ketika

pemeliharaan korpus luteum membutuhkan lebih banyak nutrisi, kondisi gizi yang buruk dapat menghambat fungsi reproduksi. Menurut Retno dan Amalia (2023), faktor risiko tambahan untuk dismenore primer adalah kelebihan berat badan yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa 60,9% siswi SMPN 2 Meureubo tidak mendapatkan jumlah nutrisi yang direkomendasikan dalam makanan mereka. Selain itu, 76,6% siswa melaporkan mengalami dismenore. Kemudian, hipotesis alternatif (H_a) diadopsi karena ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi dan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Meureubo, dengan nilai p-value 0,020 ($p < 0,05$).

SARAN

1. Bagi Responden

Diharapkan, melalui penelitian ini, para siswi di SMPN 2 Meureubo dapat meningkatkan asupan nutrisi mereka agar lebih baik dan lebih seimbang, guna mendukung kesehatan dan kesejahteraan mereka.

2. Bagi Sekolah dan Remaja Putri

Meningkatkan layanan kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi bagi remaja perempuan di SMPN 2 Meureubo, membutuhkan keterlibatan yang lebih aktif dari instansi terkait termasuk Dinas Kesehatan dan pihak berwenang lainnya.

3. Bagi Peneliti Lain

Untuk lebih memahami dismenore (ketidaknyamanan saat menstruasi), penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian di masa depan mengenai karakteristik tambahan yang terkait dengan kondisi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Abubakar, R. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. Yogyakarta : Suka-Press.

Ali, & Makhrus, M. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapan Nya Dalam Penelitian. JPIB: Jurnal Penelitian Ibnu Rusyd, 1(2), 1–5.

Afiya, M. P., Muwakhidah, M., Hidayati, L., & Rakhma, L. R. (2023). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ushuludin Lampung Selatan. Prosiding University Research Colloquium, 24 (9), 989–1000.

Angelia, L. M., Sitorus, R. J., & Etrawati, F. (2017). Model prediksi kejadian dismenore primer pada siswi SMA Negeri di Palembang. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 8(1), 16-25.

Antika, W. B. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP 2 Playen Gunung Kidul. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 9 (3), 98-107.

Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D. M., & Savitri, N. P. W. (2019). Status Gizi dan Usia Saat Menarche Berkorelasi terhadap Kejadian Dismenore Siswi SMP. Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Sains Dan Humaniora, 3(2), 99–108.

Marlia, T. (2020). Hubungan Antara Usia dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019. Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(1), 41–50.

Novia, I., & Puspitasari, N. (2018). Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian Dismenore Primer. The Indonesian Journal of Public Health, 4(3), 89-101.

Retno, S. N., & Amalia, R. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Terjadinya Dismenore Primer pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bandar Lampung Tahun 2021. Jurnal Bidan Mandira Cendikia, 2(1), 12–18.

Kusnaningsih, A. (2020). Prevalensi Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya: Prevalence of Dysmenorrhea in Young Women in Madrasah Aliyah Darul Ulum and Miftahul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 1–8.

Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta Tari, T. M., Suprida, S., Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal' Aisyiyah Medika*, 8(2)

Taqiyah, Y., & Alam, R. I. (2020). Kejadian Obesitas Dengan Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 1 (6), 48–55.

Widyanthi, N. M., & Resiyanthi, N. K. A. (2021). Gambaran penanganan dismenorea secara non farmakologi pada remaja kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.