DISMENORE DITINJAU DARI RIWAYAT KELUARGA, MENARCHE, INDEKS MASSA TUBUH DAN DURASI HAID

Dysmenore Reviewed From Family History, Menarche, Body Mass Index And Duration Of Menstruation

Desi Septia Nengsih¹, Dwi Maryanti², Dhiah Dwi Kusumawati³

^{1,2,3}Program Studi S1 Kebidanan Universitas Al-Irsyad Cilacap

dwimaryanti@universitasalirsyad.ac.id

Abstrak

Masalah kesehatan yang sering dialami remaja pada saat menstruasi adalah dismenore. Di Indonesia kejadian dismenore terdiri dari 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder di kalangan perempuan umur produktif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap Tahun 2023. metode dalam penelitian ini adalah retrospektif. Teknik sampling yang digunakan adalah *Cluster Random Sampling* dengan besar sampel 52 responden. Analisa data menggunakan uji *chi-square*. hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore (p Value = 0,027 < 0,05) sedangkan usia menarche (p Value = 0,213 > 0,05), lama menstruasi (p Value = 0,897 > 0,05) dan indeks massa tubuh (p Value = 0,411 > 0,05) tidak ada hubungan dengan kejadian dismenore. Berdasarkan hasil didapatkan faktor yang berhubungan dismenore hanya riwayat keluarga dengan dismenore untuk kedepannya disarankan untuk melakukan penapisan untuk mengurangi risiko terjadinya dismenore.

Kata Kunci: Dismenore, Usia Menarche, Lama Menstruasi, Riwayat Keluarga, Indeks Massa Tubuh

Abstract

A health problem that is often experienced by adolescents during menstruation is dysmenorrhea. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea consists of 72.89% of primary dysmenorrhea and 21.11% of secondary dysmenorrhea among women of reproductive age. The purpose of this study was to determine the factors associated with the incidence of dysmenorrhea in young women at Al-Irsyad Cilacap Islamic Junior High School in 2023. The method in this study was retrospective. The sampling technique used was Cluster Random Sampling with a sample size of 52 respondents. Data analysis used the chi-square test. the results of the study showed that there was a relationship between family history and the incidence of dysmenorrhea (p Value = 0.027 < 0.05) while the age of menarche (p Value = 0.213 > 0.05), length of menstruation (p Value = 0.897 > 0.05) and body mass index (p Value = 0.411 > 0.05) had no relationship with the incidence of dysmenorrhea. Based on the results it was found that factors related to dysmenorrhea were only family history with dysmenorrhea, so that in the future it is advisable to carry out screening to reduce the risk of dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea, Menarche Age, Menstrual Period, Family History, Body Mass Index*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa dengan rentang usia 10-18 tahun[1]. Pada remaja putri, problem yang sering mengganggu adalah kondisi nyeri saat menstruasi disebut sebagai dismenore. Dismenore dapat diartikan sebagai aliran menstruasi yang sulit dan bersifat kolik pada perut bagian bawah terkhusus menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha yang terjadi baik itu sebelum, selama atau sesudah menstruasi [2].

Gejala utama dismenore adalah nyeri atau kram perut bagian bawah dan pelvis, sering menjalar ke paha, punggung atas dan bawah [3]. Gejala yang ditimbulkan saat nyeri dismenore meliputi sakit perut atau kram, mudah marah, mual muntah, penambahan berat badan, sakit punggung, nyeri kepala, berjerawat, lesu dan bisa sampai depresi. Gejala tersebut biasanya muncul satu hari sebelum menstruasi dan berlangsung selama 2 hari hingga menstruasi berakhir [4]. Efek nyeri dismenore pada remaja menimbulkan kecemasan yang berlebihan sehingga berdampak pada keterampilan siswi yang berpengaruh terhadap penurunan aktivitas dan prestasi di sekolah. Nyeri berlanjut dapat dialami dalam waktu yang lama, dapat menyebabkan kondisi patologis seperti endometriosis, radang panggul dan gangguan lain yang menyebabkan dismenore sekunder[5].

Menurut *World Health Organization* (WHO), Kram menstruasi sangat umum terjadi di seluruh dunia. Angka kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%), dimana 10-15% diantaranya mengalami dismenore tinggi. Umumnya lebih dari 50% semua negara wanita akan mendapatkan dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan kejadian dismenore sebanyak 45-90%. Pada remaja kejadian dismenore bisa dilaporkan sebanyak 92%. Di Indonesia sekitar 55% wanita produktif menderita dismenore. Dismenore dapat membuat remaja tidak masuk sekolah [6].

Angka dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara di dunia lainnya. Di Indonesia kejadian dismenore terdiri dari 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder di kalangan perempuan umur produktif [7]. Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa. Kejadian dismenore di propinsi Jawa Tengah mencapai 1.465.876 jiwa [8].

Penyebab kejadian dismenore pada remaja putri dapat disebabkan oleh penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung meliputi faktor endoktrin dan faktor miometrium sedangkan penyebab tidak langsung seperti usia menarche dan riwayat keluarga [9]. Faktor resiko terjadinya dismenore antara lain, faktor psikis, Indeks Massa Tubuh, riwayat keluarga, usia menarche, siklus menstruasi, mengkonsumsi alkohol, dan pengaruh hormon prostaglandin yang dapat dilihat dengan kadar malondialdehide dalam tubuh [10]. Perempuan dengan periode menstruasi yang lama, jumlah perdarahan yang banyak dan siklus menstruasi yang tidak teratur dapat beresiko terjadinya dismenore [11].

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan kepada remaja putri di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap menggunakan google form oleh peneliti didapatkan sebanyak 27% remaja putri mengalami dismenore. Hasil wawancara terhadap 10 remaja putri yang mengalami dismenore hasilnya didapatkan sebanyak 2 remaja dengan usia menarche <10 tahun dan 8 remaja dengan usia menarche 11-13 tahun. Diketahui pula sebanyak 5 remaja mengalami 3-7 hari lama menstruasi dan 5 remaja >7 hari. Untuk riwayat keluarga dengan dismenore diketahui sebanyak 2 remaja memiliki riwayat keluarga dengan dismenore. Dari 10 remaja diketahui 3 remaja memiliki Indeks Massa Tubuh kategori sangat kurus, 1 remaja memiliki riwayat kurus, 2 remaja memiliki riwayat gemuk, 1 remaja lainnya memiliki riwayat obesitas dan hanya 3 remaja yang memiliki kategori normal.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap Tahun 2023”.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian restrospektif. Penelitian secara retrospektif adalah melakukan evaluasi atau penilaian terhadap suatu peristiwa yang telah terjadi sebelumnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap kelas 7 dan 8 yang berjumlah 109 orang. Teknik Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan cluster random sampling yaitu siswi di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap. Waktu penelitian dimulai pada bulan Maret 2023 sampai dengan Juni 2023. Analisa data yang digunakan adalah *Uji Chi-square* dengan menggunakan komputersasi SPSS versi 29.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Siswi di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap

No.	Variabel	Jumlah	
		<i>f</i>	%
1	Usia Menarche		
	< 10 tahun	9	17,3
	11-13 tahun	41	78,8
	14-18 tahun	2	3,8
2	Lama Menstruasi		
	< 3 hari	0	0
	3-7 hari	35	67,3
	> 7 hari	17	32,7
3	Riwayat Keluarga dengan Dismenore		
	Ada Riwayat	15	28,8
	Tidak Ada Riwayat	37	71,2
4	Indeks Massa Tubuh		
	< 17 (Sangat Kurus)	9	17,3
	17- <18,5 (Kurus)	10	19,2
	18,5- 25,0 (Normal)	28	53,8
	>25,1- 27,0 (Gemuk)	3	5,8
	> 27 (Obesitas)	2	3,8
5	Kejadian Dismenore		
	Dismenore	33	63,5
	Tidak Dismenore	19	32,7

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki usia *menarche* dengan kategori 11-13 tahun sebanyak 41 responden (78,8%), lama menstruasi sebagian besar dengan kategori 3-7 hari yaitu 35 responden (67,3%), riwayat keluarga dengan dismenore sebagian besar dengan kategori tidak ada riwayat sebanyak 37 responden (71,2), indeks massa tubuh sebagian besar dengan kategori 18,5- 25,0 (Normal) sebanyak 28 responden (53,8%), sebagian besar kejadian dismenore siswi yaitu kategori dismenore sebanyak 33 responden (63,5%).

Analisa Bivariat

A. Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore

	Usia Menarache	Kejadian Dismenore				Jumlah		<i>p value</i>
		Dismenore		Tidak Dismenore		<i>f</i>	<i>%</i>	
		<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>			
1.	< 10 tahun	8	88,9	1	11,1	9	100	0,213
2.	11-13 tahun	24	58,5	17	41,5	41	100	
3.	14-16 tahun	1	50	1	50	2	100	

Tabel 2.1 Hubungan usia menarache dengan

kejadian dismenore pada siswi di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap

Berdasarkan tabel 2.1 menunjukkan bahwa dari 9 siswi yang mempunyai usia menarache <10 tahun, sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 8 responden (88,9%). Dari 41 siswi yang mempunyai usia menarache 11-13 tahun, sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 24 responden (58,5%) sedangkan dari 2 siswi yang mempunyai usia menarache 14-16 tahun, sebanyak 1 responden (50%) mengalami dismenore dan 1 responden (50%) tidak dismenore. Hasil Uji *Chi-square* di dapatkan *p value* = 0,213 maka dikatakan H_a ditolak dan H_o diterima artinya kedua variabel tidak mempunyai hubungan yang signifikan usia menarache terhadap kejadian dismenore di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap.

B. Hubungan lama menstruasi dengan kejadian dismenore

Tabel 2.2 Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap

No.	Lama Menstruasi	Kejadian Dismenore				Jumlah		<i>p value</i>
		Dismenore		Tidak Dismenore		<i>F</i>	<i>%</i>	
		<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>			
1.	<7 hari	0	0	0	0	0	0	0,897
2.	3-7 hari	22	62,9	13	37,1	35	100	
3.	>7 hari	11	64,7	9	35,1	17	100	

Berdasarkan tabel 2.2 menunjukkan bahwa dari 35 siswi yang mempunyai lama menstruasi 3-7 hari, sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 22 responden (62,9%). Dari 17 siswi yang mempunyai usia menarache 3-7 hari, sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 11 responden (64,7%). Hasil Uji *Chi-square* di dapatkan *p value* = 0,897 maka dikatakan H_a ditolak dan H_o diterima artinya kedua variabel tidak mempunyai hubungan yang signifikan usia lama menstruasi terhadap kejadian dismenore di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap.

C. Hubungan riwayat keluarga dengan dismenore dengan kejadian dismenore

Tabel 2.3 Hubungan Riwayat Keluarga dengan Dismenore dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap

No.	Riwayat Keluarga dengan Dismenore	Kejadian Dismenore				Jumlah	
		Dismenore		Tidak Dismenore		f	%
		f	%	F	%		
1.	Ada Riwayat	13	86,7	2	13,3	15	0
2.	Tidak Ada Riwayat	29	54,1	17	45,9	37	100
<i>P value</i> 0,027							

Berdasarkan tabel 2.3 menunjukkan bahwa dari 15 siswi yang mempunyai riwayat keluarga dengan dismenore, sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 13 responden (86,7%). Dari 37 siswi yang tidak mempunyai riwayat keluarga dengan dismenore, sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 29 responden (54,1%). Hasil Uji *Chi-square* di dapatkan *p value* = 0,027 maka dikatakan H_a diterima dan H_0 ditolak artinya kedua variabel mempunyai hubungan yang signifikan riwayat keluarga dengan dismenore terhadap kejadian dismenore di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap.

D. Hubungan indeks massa tubuh dengan kejadian dismenore

Tabel 2.4 Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap

No.	Indeks Massa Tubuh	Kejadian Dismenore				Jumlah	
		Dismenore		Tidak Dismenore		F	%
		f	%	f	%		
1.	<17 (Sangat Kurus)	5	55,6	4	0	9	100
2.	17- <18,5 (Kurus)	5	50	5	37,1	10	100
3.	18,5- 25,0 (Normal)	21	75	7	35,1	28	100
4.	>25,1- 27,0 (Gemuk)	1	33,3	2	36,5	3	100
5.	>27 Obesitas	1	50	1	50	2	100
<i>P value</i> 0,411							

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa paling banyak siswi mempunyai indeks massa tubuh dengan kategori 18,5-25,0 (Normal) sebanyak 21 responden (75%) mengalami dismenore, paling sedikit dengan kategori >25,1- 27,0 (Gemuk) sebanyak 1 responden (33,3%) mengalami dismenore, serta dengan kategori >27 (Obesitas) sama rata mengalami dismenore sebanyak 1 responden (50%) dan tidak mengalami dismenore sebanyak 1 responden (50%). Hasil Uji *Chi-square* di dapatkan *p value* = 0,411 maka dikatakan H_a ditolak dan H_0 diterima artinya kedua variabel tidak mempunyai hubungan

yang signifikan usia lama menstruasi terhadap kejadian dismenore di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap.

Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 9 siswi yang mempunyai usia menarche <10 tahun, sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 8 responden (88,9%). Dari 41 siswi yang mempunyai usia menarche 11-13 tahun, sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 24 responden (58,5%) sedangkan dari 2 siswi yang mempunyai usia menarche 14-18 tahun, sebanyak 1 responden (50%) mengalami dismenore dan 1 responden (50%) tidak dismenore.

Hasil Uji Chi-square di dapatkan p value = 0,213 maka dikatakan H_a ditolak dan H_o diterima artinya kedua variabel tidak mempunyai hubungan yang signifikan usia menarche terhadap kejadian dismenore di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap. Hasil temuan riset ini didukung oleh penelitian Khusna dan Petralina (2021) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore pada mahasiswi putri di Universitas Binawan Kota Jakarta Timur dengan p value = 0,42 [12].

Remaja yang mengalami menstruasi dini (premature) disebabkan oleh faktor internal karena ketidakseimbangan hormon bawaan lahir, hal ini juga berkorelasi dengan faktor eksternal seperti asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Semakin cepat menstruasi terjadi menyebabkan kontraksi uterus yang terus menerus sehingga menyebabkan ketersediaan darah ke uterus berhenti sementara sehingga terjadilah dismenore [13].

Sejalan dengan penelitian Hamzah.S & Hamzah.B (2021) semakin dini seseorang menstruasi maka menyebabkan semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang diproduksi. Akibat dari produksi prostaglandin yang berlebihan akan menimbulkan rasa nyeri yang hebat saat menstruasi [7]

Remaja putri pada kelompok usia menarche normal tetapi mengalami dismenore dikarenakan kurang tepatnya kebiasaan atau perilaku makan sebelum maupun saat menstruasi yaitu konsumsi junk food, teh, kopi, minuman bersoda, dan coklat yang memiliki kandungan kafein. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan dismenorea. Risiko mengalami dismenore dua kali lebih tinggi

pada responden yang mengonsumsi kafein tinggi (≥ 300 mg/hari dibandingkan dengan responden yang mengonsumsi kafein rendah atau sedang (< 300 mg/hari).

Junk food banyak mengandung asam lemak yang dapat mengganggu metabolisme hormon progesteron saat fase luteal siklus menstruasi. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak yang terdapat dalam tubuh. Setelah ovulasi terjadi penumpukan lemak (fosfolipid) pada membran sel. Saat kadar progesteron turun sebelum menstruasi, asam lemak dalam bentuk asam arakidonat dilepaskan dan akan diubah menjadi prostaglandin yang akan menyebabkan dismenore [14].

Menurut asumsi peneliti dengan semakin cepat remaja mengalami menarche maka semakin tinggi faktor yang bisa menimbulkan kejadian dismenore pada remaja tersebut, maka usia menarche bisa mempengaruhi terhadap tingkat kejadian dismenore. Dikarenakan semakin dini mengalami usia menarche akan berpengaruh terhadap hormon prostaglandin yang dapat memicu dismenore dan pada usia menarche normal juga dapat terjadi karena pola hidup yang tidak sehat.

Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 35 siswi yang mempunyai lama menstruasi < 7 hari, sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 22 responden (62,9%). Dari 17 siswi yang mempunyai usia menarche 3-7 hari, sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 11 responden (64,7%). Hasil Uji Chi-square di dapatkan p value = 0,897 maka dikatakan H_a ditolak dan H_0 diterima artinya kedua variabel tidak mempunyai hubungan yang signifikan usia lama menstruasi terhadap kejadian dismenore di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap. Hasil riset didukung oleh penelitian Hidayati dan Adiwiryono (2020) bahwa tidak ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi UHAMKA didapatkan p value = 0.363 [15]

Bahwa durasi menstruasi atau jarak dari hari pertama menstruasi sampai perdarahan menstruasi berhenti berlangsung 3-7 hari, dengan jumlah darah selama menstruasi berlangsung tidak lebih dari 80ml. Semakin lama durasi menstruasi terjadi ≥ 7 hari, maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak pula hormon prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat hormon prostaglandin yang berlebihan maka timbul rasa nyeri pada saat menstruasi. Timbulnya nyeri haid disebabkan rendahnya kadar progesteron pada akhir fase korpus luteum yang menyebabkan timbulnya nyeri haid.

Menurunnya kadar progesteron akan menyebabkan terjadinya peningkatan sintesis prostaglandin [16].

Menurut asumsi peneliti, ketika menstruasi terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan, produksi prostaglandin yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan terjadi dismenore. Oleh karena itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Riwayat Keluarga dengan Dismenore dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 15 siswi yang mempunyai riwayat keluarga dengan dismenore, sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 13 responden (86,7%). Dari 37 siswi yang tidak mempunyai riwayat keluarga dengan dismenore, sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 29 responden (54,1%). Hasil Uji Chi-square di dapatkan p value = 0,027 maka dikatakan H_a diterima dan H_o ditolak artinya kedua variabel mempunyai hubungan yang signifikan riwayat keluarga dengan dismenore terhadap kejadian dismenore di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap. Hasil riset didukung oleh penelitian Zuhkriana dan Martina (2023) bahwa terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan terjadinya dismenore pada remaja putri di di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar dengan p value = 0,000 [17].

Riwayat dismenore pada keluarga akan menurun secara genetik pada remaja sehingga menyebabkan remaja mengalami dismenore yang sama seperti keluarganya [18]. Sejalan dengan penelitian Zuhkrina dan Martina (2023), bahwa dismenore lebih mungkin terjadi bila ada riwayat keluarga dengan kondisi tersebut terkait dengan variabel genetik yang menurun ke keturunannya, salah satunya self-duplication, pada saat sel membelah, maka gen akan menduplikat diri sehingga sifat ibu bisa menurun. Agar tidak terjadi dismenore, terutama pada individu dengan riwayat dismenore pada keluarga harus menyeimbangkan nutrisi atau gizi, membatasi asupan kafein, menjalani gaya hidup sehat, mengelola stress dan keluhan psikologis serta melakukan aktivitas fisik atau olahraga [17].

Menurut asumsi peneliti, riwayat dismenore pada keluarga merupakan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Oleh karena itu, hal ini berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anggota keluarga itu sendiri dan merupakan faktor resiko yang sangat mendukung terjadinya suatu penyakit yang sama di lingkungan keluarga tersebut.

Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa paling banyak siswi mempunyai indeks massa tubuh dengan kategori 18,5-25,0 (Normal) sebanyak 21 responden (75%) mengalami dismenore, paling sedikit dengan kategori >25,1- 27,0 (Gemuk) sebanyak 1 responden (33,3%) mengalami dismenore, serta dengan kategori >27 (Obesitas) sama rata mengalami dismenore sebanyak 1 responden (50%) dan tidak mengalami dismenore sebanyak 1 responden (50%). Hasil Uji Chi-square di dapatkan p value = 0,411 maka dikatakan H_a ditolak dan H_0 diterima artinya kedua variabel tidak mempunyai hubungan yang signifikan usia lama menstruasi terhadap kejadian dismenore di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap. Hasil riset didukung oleh penelitian Maro, Perwiraningtyas dan Susmini (2019) bahwa bahwa tidak ada hubungan antara status gizi berdasarkan IMT dengan kejadian dismenorhea pada remaja putri di artinya asrama kebidanan wirahusada nusantara Malang dengan p value = 0,203[19]

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan hasil perhitungan dari perbandingan BB (Berat Badan) dan TB (Tinggi Badan) melalui rumus $BB/TB^2(kg/m^2)$. Bahwa pada remaja putri dengan IMT kurang dapat mengakibatkan dismenorea. Hal tersebut berkaitan dengan penurunan hormon gonadotropin untuk mensekresi luteinizing hormone (LH) dan follicle stimulating hormone (FSH). Pada keadaan tersebut maka estrogen akan turun sehingga berdampak pada menstruasi. Penurunan LH akibat status gizi yang rendah maka dapat menyebabkan pemendekan fase luteal. Kekurangan gizi merupakan faktor penting yang berhubungan dengan gangguan hipotalamus, hipofisis dan ovarium [20].

Obesitas juga berhubungan dengan dismenorea seperti penumpukan lemak dalam tubuh menyebabkan terhambatnya pematangan ovum. Sel lemak dapat mengubah adrenal androstenedione (hormon dari kelenjar adrenal) menjadi estrogen yang disebut dengan estron, apabila hormon overweight menyebabkan terjadinya peningkatan pengeluaran darah saat menstruasi, sedangkan ketika terjadi gangguan pematangan sel telur (ovum) menyebabkan remaja merasa nyeri saat menstruasi [21].

IMT kurus cenderung beresiko mengalami dismenorea. Begitu juga dengan IMT gemuk cenderung beresiko untuk mengalami dismenorea dibandingkan dengan responden dengan IMT normal. Maka disarankan bagi remaja yang memiliki IMT tidak normal harus mengkonsumsi makan- makanan yang bernutrisi dan menghindari kebiasaan makan yang buruk seperti makanan cepat saji (junk food) serta menghindari pemahaman gizi yang

keliru bagi remaja yaitu memiliki tubuh yang yang langsing menjadi idaman bagi remaja putri sehingga memicu penerapan pembatasan makanan secara keliru seperti pola makan diet yang dapat mempengaruhi status gizi dan dapat menjadi faktor penyebab terjadinya dismenore.

Remaja dengan IMT normal tidak menutup kemungkinan terjadinya gangguan menstruasi karena selain ketidakseimbangan hormon, asupan gizi, dan psikologi. Dapat disimpulkan bahwa gangguan menstruasi tidak hanya disebabkan oleh IMT namun juga bisa disebabkan karena pola hidup seperti kurangnya aktivitas dan olahraga, psikologi(stres) serta ketidakseimbangan asupan gizi, dimana pada umumnya siswa lebih suka makan-makanan jajanan yang kurang bergizi, beberapa melakukan diet yang kurang tepat untuk menjaga berat badan.

Menurut asumsi peneliti, Indeks Massa Tubuh dipengaruhi oleh asupan gizi dimana ketika remaja mengalami underweight dan overweight lebih berisiko mengalami dismenore serta terdapat kemungkinan terjadi pada remaja dengan indeks massa tubuh normal. Remaja dengan asupan gizi yang baik akan memberikan keseimbangan antara zat-zat di dalam tubuh sehingga saat menstruasi dapat mengurangi kejadian dismenore.

4. KESIMPULAN

1. Karakteristik siswi di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap mayoritas dengan usia menarche 11-13 tahun 78,8%, lama menstruasi 3-7 hari 67,3%, riwayat keluarga dengan dismenore tidak ada riwayat 71,2%, memiliki Indeks Massa Tubuh 18,5- 25,0 (normal) 53,8% dan mayoritas dismenore 63,5%.
2. Tidak terdapat hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore pada siswi di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap dengan p value = 0,213.
3. Tidak terdapat hubungan lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada siswi di SMP Islam Al-Irsyad dengan value = 0,897.
4. Ada hubungan riwayat keluarga dengan dismenore dengan kejadian dismenore pada siswi di SMP Islam Al-Irsyad value = 0,027.
5. Tidak terdapat hubungan Indeks Massa Tubuh dengan kejadian dismenore pada siswi di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap value = 0,411.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada pengelola Prosiding UNNESCO atas terbitnya artikel ini dan terimakasih untuk seluruh tim yang telah berkontribusi atas riset ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. N. H. Kojo, T. M. Kaunang, and A. J. Rattu, "Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. e-Clinic," *E-Clinic*, 2022.
2. P. D. Rahayu, R. Amalia, E. Rahmawati, and S. Suprida, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminorhea Primer pada Siswi SMA Pembina Palembang Tahun 2022," *Jurnal Ilmiah*, vol. 23, no. 1, pp. 608–616, 2023.
3. N. Saputri, S. A. P. Astuti, and A. W. Rizky, "Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Penanganan Dismenore Primer pada Remaja Putri," *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 6, no. 3, pp. 1803–1809, 2022.
4. H. N. Fitri, "Pengaruh dismenore terhadap aktivitas belajar mahasiswi di Program Studi DIII Kebidanan," *Midwifery Scientific Journal*, vol. 3, no. 2, pp. 159–164, 2020.
5. E. Destariyani, "Hubungan durasi menstruasi dan Riwayat dismenore pada keluarga dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Kota Bengkulu," *Jurnal Kebidanan*, vol. 12, no. 1, pp. 22–26, 2023.
6. S. Mariana and R. U. Dari, "Hubungan Stress dan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Dismenorea di SMKS Keluarga Bunda Jambi Tahun 2022," *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, pp. 2107–2111, 2023.
7. S. Hamzah and B. Hamzah, "Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi SMAN 1 Lolak.," *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 5, no. 2, pp. 804–813, 2021.
8. R. E. Kusniyanto and W. Suiyarti, "Pengaruh Menarche Dan Lamanya Haid Terhadap Peningkatan Kejadian Dismenorea Primer.," in *In Prosiding Seminar Nasional Universitas Indonesia Timur*, 2019, pp. 278–282.
9. I. Nurjanah, Y. Yuniza, and M. F. Iswari, "Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, pp. 54–61, 2019.
10. B. Irianti, *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja*. Menara Ilmu, 2018.
11. Vilsinskaite. D.S, Vaidokaite. G, Macys. Z, and Bumbuliene. Z, "The Risk Factors of Dysmenorrhea in Young Women," *NCBI*, 2019.
12. S. M. Khusna and B. Petralina, "HUBUNGAN KARAKTERISTIK REMAJA PUTRI TERHADAP KEJADIAN DISMENOREA DI UNIVESITAS BINAWAN," *Binawan Student Journal*, vol. 3, no. 1, pp. 8–13, Apr. 2021, doi: 10.54771/BSJ.V3I1.293.
13. C. Anwar and E. Rosdiana, "Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Samudera tahun 2015.," *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, vol. 2, no. 2, pp. 144–153, 2019.
14. F. Fitria, L. N. Ningtyas, and N. Nursyarofah, "Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Remaja Putri," *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 1, no. 1, pp. 20–26, 2023.

15. Hidayati. N and R. Adiwiryo, “ Determinan Gejala Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka Jakarta,” *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, vol. 10, no. 1, pp. 67–75, 2021.
16. S. Hayati and S. Agustin, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung,” *Jurnal Keperawatan BSI*, vol. 8, no. 1, pp. 132–142, 2020.
17. Y. Zuhkrina and M. Martina, “Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022,” *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 2, no. 1, pp. 123–130, Feb. 2023, doi: 10.54259/SEHATRAKYAT.V2I1.1504.
18. E. Destariyani, “Hubungan Durasi Menstruasi dan Riwayat Dismenore pada Keluarga dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Kota Bengkulu,” *Jurnal Kebidanan*, vol. 12, no. 1, pp. 132–142, 2020.
19. P. P. L. Maro, P. Perwiraningtyas, and Susmini, “Hubungan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Dismenorhea Pada Remaja Putri Di Asrama Kebidanan Wira Husada Nusantara Malang,” *Nurs News*, vol. 4, no. 1, pp. 381–392, 2019.
20. D. K. Putri and E. Lulianthy, “Hubungan Indeks Massa Massa Tubuh (IMT) Remaja dengan Dismenorea,” *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, , vol. 8, no. 2, pp. 1–5, 2022.
21. S. Mariana and R. U. Dari, “Hubungan Stress dan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Dismenorea di SMKS Keluarga Bunda Jambi Tahun 2022,” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, vol. 23, no. 2, pp. 2107–2111, 2023.