

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELUHAN *DISMENO*
PRIMER PADA REMAJA SISWI SMK KESEHATAN MULIA KARYA HUSADA
JAKARTA SELATAN TAHUN 2022**

*Factors Related to Primary Dysmenorec Complaints In Adolescent Students of Health Vocational
School of Mulia Karya Husada, South Jakarta, 2022*

Luthfiah Putri Dwimisti¹, Retno Mardhiati Adiwiryo², Trimawartinah³

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jakarta
(Email penulis korespondensi: luthfiah.26putrid@gmail.com, 087788370534)

ABSTRAK

Remaja putri yang mengalami keluhan *dismenore* terkadang sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Beberapa remaja putri yang mengalami keluhan *dismenore* merasakan gejala seperti nyeri pada perut, merasakan tidak enak badan, pusing, diare, dan bahkan muntah karena sedang menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan *dismenore* primer pada remaja siswi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan Tahun 2022. Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel penelitian ini adalah total populasi, seluruh remaja siswi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada sebanyak 218 siswi, dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis univariat dilakukan untuk mengidentifikasi gambaran masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan siswi yang mengalami *dismenore* primer sebanyak 164 orang (75,2%), dan yang memiliki hubungan bermakna dengan keluhan *dismenore* primer yaitu usia *menarche* (*pvalue* 0,007), lama menstruasi (*pvalue* 0,019), dan makanan cepat saji/*fast food* (*pvalue* 0,030). Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan yang bermakna antara usia *menarche*, lama menstruasi, dan makanan cepat saji/*fast food* dengan keluhan *dismenore* primer.

Kata Kunci: *Dismenore* primer; faktor *dismenore*; menstruasi; nyeri haid

ABSTRACT

*Young women who experience complaints of dysmenorrhea sometimes find it difficult to carry out daily activities. Some young women who experience complaints of dysmenorrhea feel symptoms such as abdominal pain, feeling unwell, dizziness, diarrhea, and even vomiting because they are menstruating. The purpose of this study was to determine the factors associated with complaints of primary dysmenorrhea in young female students at SMK Kesehatan Mulia Karya Husada, South Jakarta in 2022. This type of research uses a quantitative cross sectional approach. The sample of this study was the total population, all of the 218 female students at Mulia Karya Husada Health Vocational School, using a total sampling technique. The research instrument used a questionnaire. Univariate analysis was performed to identify descriptions of each variable, while bivariate analysis was performed using the Chi Square test. The results showed that there were 164 female students who experienced primary dysmenorrhea (75.2%), and those who had a significant relationship with complaints of primary dysmenorrhea were menarche age (*pvalue* 0.007), menstrual period (*pvalue* 0.019), and fast food (*pvalue* 0.019). value 0.030). The conclusion of this study is that there is a significant relationship between the age of menarche, the length of menstruation, and fast food with complaints of primary dysmenorrhea.*

Keywords: *Primary dysmenorrhea; dysmenorrhea factors; menstruation; menstrual pain*

PENDAHULUAN

Seorang penduduk dianggap remaja apabila berusia antara 10 sampai dengan 19 tahun menurut *World Health Organization* (2018), antara 10 sampai dengan 18 tahun menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, dan antara 10 sampai dengan 24 tahun sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014. Menurut *World Health Organization* (2018), Kemenkes RI Nomor 25 Tahun 2014, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Remaja (BKKBN) masa remaja adalah fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditentukan oleh pertumbuhan fisik, kognitif, dan ekonomi. Masa remaja dapat berlangsung antara 10 hingga 20 tahun.

Saat remaja wanita mengalami menstruasi banyak yang mengalami nyeri pada perut bagian bawah dan ketidaknyamanan fisik selama menstruasi berlangsung, hal ini disebut dengan *dismenore*. Pada remaja putri sebagai tanda kematangan organ reproduksi yaitu ditandai dengan mulainya remaja putri mengalami menstruasi (*menarche*). Darah dilepaskan dari endometrium melalui vagina selama menstruasi untuk membersihkan rahim dari kotoran seperti sel-sel lapisan tua, pembuluh darah, dan jaringan embrionik, seperti halnya

organ tubuh yang tidak digunakan sebagai akibat dari gagalnya kehamilan atau jalannya pengobatan. Siklus kewanitaan terjadi setiap bulan, yang berlangsung selama sekitar 3-7 hari (Villasari, 2021).

Dismenore juga dapat disebut sebagai kram menstruasi atau nyeri saat menstruasi. *Dismenore* adalah rasa sakit saat berlangsungnya menstruasi yang dapat membuat ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dismenore* terjadi karena penyempitan disritmik dari lapisan miometrium yang menyebabkan manifestasi, misalnya rasa sakit yang lebih ringan hingga rasa sakit yang parah di daerah tengah bawah yang bahkan dapat menyebar ke paha dan perut, bagian pangkal paha di sebelah belakang, dan pada sisi medial paha. Selain itu *dismenore* juga dapat mengakibatkan gejala seperti diare, muntah, mual, emosi yang tidak stabil, dan sakit kepala. Gejala seperti ini timbul ada yang sebelum haid dan sedikit demi sedikit hilang ketika darah haid keluar, dan ada yang timbul sebelum haid dan hilang setelah menstruasi selesai (Villasari, 2021).

Pada tahun 2016, WHO melaporkan 1.769.425 (90%) pada wanita di seluruh dunia mengalami *dismenore* berat (Oktorika *et al.*, 2020). Swedia memiliki 72,42% wanita berusia 19 tahun dengan *dismenore*,

sedangkan AS memiliki 30%–50%. 10%–15% kehilangan sekolah, pekerjaan, dan kehidupan keluarga (Oktorika *et al.*, 2020). Asia memiliki 84,2% *dismenore* normal, dengan 54,0% di Asia Barat Laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 68,7% di Asia Timur Laut (Oktorika *et al.*, 2020).

Di Indonesia kejadian *dismenore* sangat tinggi, yaitu 64,25% yang terdiri dari 9,36% *dismenore* sekunder dan 54,89% *dismenore* primer (Asmarani, 2020). Berdasarkan penelitian dari Hayati *et al.* (2020) distribusi frekuensi *dismenore* primer hampir separuhnya nyeri berat yaitu sebanyak 7-9 orang sebesar 45,3%. Prevalensi *dismenore* pada mahasiswi ditemukan sebanyak 77,7%, dimana yang mengalami *dismenore* tingkat ringan 23%, *dismenore* tingkat sedang 49,3%, dan *dismenore* tingkat berat 5,4% (Resmiati *et al.*, 2020). Berdasarkan penelitian dari Bahri *et al.* (2015) sebanyak 82,3% responden mengalami *dismenore*, dan sebagian besar mengalami *dismenore* ringan yaitu 42,7%.

Terdapat faktor yang mempengaruhi *dismenore* primer diantaranya yaitu riwayat keluarga, olahraga, usia *menarche*, lama menstruasi, tingkat stress, dan makanan cepat saji/*fast food*. Faktor risiko riwayat keluarga sejalan dengan penelitian dari Horman *et al.* (2021) dan Hayati *et al.* (2020) yang

menegaskan bahwa riwayat keluarga memiliki hubungan yang sangat besar dengan *dismenore* primer. Remaja dengan faktor olahraga dapat mempengaruhi apabila remaja kurang melakukan olahraga maka kejadian *dismenore* pada wanita akan meningkat, hal ini dapat terjadi karena oksigen yang tidak dapat disalurkan pada pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi sehingga terjadi kontraksi dinding otot hingga menyumbat pembuluh darah yang disebut dengan vasokonstriksi. Jika wanita dapat melakukan olahraga secara rutin maka kejadian *dismenore* akan menurun, karena oksigen dapat menyiapkan hampir 2 kali lipat per menit (Nurwana *et al.*, 2017). Hal ini sependapat dengan penelitian Horman *et al.* (2021) dan Hayati *et al.* (2020) yang membuktikan bahwa ada hubungan besar antara olahraga dan terjadinya *dismenore* primer. Faktor usia *menarche* sesuai dengan penelitian Horman *et al.* (2021) yang menyatakan dalam penelitiannya menunjukkan ada hubungan bermakna dari faktor usia *menarche* terhadap kejadian *dismenore* primer pada remaja putri. Faktor lama menstruasi sesuai dengan hasil penelitian dari Horman *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan kritis antara lama menstruasi dengan *dismenore* primer.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di salah satu sekolah yaitu SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan, dengan metode wawancara terhadap 10 siswi sebagai sampel dan perwakilan sebagian remaja siswi dari kelas X, XI, dan XII, kemudian wawancara kepada penanggung jawab UKS, dan perwakilan guru kelas. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan siswi yang mengalami *dismenore* primer pada saat menstruasi sebanyak 60% siswi mengalami *dismenore* primer, diantaranya yaitu 60% dari remaja putri di SMK mengalami nyeri pada saat haid terdiri dari 30% nyeri ringan, 20% nyeri sedang, dan 10% nyeri berat. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan *dismenore* primer pada remaja siswi di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan. Beberapa faktor risiko *dismenore* diantaranya yaitu riwayat keluarga, olahraga, usia *menarche*, lama menstruasi, tingkat stres, dan makanan cepat saji/*fast food*.

Kebiasaan Olahraga	f	(%)
Jarang	139	63,8
Sering	79	36,2
Total	218	100

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* (potong lintang). Penelitian ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada yang beralamat di Jl. M. Kahfi II Gg. Masjid An-Nur No. 4, RW. 8, Kelurahan Srengseng Sawah, Kecamatan Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan pada bulan November tahun 2022. Sampel penelitian ini adalah total populasi, seluruh remaja siswi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan dari kelas X, XI, dan XII sebanyak 218 siswi. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik total sampling.

Metode penelitian data menggunakan data primer, dengan menyebarkan kuesioner yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis univariat dilakukan untuk mengidentifikasi gambaran masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square*, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel yang berbentuk kategorik.

HASIL Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Keluhan Dismenore Primer pada Siswi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

Tabel 1. Menunjukkan menunjukkan bahwa responden yang mengalami *dismenore* pada saat menstruasi sebanyak 164 responden (75,2%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami *dismenore* pada saat menstruasi.

Tabel 2. Distribusi Riwayat Keluarga pada Siswi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

Riwayat Keluarga	f	(%)
Ada Riwayat	133	61
Tidak Ada Riwayat	85	39
Total	218	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa responden yang memiliki riwayat keluarga sebanyak 133 responden (61%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga.

Tabel 3. Distribusi Kebiasaan Olahraga pada Siswi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

Tabel 3. menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan olahraga jarang melakukan olahraga minimal 3 kali dalam seminggu dengan waktu minimal 30 menit sebanyak 139 responden (63,8%) lebih

Keluhan <i>Dismenore</i> Primer	f	(%)
<i>Dismenore</i>	164	75,2
Tidak <i>Dismenore</i>	54	24,8
Total	218	100

banyak dibandingkan dengan responden yang sering melakukan olahraga minimal 3 kali dalam seminggu dengan waktu minimal 30 menit.

Tabel 4. Distribusi Usia *Menarche* pada Siswi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

Usia <i>Menarche</i>	f	(%)
Dini	151	69,3
Tidak Dini	67	30,7
Total	218	100

Tabel 4. menunjukkan bahwa responden yang mengalami usia *menarche* pada saat dini dengan usia ≤ 11 tahun sebanyak 151 responden (69,3%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mengalami usia *menarche* pada saat tidak dini dengan usia > 11 tahun.

Tingkat Stres	f	(%)
Normal	71	32,6
Stres Ringan	39	17,9
Stres Sedang	66	30,3
Stres Berat	42	19,3
Total	218	100

Tabel 5.

Distribusi Lama Menstruasi pada Siswi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

Tabel 5. menunjukkan bahwa responden yang mengalami lama menstruasi normal ≤ 7 hari sebanyak 140 responden (64,2%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mengalami lama menstruasi tidak normal > 7 hari.

Tabel 6. Distribusi Tingkat Stres pada Siswi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

Tingkat Stres	f	(%)
Normal	71	32,6
Stres Ringan	39	17,9
Stres Sedang	66	30,3
Stres Berat	42	19,3
Total	218	100

Tabel 6. menunjukkan bahwa responden normal dengan total skor (0-14) sebanyak 71 responden (32,6%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mengalami stres sedang (30,3%), stres ringan (17,9%), dan stres berat (19,3%).

Tabel 7. Distribusi Makanan Cepat Saji/*Fast Food* pada Siswi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

Tabel 7. menunjukkan bahwa responden yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji/*fast food* ≥ 2 kali dalam seminggu sebanyak 138 responden (63,3%) lebih banyak dibandingkan dengan

Lama Menstruasi	f	(%)
Normal	140	64,2
Tidak Normal	78	35,8
Total	218	100

responden yang tidak sering mengkonsumsi makanan cepat saji/*fast food* < 2 kali dalam seminggu.

Bivariat

Tabel 8.

Hasil Analisis Bivariat

Variabel	Keluhan <i>Dismenore</i>				P value	PR (CI 95%)
	Primer <i>Dismenore</i>		Tidak <i>Dismenore</i>			
	n	%	n	%		
Riwayat						
Keluarga						
Ada Riwayat	102	76,7	31	23,3	0,642	1,051 (0,896-1,234)
Tidak Ada Riwayat	62	72,9	23	27,1		
Kebiasaan Olahraga						
Jarang	103	74,1	36	25,9	0,727	0,960 (0,822-1,120)

Sering	61	77,2	18	22,8						
Usia Menarche										
Dini	122	80,8	29	19,2	0,007	1,289	(1,055-			
Tidak Dini	42	62,7	25	37,3		1,575)				
Lama Menstruasi										
Normal	113	80,7	27	19,3	0,019	1,234	(1,030-			
Tidak Normal	51	65,4	27	34,6		1,479)				
Tingkat Stres										
Normal	59	83,1	12	16,9	0,089	1,163	(1,005-			
Stres	105	71,4	42	28,6		1,347)				
Makanan Cepat Saji/Fast Food										
Sering	111	80,4	27	19,6	0,030	1,214	(1,017-			
Tidak Sering	53	66,2	27	33,8		1,449)				

Tabel 8. menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan yaitu usia *menarche* (*pvalue* 0,007), lama menstruasi (*pvalue* 0,019), dan makanan cepat saji/*fast food* (*pvalue* 0,030). Sedangkan variabel yang tidak berhubungan yaitu riwayat keluarga (*pvalue* 0,642), kebiasaan olahraga (*pvalue* 0,727), dan tingkat stres (*pvalue* 0,089).

PEMBAHASAN

Keluhan Dismenore Primer

Dismenore primer ialah nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi berlangsung, yang tidak didasari dengan nyeri patologis dan berkaitan dengan terjadinya kontraksi

otot uterus. Keluhan *dismenore* yang dirasakan oleh wanita sangat tidak nyaman seperti mengalami diare, gampang tersinggung, akan mudah marah, sakit kepala, perut kembung, tegang, punggung nyeri, lemas, depresi, mual, hingga muntah. Hal ini dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Alatas dan Larasati, 2016).

Penelitian ini didukung dengan teori penelitian dari Ade (2019) bahwa di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta responden yang mengalami *dismenore* primer sebanyak 42 responden (56,7%), hal ini diakibatkan karena faktor dari usia *menarche* diusia yang cepat dengan prevalensi (50%), dan yang memiliki lama menstruasi normal sebanyak 42 responden (56,8%).

Berdasarkan penelitian dari Ammar (2016) menyatakan bahwa di Kelurahan Ploso, kecamatan Tambaksari Surabaya mayoritas responden yang mengalami *dismenore* primer sebesar 71,3%, hal ini diakibatkan karena terjadinya kontraksi uterus yang tidak teratur. Beberapa perempuan sering merasakan kram atau sakit para perut dibagian bawah pada saat menstruasi sedang berlangsung, bahkan yang mengalami ada yang sampai pingsan dikarenakan tidak dapat menahan rasa sakitnya, maka upaya dalam penanganan mengatasi *dismenore* membutuhkan

penanganan yang menyuruh, karena secara menyeluruh dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari dan produktivitas kerja yang menurun. Berdasarkan penelitian di SMA Negeri 8 Kendari remaja putri yang mengalami kejadian *dismenore* sebanyak 65 responden (90,3%). Hal ini menunjukkan hasil dari penelitian di SMA Negeri 8 Kendari memiliki nilai angka kejadian *dismenore* yang sangat tinggi (Nurwana *et al.*, 2017).

Riwayat Keluarga

Riwayat penyakit pada keluarga merupakan riwayat medis pada keluarga atau saudara yang mempunyai hubungan darah. Sebagian besar ada kesamaan dalam kondisi fisik pada keluarga, dan terdapat genetik dan riwayat keluarga yang memiliki keterkaitan terhadap kejadian *dismenore* primer (Ade, 2019). Menurut teori dari Nurfadillah *et al.* (2021) riwayat keluarga adalah salah satu faktor risiko dari kejadian *dismenore*, karena secara fisiologi dan anatomi seseorang secara umum sama dengan orang tuanya atau dengan keturunannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Ammar (2016) ditunjukkan bahwa responden di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya sebagian besar yang mengalami *dismenore* primer dan memiliki riwayat pada keluarga sebanyak 36 responden (63,2%) lebih banyak

dibandingkan dengan responden yang mengalami *dismenore* primer tetapi tidak terdapat riwayat keluarga yang menderita keluhan *dismenore* primer.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kristianingsih (2017) bahwa prevalensi tertinggi terjadi pada siswi yang memiliki riwayat *dismenore* sebanyak 120 responden (83,9%), sedangkan siswi yang mengalami keluhan *dismenore* yang tidak memiliki riwayat keluarga sebanyak 23 responden (16,1%). Hasil uji statistik *chi square* dari penelitian Kristianingsih (2017) $pvalue \geq \alpha$ diperoleh dengan nilai $(0,08 \geq 0,05)$ artinya tidak ada hubungan antara keluarga yang memiliki riwayat *dismenore* dengan keluhan *dismenore* primer.

Kebiasaan Olahraga

Kebiasaan olahraga yaitu beberapa aktivitas secara struktur yang dilakukan dengan pedoman dan aturan atau kaidah tertentu yang tidak tersusun pada waktu dan intensitasnya. Olahraga yang dianjurkan yaitu dalam seminggu tiga sampai empat kali dan dalam setiap kali olahraga baiknya dengan waktu minimal yaitu 30 menit (Ade, 2019).

Penelitian ini didukung dengan penelitian dari Ade (2019) menunjukkan responden yang memiliki kebiasaan olahraganya jarang atau kurang aktif sebanyak 70 responden

(94,6%) lebih banyak daripada responden yang sering berolahraga. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Herdianti *et al.* (2019) yang didapatkan bahwa mahasiswi pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Udayana memiliki kebiasaan olahraga yang jarang atau tidak rutin lebih banyak dibandingkan mahasiswi yang memiliki kebiasaan olahraga sering atau rutin yaitu dengan masing-masing proporsi 87,5% dan 12,5%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kristianingsih (2017) responden dengan keluhan *dismenore* primer dan melakukan kebiasaan olahraga sebanyak 25 responden (43,9%) lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang memiliki keluhan *dismenore* primer dengan tidak melakukan kebiasaan olahraga sebanyak 43 responden (53,8%). Hasil uji statistik dalam penelitiannya yang didapat dengan menggunakan uji *chi square* yaitu $pvalue \geq 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan keluhan *dismenore* primer. Hal ini dapat ditunjukkan bahwa faktor kebiasaan olahraga dalam penelitian tidak mempunyai peran terjadinya keluhan *dismenore* primer.

Usia Menarche

Usia *menarche* di usianya yang lebih awal dapat menyebabkan alat-alat reproduksi belum siap atau belum dapat berfungsi

dengan optimal untuk mengalami perubahan-perubahan sehingga dapat menimbulkan nyeri pada saat menstruasi berlangsung. Usia *menarche* yang terbilang cepat yaitu usia kurang dari 12 tahun, dapat lebih berisiko dengan terjadinya keluhan *dismenore* primer (Nurwana *et al.*, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kristianingsih (2017) disebutkan bahwa responden dengan usia <12 tahun atau usia dini berisiko sebanyak 131 responden (80,4%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang usianya >12 tahun atau usia tidak dini sebanyak 32 responden (19,6%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kristianingsih (2017) mengemukakan bahwa responden yang mengalami *dismenore* primer dengan usia <12 tahun lebih banyak yaitu 121 responden (84,6%) daripada responden yang mengalami *dismenore* primer dengan usia >12 tahun. Didapatkan hasil uji *chi square* dengan ($pvalue$ 0,001), artinya terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan keluhan *dismenore* primer.

Lama Menstruasi

Lama menstruasi ialah jumlah hari saat keluarnya darah, pada saat awal menstruasi sampai dengan selesainya menstruasi. Lama menstruasi hipermenorea atau lama menstruasi lebih dari normal merupakan pendarahan menstruasi yang lebih lama dari

normal dan pendarahan yang banyak. Hipermenorea biasanya disebabkan karena gangguan endokrin dan juga karena terjadinya gangguan inflamasi, dan gangguan emosional dapat memengaruhi terjadinya penyebab dari pendarahan. Hipermenorea menimbulkan terjadinya kontraksi pada uterus, apabila menstruasi yang terjadi lebih lama maka dapat mengakibatkan uterus akan lebih sering kontraksi dan prostaglandin semakin banyak dikeluarkan. Jika prostaglandin semakin banyak memproduksi maka akan menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi, dan apabila kontraksi uterus akan terus menerus dapat menyebabkan persediaan darah yang akan dikirim melalui uterus akan terhenti dan menyebabkan terjadinya *dismenore* primer (Nurwana *et al.*, 2017).

Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian Ammar (2016) yang menyatakan bahwa responden dengan keluhan *dismenore* primer yang mengalami lama menstruasi normal yaitu 3-5 hari sebanyak 49 responden (86%) lebih banyak dibandingkan responden dengan yang mengalami lama menstruasi tidak normal yaitu >7 hari sebanyak 8 responden (14%). Penelitian ini juga didukung dari penelitian Hermawahyuni *et al.* (2022) menjelaskan bahwa responden yang mengalami *dismenore* primer dengan lama menstruasi ≤ 7 hari pada

siswi yaitu 135 responden (67,2%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mengalami *dismenore* primer dengan lama menstruasi > 7 hari pada siswi yaitu 66 siswi (32,8%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mouliza (2020) mengemukakan bahwa hasil penelitian di MTs Negeri 3 Medan Tahun 2019 yang mengalami *dismenore* dengan lama menstruasi normal sebanyak 16 siswi (28,1%) lebih banyak dibandingkan dengan siswi yang mengalami *dismenore* dengan lama menstruasi tidak normal (45,6%), dan hasil uji *Chi Square* diperoleh (*pvalue* 0,033). Maka dengan demikian diartikan bahwa di MTs Negeri 3 Medan Tahun 2019 ada hubungan antara lama menstruasi dengan keluhan *dismenore* primer.

Tingkat Stres

Penelitian ini didukung dengan penelitian Dwihestie (2018) menyatakan bahwa responden yang mengalami *dismenore* primer dan memiliki tingkat stres sedang terbesar sebanyak 19 responden (55,9%) dibandingkan dengan tingkat stres ringan dan berat. Menurut WHO dalam Dwihestie (2018), stres merupakan respon pada tubuh terhadap tekanan mental seseorang. Stres ialah reaksi psikis dan fisik seseorang terhadap beberapa tuntutan yang dapat menyebabkan ketegangan seseorang dan

dapat menyebabkan gangguan stabilitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Stres juga dapat dikatakan karena adanya respon dari tubuh seseorang ketika seseorang tersebut memiliki tekanan dari faktor lingkungannya, yang berdampak pada kesehatan fisik maupun kesehatan mental seseorang. Stres merupakan salah satu dampak kesehatan dari kejadian keluhan *dismenore* (Berlianawati, 2016).

Hasil analisis bivariat pada penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurwana *et al.* (2017) bahwa responden yang mengalami stres risiko rendah dan mengalami *dismenore* sebanyak 25 responden (86,2%) lebih besar daripada responden yang mempunyai keluhan *dismenore* dan tidak mengalami stress. Hasil uji *Exact Fisher Test* dengan kepercayaan 95% didapatkan (*pvalue* 0,429) yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan kejadian *dismenore*.

Makanan Cepat Saji/Fast Food

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hermawahyuni *et al.* (2022) menjelaskan bahwa kebiasaan siswi dalam mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu 109 siswi (54,2%) lebih banyak dibandingkan dengan siswi yang tidak sering mengkonsumsi makanan cepat saji 92 siswi (45,8%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hermawahyuni *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa hasil analisis bivariat menunjukkan hasil uji *Chi Square* nilai *pvalue* 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *dismenore* primer. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qomarasari (2021) bahwa pada hasil analisis bivariat menghasilkan nilai *pvalue* 0,029 yang artinya terdapat hubungan antara makanan cepat saji/*fast food* dengan kejadian *dismenore* primer.

Konsumsi makanan cepat saji/*fast food* dapat berhubungan dengan keadaan keluhan *dismenore* primer. Hal ini disebabkan karena kandungan dari makanan cepat saji terdapat kandungan gizi yang buruk, seperti tinggi kalori, tinggi gula, tinggi lemak trans, dan memiliki rendah serat (Hermawahyuni *et al.*, 2022). Makanan cepat saji atau *fast food* terdapat kandungan asam lemak trans yang termasuk dalam salah satu radikal bebas, dan efeknya dari radikal bebas yaitu dapat merusak membran sel. Komponen dalam membran sel salah satunya yaitu *fosfolipid*, yang dimana fungsi dari *fosfolipid* tersebut yaitu yang menyediakan asam arakidonat yang kemudian akan bereaksi menjadi prostaglandin. Prostaglandin ini dapat

berfungsi untuk membantu kontraksinya rahim pada wanita dan mengeluarkan lapisan-lapisan rahim selama masa menstruasi pada wanita berlangsung. Jadi kebanyakan wanita yang merasakan *dismenore* atau dengan sebutan nyeri pada perut ketika menstruasi, hal ini terjadi karena adanya penumpukan dalam jumlah yang sangat banyak pada prostaglandin, sehingga hal inilah yang menyebabkan wanita saat menstruasi merasakan sakit nyeri yang disebut *dismenore* (Satyanarayan (2014) dalam Qomarasari (2021)).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan Tahun 2022 bahwa ada hubungan antara usia *menarche*, lama menstruasi, dan makanan cepat saji/*fast food* terhadap keluhan *dismenore* primer. Berdasarkan kesimpulan pada penelitian ini makan disarankan bagi remaja putri agar gaya hidup sehat ditingkatkan menjadi lebih baik lagi dengan mengurangi konsumsi makanan cepat saji/*fast food*.

DAFTAR PUSTAKA

Ade, U. S. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta. *Naskah*

Publikasi, Hal 6.
<http://digilib.unisayogya.ac.id/4630>

Alatas, Farida dan Larasati, T. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent*. 5(September), 79–84.
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/1040/835>

Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37–49.
<https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>

Asmarani, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer Pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 02(02), 13–19.
<https://www.ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/kesmas/article/view/225>

Bahri, A. A., Afriwardi, A., & Yusrawati, Y. (2015). Hubungan antara Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore pada Mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran

- Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012 - 2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), 815–821.
<https://doi.org/10.25077/jka.v4i3.369>
- Bustamam, N., Fauziah, C., & Bahar, M. (2021). Pengaruh Madu Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 39–50.
<https://doi.org/10.22435/kespro.v12i1.3914>
- Fatmawati, E., & Aliyah, A. H. (2020). Hubungan Menarche Dan Riwayat Keluarga Dengan *Dismenore* (Nyeri Haid) *The Correlation Of Menarchea And Family History With Dysmenorrhea*. 11(01), 12–20.
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 132–142.
<http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- Herdianti, K. A., Wardana, N. G., & Karmaya, I. N. M. (2019). Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswi pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun ajaran 2017. *Bali Anatomy Journal*, 2(1), 25–29.
<https://doi.org/10.36675/baj.v2i1.23>
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. 01(02), 7–13.
- Ismail, I.F, Kundre, R, Lolong, J. (2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 3, 1–8.
- Kemendes RI. (2019). *Anjuran Kemendes Durasi Waktu Olahraga*.
<https://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/anjuran-menkes-nila-soal-durasi-waktu-olahraga>
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *E-CliniC*, 9(2), 429.
<https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama

- Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i3.1946>
- Mona, L., Januar Sitorus, R., & Etrawati, F. (2017). *Prediction Model of Primary Dysmenorrhea in Female Students of Public Senior High School in Palembang*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 10–18. <https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.1.10-18>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jkki/article/viewFile/3604/1850>
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 122–129. [d/index.php/ners/article/view/1138](https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138)
- Pramardika, D. D. dan F. (2019). Panduan Penanganan Dismenore.
- Priyanti, S. . M. A. (2014). *Hubungan Tingkat Stress terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Mamba'Ul Uhum Awang-Awang Mojosari Mojokerto*. 6.
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (*Fast Food*), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 4(2), 30–38. <https://doi.org/10.54100/bemj.v4i2.53>
- Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Salim, H. H. S. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Dysmenorrhoea Pada Siswi Kelas X Dan Xi Smk Bhakti Karyakota Magelang Tahun 2014. 5(1), 0–6.
- Soesilowati, R., & Annisa, Y. (2016). Pengaruh Usia Menarche Terhadap Terjadinya Dismenore Primer Pada Siswi Mts Maarif Nu Al Hidayah

- Banyumas. *Jurnal Ilimah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14(3), 8–14.
<http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/1613/2121>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Villasari A. (2021). *Fisiologi Menstruasi*.