

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI REMAJA PUTRI DENGAN KEJADIAN DISMENOIRE DI ASRAMA PUTRI PESANTREN LIRBOYO

*Ni Wayan Nuranti, Halimatus Saidah, Huda Rohmawati
Prodi Kebidanan D.IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri
JL, Selomangleng 1 Kediri*

Email: yannuranti@gmail.com

ABSTRAK

Kejadian dismenore sering mempengaruhi remaja putri dalam keaktifan proses belajar mengajar. Salah satu yang mempengaruhi dismenore yaitu status gizi yang tidak normal dan adanya riwayat dismenore pada keluarga. Dengan terjadinya *dysmenorrhea* dapat mengganggu kegiatan belajar mengajar di dalam kelas seperti aktifitas bolos sekolah, dan seringnya izin ketika jam pelajaran berlangsung dengan alasan *dysmenorrhea*. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara status gizi remaja putri dengan kejadian dismenore pada siswi di Asrama Putri Pesantren Lirboyo Kota Kediri Tahun 2020. Desain penelitian yang digunakan adalah metode penelitian analitik korelasi yaitu penelitian yang mencari hubungan korelasi antar variabel dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasinya adalah semua remaja putri di Asrama Putri Pesantren Lirboyo Kota Kediri Tahun 2020 sebanyak 645 remaja putri, metode yang digunakan pengampilan sampel ini adalah teknik *propability sampling* dengan cara *Stratified Random Sampling*, jumlah sampel adalah 247 remaja putri. Variabel independennya adalah status gizi, sedangkan variabel dependennya adalah *dismenore*. Analisa datanya menggunakan uji statistik *Chi-Square Tests*. Berdasarkan hasil penelitian status gizi dengan kriteria normal 135 (54.7%), kurus 85 (34.4%), dan gemuk berjumlah 27 (10.9%). Data hasil penelitian dismenore siswi dengan kriteria Ya (mengalami dismenore) sebanyak 109 (44.1%), kriteria Tidak (dismenore) sebanyak 138 (55.9%), dengan total 247 (100%) responden. Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik menggunakan *Chi-Square Tests* maka diperoleh bahwa $p_value=0.000$ yang berarti kurang dari 0,005 dan $r= 0.692$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara status gizi remaja putri dengan kejadian dismenore pada siswi di Asrama Putri Pesantren Lirboyo Kota Kediri Tahun 2020. Tenaga kesehatan hendaknya harus mengerti pentingnya asupan gizi yang baik bagi remaja dan pentingnya gizi bagi peserta didik sebagai faktor internal yang mendukung dari dalam untuk memperbaiki mutu peserta didik bangsa.

Kata kunci : Status gizi, *dismenore*, remaja putri

ABSTRACT

The incidence of dysmenorrhea often affects young women in the active learning process. One that influences dysmenorrhea is abnormal nutritional status and a family history of dysmenorrhea. With the incidence of dysmenorrhea that can interfere with teaching and learning activities in the classroom such as school activities, and their permission during class hours on the grounds of dysmenorrhea. The research objective was to see the relationship between the nutritional status of adolescent girls and the incidence of dysmenorrhea in female students at the Lirboyo Islamic Boarding School, Kediri, 2020. The research design used is an analytical research method that looks for relationships between variables using a cross sectional approach. The population is all 645 young women in the Lirboyo Islamic Boarding School, Kediri City 2020, as many as 645 young women, the method used for this sample is the probability sampling technique by means of stratified random sampling, the number of samples is 247 young women. The independent variable is nutritional status, while the dependent variable is dysmenorrhea. Analysis of the data using the Chi-Square Tests statistical test. Based on the results of the study, the nutritional status with normal criteria 135 (54.7%), thin 85 (34.4%), and fat train 27 (10.9%). The research data on student dysmenorrhea with criteria Yes (had dysmenorrhea) as many as 109 (44.1%), criteria No (dysmenorrhea) as many as 138 (55.9%), with a total of 247 (100%). Based on the results of the calculation of statistical tests using the Chi-Square Tests, it was found that $p_value = 0,000$ which means less than 0.005 and $r = 0.692$, which means that there is a significant relationship between the nutritional status of adolescent girls and the incidence of dysmenorrhea in female students at the Lirboyo Islamic Boarding School, Kediri City 2020. Health workers who wish to understand the importance of good nutritional intake for adolescents and the importance of nutrition for students as an internal factor that supports improving the quality of the nation's students.

Keywords: nutritional status, dysmenorrhea, young women

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah periode waktu individu beralih dari fase anak ke fase dewasa (Bobak, Lowdermik, & Jensen, 2012). Setiap manusia pasti akan mengalami masa remaja. Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012).

Pada sebagian wanita yang mengalami menstruasi akan timbul nyeri saat menstruasi yang biasa disebut dismenore. *Dysmenorrhea* berasal dari bahasa Yunani: *dys* yang berarti sulit, nyeri abnormal, *meno* berarti bulan, dan *rrhea* berarti aliran. *Dysmenorrhea* atau dismenore dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi. Hampir semua wanita merasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Namun, istilah dismenore hanya dipakai bila nyeri begitu hebat sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan (Sukarni dan Margareth, 2013).

Dismenore dapat diklasifikasikan menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer yaitu nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genitalia yang nyata, sedangkan dismenore sekunder yaitu nyeri haid yang disebabkan oleh kelainan ginekologi seperti *salpingitis kronika*, *endometriosis*, *adenomiosis uteri*, *stenosis uteri*, dan lain-lain (Prawirohardjo, 2008)

Faktor resiko penyebab dismenore ialah haid pertama pada usia amat dini, periode haid yang lama, aliran darah haid yang hebat, merokok, adanya riwayat dismenore pada keluarga, kebiasaan mengkonsumsi alkohol, serta kegemukan (Anurogo, 2011).

Salah satu yang mempengaruhi dismenore yaitu status gizi yang tidak normal dan adanya riwayat dismenore pada keluarga. Sebab, pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi Siswi membutuhkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang. Pada kondisi ini remaja membutuhkan banyak protein, vitamin dan mineral per unit dari setiap energi yang mereka konsumsi dibanding dengan anak yang belum pubertas (Andriani dan Bambang, 2012).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Menurut beberapa laporan internasional prevalensi dismenore tahun 2017 sangat tinggi dan setidaknya 45-90% wanita mengalami dismenore sepanjang tahun-tahun reproduktif. Rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami nyeri haid. Penelitian lain, di dunia dikatakan prevalensi dismenore primer masih mencapai angka 90% pada wanita yang aktif (Holder, et al, 2018). Di Amerika Serikat angka persentasenya sekitar 60% (Proverawati, 2014).

Sementara di Indonesia pada tahun 2017 angka kejadian dismenore sebesar 64,25%. Di Jawa Timur sendiri kejadian dismenore cukuplah tinggi yakni sebesar 46%. Dari data tersebut dapat menggambarkan bahwa dismenore primer yang terjadi pada remaja sering membuat mereka tidak hadir di sekolah, dan ketidakhadiran ini menyebabkan proses belajar mengajar akan terganggu (Hamilton, 2018).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan menunjukkan data di Asrama Putri Pesantren Lirboyo Kota Kediri pada bulan Juni 2020, studi pendahuluan terhadap 60 siswi, 25 siswi (41,6%) diantaranya sering

mengalami dismenore sehingga mengganggu proses pembelajaran sering ijin dan sebagainya.

Solusi dari kejadian dismenore primer memerlukan pendekatan multidisiplin dari tenaga termasuk medis, gaya hidup, dan intervensi gizi. Intervensi Gizi, seperti pola makan rendah lemak, vitamin E, magnesium, dan suplemen lainnya, penurunan alkohol dan asupan kafein, dan penurunan berat badan dapat berguna. Olahraga teratur mengurangi konsentrasi estrogen darah, yang diperkirakan mengurangi risiko dismenore. Dalam beberapa penelitian, wanita yang berolahraga tampak memiliki gejala menstruasi yang lebih ringan, dibandingkan dengan wanita yang tidak berolahraga (Physicians Committee for Responsible Medicine, 2014).

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui Hubungan Antara Status Gizi Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore di Asrama Putri Pesantren Lirboyo Kota Kediri tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan lingkup penelitian termasuk jenis penelitian inferensial. Berdasarkan tempat penelitian termasuk jenis penelitian lapangan. Berdasarkan cara pengumpulan data termasuk jenis penelitian *survey*.

Berdasarkan ada atau tidak ada perlakuan termasuk jenis penelitian *expost facto* (mengungkap fakta). Berdasarkan tujuan

penelitian termasuk jenis penelitian *analitik korelasi*.

Berdasarkan sumber data termasuk jenis penelitian primer. Penelitian ini merupakan penelitian *analitik korelasi* dengan pendekatan *cross sectional* yang mana pada desain ini memungkinkan peneliti dapat menguji hubungan yang terjadi antara variable independen dan variable dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Tabulasi silang hubungan antara status gizi remaja putri dengan kejadian *dismenore* pada Siswi di Asrama Putri Pesantren Lirboyo Kota Kediri tahun 2020.

Kriteria Status Gizi	Dismenore		Total	%
	Ya	Tidak		
	%	%		
Normal	1	134	135	100
Kurus	7	3	85	100
Gemuk	82	1	27	100
	96.5	3.5		
	26	3.7		
Total			247	100
	109	138		
	44.1	55.9		
P_Value : 0.000		a:	0.05	r: 0.692

(Sumber :Data primer penelitian tahun 2020)

Berdasarkan table 1 diatas menunjukkan dari 247 responden, diketahui bahwa status gizi dapat mempengaruhi kejadian dismenorhea.

Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik *Chi-Square Test* diperoleh bahwa $p =$

0,000 yang berarti kurang dari 0,05 yang berarti (signifikan) sehingga H_0 ditolak atau H_1 diterima sedangkan $r = 0.692$ yang berarti membuktikan adanya tingkat hubungan yang kuat antara status gizi remaja putri dengan kejadian dismenore pada Siswi Asrama Putri Pesantren Lirboyo Kota Kediri tahun 2020 dengan arah korelasi positif yaitu semakin baik status gizi remaja putri maka tingkat kejadian dismenore akan semakin rendah.

Status Gizi remaja putri dengan kejadian dismenore pada Siswi di Asrama Putri Pesantren Lirboyo Kota Kediri tahun 2020.

Berdasarkan data penelitian remaja putri di Asrama Putri Pesantren Lirboyo Kota Kediri menunjukkan bahwa hampir setengah responden berusia 18 tahun yaitu sebanyak 86 (34.8%), sedangkan hampir setengahnya responden berada di kelas XII yaitu sebanyak 86 (34.8%) dan sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal yaitu sebanyak 135 (54.7%).

Gizi adalah suatu proses organisme yang 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 (Nyoman: 2012). Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat didalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi 3 kategori, yaitu status gizi kurus, gizi normal, dan gizi gemuk (Almatsier, 2015).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi adalah individu, ekonomi, anatomi.

Dari data penelitian diatas mengenai status gizi remaja putri yaitu baik dengan adanya data sebagian besar menunjukkan status gizi yang normal akan tetapi dari hasil penelitian menunjukkan bahwa masih perlunya perhatian khusus orang tua dan Siswi untuk memperhatikan pola makan dan asupan makanan yang dikonsumsi karena akan mempengaruhi status gizi itu sendiri. Dapat diperkirakan mengapa masih terdapat status gizi yang gemuk dan kurus pada Siswi karena banyaknya yang mengatakan mengikuti program diet, kurusnya mengonsumsi gizi yang mengandung empat sehat lima sempurna, dan banyak dari Siswi pula mengatakan kurang memperhatikan makan dengan frekuensi tiga kali dalam sehari, terkadang gemuk sering tidak makan di pagi hari dan makan di siang hari dengan asupan gizi yang sangat kurus seperti mie instan, makanan cepat saji, jajanan dipinggiran jalan dan lain-lain. Akan tetapi sebagian besar Siswi sudah memahami pentingnya makanan yang bernutrisi serta pola jajanan yang sehat Status gizi dalam hasil penelitian cukup membuktikan bahwa sebagian dari responden mengalami gizi normal meski tidak sedikit pula yang kurus dan gemuk karena faktor-faktor tersebut diatas.

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas di Asrama Putri Pesantren Lirboyo Kota Kediri Tahun 2020

Kelas	Frekuensi	Presentase
X	83	33.6
XI	78	31.6
XII	86	34.8
Total	247	100

Data yang didapat dari hasil penelitian tentang dismenore pada remaja putri dengan total 247 Siswi Asrama Putri Pesantren Lirboyo Kota Kediri yang diambil sampel secara acak baik dari kelas X, XI, dan XII dan dari keseluruhan sampel tersebut didapatkan data status dismenore Siswi dengan kriteria Ya (mengalami dismenore) dan Tidak (tidak mengalami dismenore) dapat diketahui Siswi dengan kriteria antara lain sebagai berikut yaitu status gizi normal Ya terjadi dismenore sebanyak 1 Siswi(7%), dan Tidak terjadi dismenore sebanyak 134 Siswi (99.3%), status gizi kurus terjadi dismenore Ya sebanyak 82 Siswi(96.5%) dan tidak terjadi dismenore sebanyak 3 Siswi (3.5%), status gizi gemuk Ya terjadi dismenore sebanyak 26 Siswi (96.3%) sedangkan yang tidak terjadi dismenore sebanyak 1 Siswi (3.7%)

Dan dari data penelitian diatas didapati Siswi yang mengalami dismenore ditandai dengan adanya status gizi yang tidak normal seperti kegemukan atau yang status gizinya kurus selain itu faktor lain seperti aktifitas belajar dikelas yang tidak kondusif dikarenakan banyaknya para Siswi isering meminta izin pada saat pembelajaran dikelas sedang berlangsung dengan alasan nyeri haid, dan sering kali ditemukan beberapa Siswi yang bolos sekolah dengan alasan nyeri haid pada saat datang bulan. Kondisi tersebut kini

diperjelas dengan adanya data dari responden yang menyatakan banyak diantara mereka pernah atau bahkan sedang mengalami dismenore. Dengan kata lain dismenore pada remaja sangatlah dapat mempengaruhi terhadap prestasi belajar peserta didik, dengan terjadi dismenore maka seringnya jam belajar tidak di ikuti oleh Siswi sehingga dapat tertinggal oleh beberapa materi yang telah disampaikan oleh pengajar, dengan demikian dismenore sangat perlu mendapatkan perhatian khusus terutama bagi peserta didik atau siswi.

Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik *Chi-Square Test* diperoleh bahwa $p = 0,000$ kurang dari 0,05 yang berarti (signifikan) sehingga H_0 ditolak atau H_1 diterima dan $r = 0.692$ yang berarti membuktikan adanya Hubungan yang Kuat antara Status Gizi Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Asrama Putri Pesantren Lirboyo Kota Kediri tahun 2020 dengan arah korelasi positif yaitu semakin baik status gizi remaja putri maka tingkat kejadian dismenore akan semakin rendah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Ada hubungan antara status gizi remaja putri dengan kejadian dismenore pada Siswi Asrama Putri Pesantren Lirboyo Kota Kediri tahun 2020. Dari hasil penelitian dapat disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan pokok bahasan yang lebih luas dan dapat menganalisis status gizi yang berkaitan dengan dismenore pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada kepala Asrama Putri Pesantren Lirboyo Kota Kediri yang bersedia dijadikan tempat

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, hlmn:3,238,247.
- Anonim, 2017. Dismenore, (Online). (<http://id .medicastore/->, diakses tanggal 11 Januari 2017).
2017. GIZI, (Online). (Anneahir, Dikutip <http://anneahira.com/->, diakses tanggal 21 januari 2017).
2017. Konsep Remaja. (Online).(<http://wikipedia.org/>, diakses tanggal 21 Januari 2017).
- Azwar, Syaifuddin. 2009. *Sikap Manusia*.Jogjakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Notoadmojo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta: Rineka Cipta.hlmn : 22,164-68.
- penelitian. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, serta Dosen pembimbing ibu Halimatus Saidah dan ibu Huda Rohmawati yang telah sabar dalam membimbing.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1995/MENKES/SK/XII/2010.2011. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Pada Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sari, D. 2014. *Hubungan Antara Status Gizi dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XI SMAN 1 Plaosan*.(Skripsi) Magetan : Fakultas Ilmu Kesehatan UNIK Kadiri.
- Hidayat.2009. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :Bhineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Edisi IV. Jakarta : PT.Bina Pustaka Sarwono Pawirohardjo.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfa Beta.
- Wiknjosastro, Hanifa. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Edisi ke-3.Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.