

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN *DISMENORE* PRIMER
PADA REMAJA PUTERI DI KABUPATEN KEPULAUAN SANGIHE**

Nofrita Horman^{a*}, Jeanette Manoppo^b, Lupita Nena Meo^c

^aProdi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Unsrat, Indonesia

^bProdi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Unsrat, Indonesia

^cProdi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Unsrat, Indonesia

* Email : hormannofrita01@gmail.com

Abstract

Background : Dysmenorrheais pain that accompanies menstruation, which can interfere with activities of daily living. Factors related to the incidence of primary dysmenorrhea are age at menarche, length of menstruation, family history, and exercise habits.

Aim : The purpose of this study was to determine the factors associated with the incidence of primary dysmenorrhea in adolescents in South Tabukan District.

Methods : This research method uses quantitative analytic method with a cross sectional design. The sampling technique used was total sampling with a sample size of 63 respondents. The data collection tool uses a questionnaire. Data analysis using Chi Square.

Result : The results of this study indicate that there is a relationship between the age of menarche and the incidence of primary dysmenorrhea ($\rho = 0.018$), the duration of menstruation with the incidence of primary dysmenorrhea ($\rho = 0.003$), family history with the incidence of primary dysmenorrhea ($\rho = 0.001$), and exercise habits with the incidence of primary dysmenorrhea. ($\rho=0.011$).

Conclusion : there is a significant relationship between age of menarche, duration of menstruation, family history, and exercise habits with the incidence of primary dysmenorrhea. Suggestions for regular exercise at least 3 times a week such as running, jogging, cycling, swimming, and other sports.

Keywords : Primary dysmenorrhea, adolescent factors

Abstrak

Latar Belakang : *Dismenore* adalah rasa nyeri yang menyertai menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore* primer yaitu usia *menarche*, lama menstruasi, riwayat keluarga, dan kebiasaan olahraga. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja di Kabupaten Kepulauan Sangihe. **Metode** penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan besar sampel sebanyak 63 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuisioner. Data analisis menggunakan *Chi Square*. **Hasil** penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan usia *menarche* dengan kejadian *dismenore* primer ($\rho= 0,018$), lama menstruasi dengan kejadian *dismenore* primer ($\rho=0,003$), riwayat keluarga dengan kejadian *dismenore* primer ($\rho=0,001$), dan kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenore* primer ($\rho=0,011$). **Kesimpulan** adanya hubungan yang bermakna antara usia *menarche*, lama menstruasi, riwayat keluarga, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenore* primer. **Saran** melakukan olahraga yang rutin minimal 3 kali seminggu seperti lari, jogging, bersepeda, berenang, dan olahraga lainnya untuk meminimalkan kejadian *dismenore*.

Kata kunci : *Dismenore* primer, Faktor-faktor remaja

PENDAHULUAN

Dismenore primer merupakan nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Sifat rasa nyeri ialah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat pula dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan sebagainya (Wiknjosastro, 2005). Menurut *World Health Organization* (WHO) 2017, angka kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. *Dismenore* diperkirakan menyerang 55% perempuan usia produktif di Indonesia dan sekitar 54,89% nya adalah jenis *dismenore* primer (Gustina, 2015: Savitri 2015).

Dismenore yang tidak ditangani maka bisa menyebabkan kondisi yang patologis dan dapat atau memicu kenaikan angka kematian dan berdampak pula pada infertilitas. Selain *dismenore* juga dapat menyebabkan konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Anurogo, 2011). Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi dapat proses dalam proses belajar disekolah.

Dismenore primer merupakan sebuah kondisi yang berhubungan dengan meningkatnya aktivitas uterus yang disebabkan karena meningkatnya produksi prostaglandin (Lowdermilk,2012).

Dismenore primer adalah jika tidak ditemukannya penyebab rasa nyeri dan *dismenore* sekunder jika penyebabnya adalah kelainan kandungan. *Dismenore* primer sering terjadi, kemungkinan lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat. Biasanya *dismenore* primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama (Nugroho dan Utama, 2014). Nyeri pada *dismenore* primer diduga berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin.

Menurut penelitian ini factor-faktor yang menyebabkan *dismenore* primer adalah : Usia *menarche*, Lama menstruasi, Riwayat keluarga, Kebiasaan olahraga.

Kejadian *dismenorea* akan meningkat pada wanita yang kurang melakukan olahraga, sehingga ketika wanita mengalami *dismenorea*, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi. Lama menstruasi lebih dari normal, menimbulkan adanya kontraksi uterus, terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan (Judha Mohamad, 2012).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis factor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu keseluruhan total sampling yaitu 63 responden dengan kriteria inklusinya adalah : remaja putri yang sudah mengalami menstruasi, remaja putri yang

mengalami nyeri hanya pada saat menstruasi, dan bersedia menjadi responden.

Instrumen penelitiannya menggunakan kuisisioner yang diadopsi dari penelitian (Umi Salam Ade tahun 2017 dengan nilai validitas 0,56-0,90, dan nilai *Alpha-Crobanch* didapatkan 0,75-0,89 (*reliable*).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur, kelas, dan jurusan

Karakteristik Responden	N	%
Berdasarkan Umur :		
15	17	27
16	16	25,4
17	28	44,4
18	1	1,6
19	1	1,6
Total	63	100
Berdasarkan Kelas :		
X	16	25,4
X1	18	28,6
X11	29	46,0
Total	63	100
Berdasarkan Jurusan :		
Bahasa	11	17,5
IPS	27	42,9
IPA	25	39,7
Total	63	100

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa dari 63 responden mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 28 orang (44,4%). Mayoritas responden berdasarkan kelas yaitu kelas

X11 sebanyak 29 orang (46,0%). Mayoritas responden berdasarkan peminatan/jurusan yaitu sebanyak 27 orang (42,9%).

Tabel 2. Analisis Chi Square Hubungan antara usia menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga, kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenore* primer

Faktor <i>dismenore</i> primer	Kejadian <i>dismenore</i> primer				Jumlah		P
	Ya		Tidak		n	%	
	N	%	N	%			
<i>Usia menarche</i>							
8-11 tahun	54	88,5	0	0	54		0,018
> 12 tahun	7	11,5	2	100	9		
Total	61		2		63	100	
<i>Lama menstruasi</i>							
3-7 hari	57	98,3	1	1,7	58		0,003
> 7 hari	4	80,0	1	20,0	5		
Total	61		2		63	100	
<i>Riwayat keluarga</i>							
Ada	61	100,0	0	0	61		0,001
Tidak ada	0	0,0	2	100,0	2		
Total	61		2		63	100	
<i>Kebiasaan olahraga</i>							
< 3 kali seminggu	56	88,9	0	0,0	56		0,011
> 3 kali seminggu	5	7,9	2	3,2	7		
Total	61		2		63	100	

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa usia *menarche* dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri menunjukkan pada kelompok usia *menarche* 8-11 tahun (dini) sebanyak 54 responden (88,5%) yang mengalami *dismenore* primer. Pada kelompok usia *menarche* > 12 tahun sebanyak 7 responden (11,5%), sedangkan 2 responden (100%) tidak mengalami *dismenore* primer.

Hasil analisis statistic dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $\rho = 0,018 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan kejadian *dismenore* primer. Berdasarkan hasil penelitian lama menstruasi 3-7 hari sebanyak 57 responden (98,3%) mengalami kejadian *dismenore*, sedangkan 1

responden (1,7%) tidak mengalami *dismenore*. Pada siswi dengan lama menstruasi > 7 hari menunjukkan 4 responden (80,0%) mengalami *dismenore*, sedangkan 1 responden (20,0%) tidak mengalami *dismenore*. Hasil analisis dengan menggunakan uji statistic diperoleh nilai $\rho = 0,003 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian *dismenore* primer. Berdasarkan hasil penelitian antara riwayat keluarga dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja puteri menunjukkan pada kategori memiliki riwayat keluarga yang mengalami *dismenore* primer sebanyak 61 responden (100%), dan yang tidak memiliki riwayat keluarga yang tidak mengalami *dismenore* primer sebanyak 2 responden (100%). Hasil analisis statistic dengan menggunakan uji chi square diperoleh

nilai $\rho = 0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian *dismenore* primer. Berdasarkan hasil penelitian antara kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenore* primer menunjukkan pada siswi yang jarang berolahraga sebanyak 56 responden (88,9%) yang mengalami *dismenore* primer, sedangkan yang sering berolahraga sebanyak 5 responden (7,9%) yang mengalami *dismenore* primer, dan 2 responden yang tidak mengalami *dismenore* primer. Hasil analisis statistic dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $\rho = 0,011 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja puteri.

PEMBAHASAN

Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Primer

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian *dismenore* primer. *Menarche* pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi. *Menarche* atau menstruasi pertama pada umumnya dialami remaja pada usia 13-14 tahun, namun pada beberapa kasus dapat terjadi pada usia < 12 tahun (8-11 tahun). *Menarche* yang

terjadi pada usia yang lebih awal dari normal, dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit ketika mestruasi (Widjanarko, 2006).

Wanita yang mengalami *menarche* dini akan mengalami rasa nyeri ketika menstruasi. Hal ini dikarenakan alat reproduksi belum siap untuk berkembang dan juga masih terjadi penyempitan pada leher rahim (Silvana, 2012).

Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian *dismenore* primer. Hal ini sejalan dengan penelitian Sophia dkk (2013) yang menyebutkan terdapat hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian *dismenore*. Semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat produksi prostaglandin yang berlebihan, maka timbul rasa nyeri. Selain itu, kontraksi uterus yang terus menerus juga menyebabkan supply darah ke uterus berhenti sementara sehingga terjadilah *dismenore* primer (Gustina, 2015). Lama menstruasi dapat disebabkan oleh factor psikologis maupun fisiologi. Faktor psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang labil ketika baru mengalami menstruasi. Sementara secara fisiologis lebih terjadi pada kontraksi otot uterus yang berlebihan atau dapat dikatakan mereka sangat sensitif terhadap hormon ini akibat *endimentrium* dalam fase sekresi memproduksi hormone *prostaglandin*. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak tak jenuh yang disintesis oleh seluruh sel yang ada dalam tubuh. Hal ini menyebabkan kontraksi otot polos yang akhirnya menimbulkan rasa nyeri (Bobak, 2005). Sedangkan factor fisiologi berkaitan dengan produksi hormone prostaglandin (Sirait, Hiswani, & Jemadi, 2014).

Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian *Dismenore* Primer

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian *dismenore* primer. Wanita yang memiliki

riwayat *dismenore* pada keluarganya memiliki prevelensi yang lebih besar untuk terjadinya *dismenore* primer. Beberapa peneliti memperkirakan anak dari ibu yang memiliki masalah menstruasi juga mengalami menstruasi yang tidak menyenangkan, ini merupakan alasan yang dapat dihubungkan terhadap tingkah laku yang dipelajari dari ibu. Alasan riwayat keluarga merupakan factor resiko *dismenore* primer mungkin dihubungkan dengan kondisi endometriosis (Ozerdogan, 2009).

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Zivanna (2017) yang menemukan bahwa riwayat keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan *dismenore* primer. Hasil yang didapatkan ini didukung oleh teori dari Piliteri (2003) dalam Purba (2013) yang menyebutkan bahwa riwayat keluarga (ibu atau saudara perempuan kandung) merupakan salah satu factor *dismenore*. Kondisi anatomi dan fisiologis dari seseorang pada umumnya hampir sama dengan orang tuadan saudara-saudaranya. Riwayat *dismenore* pada keluarga merupakan factor resiko yang tidak dapat diubah. Oleh karena itu, hal ini dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anggota itu sendiri dan merupakan factor resiko yang sangat mendukung terjadinya suatu penyakit yang sama dilingkungan keluarga tersebut (Sirait, Hiswani & Jemadi, 2014).

Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian *Dismenore* Primer

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenore* primer. Olahraga adalah kegiatan yang mudah untuk dilakukan tetapi banyak yang mengabaikannya, padahal olahraga merupakan sumber kesehatan bagi seluruh tubuh

(Fajaryati, 2012). Aktivitas fisik atau olahraga adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Fajaryati, 2012).

Kejadian dismenore primer akan meningkat dengan kurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri (Medicastore, 2014). Wanita yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-5x per minggu dapat mencegah terjadinya dismenore primer. Setiap wanita dapat sekedar berjalan-jalan santai, jogging ringan, berenang, senam, maupun bersepeda sesuai dengan kondisi masing-masing (Manuaba, 2010). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anisa (2015) menyatakan responden dengan kebiasaan olahraga kurang aktif lebih

banyak mengalami dismenore ringan. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pundati dkk (2016) menyatakan bahwa menunjukkan tidak adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer. Hal ini dapat meningkatkan kejadian *dismenore* primer. Sejalan dengan hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar atau hampir seluruhnya siswi tidak rutin berolahraga (98,3%).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna dari factor usia *menarche*, lama menstruasi, riwayat keluarga, kebiasaan olahraga terhadap kejadian *dismenore* primer pada remaja puteri. Implikasi hasil penelitian ini terhadap praktik keperawatan dapat menjadi pedoman bagi perawat sebagai penyuluh atau edukator mengenai reproduksi wanita khususnya *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, M.V. (2005). *The effect of exercises on primary dysmenorrhea. Jurnal Majority.*
- Anurogo, D. & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid.*
- Baziad, A (2008). *Penanganan Endometriosis : Panduan Klinik dan Algoritme.*
- Bobak (2005). *Buku Ajaran Keperawatan Maternitas Edisi 4.*
- Departemen Kesehatan RI, (2005). *Kesehatan Reproduksi di Indonesia*
- Ehrental, dkk. (2006). *Menstrual disorder.* USA: ACP Press,
- Fajaryati, N. (2012). *Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore Primer Remaja Puteri di SMPN 2 Mirit Kebumen. Jurnal Komunikasi Kesehatan. Edisi 4. Volume 3. No. 01*
- Gustina, T. (2015). *Hubungan antara Usia Menarche dan lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Puteri di SMK Negeri 4 Surakarta.*
- Manuaba, I. B. G. (2010). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita.*

- Maryam, S. (2016). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika Medan, Poltekkes Medicastore. (2004). *Quercetin*. www.medicastore.com
- Kemenkes. 2018. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Politeknik Kesehatan RI Medan.
- Medicastore. (2004). *Quercetin*. www.medicastore.com
- Nirwana, A. B. (2011). *Psikologi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Novia & Paath, dkk. (2005). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Jakarta: EGC
- Novia & Puspitasari. (2008). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore Primer*. *The Indonesian Journal of Public health*, vol 4, No. 2.
- Ozerdogan. (2009). *Prevalence and Predictors of Dysmenorrhea Among Students at A University in Turkey*. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics : The Official Organ of The International Federation of Gynaecology and Obstetrics*.
- Perry, Hockenberry, Lowdermilk, & Wilson. (2011). *Maternal Child Nursing Care*. Universitas Michigan: Mosby.
- Proverawati, A. (2012). *Menarche menstruasi pertama penuh makna*.
- Rahmani, K (2014). *Perbedaan Efektivitas Aromaterapi, Yoga dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore*.
- Riset Kesehatan Dasar. (2010). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Sakinah, (2016). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Dismenorea pada Remaja*.
- Savitri, R. (2015). *Gambaran skala nyeri haid pada usia remaja* . Skripsi Sarjana. Stikes ' Aisyiyah Cimahi, Bandung.
- Silvana, P.D. (2012). *Hubungan Antara Kaakteristik Individu, Aktivitas Fisik, Dan Konsumsi Produk Susu Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Mahasiswi FIK Dan FKM UI Depok* .
- Sirait, D. S, Hiswani & Jemadi (2014). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMA Negeri 2 Medan*.
- Sophia, dkk (2013). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada siswi SMK Negeri 10 Medan*.
- Sulistiyorini, S et al, (2017). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer pada siswi SMA PGRI 2 Palembang*.
- Winkjosastro, H (2005). *Dalam Ilmu Kebidanan*.
- Widyastuti, Y, dkk. (2009). *Kesehatan Reproduksi*.
- Widjanarko, B (2006). *Dismenore tinjauan terapi pada dismenore primer*. *Majalah Kedokteran Damianus*. Volume 5, No 1.
- Zivanna, (2017). *Hubungan antara obesitas dengan prevelensi dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. *E-Jurnal medika*, Vol 6, No5.

