

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA MTA SURAKARTA

Luthfianing Setya Rahmadhani, Rina Sri Widayati
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada remaja terjadi menstruasi yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya menstruasi, adanya keluhan-keluhan selama menstruasi maupun lamanya hari menstruasi. Tetapi pada beberapa remaja keluhan-keluhan tersebut tidak dirasakan, hal ini dipengaruhi oleh nutrisi yang adekuat yang biasa dikonsumsi. **Tujuan Penelitian:** mengetahui hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA MTA Surakarta. **Metode Penelitian:** jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang berjumlah 383 siswa di SMA MTA Surakarta tahun ajaran 2014/2015. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan teknik sampling Proportionate Random Sampling. Analisa bivariante menggunakan chi-square. **Hasil Penelitian:** secara statistik dengan menggunakan uji Chi-Square didapatkan hasil bahwa status gizi mempunyai hubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri dengan nilai $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$ ($4,899 > 3,841$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima atau apabila nilai $p = 0,027$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA MTA Surakarta.

Kata Kunci : Status Gizi, Kejadian Dismenorea, Remaja Putri

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun. Jumlah remaja berusia 10-19 tahun di dunia sekitar 18% dari jumlah penduduk atau sekitar 1,2 miliar penduduk. Data Badan Pusat Statistik (2010), melaporkan bahwa jumlah remaja usia 10-19 tahun di Indonesia sekitar 41 juta penduduk. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan diantaranya perubahan fisik, menyangkut pertumbuhan dan kematangan organ produksi, perubahan intelektual, perubahan bersosialisasi, dan perubahan kematangan. Salah satu ciri yang menandai masa remaja pada putri adalah menstruasi¹

Menstruasi pertama kali yang terjadi merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya menstruasi, adanya keluhan-keluhan selama menstruasi maupun lamanya hari menstruasi. Tetapi pada beberapa remaja keluhan-keluhan tersebut tidak dirasakan, hal ini dipengaruhi oleh nutrisi yang adekuat yang biasa dikonsumsi, selain olahraga yang teratur.²

Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid, terbukti pada saat haid tersebut terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid²

Angka kejadian dismenoree didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun acapkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja, ada pula yang tidak kuasa beraktifitas saking nyerinya.³

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 3 Februari 2014 terhadap 10 remaja putri di SMA MTA Surakarta, didapatkan 8 remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi. 2 remaja putri diantaranya dengan status gizi normal dan 6 remaja putri berstatus gizi kurang. Sedangkan 2 remaja putri yang tidak mengalami nyeri haid dengan status gizi kurang.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Di SMA MTA Surakarta”.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah: “Apakah ada Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Di SMA MTA Surakarta?”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan yaitu:

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA MTA Surakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui status gizi remaja putri di SMA MTA Surakarta.
- b. Mengetahui persentase kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA MTA Surakarta.
- c. Menganalisa hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA MTA Surakarta.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *observasional analitik* yaitu rancangan penelitian yang bertujuan mencari hubungan antar variabel yang sifatnya bukan hubungan sebab akibat. Dalam penelitian ini mencari hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA MTA Surakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan waktu *cross sectional*. Tempat dalam penelitian ini adalah di Asrama putri 2 SMA MTA Surakarta. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 22 Mei 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri kelas X dan XI di SMA MTA Surakarta yaitu sebanyak

13 kelas dengan 383 responden. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 79 responden. Kriteria inklusi penelitian ini adalah siswi yang bersedia menjadi responden. Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan tehnik *Proportionate Random Sampling* digunakan bila populasi mempunyai anggota/unsur yang homogen secara proporsional.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti yaitu variabel bebas (status gizi) dan variabel terikat (kejadian dismenorea). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian adalah lembar observasi yaitu cara melakukan pengumpulan data penelitian dengan observasi secara langsung kepada responden yang dilakukan penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang dapat digunakan anatara lain lembar observasi. Data primer pada penelitian ini didapatkan dari responden langsung dengan menggunakan lembar observasi yang telah diberikan. Data sekunder pada penelitian ini didapatkan dari guru-guru dan pembina asrama putri SMA MTA Surakarta.

Untuk membuktikan adanya hubungan antara dua variabel tersebut digunakan uji statistik *chi square* dengan batas kamaknaan $\alpha = 0,05$. Kriteria ujinya adalah apabila nilai $P < 0,05$ maka hasil perhitungan statistik bermakna. Nilai x^2 hitung tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai x^2 tabel. H_0 diterima jika x^2 hitung $\geq x^2$ tabel dengan kesalahan 5% pada $dk=2$. Untuk mengetahui keeratan hubungan antara 2 variabel maka dilakukan uji koefesien kontingensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi penelitian pada penelitian ini dilakukan di SMA MTA Surakarta yang beralamat di Jl. Kyai Mojo, Semanggi, Pasar Kliwon, Surakarta dengan kepala sekolah Drs. Diastono. SMA MTA Surakarta terakreditasi A yang terdiri dari 32 ruang kelas yaitu 12 ruang kelas X dengan tiga jurusan (MIA, IIS, dan IBB), 11 ruang kelas XI dengan dua jurusan (MIA dan IIS), dan 9 ruang kelas XII dengan dua jurusan (IPA dan IPS). Jumlah siswa sebanyak 888 siswa dengan jumlah siswa kelas XI 307 siswa (135 laki-laki dan 172 perempuan). Jumlah guru di SMA MTA Surakarta sebanyak 63 orang, semuanya sarjana sesuai dengan kompetensi materi yang diampu.

Fasilitas yang ada di SMA MTA Surakarta terdiri dari 32 ruang kelas, 1 ruang seksi pendidikan, 1 ruang tata usaha, 1 ruang kantor guru putra, 1 ruang kantor guru putri, 1 ruang bimbingan konseling, 1 ruang kepala sekolah, 2 ruang OSIS, 2 ruang UKS, 1 ruang laboratorium fisika, 1 ruang laboratorium biologi, 1 ruang laboratorium kimia, 1 ruang laboratorium bahasa, 1 ruang laboratorium komputer, 1 ruang laboratorium multimedia dan 1 ruang perpustakaan. Selain itu juga dilengkapi fasilitas ibadah, olahraga, kantin yang menyediakan makanan yang kurang bergizi, aula, dan koperasi serta asrama siswa putra-putri.

1. Analisis univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi umur, status gizi dan kejadian dismenorea. Hasil penelitian univariat sebagai berikut:

a. Umur

Karakteristik responden berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Remaja Putri
di SMA MTA Surakarta

Umur	Frekuensi	Persentase
15 tahun	8	10,1 %
16 tahun	36	45,6 %
17 tahun	35	44,3 %
Total	79	100 %

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar remaja putri dengan umur 16 tahun, yaitu sebanyak 36 responden (45,6%), usia 17 tahun sebanyak 35 responden (44,3%) dan sebagian kecil berumur 15 tahun sebanyak 8 responden (10,1%).

b. Status Gizi Remaja Putri Di SMA MTA Surakarta

Status gizi diukur berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). Pengelompokan status gizi: kurus apabila $IMT \leq 18,5$, normal apabila $18,5 < IMT < 25,0$ dan gemuk jika $IMT \geq 25$. Hasil pengukuran IMT dapat dilihat pada gambar berikut ini:

Tabel 2
Gambaran Status Gizi Remaja Putri Di SMA MTA Surakarta

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Kurus	53	67.1%
Normal	26	32.9%
Total	79	100.0%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan status gizi kurus yaitu ada 53 siswi (67,1%), sedangkan sebagian kecil responden dengan status gizi normal yaitu ada 26 siswi (32,9%).

c. Kejadian Dismenorea

Kejadian dismenorea diketahui berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada responden menggunakan lembar observasi. Untuk responden yang mengalami dismenorea diberi kode 1 dan responden yang tidak mengalami dismenorea diberi kode 0. Hasil pengkajian kejadian dismenorea dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3
Gambaran Dismenorea Remaja Putri Di SMA MTA Surakarta

Dismenorea	Frekuensi	Persentase
Tidak Terjadi	29	36.7%
Terjadi	50	63.3%
Total	79	100.0%

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan kejadian dimenorea yaitu ada 50 siswi (63.3%), sedangkan sebagian kecil responden dengan tidak terjadi dismenorea yaitu ada 29 siswi (36,7%).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA MTA Surakarta. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan tabulasi silang antara status gizi dengan kejadian dismenorea sebagai berikut.

Tabel 4
Hubungan Kejadian Dismenorea Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Dismenorea		Total
	Tidak Terjadi	Terjadi	
Kurus	15	38	53
	28,3%	71,7%	100%
Normal	14	12	26
	53,84%	46,16%	100%
Total	29	50	79
	36,7%	63,3%	100.0%

Berdasarkan tabel 4 tentang distribusi hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA MTA Surakarta, sebagai berikut:

- a. Pada 53 remaja putri dengan status gizi kurus: 15 remaja putri tidak terjadi dismenorea dan 38 remaja putri terjadi dismenorea.
- b. Pada 26 remaja putri dengan status gizi normal: 14 remaja putri tidak terjadi dismenorea dan 12 remaja putri terjadi dismenorea.

Jadi, remaja putri yang memiliki status gizi kurus cenderung mengalami dismenorea.

Tabel 5
Hasil Penghitungan Chi Square

<i>Contingency Coefficient</i>	Df	X^2_{tabel}	X^2_{hitung}	P	Ket
0.242	1	3.841	4.899	0.027	H ₀ di tolak

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa nilai $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$ ($4,899 > 3,841$), atau nilai $p = 0,027$ ($p < 0,05$) yang artinya bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dimenorea. Nilai koefisien kontingensi sebesar 0,242, artinya hubungan tersebut dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 53 responden (67,1%) dengan status gizi kurus sebagian besar responden terjadi dismenorea yaitu 38 responden (48,1%), sedangkan responden dengan status gizi normal ada 26 orang dengan sebagian besar responden tidak terjadi dismenorea yaitu ada 14 responden (17,7%), sehingga dapat diketahui bahwa ada kecenderungan status gizi kurus maka akan cenderung terjadi dimenorea.

Secara statistik diketahui nilai $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$ ($4,899 > 3,841$), atau nilai $p = 0,027$ yang artinya bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dimenorea. Nilai koefisien kontingensi sebesar 0,242, artinya hubungan tersebut dalam kategori rendah.

Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Dan bila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Paath, 2005: 70). Gizi yang kurang akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini berdampak pada gangguan haid termasuk dismenorea, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya membaik. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenoreaa antara lain yaitu: faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor endokrin, faktor status gizi dan faktor alergi.

Dengan demikian status gizi remaja putri dapat menyebabkan terjadinya dismenorea. Oleh sebab itu remaja putri harus memperhatikan asupan gizinya guna mengurangi kejadian dismenorea. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ade Sri Sari Asih (2013) yang dilakukan di SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya dengan hasil $p < 0,05$ (p value= 0,004) yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore. Status gizi responden yang underweight diduga berkaitan dengan faktor psikososial yaitu pola makan yang tidak teratur. Kebutuhan energi dan nutrisi remaja cukup tinggi karena digunakan untuk pertumbuhannya. Hal ini tentu menyebabkan remaja mengalami defisiensi nutrisi yang tentunya berpengaruh terhadap aktifitas sehari-hari dan sistem reproduksinya.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 79 responden remaja putri di SMA MTA Surakarta dapat disimpulkan sebagai berikut.: karakteristik responden berdasarkan umur, sebagian besar remaja putri berumur 16 tahun, status gizi remaja putri di SMA MTA Surakarta sebagian besar dengan status gizi kurus, kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA MTA Surakarta sebagian besar responden dengan kejadian dismenorea, ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea remaja putri di SMA MTA Surakarta dengan tingkat hubungan kedua variabel termasuk rendah. Namun walaupun termasuk dalam kategori rendah, ada kecenderungan bahwa status gizi mempengaruhi kejadian dismenorea pada remaja putri.

B. Saran

Peneliti juga memberikan saran bagi siswi hendaknya memperhatikan perilaku atau pola makan, jenis makanan sehat dan menghindari pola makan yang tidak sehat agar tidak terjadi dismenorea yang disebabkan gizi kurus. Bagi sekolah diharapkan yayasan memberikan kontribusi lebih berkaitan dengan penambahan anggaran dana dalam upaya perbaikan status gizi agar siswa tetap sehat dalam menjalani aktivitas di sekolah. Bagi tenaga kesehatan tenaga kesehatan dapat melakukan kerjasama dengan pihak sekolah dalam memberikan penyuluhan tentang kejadian dismenorea dan cara pencegahannya. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan memperbaiki metode penelitian yang meliputi metode pengukuran, metode analisa data sehingga mampu menjawab factor yang mempengaruhi kejadian dismenorea pada remaja putri. Dan hasil yang didapatkan lebih mendalam tentang topik penelitian ini khususnya dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wong, D. 2009. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
2. Paath, A. F. 2005. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
3. Proverawati, Atikah & Misaroh, Siti. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
4. Yustiana, A.V.2010. *Hubungan status gizi dengan keluhan nyeri (dismenorea) saat menstruasi pertama (menarche) pada siswa SLTP di Surakarta*, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, Surakarta
5. Tinah, Dyah.2009. *Hubungan indeks masa tubuh < 20 dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 3 Sragen*, Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali, Boyolali.
6. Suliawati, Gidul. 2013. *Hubungan umur, paritas dan status gizi dengan kejadian dismenorea pada wanita usia subur di Gampong Klieng Cot Aron Kecamatan Baitussalam Aceh Besar*, STIKES U'BUDIYAH, Banda Aceh
7. Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
8. Almtsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama