

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DYSMENORRHEA PADA SANTRI PUTRI DI PESANTREN MA'HAD IZZATUNA PUTRI KOTA PALEMBANG

¹Haziza Hasada, ²Fika Minata Wathan, ³Rizki Amalia, ⁴Siti Aisyah Hamid
^{1,2,3,4}, Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Kader Bangsa
Jl. Mayjen HM Ryacudu No 88, Kota Palembang, Prov. Sumatera Selatan
E-mail : hazizahasada2020@gmail.com, - Hp: 0822-6952-5272

ABSTRAK

Dysmenorrhea adalah salah satu masalah pada kesehatan reproduksi remaja. adapun faktor yang mempengaruhi *dysmenorrhea* yaitu usia *menarche*, stress dan perilaku konsumsi *fast food*, status nutrisi, pola menstruasi dan riwayat keluarga, pengetahuan dan status gizi, lama menstruasi, aktivitas fisik, kualitas tidur dan asap rokok.. Tujuan penelitian ialah untuk mengetahui hubungan antara lama menstruasi, aktivitas fisik dan pola makan (*fast food*) dengan *dysmenorrhea*. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain survey analitik melalui pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh santri putri tingkat SMA di Pesantren Ma'had Izzatuna Putri yang berjumlah 47 orang. Penentuan sampel di ambil dengan Teknik *total sampling*, sampel penelitian adalah seluruh santri putri SMA di Pesantren Ma'had Izzatuna Putri. Hasil dari *uji chi-square* didapatkan ada hubungan antara lama menstruasi dengan *dysmenorrhea* pada santri putri diperoleh *p-value* 0,040, tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan *dysmenorrhea* didapatkan *p-value* 0,137, dan ada hubungan antara pola makan (*fast food*) dengan *dysmenorrhea* didapatkan *p-value* 0,025. Berdasarkan hasil penelitian disarankan untuk sekolah-sekolah agar dapat memberikan informasi terkait kesehatan reproduksi remaja terutama tentang *dysmenorrhea*.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik Dan Pola Makan (Fast Food), *Dysmenorrhea*, Lama Menstruasi.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the problems in adolescent reproductive health. The factors that influence *dysmenorrhea* are age of *menarche*, stress and fast food consumption behavior, nutritional status, menstrual patterns and family history, knowledge and nutritional status, duration of menstruation, physical activity, sleep quality and cigarette smoke. The purpose of the study was to determine the relationship between duration of menstruation, physical activity and diet (*fast food*) with *dysmenorrhea*. The research method used quantitative with analytical survey design through a *Cross Sectional* approach. The population in the study were all female high school students at the Ma'had Izzatuna Putri Islamic Boarding School, totaling 47 people. The sample determination was taken using the total sampling technique, the research sample was all female high school students at the Ma'had Izzatuna Putri Islamic Boarding School. The results of the *chi-square* test showed that there was a relationship between the length of menstruation and *dysmenorrhea* in female students with a *p-value* of 0.040, there was no relationship between physical activity and *dysmenorrhea* with a *p-value* of 0.137, and there was a relationship between diet (*fast food*) and *dysmenorrhea* with a *p-value* of 0.025. Based on the results of the study, it is recommended that schools provide information related to adolescent reproductive health, especially about *dysmenorrhea*.

Keywords : *Dysmenorrhea*, Duration Of Menstruation, Physical Activity And Diet (Fast Food)

1. PENDAHULUAN

Menstruasi terjadi pada setiap wanita usia subur, yang sebagian besar mengalami nyeri haid. *Dysmenorrhea* biasanya mengakibatkan terjadinya perubahan mood atau mood swing, perut kram, gangguan tidur, nyeri pada payudara, pusing bahkan sakit panggul, sehingga dapat mengganggu aktivitas (Fasya et al., 2022).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020 kejadian *dysmenorrhea* sebanyak 1.769.425 (90%). Prevalensi penderita *dysmenorrhea* di setiap negara berbeda-beda, seperti pada negara maju Amerika Serikat sekitar 85% perempuan mengalami *dysmenorrhea*, pada negara berkembang, seperti Malaysia 64,4% lebih rendah. Angka kejadian *dysmenorrhea* di Amerika Serikat tinggi disebabkan karena di negara maju semua bersifat modern, baik dari segi penampilan, gaya

hidup bahkan makanan. Masyarakat di Amerika Serikat rata-rata banyak mengonsumsi *fast food* atau *junk food* secara terus menerus, yang mana hal ini menjadi penyebab terjadinya *dysmenorrhea* (Tsamara, 2020).

Angka kejadian *dysmenorrhea* pada remaja di Indonesia tahun 2017 sebesar 76% (SDKI, 2017). Pada tahun 2019 angka kejadian *dysmenorrhea* mengalami penurunan yaitu sebesar 64,25%, sedangkan pada tahun 2022 angka kejadian *dysmenorrhea* mengalami penurunan hingga 24,20% (Badan Pusat Statistik, 2022). Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan angka kejadian *dysmenorrhea* pada tahun 2020 sebanyak 64,3% dan pada tahun yang sama angka kejadian *dysmenorrhea* di Kota Palembang kejadian *dysmenorrhea* mengalami penurunan sebesar 56,2% (Dinas Kota Palembang, 2020). Namun, pada tahun 2021 meningkat mencapai 59,40% dengan keluhan yang berbeda-beda, misalnya mengeluh sakit perut dari pinggang hingga menjalar ke bagian panggul, ada yang mengeluh pusing hingga muntah, dan ada remaja yang sampai pingsan (Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, 2021). Dari data di atas didapatkan ada penurunan angka kejadian *dysmenorrhea* tahun 2020 sebanyak 8,1%, dan ada peningkatan pada tahun 2021 sebanyak yaitu sebanyak 3,38%. (Dinas Kota Palembang, 2021).

Beberapa penyebab peningkatan angka kejadian *Dysmenorrhea* yaitu banyak remaja saat ini mengikuti gaya modern seperti mengonsumsi makanan yang kurang sehat seperti *fast food*. Maka dari itu, pemerintah melaksanakan kesehatan siswa dalam bentuk program Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan mengadakan program promosi kesehatan di seluruh sekolah, khususnya terkait kesehatan reproduksi remaja. Promosi kesehatan tidak hanya fokus pada perluasan pengetahuan, sikap, dan praktik mengenai kesehatan, tetapi juga upaya memperbaiki lingkungan (fisik dan non fisik) dan guna memelihara hingga meningkatkan kesehatan (Noverianti et al, 2022).

Dari beberapa literatur faktor-faktor yang menjadi penyebab *dysmenorrhea* di antaranya usia *menarche*, stress dan perilaku konsumsi *fast food* (pola makan) (Sulfa Diana¹, Hedy Herdiana, 2023), pola menstruasi dan riwayat keluarga (Hayati et al., 2020), pengetahuan dan status gizi (Septi et al., 2021), lama menstruasi (Mouliza, 2020), aktivitas fisik (Sugiyanto & Luli, 2020), kualitas tidur (Cahyaningsih et al., 2021) dan asap rokok (Akbar et al., 2023).

Berdasarkan data survey awal yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa jumlah santri putri tingkat SMA di Pesantren Ma'had Izzatuna Putri Palembang tahun 2024 berjumlah 47 santri putri. Saat pengambilan data awal peneliti mewawancarai 8 santri putri yang mengalami *dysmenorrhea*, dan didapati dari 8 santri putri tersebut 4 di antaranya mengeluh *dysmenorrhea* mengganggu saat kegiatan belajar, 2 santri putri mengeluh *dysmenorrhea* yang dialami disertakan mual, dan 2 santri putri mengeluh sakit perut bagian bawah hingga menjalar ke pinggul. Dengan adanya kejadian *dysmenorrhea* pada santri putri yang sangat mengganggu mereka dalam kegiatan pembelajaran di Pesantren. Hal ini menyebabkan kurangnya konsentrasi mereka dalam belajar di Kelas karena *dysmenorrhea* sehingga tujuan dalam penelitian ini adalah untuk faktor-faktor yang berhubungan dengan *dysmenorrhea*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *survey analitik*, dengan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* yaitu jenis penelitian yang mengamati hubungan antara desain penelitian yang mempelajari resiko dan efek dengan cara observasi, dan tujuannya yaitu mengumpulkan datanya secara bersamaan (Notoatmodjo, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri dari kelas X, XI, dan XII di Pesantren Ma'had Izzatuna Putri Kota Palembang yang diperkirakan berjumlah 47 orang. Teknik dalam pengambilan sampel ini adalah *total sampling*. Metode *total sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer yaitu instrumen kuesioner dengan melakukan wawancara langsung terhadap sumbernya. Pengolahan data dengan menempuh instrumen *editing, scoring, coding, data entry* (memasukkan data). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *Chi-Square* untuk mendapatkan analisa univariat dan analisa bivariat untuk mengetahui hubungan variabel independen dan variabel dependen (Notoatmodjo, 2018)..

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi kejadian Dysmenorhea, lama menstruasi, aktivitas fisik, dan pola makan di Pesantren Ma'had Izzatuna Putri Kota Palembang

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
Kejadian Dysmenorhea			
1	Iya	33	70.2
2	Tidak	14	29.8
Lama menstruasi			
1	Tidak normal	19	40.4
2	Normal	28	59.6
Aktivitas fisik			
1	Berat	10	21.3
2	Ringan	37	78.7
Pola makan (<i>fast food</i>)			
1	Sering	35	74.5
2	Jarang	12	25.5

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa distribusi frekuensi kejadian *dysmenorhea* remaja putri di Pesantren Ma'had 70.2%, Lama menstruasi 59.6% kategori normal, Aktivitas fisik 78.7% kategori ringan, dan pola makan (*fast food*) 74.5% kategori sering.

Tabel 2. Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dysmenorhea

Lama Menstruasi	Kejadian <i>Dysmenorrhea</i>				Total N (%)	<i>P-Value</i>	OR
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%			
Tidak Normal	17	89.5	2	5.7	19 100	0,040	6.375
Normal	16	57.1	12	42.9	28 100		
Total	33		14		47		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 19 responden dengan lama menstruasi, yang mengalami dysmenorhea berjumlah 17 (89,5%), sedangkan dari 28 remaja dengan menstruasi normal, terdapat 16 (57,1%) responden yang mengalami dysmenorhea. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* yang didapatkan peneliti bahwa lama menstruasi yang tidak normal sebagian besar mengakibatkan *dysmenorhea* sebanyak 17 responden (89.5%), sedangkan lama menstruasi normal yang mengalami dysmenorhea sebanyak 16 responden (57.1%) dengan nilai *p-value* =0,040< α =0,05, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian *dysmenorhea*, dimana hasil OR nya 6.375 yang artinya bahwa responden dengan

lama menstruasi tidak normal beresiko 6 kali mengalami *dysmenorhea* dibandingkan dengan lama menstruasi yang normal.

Teori menyatakan bahwa lama menstruasi mengakibatkan terjadinya peningkatan produksi prostaglandin berlebihan sehingga uterus terus berkontraksi dan mengakibatkan *dysmenorrhea* (Indarna, A. A., & Lediawati, 2021)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Horman *et al*, (2021), yang mendapatkan hasil analisis dengan uji statistik diperoleh nilai $p = 0,003 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak sehingga didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara lama haid dengan kejadian *dysmenorrhea* primer (Horman *et al*, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan terjadinya *dysmenorrhea* pada santri putri yaitu santri putri yang mempunyai riwayat keluarga sehingga lebih berisiko mengalami *dysmenorrhea*, usia *menarche* yang terlalu cepat

juga menjadi faktor banyak yang mengalami *dysmenorrhea* dan pola menstruasi yang teratur menjadi risiko santri putri dapat mengalami *dysmenorrhea*

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Dysmenorrhea*

Aktivitas fisik	Kejadian Dysmenorhea				Total N (%)	P- Value	OR
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%			
Berat	5	50.0	5	50.0	10 100%	0.137	0.321
Ringan	28	75.7	9	24.3	37 100%		
Total	33		14		47		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa aktifitas fisik yang berat mengalami *dysmenorrhea* yaitu 5 responden (50%) sedangkan responden dengan aktivitas ringan sebagian besar yang mengalami *dysmenorrhea* berjumlah 28 responden (75.7%) dengan nilai $p\text{-value} = 0.137 < \alpha = 0.05$, maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian *dysmenorrhea* dimana nilai OR 0.321 yang artinya bahwa responden dengan aktivitas fisik yang berat 0.3 kali berpeluang mengalami *dysmenorrhea* dibandingkan dengan aktivitas ringan.

Tidak sejalan dengan penelitian Abror et al (2024) secara bivariat dari total jumlah sampel yang diteliti sebanyak 68 orang diperoleh data hasil uji

Chi Square didapatkan hasil p-value sebesar 0,007 dimana $p\text{-value} \leq$ nilai α , yaitu 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *dysmenorrhea* (Abror et al., 2024).

Peneliti berasumsi bahwa santri putri rata-rata melakukan aktivitas ringan seperti olahraga rutin setiap hari rabu dan minggu. Namun yang mengalami *dysmenorrhea* masih banyak, karena terdapat faktor lain yang memicu terjadinya *dysmenorrhea* pada santri putri yaitu seperti kualitas tidur yang tidak teratur karena mereka bangun lebih awal untuk beribadah, pola makan yang tidak teratur dan tingkat stress karena banyak kegiatan di asrama yang mereka kerjakan sehari-hari maupun mingguan

Tabel 4. Hubungan Pola Makan (Fast Food) dengan Kejadian *Dysmenorrhea*

Pola Makan (Fast Food)	Kejadian Dysmenorhea				Total	P-Value	OR
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%	N (%)		
Sering	28	80.0	7	20.0	35 100%	0.025	5.600
Jarang	5	41.7	7	58.3	12 100%		
Total	33		14		47		

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui hasil uji statistik *chi-square* mendapatkan bahwa sebagian besar responden dengan pola makan (*fast food*) sering sebanyak 28 responden (80%) sedangkan dengan pola makan (*fast food*) jarang sebagian besar

tidak mengalami *dysmenorrhea* berjumlah 7 responden (58.3%) dimana nilai $p\text{-value} = 0.025 < \alpha = 0.05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara pola makan (*fast food*) terhadap kejadian *dysmenorrhea*, dimana nilai

OR 5.600 yang artinya bahwa pola makan (*fast food*) beresiko 5.6 kali mengalami *dysmenorrhea* dibandingkan dengan pola makan (*fast food*) jarang.

Teori Ni Ketut Ayu Rachma Nanda Sapitri (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan *dysmenorrhea* primer. Hubungan kuat dengan arah positif yang berarti semakin sering mengonsumsi *fast food* maka semakin tinggi peluang terjadinya *dysmenorrhea* primer (Ketut et al., 2024).

Hasil ini juga sejalan dengan teori Ida Kusumawati dan Umi Aniroh (2021) *Fast food* lebih banyak mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu radikal bebas. Salah satu efek dari terpaparnya radikal bebas ini adalah terjadinya kerusakan membrane sel (Ida Kusumawati & Umi Aniroh, 2021). Sejalan dengan penelitian Qomarasari (2021), pada analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara *fast food* dengan *dysmenorrhea*, dengan $p < 1$ yang signifikan secara statistik. 0,05 (hal = 0,029). *Fast food* memiliki asam lemak trans yang yaitu radikal bebas (Qomarasari, 2021).

Asumsi peneliti dari hasil penelitian di Pesantren tersebut santri putri mendapatkan makanan sehari-hari yang cukup baik dari pesantren. Namun, Sebagian santri putri kadang bosan dengan menu yang diberikan oleh pesantren dan lebih memilih jajan di Koperasi pelajar seperti snack, minuman manis, *ice cream*, soda, sosis, dan makanan lainnya. Pada hari minggu santri putri sering dikunjungi oleh wali santrinya sehingga apa yang mereka inginkan dapat dibeli oleh wali mereka seperti makanan *fast food* dan cemilan lainnya. Bahkan ada yang mendapatkan kiriman dari walinya pada hari lain, sehingga santri putri dapat mengonsumsi makanan dan minuman *fast food* meski bukan dihari kunjungan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara hubungan lama menstruasi, aktivitas fisik dan pola makan (*fast food*) dengan *dysmenorrhea* pada santri putri di Pesantren Ma'had Izzatuna Putri Kota Palembang tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, R. L., Wathan, F. M., Dhamayanti, R., & Arif, A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Sma Negeri 8 Palembang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), 54–62. <https://Jurnal.Syedzasaintika.Ac.Id>
- Akbar, H., Nurul, S., Saleh, H., & Dismenore, K. (2023). Paparan Asap Rokok Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas Xii Sma Cigarette Smoke Exposure With Dysmenorrhea In Young Women. *Mppk: Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 6(1), 1–7.
- Cahyaningsih, A., Hapsari, A., Ekawati, R., & Katmawanti, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur, Status Gizi, Dan Tingkat Stres Dengan Derajat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 7 Malang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 133–144.
- Dinas Kota Palembang, (2021). Profil Kesehatan Kota Palembang. Sumatera Selatan.
- Fasya, A., Arjita, I. P. D., Pratiwi, M. R. A., & ... (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Permas ...*, 12, 511–526.
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di Sma Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Bsi*, 8(1), 132–142. <http://Ejurnal.Ars.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan/Article/View/262>
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://Doi.Org/10.35790/Jkp.V9i1.36767>
- Ida Kusumawati, & Umi Aniroh. (2021). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. *Journal Of Holistics And Health Science*, 2(2), 68–77. <https://Doi.Org/10.35473/Jhhs.V2i2.53>
- Indarna, A. A., & Lediawati, L. (2021). Age Menarche And The Time Of Menstruation With The Primary Dismenore Events In Class X Students Smk Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *Journal Of Nursing And Public Health*, 9(Oktober), 1–7.

- Ketut, N., Rachma, A., Sapitri, N., Mardiah, A., Adipatria, A., Azhar, B., Ayu, I., & Mahayani, M. (2024). Usia Menarche, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Status Gizi, Stres Akademik Dan Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Dismenore Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 2 Mataram. *Action Research Literate*, 8(1), 42–59. <https://Arl.Ridwaninstitute.Co.Id/Index.Php/Arl>
- Mouliza, N. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Mts Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/Jiubj.V20i2.912>
- Notoatmodjo. (2018). Metode Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga Jakarta: Rineka Cipta
- Noverianti, G., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 39–48. <https://doi.org/10.37012/Jik.V14i1.461>
- Septi Riona. Helni Anggraini, Satra Yunola. (2021). Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Viii Di Smp N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021. *Jurnal Doppler*. Vol.5 N0 2, pp. 149-156
- Sugiyanto, & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Siswi Kelas Xii Smk Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *University Research Colloquim*, 7–15. <http://Repository.Urecol.Org/Index.Php/Proceeding/Article/View/979>
- Sulfa Diana, Hedy Herdiana, E. P. (2023). Pengaruh Menarche Dini, Stress Dan Perilaku Konsumsi Fast-Food Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smpn 01 Sukalarang. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1265–1274. <https://doi.org/10.55681/Sentri.V2i4.744>
- Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). (2017). Jakarta: BKKBN, BPS, Kementerian Kesehatan, Dan Icf International.Bps. (2020). Data Dan Informasi Kejadian Dysmenorrhea. Badan Pusat Statistik Indonesia
- Tsamara Ghina, Widi Raharjo, Eka Ardiani Putri. (2020). The Relationship Between Life Style With The Incidence Of Primary Dysmenorrhea In Medical Faculty Female Students Of Tanjungpura University. Issue *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*. Vol. 2 No.3.