

Kajian Faktor Predisposisi Dismenorea Remaja

Study on Predisposing Factors of Adolescent Dysmenorrhoea

Winarni^{*}, Ropitasari²

¹ Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

² Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Surakarta, Indonesia

Abstract

Dysmenorrhea is the most common complaint of menstrual pain during adolescence. Relevant risk factors for this condition include early menarche (<12). At this age, the reproductive organs have not fully developed, and the narrowing of the cervix can lead to pain during menstruation. The duration of menstruation may be influenced by continuous uterine contractions, which interrupt blood flow to the uterus. The length of the menstrual cycle plays a role in this, as a longer cycle leads to the release of more prostaglandins, causing pain. A family history of dysmenorrhea is an unmodifiable risk factor. This study aims to identify the predispositional factors that affect dysmenorrhea. The research design used is an analytical survey with a cross-sectional approach, which is a study aimed at exploring the correlation between causative factors and their effects, conducted simultaneously. The population consists of all students who experience menstrual pain. The sampling method used in this study was simple random sampling. The results show that the majority of subjects experienced dysmenorrhea, with 44 subjects (60,3%). Conclusion, there is a relationship between family history and exercise habits with the occurrence of primary dysmenorrhea, while no relationship was found between menarche age, menstrual duration, and nutritional status with the occurrence of primary dysmenorrhea.

Keywords: *adolescence, dysmenorrhea, predisposing factors*

Article history:

Submitted 27 Januari 2024
Accepted 30 Desember 2024
Published 31 Desember 2024

PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:

info@salnesia.id, jika@salnesia.id

Phone:

+62 85255155883



Abstrak

Dismenorea merupakan keluhan nyeri menstruasi yang paling umum terjadi pada masa remaja. Faktor risiko yang relevan dengan masalah ini termasuk usia menarche yang terlalu muda (<12 tahun). Usia kurang dari 12 tahun secara umum pada organ reproduksinya belum berkembang optimal. Kontraksi uterus yang terus menerus berakibat terhentinya suplai darah ke uterus. Semakin panjang siklus menstruasi maka semakin banyak hormon prostaglandin yang dikeluarkan, sehingga timbul rasa nyeri. Riwayat *dismenorea* pada keluarga merupakan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor predisposisi yang berpengaruh pada *dismenorea*. Jenis penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu untuk mempelajari kolerasi antara faktor penyebab dan akibat dalam waktu bersamaan. Populasi seluruh siswa remaja putri yang mempunyai keluhan nyeri saat menstruasi. Cara pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek mengalami kejadian *dismenorea* yaitu 44 subjek (60,3%). Kesimpulannya, ada hubungan antara riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenorea* primer dan tidak ada hubungan antara usia *menarche*, lama menstruasi dan status gizi dengan kejadian *dismenorea* primer.

Kata Kunci: remaja, *dismenorea*, faktor predisposisi

*Penulis Korespondensi:

Winarni, email: bunda.aya06@aiska-university.ac.id



This is an open access article under the CC-BY license

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan masa transisi peralihan dari anak menuju dewasa, di tandai melalui perubahan fisik, emosional dan psikologis yang cepat. Salah satu perubahan fisik pada remaja putri yaitu mengalami menstruasi. Menstruasi menandakan bahwa seorang perempuan telah mampu hamil atau memasuki fase reproduksi. Di masa menstruasi ini beberapa remaja putri mempunyai masalah nyeri saat menstruasi atau *dismenorea* (Aisyaroh *et al.*, 2022). Faktor risiko utama terjadinya *dismenorea* primer termasuk usia menarche yang sangat muda (<12 tahun). Di usia tersebut sistem reproduksi seorang perempuan belum berkembang secara optimal. Kondisi ini mengakibatkan nyeri saat menstruasi karena organ reproduksi belum sepenuhnya matang. Selain itu, menstruasi yang berlangsung lama berakibat menghambat aliran darah ke rahim, hal ini bisa meningkatkan pelepasan hormon prostaglandin. Prostaglandin ini bertindak sebagai mediator utama dalam proses terjadinya nyeri. Faktor risiko lainnya yang tidak dapat diubah adalah riwayat keluarga dengan *dismenorea*, yang turut mempengaruhi kesehatan reproduksi anggota keluarga tersebut (Fathiah, 2021; Ferries *et al.*, 2020).

Prevalensi kasus *dismenorea* di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tercatat 107.673 jiwa (64,25%) terdiri dari 54,89% mengalami *dismenorea* primer dan 9,36% perempuan mengalami *dismenorea* sekunder, serta 84.630 jiwa didominasi oleh kelompok usia remaja (Hanafiah *et al.*, 2023). Angka kejadian *dismenorea* di Jawa Tengah tercatat 56%, di Kota Surakarta prevalensi *dismenorea* pada remaja sebanyak 87,7% (Cahyani, 2022).

Kasus *dismenorea* ini memberi beberapa dampak pada remaja putri di antaranya terdapat 59,2% mengalami penurunan aktivitas, 5,6% remaja putri memilih untuk bolos sekolah dan sebanyak 35,2% tidak merasa terganggu. Meskipun tidak membahayakan

kesehatan, dampak *dismenorea* yang tidak ditangani secara tepat bisa berakibat mengganggu kondisi emosional (Dhanalakshmi *et al.*, 2024; Winarni *et al.*, 2023).

Kondisi *dismenorea* bisa bertambah parah bila disertai psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebih maupun keadaan sedih. Hal ini bisa diperberat dengan keluhan pusing, keringat dingin, bahkan sampai pingsan (Anurogo *et al.*, 2021). Keluhan nyeri atau kram di rasakan di sekitar perut, pinggang, dan punggung belakang yang muncul sebagai akibat meningkatnya produksi hormon prostaglandin (Mazidah *et al.*, 2022).

Survei awal pada penelitian ini dilakukan melalui wawancara pada 10 remaja, terdapat 7 dari 10 remaja mengalami *dismenorea*. Ke-tujuh remaja tersebut mengalami *dismenorea* ketika mereka menstruasi pertama kali (*menarche*) di umur 10, 12, dan 13 tahun. Para remaja tersebut menyatakan bahwa siklus menstruasi mereka belum teratur, terkadang jarak antara menstruasi bulan ini dan bulan depan terlalu panjang lebih dari sebulan atau bahkan dalam sebulan terjadi lebih dari satu kali menstruasi. Jangka waktu yang dianggap terlalu cepat atau terlalu lama biasanya kurang dari 3 hari dan lebih dari 6 hari. Keluarga subjek remaja putri ini yaitu pada ibu dan adiknya juga mempunyai riwayat *dismenorea*. Beberapa remaja menyatakan bahwa Indek Masa Tubuh (IMT) mereka berada dalam batas obesitas atau kurus. Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berkaitan erat dengan *dismenorea*.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei analitik. Survei analitik mempunyai tujuan untuk mengetahui bagaimana dan mengapa suatu fenomena terjadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan secara bersamaan untuk mempelajari korelasi antara komponen penyebab dan akibat (Putri, 2019).

Penelitian ini dilakukan bulan Maret sampai dengan Mei 2023 pada Remaja SMA Kota Surakarta. Populasi pada penelitian ini, menggunakan seluruh remaja putri yang bersedia menjadi subjek dan bersekolah di salah satu SMA di Surakarta sebanyak 422 subjek. Tehnik pengambilan sampel yang menggunakan *simple random sampling*, yaitu sampel diambil secara acak dari seluruh populasi, didapatkan 73 subjek penelitian. Pengisian kuisisioner menggunakan *google form* yang diisi oleh subjek yang dipilih secara acak.

Definisi operasional merupakan batasan untuk menentukan variabel dan faktor yang mempengaruhi. Variabel Independen pada penelitian ini adalah usia menarce, siklus menstruasi, lama menstruasi, IMT dan riwayat keluarga. Variabel dependen pada penelitian ini adalah *dismenorea*.

Analisis univariat data penelitian ini menggambarkan hasil penelitian setiap variabel. Data dikumpulkan dan kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan dalam penelitian ini untuk menggabungkan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Untuk menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen digunakan analisis *chi-square*. Apabila hasil perhitungan menunjukkan $p\text{-value} < 0,05$, maka dikatakan (H_0) ditolak yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antar variabel. Setelah itu digunakan analisis tabulasi silang untuk menjelaskan adanya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Analisis multivariat dengan uji regresi logistik berganda digunakan untuk melihat interaksi variabel independen terhadap variabel dependen. analisis multivariat yang dianalisis adalah variabel-variabel dari analisis bivariat dengan nilai $p < 0,05$. Nilai koefisien digunakan untuk melihat variabel yang mempunyai pengaruh paling besar terhadap kejadian *dismenorea* primer. Adapun skala pengukuran dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Variabel dan skala pengukuran

Variabel	Definisi Operasional	Cara dan Alat Ukur	Value	Jenis Skala Ukur
Variabel X				
Umur menarce	Usia subjek saat pertama kali mendapatkan menstruasi di bawah 12 tahun.	10 -16 tahun >17 tahun	2 1	Ordinal
Siklus menstruasi	jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi yang berikutnya.	< 21Hari 22-35 hari >36 hari	3 2 1	Ordinal
Lama menstruasi	waktu subjek selama menstruasi, dari hari pertama menstruasi sampai berakhirnya menstruasi.	3-7 hari >8 hari	2 1	Ordinal
IMT	satu cara untuk untuk mengetahui status gizi seseorang dengan cara membagi berat badan dan tinggi badan seseorang.	Normal Kurus Gemuk	3 2 1	Ordinal
Riwayat keluarga	status kesehatan ibu atau saudara perempuan subjek yang mengalami nyeri menstruasi.	Ya Tidak	2 1	Nominal
Variabel Y				
<i>Dismenorea</i>	Nyeri yang dirasakan saat menstruasi, dan tidak disebabkan adanya kelainan di dalam rahim, bisa di rasakan sebelum, setelah, atau saat menstruasi.	Jika menjawab seluruh pertanyaan dengan jawaban YA Jika salah satu pertanyaan dijawab Tidak	2 1	Nominal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek yang ditampilkan dalam penelitian adalah dapat dilihat pada Tabel 1. Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mengalami *dismenorea* yaitu 44 (60,3%), mayoritas mengalami menstruasi pada usia 12 tahun (34,2%) dialami oleh 25 subjek. Menstruasi pada usia 13 tahun (30,1%) dialami oleh 22 subjek, lamanya *dismenorea* dialami oleh 53 subjek (72,6%), 48 subjek (65,8%) mempunyai riwayat *dismenorea* primer di keluarganya, 41 subjek (56,2%) memiliki status gizi normal, dan 69 subjek (94,5%) memiliki kebiasaan gerak yang kurang aktif.

Tabel 2. Karakteristik subjek (n=73)

Variabel	n	%
Umur		
15 tahun	8	10,9
16 tahun	27	36,9
17 tahun	38	52,2
Mengalami nyeri <i>dismenorea</i>		
Ya	44	60,3
Tidak	29	39,7
Menarce		
≥ 11 tahun	5	6,8
12 th - 14 tahun	66	90,4
≤15 tahun	2	2,8
Lama menstruasi		
Normal	56	76,7
Tidak normal	17	23,3
IMT		
Kurus	9	12,3
Normal	45	62,6
Gemuk	19	26,1
Makan makanan cepat saji		
Ya	73	100
Tidak	0	0
Kebiasaan olahraga		
Aktif	5	6,8
Cukup aktif	19	26,1
Kurang aktif	49	67,1
Riwayat keluarga		
Tdk ada keluarga yang disminorhea	25	34,2
Ada keluarga yang disminorhea	48	65,8

Sumber: Data primer, 2023

Karakteristik deskripsi subjek yang dianalisis ditunjukkan dari Tabel 2 bahwa sebagian besar subjek mengalami *dismenorea* yaitu 44 (60,3%), mayoritas mengalami menstruasi pada usia 12 tahun (34,2%) dialami oleh 25 subjek. Menstruasi pada usia 13 tahun (30,1%) dialami oleh 22 subjek, lamanya *dismenorea* dialami oleh 53 subjek (72,6%), 48 subjek (65,8%) mempunyai riwayat *dismenorea* primer di keluarganya, 41 subjek (56,2%) memiliki status gizi normal, dan 69 subjek (94,5%) memiliki kebiasaan gerak yang kurang aktif.

Dismenorea primer memiliki gejala ringan berupa kram pada perut bagian tengah yang dapat menjalar ke punggung atau paha bagian dalam dan bersifat kejang sesaat. Teori ini sejalan dengan hasil analisis kuesioner peneliti yang menunjukkan bahwa keluhan yang paling banyak dirasakan subjek adalah sakit kepala dan nyeri perut bagian bawah menjalar ke punggung dan paha (Hapsari, 2019).

Usia menstruasi yang pertama atau menarce bisa diklasifikasikan menjadi 3 tingkatan, yaitu cepat, normal dan lama. Usia kurang dari 11 tahun dianggap terlalu cepat menstruasi, usia 12-14 tahun dianggap menstruasi normal, dan usia lebih dari 15 tahun dianggap terlalu lama menstruasi. Usia menarce dapat disebabkan oleh beberapa

faktor, yakni faktor internal termasuk dari genetika yang diturunkan, dan faktor eksternal termasuk makanan, pola hidup, dan status gizi (Angelina *et al.*, 2018).

Gangguan pada siklus menstruasi, antara lain menstruasi berlangsung lebih dari 7 hari, disebut dengan *hipermenore (menoragia)*. Durasi normal menstruasi adalah antara 4-7 hari. Menurut Putri (2019), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi durasi menstruasi, yaitu faktor psikologis, biasanya dikaitkan dengan tingkat emosional yang tidak stabil. Hal ini dialami remaja perempuan saat menstruasi dan faktor fisiologis yang terjadi karena terdapat kontraksi otot uterus yang berlebihan (Mivanda *et al.*, 2023). Menstruasi biasanya berlangsung selama 3-5 hari, namun beberapa perempuan mungkin mengalami durasi lebih lama atau lebih pendek. Rata-rata waktu proses alami ini adalah 2-8 hari. Pada beberapa kasus, menstruasi bisa berlangsung cukup lama dan menghasilkan lebih dari 80 ml darah per hari di sebut *menoragia* atau *hipermenorhoe*, berlangsung lebih lama atau lebih dari 8 hari (Hapsari, 2019; Zolekhah dan Barokah, 2023).

Hipermenorhoe diakibatkan oleh kelainan pada alat reproduksi seperti mioma uteri, tumor jinak otot rahim, endometritis. Hipermenore lainnya bisa disebabkan oleh kelainan darah seperti anemia, gangguan pembekuan darah, dan bisa juga disebabkan oleh kelainan hormonal atau endokrin. Jika menstruasi berlangsung lebih lama dari biasanya, kontraksi rahim meningkat dan lebih banyak prostaglandin yang dilepaskan. Kontraksi rahim yang terus menerus menghentikan aliran darah ke rahim sehingga menyebabkan *dismenorea* (Ferries *et al.*, 2020). Hal ini sesuai dengan penelitian Suherman (2022) mengenai faktor-faktor yang berkontribusi pada kejadian *dismenorea* yang dialami oleh Mahasiswi di UN Padang, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *dismenorea* dengan lama siklus menstruasi.

Riwayat keluarga dan genetik yang berhubungan dengan *dismenorea* primer berat juga mempunyai pengaruh, yaitu apabila mempunyai riwayat medis dari anggota keluarga yang memiliki hubungan darah atau saudara sedarah, maka mempunyai kondisi fisik yang memiliki kesamaan (Ilham *et al.*, 2022). Pembahasan mengenai karakteristik selanjutnya ialah tentang status gizi. Status normal adalah ketika ada keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Hal tersebut sesuai pernyataan dari Zivanna dan Wihandani (2019) bahwa, status gizi yang rendah *underweight* atau *overweight* akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, dan fungsi reproduksi (Mivanda *et al.*, 2023).

Kebiasaan olahraga merupakan rangkaian aktivitas yang dilakukan secara sistematis dengan berpedoman pada aturan atau kaidah tertentu yang tidak terikat pada intensitas atau waktu. Disarankan untuk berolahraga 3-4 kali dalam seminggu minimal selama tiga puluh menit (Mivanda *et al.*, 2023). Berdasarkan data analisis kuesioner menyatakan sebagian besar subjek melakukan olahraga ringan seperti jalan santai, yang tidak berdampak signifikan pada kesehatan mereka.

Menurut asumsi peneliti tentang lamanya menstruasi dan prevalensi *dismenorea* primer, secara psikologis menstruasi yang lama biasanya berkorelasi dengan tidak stabilnya tingkat emosi remaja putri pada menstruasi pertama yang juga menimbulkan perasaan tidaknyaman dan asing. Remaja putri mengalami nyeri saat menstruasi sehingga sulit berkonsentrasi dan mengganggu aktivitas belajar. Oleh karena itu, *dismenorea* remaja harus ditangani untuk menghindari akibat menstruasi.

Berdasarkan data Tabel 3 menunjukkan bahwa dibandingkan dengan kelompok lain, subjek yang mengalami menstruasi pertama kali (*menarche*) pada usia normal lebih sering menderita *dismenorea*. Hasil analisis menunjukkan nilai p value $0,6255 > 0,05$

bermakna, usia menarche tidak berkorelasi dengan terjadinya *dismenorea* primer.

Tabel 3. Hubungan usia manarche, lama menstruasi, IMT, kebiasaan olahraga, riwayat keluarga, dengan kejadian dismenorea primer

Karakteristik	Kejadian Dismenorhea Primer (N:73)				<i>p-value</i>
	Dismenorhea		Tidak Dismenorhea		
	n	%	n	%	
Menarce					
≥ 11 th	4	5,4 %	1	1,3%	0,625
12 th - 14 th	39	53,4 %	27	36,9%	
≤15 th	1	1,3%	1	1,3%	
Total	44		29		
Lama menstruasi					
Normal	34	46,5%	22	30,1%	0,889
Tidak normal	10	13,6%	7	9,5%	
Total	44		29		
IMT					
Kurus	4	5,4%	5	6,8%	0,127
Normal	25	34,2%	20	27,3%	
Gemuk	15	20,5%	4	5,4%	
Total	44		29		
Kebiasaan olahraga					
Aktif	1	1,3%	4	5,4%	0,087
Cukup aktif	10	13,6%	9	12,3%	
Kurang aktif	33	45,2%	16	21,9%	
Total	44		29		
Riwayat Keluarga					
Tdk ada keluarga yang disminorhea	18	24,7%	8	10,5%	0,000
Ada keluarga yang disminorhea	26	35,6%	21	28,8%	
Total	44		29		

Keterangan: Uji *chi-square*, signifikan jika *p-value*<0,05

Hasil analisis yang ditemukan pada penelitian ini, mempunyai kesamaan dengan penelitian Kural *et al.* (2015) menemukan bahwa antara usia menarche dan jumlah kasus *dismenorea* primer tidak ada hubungan yang signifikan antar keduanya. Asupan nutrisi remaja yang berbeda sebagai salah satu dari berbagai penyebab *disminorea*. Menurut Wildayani *et al.* (2023) remaja mengalami nyeri menstruasi yang lebih parah, hal ini disebabkan oleh pola makan tidak sehat, dan disertai kurangnya aktifitas fisik, seperti mengonsumsi *junk food*, merokok, dan tidak berolahraga.

Berbeda dengan teori dan penelitian terdahulu, penelitian ini menunjukkan hasil usia menarche ideal 39 atau sebanyak 53,4% mengalami *dismenorea* lebih sering dari usia menarche yang cepat pada 4 subjek atau 5,4%. Pendapat dari Fathiah (2021) menyatakan secara teori, terdapat tanda pubertas pada perempuan adalah menarche atau yang sering dikenal dengan menstruasi pertama kali. Usia menarche tidak sama pada setiap perempuan, menarche pada usia dini merupakan salah satu faktor risiko

terjadinya *dismenorea* primer, karena organ reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan (Fathiah, 2021). Perbedaan ini disebabkan oleh beberapa hal yang berkaitan dengan *dismenorea*, seperti tidak ada riwayat keluarga yang mengalami *dismenorea*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan usia menarche yang normal ternyata masih berpotensi mengalami *dismenorea* primer. Hal ini dapat terjadi karena terdapat faktor lain yang mempengaruhi terjadinya *dismenorea*.

Dibandingkan klasifikasi lainnya, subjek dengan durasi menstruasi normal lebih berpotensi mengalami *dismenorea* yaitu 34 subjek (46,5%) dari keseluruhan subjek. Hubungan antara lama menstruasi dan *dismenorea* tidak ditemukan, hal ini sejalan dengan hasil analisis ($p=0,889$) pada penelitian ini. Hal ini sesuai dengan temuan beberapa studi sebelumnya, antara lain penelitian dari Kural et al. (2015) menemukan tidak ada korelasi antara lama menstruasi dan *dismenorea* primer.

Faktor psikologis dan fisiologis dapat berkontribusi pada lama menstruasi yang dialami oleh remaja putri. Faktor psikologis ditandai dengan keadaan emosional remaja yang masih labil, sementara faktor fisiologis ditandai dengan mulai diproduksi hormon prostaglandin. Ketika menstruasi, perempuan yang memiliki masa menstruasi yang lama dari biasanya dapat mengalami rasa sakit. Hal ini disebabkan oleh kontraksi otot uterus yang berlebihan selama fase luteal, dan disebabkan oleh peningkatan produksi hormon prostaglandin yang berakibat mengencangnya otot-otot rahim sehingga kontraksi rahim meningkat terlalu kuat saat menstruasi sampai akhirnya mengakibatkan *dismenorea* (Mivanda et al., 2023).

Subjek yang memiliki riwayat keluarga mengalami *dismenorea* primer lebih berisiko untuk menderita *dismenorea*, yaitu 26 subjek (60,3%). Riwayat keluarga yang mengalami *dismenorea* primer memiliki korelasi dengan hasil analisis p value (0,000), tingkat kekuatan korelasinya tergolong kuat dengan hasil r (0,592). Riwayat *dismenorea* dalam keluarga berpotensi meningkatkan jumlah kasus *dismenorea*. Hal ini disebabkan oleh faktor genetik yang mempengaruhi *dismenorea*. Terdapat hubungan signifikan dengan riwayat keluarga yang menderita *dismenorea* bahwa kondisi anatomi dan fisiologis seseorang hampir sama dengan orang tua dan saudara kandungnya, dan risiko terjadinya *dismenorea* primer 3 kali lebih tinggi dibandingkan yang tidak memiliki riwayat *dismenorea* dalam keluarga. Kebanyakan kasus yang ditemukan, kondisi fisiologis dan anatomis seseorang hampir identik dengan orang tua dan saudara-saudaranya (Zuhkrina dan Martina, 2023).

Sebanyak 25 subjek (34,2%) memiliki IMT normal dan mengalami *dismenorea*. Tidak terdapat korelasi antara status gizi dan *dismenorea* primer dengan hasil p value (0,127). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Wildayani et al. (2023) bahwa tidak ada korelasi antara IMT dan jumlah kasus *dismenorea* primer yang terjadi. Pada penelitian ini, ditemukan kecenderungan penderita *dismenorea* memiliki status IMT normal. Hal ini berbeda dengan penelitian Zivanna dan Wihandani (2019) bahwa orang dengan IMT tidak normal mengalami kejadian *dismenorea* primer lebih banyak (90,5%), dibandingkan orang yang memiliki IMT normal (9,5%). Perbedaan ini dapat terjadi karena riwayat keluarga cenderung meningkatkan jumlah kasus *dismenorea*, pola makan, dan kebutuhan gizi yang terpenuhi menunjukkan status IMT normal.

Subjek dengan kebiasaan aktifitas fisik yang kurang dapat lebih berpotensi menderita *dismenorea* yaitu 33 subjek (45,2%). Ada korelasi antara kebiasaan olahraga dan kejadian *dismenorea* primer dengan hasil p value (0,087) dan tingkat kekuatan korelasi cukup r (0,326). Berdasarkan koefisien korelasi (r) menunjukkan negatif, kebiasaan aktifitas fisik yang kurang menyebabkan banyak kasus *dismenorea* primer pada remaja. Hasil penelitian ini, sesuai dengan penelitian Wildayani et al. (2023)

menunjukkan ada korelasi antara keterlibatan dalam aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga yang berpengaruh terhadap timbulnya *dismenorea*. Angka kejadian *dismenorea* primer akan meningkat akibat kurangnya olahraga saat menstruasi. Hal ini dapat menyebabkan penurunan sirkulasi darah dan oksigen berkurang sehingga menimbulkan rasa nyeri.

Hormon endorphin dibuat di sumsum tulang belakang dan otak oleh sistem saraf pusat saat seseorang berolahraga. Hormon ini mengurangi stres dan nyeri menstruasi secara tidak langsung. Sebagian besar subjek melakukan aktifitas fisik ringan selama menstruasi pada hasil analisis kuesioner, seperti jalan santai. Hal ini sejalan dengan penelitian Itani *et al.* (2022) menjelaskan kurangnya aktivitas fisik dan olahraga selama menstruasi merupakan salah satu metode relaksasi yang dapat digunakan untuk menghilangkan nyeri.

KESIMPULAN

Berbasis pada hasil penelitian, disimpulkan bahwa sebanyak 44 subjek (60,3%) mengalami *dismenorea* primer, dan tidak ditemukan korelasi antara usia menarche, lama menstruasi, serta status gizi dengan *dismenorea* primer. Saran untuk remaja agar melakukan penanganan dini terhadap beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *dismenorea* primer, salah satu yang bisa dikembangkan di sekolah menengah tingkat atas adalah membumikan olahraga yang sifatnya *sthercing* atau peregangan terutama pada saat menstruasi serta selalu meningkatkan pengetahuan maupun menerapkan pola hidup sehat. Saran untuk pihak terkait agar memotivasi remaja dalam membentuk kebiasaan berolahraga dan mendukung pendidikan kesehatan remaja, khususnya yang berkaitan dengan *dismenorea* primer. Saran untuk peneliti berikutnya agar meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kejadian *dismenorea* primer, seperti kebiasaan mengkonsumsi alkohol, merokok, usia, keadaan psikologi seperti stres.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Universitas Aisyiyah Surakarta dan tempat penelitian SMA di Surakarta yang sudah mendukung serta memfasilitasi sehingga terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh N., Hudaya I., Safitri S. 2022. Faktor yang Menyebabkan Disminore pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11): 1699-1707. <http://dx.doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
- Angelina A., Ridha A., Alamsyah D. 2018. Faktor yang Berhubungan dengan Dismenoreaa pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak. *Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan*, 5(1): 1-10. <https://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/JJUM/article/view/1269>
- Anurogo D., Wulandari A., Hermita. 2021. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Publisher
- Cahyani IDS. 2022. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Flashcard terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore pada Siswi Kelas X MAN 1 Surakarta. [Skripsi]. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Dhanalakshmi K., Thiyagarajan, Basit H., Jeanmonod R. 2024. *Physiology, Menstrual*

- Cycle. Statpearls Publishing.
- Fathiah NF. 2021. Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Dismenore Primer. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ferries, R., Elizabeth, Corey, Elizabeth, Archer, Johanna, S. 2020. Primary Dysmenorrhea, Diagnosis and Terapy. *Obstetrics & Gynecology*. 136(5): 1047-1058. <https://doi.org/10.1097/aog.0000000000004096>
- Hanafiah M., Saputra M., Ayuni, R. 2023. Pengaruh Pemberian Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Diismenore pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 8(2): 73-80. <https://journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jaia/article/view/411>
- Hapsari A. 2019. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja. Malang: Wineka Media.
- Ilham MA., Islamy N., Nasution, SH. 2023. Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1): 185-192. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1385>
- Itani R., Soubra L., Karout S., Rahme D., Karout L., Khojah HMJ. 2022. Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2): 101-108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Kural M., Noor NN., Pandit D., Joshi T., Patil A. 2015. Menstrual Characteristics and Prevalence of Dysmenorrhea in College Going Girls. *Journal Family Medicine Primer Care*, 4(3): 426-431. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.161345>
- Mazidah AN., Wulaningsih I., Rahayu H. 2022. Efektivitas Terapi Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Mitra Pengabdian Masyarakat*, 1(1): 26-38. http://eprints.unkaha.ac.id/634/1/Hasil%20turnitin_JMPM_Hermeksi_September%202022.pdf
- Mivanda D., Follona W., Aticeh. 2023. Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1): 34-46. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MyJM/article/view/17648/9217>
- Putri, RC. 2019. Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Keluarga, dan Rutinitas Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XI Di SMA 08 Pontianak. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- Suherman D., Pinta SR., Yuandry S., Atifah Y. 2022. Analisis Dismenore pada Siklus Menstruasi Mahasiswi Biologi Universitas Negeri Padang. *Prosiding Semiar Nasional Biologi*, 2(2): 629-636. <https://semnas.biologi.fmipa.unp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/497?articlesBySameAuthorPage=7>
- Wildayani D, Desi, Lestari W.D.W. 2023. Dismenore: Asupan Zat Besi, Kalsium dan Kebiasaan Olahraga. Padang: Pustaka Galeri Mandiri.
- Winarni, Dewi AS., Widarti R., Triyani, Y. 2023. Efektifitas Massage Aromaterapi dalam Menurunkan Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(1): 208-220. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/1238>
- Zuhkrina Y., Martina. 2023. Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1): 123-130. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>
- Zivanna A., Wihandani DM. 2017. Hubungan Antara Obesitas dengan Prevalensi

Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
E-Jurnal Medika, 6(5): 1-11. <https://jurnal.harianregional.com/eum/id-30364>
Zolekhah D., Barokah L. 2023. Karakteristik Kejadian Nyeri Menstruasi pada
Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(3), 16309-16316.
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.19662>