

REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI *DYSMENORHOE* BERDASARKAN STATUS GIZI

Linda Dwi Rustamaji*, Hermina Humune*

*Akademi Kebidanan Griya Husada, Jl. Dukuh Pakis Baru II no.110 Surabaya

Email : admin@akbid-griyahusada.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan : Kejadian *dysmenorrhoe* cukup tinggi pada remaja putri, nyeri haid merupakan masalah pada 64,25% wanita terpaksa kehilangan waktu bekerja dan sekolah. Menurut data di SMA GIKI 1 Surabaya yang mengalami *dysmenorrhoe* tahun 2014 sebesar 59,21%. Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kejadian *dysmenorrhoe* berdasarkan status gizi pada remaja putri di kelas X SMA GIKI 1 Surabaya. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif* pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan sampel jenuh yaitu seluruh remaja putri kelas X yang sudah menstruasi sebanyak 76 orang, menggunakan data primer kemudian dilakukan tabulasi frekuensi dan tabulasi silang. **Hasil :** Hasil penelitian disimpulkan 76 remaja putri kelas X di SMA GIKI 1 Surabaya yang mengalami *dysmenorrhoe* terjadi pada remaja putri yang mempunyai status gizi lebih sebanyak 19 remaja putri (65,52%) bila dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai status gizi normal tidak mengalami *dysmenorrhoe* sebanyak 25 remaja putri(71,43%). **Diskusi :** Maka dari itu untuk mengurangi kejadian *dysmenorrhoe* pada remaja hendaknya membiasakan pola hidup yang sehat dan untuk mencegahnya dengan minum obat atau jamu.

Kata Kunci : Status Gizi, *dysmenorrhoe*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, psikologi, dan sosial. Sesuai dengan kodratnya setiap bulan wanita harus mengalami menstruasi. Walaupun menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa tersiksa menjelang atau selama haid berlangsung. Salah satu masalah yang timbul saat 2 menstruasi adalah *dysmenorrhoe* atau nyeri haid. *Dysmenorrhoe* adalah sakit saat menstruasi sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, nyeri ini terasa di perut bagian bawah, nyeri ini dapat terasa sebelum, selama, dan sesudah menstruasi. (Manuaba, 2001)

Sekitar 50% dari wanita yang sedang haid mengalami *dysmenorrhoe*, dan 10% mempunyai gejala yang hebat sehingga memerlukan istirahat di tempat tidur. Di Indonesia angka kejadian *dysmenorrhoe* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhoe* primer dan 9,36% *dysmenorrhoe* sekunder. Sedangkan menurut Harunriyanto (2008) bahwa “di Surabaya terdapat 1,07%-1,31% wanita dari jumlah

penderita *dysmenorrhoe* datang memeriksakan diri.

Dari hasil survey yaitu tentang kejadian *dyssmenorrhoe* yang dilakukan oleh peneliti di SMA GIKI 1 Surabaya pada tanggal April 2014 kepada 10 orang responden, didapatkan 7 orang responden mengalami *dysmenorrhoe* sedang sebesar 70%. Sedangkan 3 orang responden mengalami *dysmenorrhoe* berat sebesar 30% hingga mengganggu kegiatan belajar (tidak masuk sekolah). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *dysmenorrhoe* yaitu faktor usia, psikologis, hormon (vasoplerin, prostaglandin), dan faktor gizi. Pada faktor gizi dijelaskan, bahwa masalah yang sering timbul pada remaja berupa gizin baik atau berlebih dan gizi kurang karena perilaku yang salah. Status gizi dikatakan baik, apabila nutrisi yang diperlukan baik protein, lemak, karbohidrat, mineral maupun air digunakan oleh tubuh secara keseluruhan(Krummel,1996).

Dampak yang akan terjadi jika mengalami *dysmenorrhoe* dengan status gizi antara lain dapat terjadi anemia. Saat menjelang atau selama menstruasi yaitu bila nyeri haid tidak ditangani dengan baik tentunya dapat mengganggu aktifitas sehari-hari dan apabila nyeri menstruasi terjadi dalam jangka waktu

lama dan tidak dilakukan penanganan, maka dapat mempengaruhi nilai akademis di sekolah.

Upaya penanganan masalah ini, diperlukan solusi yaitu gunakan bantal pemanas, kompres handuk atau botol berisi air panas di perut bagian bawah, serta minum minuman yang hangat, sedangkan upaya pencegahannya yaitu makan-makanan yang bergizi (seperti sayuran dan buah-buahan), tidur dan istirahat yang cukup, serta olahraga teratur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Dalam hal ini, akan menggambarkan tentang kejadian *dysmenorrhoe* pada remaja putri berdasarkan status gizi.

Penelitian ini dilakukan pengambilan data primer pada bulan April – Juli 2014 bertempat di SMA GIKI 1 Surabaya. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang sudah menstruasi di kelas X SA GIKI 1 Surabaya Tahun Ajaran 2014 sebesar 76 orang. Besar sampel sebanyak 76 orang, menggunakan teknik sampling *Non Probability sampling* dengan teknik sampling jenuh. Dan variabel dalam penelitian ini adalah kejadian *dysmenorrhoe* dan status gizi remaja putri.

Pengambilan data didapat dari data primer diambil dengan memberikan kuesioner serta pengukuran TB dan BB. Data yang diperoleh kemudian di tabulasi dan dianalisis dengan membuat tabulasi frekuensi dan tabulasi silang.

HASIL DAN PENELITIAN

Distribusi remaja putri yang mengalami *dysmenorrhoe* adalah mayoritas mengalami *dysmenorrhoe* sebanyak 37 remaja putri (48,69%). Sedangkan data kejadian status gizi pada remaja putri kelas X di SMA GIKI 1 menyimpulkan bahwa mayoritas remaja putri kelas X di SMA GIKI 1 Surabaya mempunyai status gizi normal sebanyak 45 remaja putri (59,22%).

Dari data kejadian *dysmenorrhoe* dengan status gizi pada remaja putri yang diperoleh dalam pengumpulan data, dilakukan tabulasi silang seperti yang di tampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1 Tabulasi Silang Antara Kejadian *Dysmenorrhoe* dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas X .di SMA GIKI 1 Surabaya Periode April – Juli Tahun 2014

N O	Status Gizi	Kejadian				Total	
		<i>Dysmeno rhoe</i>		Tidak <i>Dysmenorh oe</i>		Σ	%
		Σ	%	Σ	%		
1	Kurang	0	0	12	100	12	100
2	Normal	6	13,33	39	86,67	45	100
3	Lebih	19	100	0	0	19	100
Jumlah		37		39		76	100

Sumber: Data Sekunder Yang Diolah Oleh Peneliti.

Dari Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa remaja putri kelas X di SMA GIKI 1 Surabaya yang mempunyai status gizi lebih mengalami *dysmenorrhoe* yaitu sebanyak 19 remaja putri (100 %) bila dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai status gizi normal tidak mengalami *dysmenorrhoe* sebanyak 39 remaja putri (86,67%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada remaja putri kelas X di SMA GIKI 1 Surabaya didapatkan mayoritas mengalami *dysmenorrhoe*, sedangkan pada hasil status gizi disimpulkan bahwa mayoritas memiliki status gizi normal.

Setelah dilakukan pengolahan data, dilakukan tabulasi silang dengan kesimpulan bahwa mayoritas remaja putri kelas X yang mempunyai status gizi lebih mengalami *dysmenorrhoe* hal ini sesuai teori yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *Dysmenorrhoe* pada remaja yaitu : faktor usia, psikologis, alergi, hormonal (vasopresin, prostaglandin, leukotrin), faktor anatomi (posisi rahim, sumbatan di saluran leher rahim, vagina), dan faktor status gizi. Pada faktor status gizi disebabkan adanya perilaku remaja tentang gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Status gizi dikatakan baik, apabila nutrisi yang diperlukan baik protein, lemak, karbohidrat, mineral, maupun air digunakan oleh tubuh secara keseluruhan. Pada remaja putri yang status gizinya kurang yaitu tidak tercukupinya nutrisi yang diperlukan oleh tubuh seperti kekurangan zat besi yang mengakibatkan terjadinya anemi defisiensi zat besi sehingga akan mempengaruhi pertumbuhan fungsi organ tubuh juga akan

menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Sedangkan remaja putri yang status gizinya lebih sering makan makanan yang mengandung lemak jenuh, kolesterol, dan natrium yang sangat tinggi. Adanya lemak dalam tubuh yang berlebih menyebabkan peningkatan kadar prostaglandin yang akan mempengaruhi aktivitas uterus dan serabut-serabut syaraf terminal rangsang nyeri. Kombinasi antara peningkatan kadar prostaglandin dan peningkatan kepekaan miometrium menimbulkan tekanan intrauterus hingga 400 mmHg dan menyebabkan kontraksi miometrium yang hebat. Selanjutnya, kontraksi miometrium yang disebabkan oleh prostaglandin akan mengurangi aliran darah, sehingga terjadinya iskemia sel-sel miometrium mengakibatkan timbulnya nyeri spasmodik. Jika prostaglandin dilepaskan dalam jumlah berlebihan ke dalam peredaran, maka selain *dysmenorrhoe* timbul pula diare, mual dan muntah.

Trend kehidupan remaja jaman sekarang yang menuntut segala sesuatu serba cepat namun dalam waktu terbatas karena padatnya kegiatan-kegiatan yang dimiliki. Contohnya guru memberikan tugas-tugas sekolah yang banyak dan harus dikumpulkan dalam waktu yang terbatas atau les tambahan yang diberikan oleh sekolah yang menambah kesibukan remaja. Hal ini tentunya berdampak pada segi makanan, remaja lebih banyak memilih makanan cepat saji (*fast food*) sebagai jalan keluarnya. Faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi para remaja memilih makanan cepat saji diantaranya rasanya enak, murah, harga terjangkau, dan dapat dengan mudah menemukan tempat yang menjual makanan cepat saji.

Melihat masih tingginya angka kejadian *dysmenorrhoe* pada remaja, maka sebagai tenaga kesehatan hendaknya memberikan penyuluhan tentang menu makanan sehat seperti (makanan yang aman yaitu bergizi lengkap dan seimbang, bebas dari kuman serta bahan seperti (memelihara ketahanan fisik, daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi kimia), membiasakan sarapan pagi sebelum ke sekolah karena makan pagi sangat bermanfaat belajar), kebersihan *personal hygiene*, pergaulan remaja yang bebas dan mempersiapkan remaja untuk menjadi ibu yang sehat di masa depan bangsa. Dengan diketahuinya saat akan terjadi *dysmenorrhoe*, remaja putri bisa mengantisipasi untuk mengatasi terjadinya *dysmenorrhoe*

dengan minum obat atau jamu sehingga tidak sampai mengganggu aktifitas belajar di sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Gambaran kejadian *dysmnorrhoe* berdasarkan status gizi pada remaja putri di SMA GIKI 1 Surabaya mayoritas berada pada kategori status gizi lebih.

Saran

Mengingat dampak dari *dysmenorrhoe* pada remaja putri dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan menyebabkan penurunan nilai akademis, maka penting sekali bagi remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan maupun wawasan mengenai kesehatan reproduksi melalui media massa maupun elektronik. Serta diharapkan para remaja putri ini dapat mengubah pola makan yang benar dengan menu yang sehat dan seimbang, kurangi konsumsi *fast food* dan *junk food*.

Bagi para bidan sebagai tenaga kesehatan juga diharapkan berperan serta dalam memberikan pengetahuan dan informasi yang benar mengenai kesehatan reproduksi khususnya tentang *dysmenorrhoe* dan bagaimana mengatasinya serta memberikan penyuluhan mengenai pemenuhan nutrisi yang sehat bagi para remaja putri.

KEPUSTAKAAN

- Anonim. 2008. www.wordpress.com. Diunduh tanggal 10 April 2014 pukul 10.00 wib
- Anonim. 2008. www.menapaksehat.blogspot.com. Diunduh tanggal 10 April 2014 pukul 10.15 wib
- Anonim. 2013. www.irdayantinasir.blogspot.com. Diunduh tanggal 10 April 2014 pukul 10.30 wib
- Anonim. 2013. www.infosehat.com. Diunduh tanggal 23 Juli 2014 pukul 09.00 wib
- Baziad, Ali. 2003. *Endokrinologi Ginekologi Edisi II*. Jakarta : Media Aesculapius
- Bobak Irene, M. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternal*. Jakarta : EGC

- Budijanto, Didik dan Prayoga. 2007. *Metode Penelitian. Surabaya P3SKK*
- Dorland, W A, Newman. 2002. *Kamus Kedokteran. Jakarta : EGC*
- Fitria, Ana.2007. *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita. Yogyakarta : Gala Ilmu Semesta*
- Hermanto, N. 2006. *Ibu Sehat dan Cantik dengan Herbal. Jakarta : Elek Media Kompitundo*
- Mansjoer, Arif. 2001. *Kapita Selekta Kedokteran Edisi II Jilid I. Jakarta : Media Aescolopius Fakultas Kedokteran UI*
- Manuaba, I.B.G. 2001 *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB. Jakarta : EGC*
- Manuaba, I.B.G. 2002. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta : EGC*
- MB, Arisman. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan Edisi II. Jakarta : EGC*
- Noor/Hacker. 2001. *Esensial Obstetri dan Ginekologi Edisi II. Jakarta : Hipokrates*
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka*
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika*
- Proverawati, Atika. 2009. *Menarche. Jogjakarta ; Muha Mulia*
- Setiadi. 2007. *Konsep Penelitian Riset Keperawatan. Jogjakarta : Graha Ilmu*
- Syaifuddin, Abdul Bari. 2011. *Ilmu Kebidanan. Jakarta : YBP-SP*
- Wariana. 2010. *Gizi Reproduksi. Jogjakarta : Pustaka Rihama*
- Wiknjosastro, Hanifa. 2002. *Pelayanan Kesehatan maternal dan Neonatal. Jakarta : YBP-SP*
- Yahya, Najibah. 2010. *Kesehatan Reproduksi Pranikah. Jakarta : Tiga Serangkai Pustaka Mandiri*