

## ANALISIS FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI SMK NEGERI 3 KOTA CILEGON TAHUN 2022

**Indah Nurfazriah**

Universitas Faletahan Serang Banten

**Rahmi Nurvianti Selian**

Universitas Faletahan Serang Banten

**Annisa Nurhayati H**

Universitas Faletahan Serang Banten

Korespondensi penulis: [Indah.herdiana87@gmail.com](mailto:Indah.herdiana87@gmail.com)

**Abstract. Intrudation :** *Dysmenorrhea is pain during menstruation accompanied by cramps and centered in the lower abdomen. The impact of dysmenorrhea for adolescents is absenteeism, reduced activity and decreased quality of life. The purpose of this study is to analyze the factors related to the incidence of dysmenorrhea in the students of SMK Negeri 3 Cilegon City in 2022. Method :* *The type of research is quantitative using a cross-sectional approach. The total population was 288 female students and a sample of 81 technical students used the Random Sampling technique. The analysis used univariate and also bivariate analysis with the Square chi test. Results:* *The results of the study obtained 76 female students (93.8%) had dysmenorrhea, 68 female students (84%) whose exercise habits were not routine had dysmenorrhea with a p value = 0.027 and 67 students (82.7%) who had menstruation for 3-7 days had dysmenorrhea with a p value = 0.034. Conclusion:* *So it can be concluded that non-routine exercise habits and long menstruation have a signifying influence on the incidence of dysmenorrhea.*

**Keywords :** *Dysmenorrhea, Sports Habits, Length of Menstruation*

**Abstrak. Pendahuluan:** Dismenore adalah nyeri saat haid yang disertai kram dan terpusat di perut bagian bawah. Dampak dismenore bagi remaja yaitu tidak hadir sekolah, berkurangnya aktivitas dan penurunan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi SMK Negeri 3 Kota Cilegon tahun 2022. **Metode :** Jenis penelitian yaitu kuantitatif menggunakan pendekatan cross-sectional. Jumlah populasi 288 siswi dan sampel 81 siswi teknik yang digunakan teknik Random Sampling. Analisis menggunakan analisis univariat dan juga bivariat dengan uji chi Square. **Hasil :** Hasil penelitian diperoleh 76 siswi (93,8%) mengalami dismenore, 68 siswi (84%) yang kebiasaan olahraga tidak rutin mengalami dismenore dengan nilai  $p = 0,027$  dan 67 siswi (82,7%) yang lama menstruasi 3-7 hari mengalami dismenore dengan nilai  $p = 0,034$ . **Simpulan :** Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebiasaan olahraga yang tidak rutin dan lama menstruasi memiliki pengaruh yang signifikansi terhadap kejadian dismenore.

**Kata kunci:** Dismenore, Kebiasaan Olahraga, Lama Menstruasi

## **LATAR BELAKANG**

Kesehatan reproduksi remaja khususnya pada remaja putri memerlukan perhatian terutama pada saat mengalami menstruasi. Beberapa remaja yang mengalami gangguan menstruasi, antara lain oligomenore, polimenore, amenore, menarche dini, menarche terlambat, dismenore, sindrom pramenstruasi, perdarahan diluar menstruasi, dan menorrhagia. Berdasarkan dari hasil penelitian, didapatkan dismenore adalah yang paling mengganggu yaitu dengan 31% angka kejadian (Gunawati & Nisman, 2021).

Dismenore juga berdampak negatif bagi remaja putri, yaitu mengalami penurunan kemampuan belajar (88,3%), tidak hadir di sekolah (80%), mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar (66,8%), tidak dapat mengerjakan pekerjaan rumah (21%) dan membatasi diri untuk bersosialisasi (31,7%) (Hailemeskel dkk., 2016; Wulina, 2018).

Dampak jangka panjang yang ditimbulkan jika remaja putri mengalami dismenore dan tidak segera ditangani dengan baik maka efek jangka panjangnya yaitu dapat memicu terjadinya sindrom ovarium polikistik dan endometriosis (Asma'ulludin, 2016).

Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2016 didapatkan 1.769.425 perempuan yang ada di dunia (90%) mengalami kejadian dismenore. Hal ini didapatkan dari beberapa penelitian lain dari beberapa negara-negara di dunia dengan menunjukkan hasil yang mengejutkan, didapatkan hasil lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore primer. Perempuan yang mengalami dismenore di Amerika Serikat prevalensi angka kejadian dismenore primer yaitu sebesar 59,7% perempuan mengalami dismenore pada usia 12-17 tahun, perempuan yang mengalami dismenore ringan sebesar 49% dengan derajat kesakitan, sebesar 37% perempuan mengalami dismenore sedang, dan sebesar 12% perempuan mengalami dismenore berat yang dapat mengakibatkan penderitanya tidak dapat hadir di sekolah yaitu sebanyak 23,6%.

Provinsi Banten tahun 2021 berpenduduk sebanyak 32.548.687 jiwa, untuk jumlah remaja putri yang berusia 10-19 tahun yaitu sejumlah 2.761.577 jiwa. Sedangkan remaja putri yang mengalami kejadian dismenore sebanyak 1.518.867 jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi Banten, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 19 Oktober 2022 yang dilakukan terhadap 10 siswi kelas X di SMK Negeri 3 Kota Cilegon dengan menggunakan kuesioner. Didapatkan 9 siswi (90%) mengalami dismenore pada saat menstruasi. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah, di sekolah sudah tersedia ruang UKS tetapi belum terdapat konselor remaja yang memadai, hingga saat ini sekolah belum memiliki program atau aktivitas untuk mengatasi beberapa permasalahan yang terjadi khususnya pada kesehatan reproduksi yang dialami siswi di sekolah.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk menganalisis faktor - faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi SMK Negeri 3 Kota Cilegon tahun 2022.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yaitu penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan Cross Sectional, tujuan dari penelitian untuk menganalisis faktor - faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi SMK Negeri 3 Kota Cilegon dengan jumlah populasi 288 siswi, dengan sampel 81 responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. *Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 3 Kota Cilegon Tahun 2022*

<i>Dismenore</i>	Frekuensi N = 81	Persentase (%)
Ya	76	93,8
Tidak	5	6,2

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa dari 81 siswi berdasarkan kejadian *dismenore* sebagian besar siswi mengalami *dismenore* sebanyak 76 siswi (93,8%).

Tabel 2. *Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga Terhadap Kejadian Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 3 Kota Cilegon Tahun 2022*

Kebiasaan Olahraga	Frekuensi N = 81	Persentase (%)
Tidak rutin (< 3 kali/minggu)	68	84
Rutin (≥ 3 kali/minggu)	13	16

Berdasarkan tabel 2 didapatkan distribusi responden berdasarkan kebiasaan olahraga yaitu sebagian besar mempunyai kebiasaan olahraga yang tidak rutin sebanyak 68 siswi (84%).

Tabel 3. *Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 3 Kota Cilegon Tahun 2022*

Lama Menstruasi	Frekuensi N = 81	Persentase (%)
Tidak Normal (<3 hari dan > 7 hari)	14	17.3
Normal (3-7 hari)	67	82.7

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil dari 81 siswi terdapat 14 siswi (17,3%) mengalami proses lama menstruasi yang tidak normal (< 3 hari dan > 7 hari).

Tabel 4. *Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 3 Kota Cilegon Tahun 2022*

Kebiasaan Olahraga	Kejadian Dismenore				Total		P Value
	Dismenore		Tidak Dismenore		N	%	
	N	%	N	%			
Tidak Rutin (< 3kali/ minggu)	66	97,1	2	2,9	68	100	0,027
Rutin (≥3 kali/ minggu)	10	76,9	3	23,1	13	100	
Total	76	93,8	5	6,2	81	100	

Berdasarkan tabel 4 diatas didapatkan hasil bahwa dari 68 siswi dengan kebiasaan olahraga tidak rutin (<3 kali/minggu) terdapat 66 siswi (97,1%) yang mengalami *dismenore*, sedangkan dari 13 siswi dengan kebiasaan olahraga rutin (≥3 kali/minggu) terdapat 10 siswi (76,9%) mengalami *dismenore*, didapatkan nilai P value sebesar 0,027.

Tabel 5. *Hubungan Antara Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 3 Kota Cilegon Tahun 2022*

Lama Menstruasi	Kejadian Dismenore				Total		P Value
	Dismenore		Tidak Dismenore		N	%	
	N	%	N	%			
Tidak Normal < 3 & > 7 hari	11	78,6	3	22,4	14	100	0,034
Normal 3-7 hari	65	97	2	3	67	100	
Total	76	93,8	5	6,2	81	100	

Berdasarkan tabel 5 diatas didapatkan hasil bahwa dari 81 siswi, hubungan antara lama menstruasi terhadap kejadian *dismenore* yang dialami siswi dengan lama menstruasi yang tidak normal sebagian besar mengalami kejadian *dismenore* yaitu sebanyak 11 siswi (78,6%). Terdapat siswi yang mengalami lama menstruasi normal sebagian besar mengalami *dismenore* 65 siswi (97%). Hasil uji statistik menunjukkan *P value* sebesar 0,034 yang berarti *P value* lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05).

### **Pembahasan**

Dalam penelitian ini diperoleh data melalui kuesioner yang telah disebarakan kepada siswi tentang *dismenore* didapatkan hasil bahwa sebagian besar siswi mengalami *dismenore*.

Hasil penelitian ini selaras dengan beberapa hasil penelitian terdahulu. penelitian Handayani (2014), di Kabupaten Rokan Hulu hubungan antara faktor olahraga teratur dengan *dismenore* didapatkan *P-value* 0,028, dapat disimpulkan ada hubungan antara faktor olahraga yang teratur dengan kejadian *dismenore*.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Taqiyah, dkk (2022) yang dilakukan Pesantren Darul Aman Gombara Makassar, menunjukan hasil bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga yang kurang dengan kejadian *dismenore* didapatkan *p-value*  $p = 0,000$ .

Menurut Fajaryati (2012), olahraga merupakan aktivitas yang mudah dilakukan tetapi sebagian besar orang mengabaikannya terutama remaja, padahal kegiatan olahraga adalah salah satu sumber untuk kesehatan khususnya bagi tubuh manusia. Olahraga juga dapat diartikan melakukan gerakan pada anggota tubuh dan dapat mengeluarkan tenaga penting yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik maupun mental dan dapat mempertahankan kualitas hidup seseorang agar tetap bugar dan sehat setiap hari.

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa olahraga dapat dilaksanakan setidaknya 3 kali dalam seminggu, hal ini dikarenakan daya tahan atau kekuatan fisik seseorang akan mengalami penurunan sesudah 48 jam tidak melakukan olahraga, maka dari itu diusahakan sebelum daya tahan menurun dianjurkan untuk berolahraga kembali (Fajaryati, 2012).

Remaja yang melakukan aktivitas olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3 kali atau lebih dalam seminggu bisa mencegah kejadian dismenore. Remaja melakukan kegiatan jalan dengan santai, jogging yang tidak berat, berenang, bersepeda atau senam sesuai dengan keadaan tubuh setiap remaja. Hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan kejadian dismenore terjadi karena kegiatan olahraga adalah salah satu dari beberapa teknik relaksasi yang bisa dipergunakan untuk meredakan rasa nyeri ketika menstruasi (Manuaba, 2012).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, Mulyani, dkk (2022) pada 225 responden menyatakan bahwa terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore dengan hasil p-value 0,024.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Gunawati dan Nisman (2021) didapatkan hasil yaitu tidak terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan peristiwa dismenore dengan hasil p-value 0,345.

Menurut Kojo, dkk (2021), lama menstruasi yang tidak normal adalah perdarahan menstruasi yang terjadi lebih lama dan banyak daripada normal, yaitu > 7 hari. Masa menstruasi yang lebih dari 7 hari dapat menyebabkan terjadinya kontraksi pada uterus yang apabila menstruasi terjadi lebih panjang akan membuat uterus semakin sering untuk berkontraksi dan lebih banyak hormon prostaglandin yang dihasilkan. Produksi hormon prostaglandin yang melebihi batas normal akan menimbulkan nyeri, jika uterus terus menerus berkontraksi dapat membuat suplai darah yang mengarah ke uterus lalu terjadilah dismenore.

## **KESIMPULAN**

Penelitian yang telah dilakukan kepada 81 siswi SMK Negeri 3 Kota Cilegon tahun 2022 dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan olahraga dan juga lama menstruasi dengan kejadian dismenore.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Aksari, W. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri SMPN 01 Kabupaten Bengkulu Tengah.
- Asma'ulludin, A. K. (2016). Kejadian Dismenore Berdasarkan Karakteristik Orang Dan Waktu Serta Dampaknya Pada Remaja Putri SMA Dan Sederajat Di Jakarta

- Barat Tahun 2015. In Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta (Vol. 152, Nomor 3). Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Auliyani dkk. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Man Kota Banjarbaru. 1–10. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/3784/>
- Aya, A. H. R. L. (2019). Faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer pada remaja putri kelas X Di SMK Raksana 2 Medan Tahun 2019. In Skripsi fakultas farmasi dan kesehatan isntitut kesehatan helvetia medan. <http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2545>
- Depkes RI. (2014). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. Kementrian Kesehatan RI 2014.
- Fajaryati, N. (2012). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Remaja Putri Di Smp N 2 Mirit Kebumen. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 3, 2–3. <http://e-journal.akbid-purworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62>
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (12 ed.). EGC.
- Hailemeskel dkk. (2016). Primary dysmenorrhea magnitude, associated risk factors, and its effect on academic performance: Evidence from female university students in Ethiopia. *International Journal of Women’s Health*, 8, 489–496. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S112768>
- Hamzah, F. (2021). Analisis faktor risiko kejadian dismenorea pada dewasa muda di kota makassar. Universitas Hasanuddin.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Gosyen Publishing.
- Hastono, S. P. (2016). *Analisis Data Pada Bidang Kesehatan*. Rajawali Pers.
- Hayati dkk. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 132–142. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- 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), 38–47.
- Kemendes RI. (2015). Pusat Informasi Kementrian Kesehatan RI. <https://doi.org/doi:24427659>
- Mulyani, E. S. (2020). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Tingkatan Dismenore Pada Siswi SMK Bakti Indonesia Kuningan Tahun 2020. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan*.

- Mulyani dkk. (2022). Hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer. *Journal Of Health, Education and Literacy*, e-issn : 2621-9301, p-issn : 2714-7827, 4(2), 104–110.
- Ningrum, I. O. (2018). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp N 1 Bandongan. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/2849>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Nurwana dkk. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. 2(6), 1–14.
- Oktavianto dkk. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. 2(1), 22–29.
- Oktorika dkk. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 122–129. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2018). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Proverawati, & Misaroh. (2014). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Nuha Medika.
- Rahmayanti, S. (2021). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Polewali Kabupaten Polewali Mandar*.
- Resmiati dkk. (2020). Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, Dan Riwayat Alergi Sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance*, 5(1), 79. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4670>
- Sari, D. pramita. (2021). *Mengenal Dismenore Melalui Faktor Resiko* (M. Afandi (ed.)). Duta Creative.
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja. 4, 94–98.
- Sinaga dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. In *Jurnal Keperawatan: Vol. XI, No. 1.*, Iwwash.
- Wiknjosastro, H. (2015). *Ilmu kandungan*. Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wulina, F. A. D. (2018). *Analisa Faktor Risiko Dismenorea pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2018*.
- Yeita, B. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi SMA Jaya Suti Abadi Bekasi Pada Tahun 2020*. In *Liquid Crystals* (Vol. 21, Nomor 1).