

Hubungan Status Gizi Terhadap Keluhan Disminore Pada Mahasiswi Universitas Bali Dwipa

Komang Tia Juni Astuti

Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bali Dwipa, Indonesia

Korespondensi Penulis : omanquter100@gmail.com*

Abstract. Women, especially teenagers, often experience dysmenorrhea during menstruation. The lower part of the stomach is where this discomfort occurs. The aim of this research is to find out how dietary status influences dysmenorrhea complaints in Bali Dwipa University students. The quantitative descriptive survey method was used in this research. The research sample obtained using a stratified sampling approach was 30 people from a total population of 43 people. The frequency distribution of each variable was analyzed and the chi square test was used to determine the relationship. Research findings show that nutritional status has an impact on female students' dysmenorrhea symptoms. This research aims to deepen understanding and serve as a guide for further research. Apart from that, it is believed that this research can provide further information which can then provide suggestions regarding solutions related to this problem, especially those related to dysmenorrhea complaints in female students.

Keywords: Dysmenorrhea, Nutritional status, Student

Abstrak. Wanita, khususnya remaja, sering mengalami dismenorea saat menstruasi. Bagian bawah perut adalah tempat munculnya rasa tidak nyaman ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana status pola makan mempengaruhi keluhan dismenore pada mahasiswa Universitas Bali Dwipa. Metode survei deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Sampel penelitian yang diperoleh dengan pendekatan stratified sampling berjumlah 30 orang dari total populasi 43 orang. Distribusi frekuensi masing-masing variabel dianalisis dan uji chi square digunakan untuk mengetahui hubungannya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa status gizi berdampak pada gejala dismenore mahasiswi. Penelitian ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman dan menjadi pedoman bagi penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini diyakini dapat memberikan informasi yang lebih lanjut yang kemudian dapat memberikan saran mengenai solusi yang berkaitan dengan masalah ini, khususnya yang berkaitan dengan keluhan dismenore pada mahasiswi.

Kata Kunci: Disminore, Status Gizi, Mahasiswi

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi seorang wanita merupakan faktor yang krusial. Sistem reproduksi perempuan sangat rentan terhadap penyakit yang dapat membahayakan kesehatan reproduksi mereka (Kusmiran, 2014). Nyeri haid atau dismenore merupakan salah satu permasalahan yang mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja selama ini (Widyastuti, Y. Rahmawati, A. dan Purnaningrum, Y, 2009 dalam Irmawati, R 2011).

Menurut Fitriani (2020), disminore ditandai

dengan nyeri atau kram menstruasi yang sebagian besar menyerang perut bagian bawah, namun bisa juga menjalar ke punggung bawah, betis, pinggul, pinggang, dan paha atas. Disminore primer dan sekunder adalah dua jenis kondisi tersebut (Syafri et al., 2021).

Sementara dismenore kategori sekunder mengacu pada nyeri haid yang disebabkan oleh kelainan patologis atau/dan anatomi panggul, seperti kelainan fibroid, endometriosis, adenomiosis, dan lain-lain, dismenore primer didefinisikan sebagai kram atau nyeri tanpa kelainan patologis apa pun yang dimulai di bagian bawah perut dan terjadi selama atau sebelum menstruasi (Lail, 2019).

Setiap bangsa mempunyai jumlah keluhan dismenore yang berbeda-beda. Lebih dari 50% wanita di seluruh dunia menderita dismenore primer, sehingga keluhan ini sangat umum. Persentasenya adalah 85% di AS, 84,1% di Italia, dan 80% di Australia. Prevalensi dismenore rata-rata sekitar 84,2% di seluruh Asia, 68,7% di Asia Timur Laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54% di Asia Barat Laut.

Melihat data keluhan disminore dari tiap negara yang cukup tinggi, tidak menutup kemungkinan keluhan disminore juga dialami oleh para mahasiswi di Universitas Bali Dwipa. Hal ini disebabkan mahasiswi di Universitas Bali Dwipa terdiri dari usia yang masih masuk dalam kategori usia produktif dan memiliki latar belakang status gizi yang berbeda-beda.

Universitas Bali Dwipa merupakan kampus swasta yang memiliki 2 Fakultas yang terdiri dari Fakultas Teknologi dan Ilmu Kesehatan dan Fakultas Humaniora dan Ilmu Sosial. Universitas Bali Dwipa memiliki 10 Program Studi yaitu Teknologi Pangan, Teknik Biomedis, Gizi, Farmasi, Sistem Informasi, Psikologi, Akuntansi, Hubungan Masyarakat, Bahasa Inggris, dan Hukum.

Mahasiswi di Universitas Bali Dwipa sebagian besar rentang usianya dari 18 tahun ke atas yang sudah mengalami menstruasi ataupun dismenore.

Mengenai topik penelitian ini, penulis mengutip beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan, salah satunya oleh Astriana (2017) yang menemukan bahwa status gizi remaja putri berpengaruh signifikan terhadap keluhan yang dialaminya saat menstruasi. Ketidaknyamanan menstruasi atau *dismenore* dapat meningkat akibat meningkatnya gejala sindrom pramenstruasi yang disebabkan oleh kekurangan mineral termasuk vitamin E, kalsium, dan magnesium. Strategi terbaik untuk mengatasi nyeri haid adalah dengan mengonsumsi makanan seimbang. Malnutrisi pada remaja putri akan mempengaruhi pertumbuhan, kematangan seksual, fungsi organ, dan sistem reproduksinya. Remaja putri yang sedang menstruasi memerlukan pola makan seimbang karena kebutuhan nutrisinya akan meningkat sepanjang masa luteal. Jika hal ini diabaikan maka akan timbul keluhan yang berujung pada rasa tidak nyaman pada siklus menstruasi (Astriana, 2017).

Temuan penelitian Rahmadhyanti (2016) menunjukkan bahwa kesehatan gizi remaja mempengaruhi frekuensi gejala menstruasi dan durasi menstruasi. Namun, anak-anak lain

tidak merasa khawatir sama sekali saat mereka sedang menstruasi. Sebab, rutin berolahraga dan mengonsumsi makanan sehat punya dampaknya. Dengan demikian, kesehatan gizi remaja putri merupakan salah satu faktor risiko terjadinya dismenore.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2018), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dilakukan untuk melepaskan energi dengan menggunakan otot rangka. Dalam berbagai cara, aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental, fleksibilitas, keseimbangan, dan kualitas hidup. Aktivitas yang dicoba semaksimal mungkin akan menghasilkan energi berdasarkan berapa lama intensitasnya. Status vitamin pada remaja, termasuk peningkatan berat badan berlebih atau obesitas, mungkin dipengaruhi oleh kurangnya partisipasi mereka dalam olahraga, baik di sekolah maupun di rumah.

Menurut temuan penelitian Babil dkk. (2016), wanita yang mengalami dismenore dan mereka yang tidak membandingkan gaya hidup, termasuk aktivitas fisik dan tingkat stres mental. Disminore dapat disebabkan oleh gaya hidup seseorang, khususnya pada usia muda, antara lain pola makan, kebiasaan merokok, dan aktivitas olahraga. Dibandingkan dengan remaja tanpa gejala dismenore, remaja putri dengan kondisi tersebut biasanya kurang melakukan aktivitas fisik dan merasakan tingkat stres mental yang lebih tinggi. Penelitian Ghina (2020) pada mahasiswa Karaj-Branch University ini juga memperjelas hubungan antara aktivitas fisik dengan gejala dismenore.

Meski demikian, tidak satupun dari penelitian diatas yang meneliti tentang pengaruh status gizi terhadap keluhan disminore di Universitas Bali Dwipa, ini terkhusus untuk mahasiswi yang sudah rutin mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga perlu diadakannya penelitian lebih lanjut.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh status gizi terhadap keluhan dismenore pada mahasiswi Universitas Bali Dwipa. Status gizi yang optimal dianggap sebagai faktor kunci dalam menjaga kesehatan reproduksi dan kesejahteraan perempuan.

Dengan mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor yang memengaruhi keluhan dismenore, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan yang lebih holistik terhadap kesehatan mahasiswi di lingkungan kampus.

2. TINJAUAN PUSTAKA

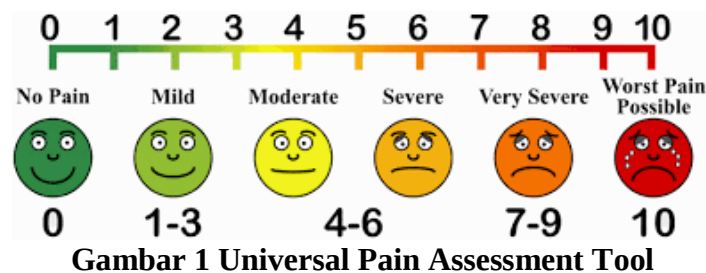
Dismenore

Beberapa remaja putri juga menderita dismenore, masalah yang umum terjadi pada perut bagian bawah perempuan (Widagdo, 2017). Nyeri ini biasanya dimulai sebelum atau saat menstruasi, memuncak dalam sehari, lalu hilang dalam dua hari. Rata-rata usia menarche

pada anak usia dini di Indonesia adalah 12,5 tahun, dengan rentang 9 hingga 14 tahun, menurut data Survei Pemeriksaan Kesehatan dan Gizi Nasional (NHANES). Ketidakseimbangan progesteron dalam darah, prostaglandin, dan stres atau faktor psikologis semuanya dapat menyebabkan dismenore pada wanita tertentu (Suliawati, 2013).

Pengukuran Dismenore

Derajat dan intensitas nyeri dapat dinilai dengan menggunakan alat evaluasi nyeri universal. Remaja putri akan diminta untuk mengidentifikasi ekspresi wajah yang paling menggambarkan tingkat penderitaan mereka saat ini.



Gambar 1 Universal Pain Assessment Tool

Status Gizi

Keadaan yang menyeimbangkan berbagai bentuk gizi disebut status gizi. Masalah gizi dipengaruhi dan berinteraksi oleh banyak faktor. Ini termasuk karakteristik genetik orang tua, khususnya tinggi dan berat badan. Selain itu, beberapa faktor lain juga ikut berperan, antara lain pendidikan, kebiasaan makan orang tua, ketersediaan makanan di rumah, kepercayaan, adat istiadat, dan budaya, serta kebiasaan makan dan aktivitas fisik (Miko, et.al, 2017).

Gejala dismenore yang berhubungan dengan pola makan wanita. Status pola makan dapat dievaluasi dengan menggunakan indeks massa tubuh (BMI). Dibandingkan dengan wanita dengan indeks massa tubuh (BMI) normal, wanita dengan BMI antara normal dan kelebihan berat badan (obesitas) lebih mungkin mengalami dismenore (Larasati, 2016).

Produksi estrogen, yang dihasilkan oleh jaringan adiposa selain ovarium, juga berubah pada remaja dengan lemak tubuh tinggi, sehingga menyebabkan peningkatan kadar estrogen secara tidak normal. Kelainan menstruasi mungkin disebabkan oleh ketidakseimbangan kadar estrogen (Novita, 2018).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional, karena peneliti tidak mengenakan terhadap subjek dengan pendekatan potong lintang (cross sectional). Penelitian ini dilakukan

di Kampus Universitas Bali Dwipa yang terletak di Jalan Pulau Flores Denpasar. Lokasi ini dipilih atas dasar pertimbangan (1) Diketahui dari hasil survey awal didapatkan seluruh mahasiswi Universitas Bali Dwipa sudah mengalami menstruasi secara rutin serta mengalami gangguan disminore, (2) Peneliti lebih mudah memperoleh izin melakukan penelitian di Universitas Bali Dwipa karena agar cepat mendapatkan sampel, (3) Di Universitas Bali Dwipa terdapat beberapa kegiatan tambahan belajar mahasiswi. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2023.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi Prodi Farmasi Universitas Bali Dwipa yang mengalami disminore. Tingkat disminore diketahui melalui wawancara dengan kuesioner penilaian derajat disminore secara langsung kepada sampel penelitian. Populasi penelitian berjumlah 43 orang, dan teknik stratified sampling menghasilkan jumlah sampel penelitian sebanyak 30 orang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik non-random sampling yang disebut purposive sampling, yaitu peneliti memilih sampel berdasarkan atribut unik yang selaras dengan tujuan peneliti dengan harapan dapat menjawab masalah penelitian.

Data yang dikumpulkan untuk memperoleh status gizi yaitu diperoleh dengan mengukur berat badan dengan menggunakan timbangan digital, dan mengukur tinggi badan dengan menggunakan alat microtoise kapasitas 200cm dengan ketelitian 0,1cm. Keluhan disminore dikumpulkan dengan metode angket dengan daftar pertanyaan. Status gizi diolah menggunakan metode indeks massa tubuh (IMT). Dengan kategori IMT menggunakan standar Anak Indonesia sesuai dengan PMA No.2 Tahun 2020, dan cara menghitung dengan pengolahan data dilakukan secara manual dengan metabolasi pada computer. Analisis data dengan aplikasi SPSS versi 26.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel

Hasil penelitian terhadap 30 sampel meliputi umur, keluhan disminore, lama nyeri dan status gizi. Masing-masing disajikan berikut dibawah ini.

Umur

Berdasarkan kelompok umur sebagian besar diketahui 21 sampel (70,0%) berada pada kelompok umur 20-24 tahun dan sisanya 9 sampel (30,0%) termasuk kelompok umur 15-19 tahun. Secara rinci dapat dilihat pada table 1.

Table 1 sebaran sampel menurut kelompok umur

Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
--------------	-----------	----------------

15-19	9	30,0
20-24	21	70,0
25-29	-	-
Jumlah	30	100,0

Keluhan Disminore

Berdasarkan keluhan disminor terdiri dari 4 keluhan yaitu tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat. Berdasarkan keluhan dari 30 sampel hanya 9 (30,0) yang tidak mengalami nyeri, sedangkan 21 sampel (70,0%) mengalami nyeri dimana 17 sampel (56,60%) mengalami nyeri ringan, 2 sampel (6,66%) mengalami nyeri sedang dan 2 sampel (6,66%) mengalami nyeri berat. Secara rinci dapat dilihat pada table 2.

Table 2 Keluhan Disminore

Keluhan disminore	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak nyeri	9	30,00
Nyeri ringan	17	56,60
Nyeri sedang	2	6,66
Nyeri berat	2	6,66
Jumlah	30	100,00

Lama Nyeri

Berdasarkan lama nyeri dapat dibagi menjadi 3. Sebagian besar 21 sampel (73,3) mengalami lama nyeri <30menit, sedangkan sampel yang mengalami lama nyeri 30-60 menit yaitu 7 sampel (23,3%) dan ada 1 sampel (3,3%) yang mengalami lama nyeri >60menit. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3 Lama Nyeri

Lama nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
<30 menit	22	73,3
30-60 menit	7	23,3
>60 menit	1	3,3
Jumlah	30	100

Status Gizi

Status gizi dapat dibedakan menjadi 5 yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Sebagian besar sampel memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 22 sampel (73,4%), sedangkan sisanya 3 sampel (10,0%) memiliki status gizi sangat kurus dan 5 sampel (16,6%) memiliki status gizi kurus. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Kurus	3	10,0
Kurus	5	16,6
Normal	22	73,4
Gemuk	-	-
Obesitas	-	-
	30	100,0

Tabel 5 hubungan status gizi dengan keluhan disminore

Status Gizi	Tidak Nyeri	Nyeri	
Sangat kurus	2	2	3
Kurus	3	4	5
Nomal	4	15	22
	9	21	30

Status gizi sebagian besar responden adalah normal. Keadaan tubuh akibat makan dan memanfaatkan zat gizi disebut dengan status gizi. Indeks Massa Tubuh (BMI) yang selanjutnya akan dimutakhirkan merupakan salah satu metode untuk menilai kesehatan gizi siswa perempuan.

Kebutuhan nutrisi remaja putri harus dipenuhi, terutama mengingat peran mereka di masa depan sebagai ibu hamil. Keadaan seseorang pada masa remaja mempengaruhi tingkat kematangannya. Ketika remaja putri tumbuh menjadi wanita dewasa yang dapat memiliki anak, kesehatan dan gizi mereka harus diawasi dengan ketat selama masa remaja. Asupan makanan yang tidak memadai merupakan masalah gizi yang paling umum terjadi pada remaja, yang menyebabkan malnutrisi, terutama karena terlalu kurus dan rentan terhadap anemia defisiensi besi. Selain itu, asupan makanan yang berlebihan seringkali menyebabkan masalah gizi dan obesitas (Waryana, 2010).

Mayoritas wanita yang mengeluhkan dismenore adalah remaja yang ibunya juga menderita dismenore. Di setiap negara, dismenore rata-rata menyerang lebih dari 50% wanita. Salah satu negara dengan perkiraan tingkat keluhan dismenore tertinggi adalah Indonesia, dimana 55,0% perempuan pekerja melaporkan mengalami kondisi tersebut (Purba, Rompas & Karundeng, 2014).

Menurut Trimayasari dan Kuswandi (2013), penelitian skripsi yang berdurasi 1-2 bulan ini mengungkapkan bahwa H_0 ditolak, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara keluhan dismenore dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil ini bertentangan dengan anggapan mendasar bahwa keluhan dismenore berhubungan dengan status gizi. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Trimayasari dan Kuswandi (2013) yang berjudul Hubungan Status Gizi Siswa Kelas 2 SMP Penderita Disminore dengan Usia Menarche. Data penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara gejala dismenore, status gizi, dan usia menarche (Silvana, 2012).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Pengaruh antara status gizi dengan keluhan disminore pada mahasiswi Universitas Bali Dwipa, Tidak nyeri : 30%, Nyeri ringan : 56,6%, Nyeri sedang (mengganggu tugas) : 6,6%, Nyeri sedang (mengganggu konsentrasi) : 0%, Nyeri berat : 6,6%, Nyeri tak tertahankan : 0%.
2. Dari hasil analisis korelasi hubungan yang sangat bermakna antara status gizi dengan disminore 0,97, hubungan yang bermakna antara status gizi dengan sifat nyeri 1,00 pada mahasiswi Universitas Bali Dwipa.

Saran

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan diatas disarankan kepada mahasiswi Universitas Bali Dwipa berdasarkan IMT agar menjaga status gizi tetap normal. (IMT = 18,0 – 25,0).

DAFTAR PUSTAKA

- Astiana, . (2017). Hubungan status gizi dengan usia menarche di Madrasah Tsanawiyah (MTS) Dinniyah Putri Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung tahun 2017. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 45-51.
- Bavil, D., Dolation, M., Mahmodi, Z., Baghban, A., & Akbarzaedah, A. (2016). Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea. *Electronic Journal of Physician*, 8(3), 2017-2024.
- Fitriani, R. J. (2020). Hubungan status gizi dan menarche dengan dismenore remaja di Kota Magelang. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 13-16.
- Ghina, . (2020). Hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 12(4), 100-105.
- Irmawati, R. (2011). Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang kesehatan reproduksi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Kab. Sragen. [Tesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Kusmiran, E. (2014). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Salemba Medika.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan status gizi, usia menarche dengan dismenore pada remaja putri di SMK K tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88-95.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Disminore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- Miko, A., & Dina, P. B. (2016). Hubungan pola makan pagi dengan status gizi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83–87. <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/view/15>

- Novita, R. (2018). Hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *DOL*, 10(2), 172-181.
- Purba, E. P. N., Rompas, S., & Karundeng, M. (2014). Hubungan pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenore di SMA Negeri 7 Manado. Diakses tanggal 18 Agustus 2021.
- Rahmadhyanti, . (2016). Dismenore pada mahasiswa semester VII Universitas Jendral Soedirman, Purwokerto: Universitas Jendral Soedirman.
- Silvana, P. D. (2012). Hubungan antara karakteristik individu, aktivitas fisik, dan konsumsi produk susu dengan dismenore primer pada mahasiswi FIK dan FKM UI. *Jurnal Kesehatan*, 45, 95-96.
- Suliawati, G. (2013). Hubungan umur, paritas dan status gizi dengan kejadian dismenore pada wanita usia subur di Gampong Klien Cot Aron Kecamatan Baitussalam Aceh Besar tahun 2013. [Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah, Banda Aceh].
- Syafriani, S., Aprillia, N., & Z. R, Z. (2021). Hubungan gizi dan umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32-37.
- Trimayasari, D., & Kuswandi, K. (2013). Hubungan usia menarche dan status gizi siswi SMP kelas 2 dengan keluhan dismenore. *Jurnal Obstetika Scientia*, 2(2), 196.
- Waryana, . (2010). Gizi reproduksi. Pustaka Rihama.
- Widagdo, . (2017). Masalah dan tatalaksana penyakit anak dengan nyeri perut. Universitas Trisakti.
- World Health Organization. (2023). Global recommendations on physical activity for health. Retrieved December 20, 2023, from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>