HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA, STATUS GIZI DAN ANEMIA DENGAN KEJADIAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI

Yazika Rimbawati¹, Muniroh²

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Kader Bangsa Palembang^{1,2}

Yazikarimbawati@gmail.com¹

Muniroh.aja2016@gmail.com²

ABSTRAK

Latar belakang : *Dismenore* merupakan rasa nyeri perut yang disebabkan oleh kejangnya otot uterus yang diakibatkan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, bersamaan nyeri timbul dapat dijumpai adanya rasa pusing, mual, muntah, bahkan bisa terjadi diare. **Tujuan:** Penelitian untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga, status gizi dan anemia dengan kejadian disminore pada remaja putri. **Metode:** Penelitian Ini dilakukan di SMA N 1 Babat Toman pada bulan Mei Tahun 2019, desain yang digunakan adalah survey Analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 50 responden dan menggunakan metode *total sampling*. **Hasil:** Penelitian, ditemukan bahwa ada hubungan yang bermakna kebiasaan olahraga p -value 0,008, status gizi p -value 0,004, dan anemia p -value 0,002 terhadap kejadian dismenore. **Saran:** Masyarakat diharapkan dapat lebih peduli dan sadar terhadap kesehatan tubuhnya. Apabila ada hal-hal yang menyangkut kesehatannya tidak perlu malu untuk berobat atau berkonsultasi kepada yang lebih ahli di bidangnya.

Katakunci : Kebiasaan Olahraga, Status Gizi, Anemia dan Dismenore

ABSTRAK

Background: Dysmenorrhea is an abdominal pain caused by spasms of the uterine muscles caused by an imbalance of the hormone progesterone in the blood, at the same time the pain can be found dizziness, nausea, vomiting, and even diarrhea. **Objective:** research to determine the relationship of exercise habits, nutritional status and anemia with the incidence of dysminorrhea in young women. **Method:** This research was conducted at SMA N 1 Babat Toman in May 2019, the design used was an Analytical survey with a Cross Sectional approach. The sample in this study amounted to 50 respondents and used a total sampling method. **Results:** The study found that there was a significant correlation between exercise habits p -value 0.008, nutritional status p -value 0.004, and anemia p -value 0.002 to the incidence of dysmenorrhea. **Suggestion:** People are expected to be more concerned and aware of their physical health. If there are matters relating to his health, there is no need to be ashamed to seek treatment or consult with those who are more experts in their fields.

Keywords : Sports Habits, Nutritional Status, Anemia and Dismenore

PENDAHULUAN

Dismenore adalah rasa nyeri perut yang disebabkan oleh kejangnya otot uterus yang diakibatkan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, bersamaan nyeri timbul dapat dijumpai adanya rasa pusing, mual, muntah, bahkan bisa terjadi diare (Mitayani, 2015).

Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktifitas perempuan, bahkan sering kali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam – jam akibat *dismenore*. Nyeri menstruasi yang menyakitkan terutama terjadi pada perut bagian bawah dan punggung serta terasa seperti kram dikenal sebagai *dismenore* telah dilaporkan di Amerika Serikat dialami oleh 60 sampai 91 persen wanita di semua wilayah (Verneyy, 2017).

Dismenore diklasifikasikan menjadi dua berdasarkan penyebabnya yaitu *dismenore primer* dan *dismenore sekunder*. *Dismenore primer* merupakan nyeri haid tanpa kelainan pada anatomi genitalia (Holder, 2015). Tanda dan gejala *dismenore primer* meliputi nyeri kepala, muntah, mual, nyeri abdomen bagian bawah, kelemahan dan gangguan gastrointestinal lainnya (Juang, 2016). Gejala *dismenore primer* ini mulai

dirasakan beberapa jam setelah menstruasi dan memuncak ketika aliran darah yang keluar menjadi berat selama hari pertama atau hari kedua selama siklus menstruasi, dan nyeri terpusat di daerah suprapubik dan menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha (Slap, 2016). *Dismenore primer* biasanya dimulai pada saat remaja, seiring dengan bertambahnya usia, nyeri cenderung berkurang dan akhirnya menghilang setelah melahirkan anak (Llewellyn, 2015).

Dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang disertai kelainan anatomis genitalis (Manuaba, 2015). *Dismenore sekunder* jarang terjadi pada usia sebelum 25 tahun. Penyebab *dismenore sekunder* meliputi endometriosis atau penyakit peradangan pelvik, stenosis servik, neoplasma ovarium, dan polip uteri (Bobak, 2014). Gejala berupa nyeri kram yang khas mulai dua hari atau lebih sebelum menstruasi dan nyerinya semakin hebat pada akhir menstruasi (Llewellyn, 2015).

Remaja merupakan penerus generasi bangsa, maka dari itu agar tercipta remaja sehat dalam reproduksi pemerintah menempatkan upaya reproduksi menjadi salah satu prioritas pembangunan nasional, melaksanakan percepatan upaya kesehatan reproduksi dan pemenuhan hak reproduksi ke seluruh Indonesia, melaksanakan upaya kesehatan reproduksi secara holistik dan

terpadu melalui pendekatan siklus hidup, menggunakan pendekatan keadilan dan kesetaraan gender disemua upaya kesehatan reproduksi, menyediakan pelayanan kesehatan reproduksi. (Andhini, 2017).

Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenorea 59,7% Mereka yang mengeluh nyeri berat 12 %, nyeri sedang 37 %, nyeri ringan 49 %, studi ini juga melaporkan bahwa dismenorea menyebabkan 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah (Annisa, 2010). *Dismenore* juga banyak dialami perempuan di Indonesia, angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 64.25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore primer* dan 9,36 % *dismenore sekunder* (Suni, 2012). Kejadian dismenore pada remaja putri di Sumatera Selatan menunjukkan 84,4 % mengalami *dismenore* dengan intensitas nyeri ringan 46,7%, nyeri sedang 30,0%, dan nyeri berat 23,3% (Fransisca, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 50 remaja putri di Babat Toman 2019, yang dilakukan dengan cara menjawab kuesioner di dapatkan 43 responden tersebut mengalami Dismenore pada saat menstruasi. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kebiasaan

olahraga, Status Gizi dan Anemia dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Babat Toman Tahun 2019”.

Faktor-faktor yang menyebabkan Dismenore pada remaja kebiasaan olahraga, status gizi, anemia, endokrin, alergi (Arulkumara, 2016). Kebiasaan adalah serangkaian perbuatan seseorang secara berulang-ulang untuk hal yang sama dan berlangsung tanpa proses berfikir lagi (Saig, 2012).

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terancam untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup), olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. struktur anatomis- antropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuan bersosialisasi dengan lingkungannya. (Renstrom, 2010).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, status gizi kurang, status gizi baik dan lebih. Penentuan status gizi remaja dpata dilakukan dengan beberapa cara salah satunya menggunakan indeks masa tubuh (IMT). Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam

masa pertumbuhan (Sunita Almatsier, 2015).

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar Hb dan atau hitung eritrosit lebih rendah dari harga normal yaitu Hb < 14 g/dL dan Ht < 41% pada pria atau Hb < 12g/dL dan Ht < 37% pada wanita (Sasmita, 2015). Menurut Syamsiah penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian desminore pada remaja putri SMK N 1 Makasar Tahun 2015, hasil penelitian mengatakan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan dismenore *p-value* 0,0034 (Syamsiah: 3, 2015)".

Menurut Muntari penelitian hubungan anemia dan status gizi dengan kejadian dismenore di SMA 14 Majalengka Tahun 2016, "mengatakan bahwa ada hubungan antara anemia dengan kejadian dismenore nilai *p-value* 0,001 dan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore nilai *p-value* 0,033" (Mentari: 1, 2016).

Menurut Suana penelitian yang berjudul hubungan anemia dengan dismenore pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Jakarta Tahun 2015 "mengatakan bahwa ada hubungan yang bermakna *p-value* 0,035 dengan anemia kejadian dismenore "(Suasn: 1, 2015).

Menurut Martha penelitian yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada

mahasiswa semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto "mengatakan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian dismenore *p-value* 0,004" (Martha: 1, 2016).

Menurut Salsabilla penelitian yang berjudul hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XI SMA N 7 Jakarta "mengatakan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore *p-value* 0,005". (Salsabilla: 14, 2017).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan yang digunakan "cross sectional" yaitu suatu penialian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. (Notoatmodjo, 2017)

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2019, pengambilan data pada Tanggal 27 Februari tahun 2019. Penelitian ini dilaksanakan di SMA yang berada di Babat Toman Tahun 2019. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Notoatmodjo, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMA. dan berdasarkan data ada 50 remaja putri.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *total sampling*, yaitu metode pengambilan sample dengan memilih siapa yang kebetulan ada atau dijumpai (Sugiyono, 2011). Arikunto (2016) menjelaskan bahwa jika populasi dibawah 100, maka seluruh populasi ditetapkan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMA. Pengumpulan data ini diperoleh melalui data primer dan sekunder.

Etika penelitian

Masalah etika penelitian merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian

harus diperhatikan. Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain adalah sebagai berikut: informed consent, anonymity, dan confidentiality. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisa univariat dan bivariat. Analisa penelitian ini pada analisa Bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian dismenore (kebiasaan olahraga, status gizi, anemia) dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kejadian Dismenore

No	Variabel	Frekuensi	%
1	Dismenore Ya	26	52
	Tidak	24	48
2	Kebiasaan Olahraga Ya	20	40
	Tidak	30	60
3	Status Gizi Baik	23	46
	Kurang Baik	27	54
4.	Anemia Ya	32	39,5
	Tidak	49	60,5

Pada tabel Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 50 responden yang terjadi dismenore lebih besar berjumlah 26 responden (52%) dibandingkan dengan yang tidak terjadi dismenore berjumlah 24 responden

(48,0%). responden melakukan kebiasaan olahraga lebih kecil berjumlah 20 responden (40%) dibandingkan dengan tidak melakukan kebiasaan olahraga berjumlah 30 responden (30%). responden status gizi baik lebih kecil berjumlah 23 (46%),

dibandingkan dengan status gizi kurang baik berjumlah 27 responden dengan status gizi kurang baik (54%). responden yang mengalami anemia lebih kecil berjumlah 22 (44%).

Analisa Bivariat

Analisa bivariante merupakan analisa data yang bertujuan untuk mencari hubungan antara variable Independen dengan Dependen, yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 2.
Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan kejadian Dismenore pada Remaja Putri

No	Kebiasaan Olahraga	Dismenore				n	%	ρ value	OR
		Ya		Tidak					
		n	%	n	%				
1.	Ya	9	25	11	75	20	100	0,008	5,182
2.	Tidak	17	63,3	13	36,7	30	100		
Jumlah		26		24		50			

Dari tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 50 responden di dapat 20 responden dengan kebiasaan olahraga akan terjadi disminore berjumlah 9 responden (25%) lebih kecil dibandingkan dengan kebiasaan olahraga tidak terjadi disminore berjumlah 11 responden (75%). Berdasarkan analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* menunjukkan ρ value 0,008 <

0,05. Ini berarti ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. Hasil analisa nilai OR di dapatkan 5,182 (CI 95% 1,477-18,183) artinya bahwa responden yang melakukan kebiasaan olahraga berpeluang 5,182 kali untuk melakukan usaha pencegahan dismenore dibandingkan dengan tidak melakukan kebiasaan olahraga.

Tabel 3.
Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri

No	Status Gizi	Dismenore				N	%	ρ value	OR
		Ya		Tidak					
		n	%	n	%				
1.	Baik	6	26,1	17	73,9	23	100	0,004	5.667
2.	Kurang Baik	18	66,7	9	33,3	27	100		
Jumlah		26		24		50			

Dari tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 50 responden didapat 23 responden status gizi baik terjadi dismenore lebih kecil yaitu berjumlah 6 responden (26,1%) sedangkan status gizi baik tidak terjadi dismenore berjumlah 17 responden (73,9%). Berdasarkan uji *Chi-Square* didapatkan p value = 0,004 < 0,05

artinya ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian dismenore. Hasil analisa nilai OR di dapatkan 5.667 (CI 95% 1.661-19.336) artinya bahwa responden status gizi baik berpeluang 5.667 kali untuk melakukan usaha pencegahan dismenore dibandingkan dengan status gizi kurang baik.

Tabel 4.
Responden yang mengalami Anemia dengan kejadian Dismenore pada Remaja Putri

No	Anemia	Kejadian Disminore				N	%	p value	OR
		Ya		Tidak					
		n	%	n	%				
1.	Ya	17	77,3	5	22,7	22	100	0,002	7.178
2.	Tidak	9	32,1	19	67,9	28	100		
Jumlah		26		24		50			

Dari tabel 4 diatas dapat disimpulkan bahwa 50 responden didapat dari 22 responden yang mengalami anemia terjadi dismenore lebih besar berjumlah yaitu 17 responden (77,3) dibandingkan dengan yang mengalami anemia tidak dismenore berjumlah 5 responden (22,7%). Berdasarkan uji *Chi-Square* didapatkan p value = 0,002 < 0,05 artinya ada hubungan yang bermakna antara anemia dengan kejadian dismenore. Hasil analisa nilai OR di dapatkan 7.178 (CI 95% 0, 208-25.663) artinya bahwa responden anemia berpeluang 7.178 kali untuk melakukan usaha pencegahan dismenore dibandingkan dengan tidak anemia.

PEMBAHASAN

Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Disminore

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa 50 responden melakukan kebiasaan olahraga berjumlah 20 responden (40%) tidak melakukan kebiasaan olahraga berjumlah 30 responden (30%).

Dari tabel 2 diatas dapat disimpulkan 20 responden dengan kebiasaan olahraga terjadi dismenore berjumlah 9 responden (25%) kebiasaan olahraga tidak terjadi dismenore berjumlah 11 responden (75%). Berdasarkan analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* menunjukkan p value 0,008 < 0,05. Ini berarti ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian

disminore. OR di dapatkan 5,182 (CI 95% 1,477-18,183).

Olahraga ialah tindakan fisik untuk meningkatkan kesehatan atau memperbaiki deformitas fisik (Dorland's, 2014). Menurut Alwi (2015) bahwa kebiasaan adalah suatu bentuk perbuatan berulang-ulang dilakukan secara sadar dan dilakukan secara jelas dan dianggap baik dan benar.

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh yang bertujuan untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar dan gerak keterampilan. Kegiatan itu merupakan pendekatan ke aspek sejahtera jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari, artinya ia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai (Tilong, 2015). *US Department of Health and Human Service* yang dikutip oleh Ananda (2016) menyarankan agar remaja berusia enam sampai 17 tahun berolahraga setidaknya tujuh jam per minggu atau satu jam per hari. Seseorang yang berolahraga cukup menunjukkan efek positif seperti emosi yang stabil, menurunnya tingkat depresi, stres, dan kecemasan, serta percaya diri yang naik.

Menurut Ramaiah bahwa salah satu cara yang sangat efektif Untuk mencegah nyeri dismenore adalah melakukan aktifitas olahraga. Beberapa latihan dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Olahraga teratur seperti jalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi yang teratur (Ramaiah, 2016).

Menurut Martha penelitian yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswa semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto "mengatakan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian dismenore *p-value* 0,004". (Martha: 1, 2016)

Menurut Salsabilla penelitian yang berjudul hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XI SMA N 7 Jakarta mengatakan "bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore *p-value* 0,005".(Salsabilla: 14, 2017)

Asumsi penulis dalam peneliti ini adalah, dengan sering melakukan aktifitas olahraga bisa mengurangi derajat dismenore.

Status Gizi dengan Kejadian Disminore

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 50 responden status gizi baik berjumlah 23

(46%), status gizi kurang baik berjumlah 27 responden (54%).

Dari tabel 3 diatas dapat disimpulkan 23 responden status gizi baik terjadi dismenore lebih kecil yaitu berjumlah 6 responden (26,1%) sedangkan status gizi baik tidak terjadi dismenore berjumlah 17 reponden (73,9%). Berdasarkan uji *Chi-Square* didapatkan $p\ value = 0,004 < 0,05$ artinya ada hubungan yang bermakna. OR di dapatkan 5.667 (CI 95% 1.661-19.336).

Almatsier mendefinisikan status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Sedangkan Supariasa dkk. (2012) menyatakan status gizi sebagai ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu (Almatsier, 2017).

Kekurangan zat gizi mikro pada remaja dapat berdampak negatif pada proses pertumbuhan dan kematangan organ-organ reproduksi. Kegagalan mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal akan berdampak pada status gizi saat ini dan juga berdampak pada status gizi generasi penerus (Emilia, 2016).

Status gizi dapat dibagi menjadi empat, yaitu : (1) Gizi lebih untuk *over weight*, termasuk kegemukan dan obesitas, (2) Gizi baik untuk *well nourished*, (3) Gizi kurang untuk *under weight* yang mencakup *mild* dan *moderate* PCM (*Protein Calori*

Malnutrition), (4) Gizi buruk untuk *severe* PCM, termasuk marasmus, marasmik-kwasiokor dan kwasiokor (Supariasa dkk., 2015).

Definisi penilaian status gizi adalah interpretasi data yang didapatkan dengan menggunakan berbagai metode untuk mengidentifikasi populasi atau individu yang berisiko atau dengan status gizi buruk. Peran dan kedudukan penilaian status gizi di dalam ilmu gizi adalah untuk mengetahui status gizi, yaitu ada tidaknya malnutrisi pada individu atau masyarakat (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2017).

Supariasa (2016) menjelaskan beberapa metode penilaian status gizi. Pada dasarnya penilaian status gizi dapat dibagi dua, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Penilaian secara langsung meliputi : antropometri, biokimia, klinis, dan biofisik. Penilaian secara tidak langsung meliputi : survei konsumsi makanan statistik vital, dan faktor ekologi. Salah satu metode penilaian status gizi yang paling sering digunakan adalah pengukuran antropometri. Pengukuran antropometri adalah pengukuran terhadap dimensi tubuh dan komposisi tubuh. Salah satu indeks antropometri yang dapat digunakan untuk menilai status gizi adalah dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT) (Departemen Gizi dan Kesehatan

Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2017).

Remaja yang memiliki status gizi lebih mengalami kematangan seksual lebih dini akan memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) lebih tinggi daripada mereka yang mengalami kematangan seksual terlambat pada usia yang sama. Remaja putri dengan status gizi yang lebih dari normal (*Overweight* atau obesitas) menunjukkan peningkatan kadar prostaglandin yang berlebih, sehingga memicu terjadinya spasme miometrium yang dipicu oleh zat dalam darah haid, mirip lemak alamiah yang dapat ditemukan dalam otot uterus. (Supariasa, 2015).

Remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang. Asupan gizi yang baik akan mempengaruhi pembentukan hormon-hormon yang terlibat dalam menstruasi yaitu hormon FSH (*Follicle-Stimulating Hormone*), LH (*Luteinizing Hormone*), estrogen dan juga progesteron. Hormon FSH, LH dan estrogen bersama-sama akan terlibat dalam siklus menstruasi, sedangkan hormon progesteron mempengaruhi uterus yaitu dapat mengurangi kontraksi selama siklus haid (Trimayasari, 2015).

Menurut Muntari penelitian hubungan anemia dan status gizi dengan kejadian dismenore di SMA 14 Majalengka Tahun 2016, “mengatakan

bahwa ada hubungan antara anemia dengan kejadian dismenore nilai *p-value* 0,001 dan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore nilai *p-value* 0,033” (Mentari: 1, 2016).

Menurut Suana penelitian yang berjudul hubungan anemia dengan dismenore pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Jakarta Tahun 2015 mengatakan bahwa ada hubungan yang bermakna *p-value* 0,035 dengan anemia kejadian dismenore (Suasa: 1, 2015)”.

Asumsi penulis dalam peneliti ini adalah, dengan asupan gizi yang baik akan memberikan keseimbangan antara zat-zat di dalam tubuh, saat haid mengurangi dismenore.

Anemia dengan Kejadian Disminore

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 50 responden yang mengalami anemia berjumlah 22 (44%), tidak anemia berjumlah 28 (56%).

Dari tabel 4 diatas dapat disimpulkan bahwa ada 22 responden yang mengalami anemia terjadi dismenore 17 responden (77,3) yang mengalami anemia tidak dismenore berjumlah 5 responden (22,7%). Berdasarkan uji *Chi-Square* didapatkan *p value* = 0,002 < 0,05 artinya ada hubungan yang bermakna antara anemia dengan kejadian disminore. OR di dapatkan 7.178 (CI 95% 208-25.663)

Anemia adalah defisiensi eritrosit atau hemoglobin atau dapat keduanya

hingga menyebabkan kemampuan mengangkut oksigen berkurang. Pemeriksaan kadar hemoglobin dalam darah berfungsi untuk mengetahui status anemia, seseorang di katakan anemia bila kadar hemoglobinnnya untuk umur 5-11 tahun < 11,5 g/dl, 11-14 tahun $\leq$ 12,0 g/dl, remaja 15 tahun untuk anak perempuan < 12,0 g/dl dan laki-laki < 13,0 g/dl (Aminah, 2014).

Sebagian besar penyebab anemia adalah kekurangan zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin, sehingga disebut anemia kekurangan zat besi. Faktor yang berpengaruh terhadap kejadian anemia antara lain gaya hidup seperti merokok, minum minuman yang beralkohol, kebiasaan sarapan pagi, sosial ekonomi dan demografi, pendidikan, jenis kelamin umur dan wilayah. Wilayah perkotaan atau pedesaan berpengaruh melalui mekanisme yang berhubungan dengan keterkaitan sarana fasilitas kesehatan maupun ketersediaan makanan yang berpengaruh pada pelayanan kesehatan dan asupan besi (Permaesih, 2016).

Faktor yang dapat menyebabkan *dismenore* pada remaja salah satunya adalah anemia, serta untuk faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *dismenore* seperti faktor ketahanan terhadap rasa nyeri, kondisi fisik yang lemah dan faktor gangguan endokrin dalam memproduksi

dan mengatur hormon dalam darah untuk mengatur banyak fungsi tubuh salah satunya yaitu pada pertumbuhan dan perkembangan seksual yang dapat menyebabkan kontraksi terhadap rahim (uterus) yang berlebihan serta faktor aktifitas (Sarwono, 2016).

Menurut Depkes (2017), remaja wanita sering menderita anemia dikarenakan lebih banyak mengonsumsi makanan nabati dibandingkan hewani, serta lebih sering melakukan diet karena ingin mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dan mengalami haid setiap bulan. Dampak anemia gizi besi pada remaja adalah dapat menurunkan produktivitas kerja dan juga akan menurunkan kemampuan akademis di sekolah (Briawan, 2015).

Anemia merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat *dismenore* pada saat menstruasi, karena terjadi iskemia yang merupakan suatu keadaan kekurangan oksigen pada jaringan yang bersifat sementara dan reversibel. Molekul yang berfungsi untuk mengikat dan membawa oksigen ke seluruh tubuh adalah hemoglobin. Semakin banyak hemoglobin yang mengikat dan membawa oksigen dalam sel darah merah maka kebutuhan oksigen pada jaringan akan terpenuhi. Iskemia dapat mengakibatkan dikeluarkannya fosfolipid, asam arakidonat, ion kalsium dan produksi

prostaglandin dan vasopresin. Prostaglandin dan vasopresin akan menimbulkan vasokonstriksi pembuluh darah arteri spiralis dan terjadinya iskemia endometrium bagian atas yang dapat mengeluarkan banyak fosfolipid sehingga dapat memicu pengeluaran prostaglandin lebih banyak, sampai akhirnya berakibat dismenore (Isnadewi, 2014).

Menurut Suana penelitian yang berjudul hubungan anemia dengan dismenore pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Jakarta Tahun 2015 “mengatakan bahwa ada hubungan yang bermakna *p-value* 0,035 dengan anemia kejadian dismenore”(Suasan: 1, 2015).

Asumsi peneliti dalam penelitian adalah dengan rajin mengkonsumsi nabati sehingga menyebabkan kadar Hb dalam darah dapat meningkatkan kadar Hb agar tidak terjadi dismenore.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan kejadian desminore ada 50 responden yang terjadi dismenore berjumlah 26 responden (52%), tidak terjadi disminore berjumlah 24 responden (48,0%).
2. Berdasarkan kebiasaan olahraga dari 50 responden ada 20 responden (40%) melakukan kebiasaan olahraga tidak melakukan kebiasaan olahraga

berjumlah 30 responden (30%). responden

3. Berdasarkan kejadian status gizi dari 50 responden ada 23 (46%) gizi baik, status gizi kurang baik berjumlah 27 responden dengan status gizi kurang baik (54%).
4. Berdasarkan kejadian anemia dari 50 responden mengalami anemia berjumlah 22 (44%), tidak terjadi anemia berjumlah 28 (56%).
5. Ada Hubungan Kebiasaan olahraga dengan kejadian Dismenore nilai *p-value* 0,008.
6. Ada Hubungan status gizi dengan kejadian Dismenore nilai *p-value* 0,004.
7. Ada Hubungan anemia dengan kejadian Dismenore nilai *p-value* 0,002.

Saran

Peningkatan pelayanan kesehatan dalam pencegahan dan penanganan dismenore perlu dilakukan serta perlu adanya upaya pencegahan dari masing-masing pribadi dalam mengatur asupan gizi, tanda anemia dan kebiasaan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, 2017. *Atasi Nyeri Haid Dengan Herbal Alami*. Kompas. Jakarta.
- Fajaryati, Nunik. 2012. *Hubungan kebiasaan olah raga dengan disminore primer remaja putri di SMPN.2 Mirit Kebumen*.
<http://ejournal.akbidpurworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62>
- French, Linda M.D. 2005. *Dysmenorrhea*. American Family Physician Michigan State University collage of human medicine. East lansing. Michigan.
- Gerai. 2010. *Pengaruh Nyeri Haid Terhadap Aktivitas Membaca Dan Berfikir Pada Remaja*.
<http://geraibukuku.blogspot.com/2018/03/pengaruhnyeri-haid-terhadap-aktivitas.html>
- Glasier, Anna. 2005. *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Edisi keempat. EGC. Jakarta.
- Hadianika, Emaya. 2012. *Dysmenorrhea (nyeri haid)*
<http://emayamidwifery.blogspot.com/2012/11/dysmenorrhea-nyerihaid>.
- Hakim, Raisa. 2012. *Manfaat senam pilates bagi tubuh*.
<http://raisahakim.blogspot.com/2012/10/manfaat-senam-pilates-bagitubuh>.
- Harmandini, Felicitas. 2012. *Bolehkan olah raga saat mens?*.
 Female.compas.com/read/2018/03/02/1759233/bolehkah.olahraga.saat.mens.
- Harry. 2007. *Mekanisme Endorphin Dalam tubuh*.
<http://klikharry.files.com/2007/02/1/doc+endorphin+dalam+tubuh>.
- Julman. 2013. *Siklus Menstruasi*. <http://bungamasamba.blogspot.com/2011/04/makalah-siklusmenstruasi>.
- Mitayani. 2015. *Dysmenorrhea Part I*. <http://www.lusa.web.id/disminoredysmenorrhea-part-I/> diakses 21 Maret 2019
- Verneyy. 2017. *Kapita Selekta kedokteran Edisi 3 Jilid 1*. Jakarta. Media
- Martha, 2016. berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswa semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto.
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37180/1/ANNISA%20TRISTIANA-FKIK.pdf>./ diakses pada tanggal 21 Februari 2019
- Muntari, 2016. hubungan anemia dan status gizi dengan kejadian dismenore di SMA 14 Majalengka Tahun 2016 <http://eprints.ums.ac.id/2737/1/J410040002.pdf>/ diakses pada tanggal 21 Februari, 2019
- Nita. 2008. *Konsep Menstruasi*. Retrieved Nov 24, 2010, From [http://mediacostore.com/artikel/249/Remaja Putri dan Siklus Menstruasi.html](http://mediacostore.com/artikel/249/Remaja%20Putri%20dan%20Siklus%20Menstruasi.html)
- Salsabilla, 2017. hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XI SMA N 7 Jakarta 2017.
<http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/1392/131000666.pdf?sequence=1&isAllowed=y> diakses 21 Februari 2019.
- Suana, 2015. hubungan anemia dengan dismenore pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Jakarta Tahun 2015

<https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/16364/gdlhub-gdl-nurullaili-8242-1-nurulla-i.pdf?sequence=1>

Syamsiah, 2015 tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian desminore pada remaja putri SMK N 1 Makasar Tahun 2015. <http://repository.unair.ac.id/54390/13/FK.%20BID.%2058-16%20Roh%20h-min.pdf>. Diakses pada tanggal 21 Maret 2019

Juang. 2006. *Keefektifan Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMU N 5 Semarang*. http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKEL_SKRIPSI234.pdf.

Rachel. 2013. *Beginner's Pilates*. http://www.bodyandsoul.com.au/fitness/workouts/beginners+pilates,99_93 diakses 1 Maret 23 Februari 2019

Renstrom, Hodges, et al. 2010. *therapeutic exercise for spinal segmental stabilation in Low Back Pain: scienfic basis clinical approach* Edinburgh

Sasmita, 2015. *Pengertian disminore definisi klasifikasi nyeri haid*. <http://www.sarjanaku.com/2013/06/pengertian-dismenore-definisimakalah.html> diakses pada tanggal 21 Februari 2019

Supariasa, 2016. *Gizi pada remaja*. Edisi: 2. EGC: jakarta.

Setiadi. 2007. *Konsep dan penulisan riset keperawatan*. Yogyakarta, Graha ilmu.

Cetakan pertama.

Saig, Amita et al. 2012. *Prevalence Ans Severity of Dysmenorrhea. A Problem Related to Menstruation, Among First and Second Year Female*

Smith, Roger P, et al. 2012. *Patient Information : painful menstrual periods (dysmenorrheal) (beyond the basic)*

Sumantri, Arif. 2011. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group.

Edisi 1 cetakan 1.

Trimayasari, 2015. *Dismenore*. EGC: JakartaRamaiah, 2016. *Hubungan Aktifitas Olahraga Terhadap Disminorea Pada Siswi SMK Pemuda Muhammadiyah Krian Sidoarjo Jawa Timur*. Yogyakarta. <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id/587/1/NUR%20FATKHIYAH%20INDRIYANI%20NIM.%20A11300917.pdf> diakses pada tanggal 21 Februari 2019.