

PENELITIAN

DISMENORHEA PADA MAHASISWA ANEMIA DI PRODI KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES TANJUNGPINANG

Nyimas Aziza*, Nurlaila*

Semua wanita mengharapkan dapat menjalani siklus menstruasi yang normal, namun pada kenyataannya banyak diantara mereka merasakan sakit ketika menstruasi. Ada mahasiswa yang mengalami dismenore disertai gejala anemia ada (52,6 %) dari 38 mahasiswa . Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan anemia dengan dismenorhea pada mahasiswa semester IV Program Studi Kebidanan tanjung Karang Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang Tahun 2012. Desain penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi berjumlah 38 mahasiswa, sample pada penelitian ini total populasi Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan menggunakan angket dan pengukuran Hb dengan metode Sahli. Analisis univariat dalam bentuk persentase dan analisis bivariat dengan uji statistik *Chi Square*. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu 24 mahasiswa (63,2 %) mengalami anemia, 23 mahasiswa (60,5%) mengalami dismenorhea dan didapatkan hasil uji statistik dengan *Chi Square* diperoleh P value = 0,041, artinya ada hubungan antara anemia dengan dismenorhea pada mahasiswa semester IV dengan OR = 5,400. Kesimpulan ada hubungan antara anemia dengan dismenorhea. Untuk itu, disarankan agar para mahasiswa yang mengalami dismenorhea berupaya mengatasi anemia, antara lain dengan mengkonsumsi tablet Fe terutama disaat menstruasi, dan mahasiswa dapat beraktivitas dengan baik meskipun dalam keadaan menstruasi.

Kata kunci : Anemia dan Disminore

LATAR BELAKANG

Setiap wanita yang mengalami masa subur akan mendapatkan haid secara teratur setiap bulan sesuai dengan siklus haidnya. Siklus menstruasi menimbulkan pengaruh yang nyata pada kebanyakan wanita, baik secara fisik maupun emosional ataupun kedua-duanya. Menstruasi tidak hanya terjadi perubahan pada siklus hormonal dalam diri wanita yang mengalami, tetapi juga akan terjadi gejala-gejala ekstragenital yang menyertai fungsi menstruasi normal. (Santoso, 2005)

Gejala dismenorhea meliputi : nyeri pada perut bagian bawah, mual, muntah, diare, cemas, depresi, pusing, nyeri kepala, letih-lesu, bahkan sampai pingsan. Keluhan-keluhan ini bisa berlangsung selama beberapa jam, sampai beberapa hari. perlu diketahui bahwa sebagian dari wanita yang terserang gejala nyeri haid yang berat bahkan tak mampu beraktivitas.

Sementara diperkirakan 25-35 % atau sekitar 100.286.688 jiwa penduduk Indonesia menderita anemia. 60 % atau

sekitar 6,3 juta jiwa remaja putri menderita anemia. Sedangkan jumlah remaja putri di Lampung sebesar 711.123 jiwa atau sekitar 19% dari penduduk Lampung, dan di Kota Bandar Lampung sebesar 75.604 jiwa atau sekitar 30,1% dari penduduk Bandar Lampung (Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung, 2007). Sedangkan hasil PSG (Pemantauan Status Gizi) remaja Dinas Kesehatan Provinsi Lampung 2006 kasus anemia yang terjadi di Bandar Lampung pada remaja putri sebesar 31,91% atau sekitar 24.126 remaja putri.

Dari hasil studi pendahuluan peneliti yang dilakukan pada bulan Maret 2012 terhadap mahasiswa semester IV Program Studi Kebidanan Tanjung Karang (38 mahasiswa) diketahui bahwa 20 mahasiswa (52,6%) pernah mengalami nyeri menstruasi.

Didapatkan gejala-gejala anemia yaitu 8 orang (21%) sering mengeluh lemah, letih, lesu, nafsu makan berkurang, mengeluh mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi dan malas untuk melakukan aktivitas, sedangkan dari hasil pemeriksaan fisik 5 orang (13,2%)

ditemukan gejala lebih lanjut yaitu konjungtiva, bibir, lidah dan telapak tangan pucat, sering mengeluh pusing, jantung berdebar-debar, sesak nafas dan telinga berdengung.

Adapun alasan penulis melakukan penelitian terhadap mahasiswa semester IV Program Studi Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Depkes Tanjung Karang adalah karena komunitas ini keseluruhannya terdiri atas wanita yang berada dalam satu lingkungan.

METODE

Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *Cross Sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara anemia dengan dismenorhea pada mahasiswa semester IV Program Studi Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang. Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai populasi penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa semester IV Program Studi Kesehatan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang Tahun 2012 sebanyak 38 mahasiswa. Sedangkan sampelnya

HASIL

Analisis Univariat

Dari hasil pengolahan data dan analisis data terhadap variabel yang diteliti didapatkan mahasiswa semester IV Program Studi Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang Tahun 2012 mengalami anemia sebanyak 24 mahasiswa (63,2 %).

Hasil analisis selanjutnya diperoleh mahasiswa semester IV Program Studi Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang tahun 2012 mengalami dismenorhea yaitu sebanyak 23 mahasiswa (60,5 %).

Analisis Bivariat

Sedangkan berdasarkan hasil analisis bivariat terhadap variabel yang diteliti dijelaskan sebagai berikut :

Tabel3: Hubungan Anemia dengan Dismenorhea Pada Mahasiswa

| Anemia | Dismenorhea | | | | Total | |
|--------------|-------------|----|-------|----|-------|-----|
| | Ya | | Tidak | | N | % |
| | N | % | N | % | | |
| Anemia | 18 | 47 | 6 | 16 | 24 | 100 |
| Tidak Anemia | 5 | 13 | 9 | 24 | 14 | 100 |
| Total | 23 | 60 | 15 | 40 | 38 | 100 |

OR = 5,4, 95%CI=22,5-1,3, p = 0,041

Hasil analisis hubungan anemia dengan disminore pada mahasiswa kebidanan diperoleh sebanyak 18 mahasiswa (47%) yang anemi mengalami Disminore dibandingkan dengan yang tidak anemia. dengan P value = 0,041, maka P value < α = 0,05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima dengan kata lain ada hubungan antara anemia dengan dismenorhea pada mahasiswa semester IV Program Studi Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang Tahun 2012.

Dari hasil analisis diperoleh pula OR=5,400, artinya mahasiswa yang mengalami anemia berisiko 5,4 kali lebih tinggi untuk mengalami disminore disbanding dengan mahasiswa yang tidak anemia.

PEMBAHASAN

Hasil Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan pada mahasiswa semester IV Program Studi Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang Tahun 2012 dari 38 mahasiswa, didapatkan hasil 24 orang (63,2 %) mahasiswa yang mengalami anemia.

Wanita sangat rentan dengan gejala kurang darah atau anemia. Dampak yang timbul dari anemia, terutama pada wanita

pada usia remaja dan dewasa awal adalah : Pada masa pertumbuhan daya tahan tubuh menurun sehingga tubuh mudah terinfeksi. Menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar. Mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal. Menurunkan kemampuan fisik olahragawati. Wanita dewasa dan remaja putri akan menjadi calon ibu yang beresiko dalam menghadapi kehamilan dan persalinan.

Oleh karena itu, para mahasiswa yang mengalami anemia hendaknya mahasiswa perlu merutinkan konsumsi tablet Fe 1 tablet seminggu sekali dan 1 tablet setiap hari di masa menstruasi untuk mengantisipasi kekurangan darah akibat menstruasi. Di samping itu, menjaga keseimbangan antara pola asupan nutrisi dengan aktivitas sehari-hari dengan diet besi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu 14-26 mg bagi remaja putri dan perempuan dewasa, dimana sumber baik besi adalah protein hewani, seperti daging, ayam, ikan dan telur yang mempunyai ketersediaan biologik tinggi.

Bila upaya-upaya tersebut tidak dapat mengatasi keadaan anemia maka memeriksakan diri ke dokter adalah langkah yang dianjurkan agar penyebab anemia yang dialami dapat diketahui sehingga anemia dapat diatasi sesuai dengan penyebabnya. Dengan terjaganya stamina tubuh diharapkan mahasiswa dapat lebih berkonsentrasi dan beraktivitas dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan pada mahasiswa semester IV Program Studi Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang Tahun 2012 dari 38 mahasiswa, didapatkan hasil 23 orang (60,5 %) yang mengalami dismenorhea.

Hal ini sesuai dengan pendapat Wulandar (2008) yang menyatakan bahwa dismenorhea dapat disebabkan oleh lima factor yang menyebabkan dismenorhea primer yaitu : factor kejiwaan, factor konstitusi yang erat kaitannya dengan factor kejiwaan; factor tersebut antara lain yaitu anemia, dan penyakit menahun,

factor obstruksi kanalis servikalis, factor endokrin dan factor alergi.

Apabila dismenorhea dialami secara terus menerus maka akan mengganggu aktivitas mahasiswa sehari-hari, salah satunya yaitu dapat meningkatkan absensi perkuliahan mahasiswa yang pada akhirnya mengakibatkan rendahnya produktivitas mahasiswa. Oleh karena itu, para mahasiswa dianjurkan untuk memeriksakan diri ke dokter atau klinik terdekat untuk mengetahui apakah dismenorhea yang dialaminya itu dismenorhea primer atau sekunder sehingga dismenorhea dapat diminimalisir dan dapat ditangani sesuai dengan penyebabnya. Dengan demikian, mahasiswa dapat beraktivitas dengan baik meskipun dalam keadaan menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan pada mahasiswa semester IV Program Studi Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang Tahun 2012 dari 38 mahasiswa, didapatkan mahasiswa mengalami anemia pada saat dismenorhea yaitu sebanyak 18 orang (47%), hasil uji statistik dengan chi square di peroleh P value = $0,041 < \alpha = 0,05$ artinya ada hubungan antara anemia dengan dismenorhea pada mahasiswa semester IV Program Studi Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang Tahun 2012.

Menurut pendapat Taber Benzion yang mengemukakan bahwa kontraksi-kontraksi uterus yang berhubungan dengan haid cenderung menjadi lebih tidak menyenangkan bila seorang wanita lelah (anemia) atau tegang. Hal ini sesuai dengan penjelasan Sunita Almatsier (2002) bahwa dalam keadaan anemia kadar Hb dalam darah kurang dari normal, menurunnya Hb dalam darah mengakibatkan metabolisme energi didalam otot terganggu dan terjadi penumpukan asam laktat yang menyebabkan rasa lelah. Kelelahan dan kelemahan umum dapat merupakan satu-satunya gejala penurunan kapasitas pengangkutan oksigen. Penurunan pengangkutan oksigen ke jaringan

menyebabkan hipoksia jaringan tersebut, hal ini pula yang terjadi ketika seorang wanita yang mengalami dismenorhea dan mengalami anemia, hal ini memperberat hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada haid sehingga timbul rasa nyeri.

Penulis dapat simpulkan bahwa salah satu penyebab terjadinya dismenorhea adalah anemia karena kehilangan darah dan mengingat darah yang dikeluarkan relatif banyak yaitu sekitar kurang lebih 80 ml selama satu siklus haid. Hal ini berdampak langsung pada kelemahan dan kelelahan fisik yang dialami mahasiswa, sehingga memperberat dismenorhea yang dialaminya. Oleh karena itu, dianjurkan para mahasiswa berupaya melakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk mengetahui penyebab anemia yang dialami agar dapat diatasi sesuai dengan penyebabnya, sehingga dismenorhea yang dialami dapat berkurang dan mahasiswa dapat meningkatkan produktivitasnya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa mahasiswa semester IV Program Studi Kebidanan Tanjungkarang Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Tahun 2012 yang mengalami anemia sebanyak 24 mahasiswa (63,2%), yang mengalami dismenorhea sebanyak 23 mahasiswa (60,5%).

Selanjutnya berdasarkan analisis lebih lanjut disimpulkan ada hubungan antar anemia dengan dismenorhea pada mahasiswa semester IV Program Studi Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang Tahun 2012 ($p = 0,041$) dengan ($OR = 5,4$).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan kepada para mahasiswa yang mengalami dismenorhea hendaknya berupaya untuk mengatasi anemia, antara lain dengan membiasakan diri untuk mengkonsumsi tablet Fe selama haid dan untuk pengelola asrama agar memberikan

menu makan seimbang terutama asupan makanan dengan kualitas besi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mahasiswa. Bila upaya tersebut telah dilakukan namun anemia tidak dapat diatasi, maka dianjurkan memeriksakan diri ke dokter untuk mengetahui penyebab anemia sehingga anemia dapat diatasi sesuai dengan penyebabnya.

Selanjutnya bagi penelitian lain, laporan ini dapat menjadi referensi bagi peneliti untuk mengembangkan dan melanjutkan penelitian ini dalam konteks yang berbeda.

* Dosen pada Prodi Kebidanan Tanjungkarang Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta.
- _____. 2004. *Penuntun Diet*. PT. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2001. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Arcan : Jakarta.
- Nyoman, I Dewi. 2002. *Penilaian Status Gizi*. EGC : Jakarta, 169 halaman
- Taber, Ben-zion, M.D. 1994. *Kapita Selekta Kedaruratan Obstetri dan Ginekologi*. EGC : Jakarta.
- Asma. 2008. *Dismenorhea-Nyeri Saat Haid*. (<http://asma1001pena.blogspot.com>)
- Sulaeman. 2009. *Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi Untuk Remaja Dan WUS*. (<http://www.kesehatan.wonogiri.go.id>)
- Wulandari, Th. D. 2008. *Waspada Anemia*. (<http://www.bisnisindonesia.com>)