

Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMK PGRI 16 Jakarta

Dewi Nawang Sari, Izattul Azijah, Lina Herlina
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia
Email : lina.herlina.id@gmail.com

Abstrak

Dismenorea adalah salah satu permasalahan ginekologi yang sering terjadi pada perempuan dan remaja. Keluhan ini berpengaruh terhadap kualitas hidup perempuan pada masa reproduksinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pola makan dengan kejadian dismenorea pada siswi SMK PGRI 16 Jakarta. Desain Penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dengan 38 responden. Responden mengisi kuesioner tentang nyeri saat menstruasi yang dialami dan juga dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui IMT. Data responden yang mengalami dismenorea selanjutnya dikategorikan sesuai dengan derajat nyeri dismenorea. Hasil penelitian dianalisis dengan uji statistik *Chi-square*. Derajat nyeri ringan dimiliki responden dengan jumlah paling banyak pada IMT dengan kategori *underweight* dan *overweight* sedangkan mayoritas responden yang mengalami dismenorea memiliki IMT dalam batas normal. Hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan antara IMT dengan kejadian Dismenorea nilai $p= 0.014$ ($p < 0,05$) dan tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenorea $p= 0.558$ ($p > 0,05$).

Kata Kunci: Indeks Masa Tubuh, Pola Makan, Dismenorea

Abstract

Dysmenorrhea is a gynecological problem that often occurs in women and adolescents. These complaints affect the quality of life of women during their reproductive period. The purpose of this study was to determine the relationship between Body Mass Index (BMI) and diet with the incidence of dysmenorrhea in female students at SMK PGRI 16 Jakarta. The research design used was cross sectional with 38 respondents. Respondents filled out a questionnaire about their menstrual pain and also measured their weight and height to find out their BMI. Data on respondents who experienced dysmenorrhea were then categorized according to the degree of dysmenorrhea pain. The results of the study were analyzed using the Chi-square statistical test. Mild pain degrees were owned by respondents with the highest number of BMI in the underweight and overweight categories, while the majority of respondents who experienced dysmenorrhea had BMI within normal limits. The results showed that there was a relationship between BMI and the incidence of dysmenorrhea $p = 0.014$ ($p < 0.05$) and there was no relationship between diet and the incidence of dysmenorrhea $p = 0.558$ ($p > 0.05$).

Keywords: Body Mass Index, Diet, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Kualitas remaja diawali dengan proses datangnya masa pubertas yaitu terjadinya pertumbuhan dan perkembangan pesat baik fisik, psikis maupun intelektual. Pertumbuhan yang terjadi pada organ reproduksi ditandai

dengan pematangan organ reproduksi remaja. Pada remaja laki-laki, mimpi basah merupakan salah satu ciri pubertas sedangkan untuk remaja perempuan dimulai dengan menstruasi pertama yang disebut sebagai menarche. (Suandi, 2012 dalam

Rahmawati, 2017).

Kejadian yang terjadi secara fisiologis pada wanita dari masa menarche sampai menopause disebut menstruasi. Menstruasi adalah pendarahan secara periodik pada uterus, disertai pelepasan atau deskuamasi endometrium. Sebagian besar perempuan yang mengalami menstruasi mempunyai tingkatan nyeri haid yang berbeda diantaranya rasa sakit dan pegal pada bagian panggul dan perut bawah hingga kram yang sakitnya luar biasa. Dismenore adalah rasa sakit atau kram dan juga nyeri saat terjadi menstruasi. Kejadian dismenorea pada perempuan di seluruh dunia rata-rata lebih dari 50%. Persentase terjadinya dismenore di dunia sangat tinggi. Turki memiliki angka kejadian dismenorea sebesar 89,5% disertai ketidakteraturan menstruasi sebanyak 31,2%, serta durasi menstruasi yang berkepanjangan sebanyak 5,3%. Studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja (berusia 12 - 17 tahun), dilaporkan angka kejadian dismenore mencapai angka 59,7%. Menurut WHO angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi, didapatkan (90%) wanita dari total 1.769.425 jiwa mengalami kejadian dismenorea dengan diantaranya 10 -15% mengalami dismenorea berat. Angka prevalensi dismenore di Malaysia pada remaja mencapai 62,3%.

Dalam Buku Riset Kesehatan Dasar tahun 2015, perempuan Indonesia usia 10–59 tahun didapatkan data sebesar 68% mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 68%.

Dampak dapat ditimbulkan jika terdapat keluhan siklus pada menstruasi yang tidak segera dilakukan penanganan dengan benar dapat berakibat terhadap gangguan fertilitas serta adanya tanda–tanda anemia, diantaranya bernapas menjadi lebih sesak, pucat, dan konsentrasi berkurang.

Faktor yang menyebabkan permasalahan siklus menstruasi pada perempuan diantaranya gangguan status gizi, hormonal, pola makan, stres, usia, rendah atau tingginya IMT, penyakit-penyakit metabolik seperti penyakit kencing manis, akibat pemakaian KB, penyakit di ovarium seperti tumor, dan kelainan yang terjadi pada sistem saraf pusat. *World Health Organization* (WHO) menyatakan IMT yang berada dibawah maupun diatas normal dapat mengakibatkan tidak teraturnya menstruasi (Gharravi, 2009 dalam Harahap, 2013). Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, remaja yang berumur ≤ 18 tahun data yang diperoleh melalui prevalensi gizi yang didasari dari Indikator IMT dan status gizi pada kelompok tersebut lebih banyak dengan permasalahan terjadinya obesitas walaupun permasalahan *underweight* masih sangat tinggi (Waryana, 2015). WHO menyebutkan obesitas sudah menjadi epidemik di dunia secara luas, jumlah kasus ≥ 300 juta orang di dunia. Sedangkan prevalensi gemuk pada remaja di Indonesia adalah 5,7% dan 1,6% obesitas.

Perempuan yang memiliki IMT rendah atau tinggi berpengaruh terhadap terjadinya

menstruasi dan dapat menyebabkan siklus menstruasi terjadi ketidakteraturan (Indah, 2017). Sedangkan perempuan yang mengalami obesitas (IMT>27) hal ini berpengaruh terhadap peningkatan kerja organ tubuh sebagai salah satu bentuk kemampuan organ tubuh dalam menetralkan hemodialisa, selain itu berdampak pula pada sistem hormonal tubuh wanita seperti penurunan dan peningkatan hormon estrogen, progesteron, FSH (Folikel Stimulating Hormon) dan LH (Luteizing Hormon), (Manuaba, 2009).

Hal tersebut mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Pola Makan terhadap

Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMK PGRI 16 JAKARTA?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian analitik yang pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian adalah semua siswi SMK PGRI 16 Jakarta Timur kelas X berjumlah 38 orang (*total Sampling*). Data primer kuesioner digunakan sebagai data pada penelitian ini. Untuk menentukan sebaran data dilakukan Analisis univariat dan untuk mengetahui adanya hubungan antara IMT dan Pola makan dengan kejadian dismenorea dilakukan analisis bivariat. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1

Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Remaja	
	N	%
Usia		
15 Tahun	7	18,4
16 Tahun	26	68,4
17 Tahun	5	13,2
Pola Makan		
<7 (Kurang)	16	42,1
7-15 (Baik)	22	57,9
IMT		
<18,5 (Kurang)	11	28,9
18,5-22,9 (Normal)	16	42,1
23-24,9 (Resiko Obesitas)	5	13,2
25-29,9 (Obesitas I)	4	10,5
>30 (obesitas II)	2	5,3
Dismenorea		
Ringan	7	18,4
Sedang	26	68,4
Berat	5	13,2

Hasil Analisa Bivariat

Tabel 1.2
Hubungan Antara IMT dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri
di SMK PGRI 16 Jakarta

IMT	Dismenorea								P (value)
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
<18.5 (Kurang)	9	23,7	0	0	2	5,3	11	28,9	0,014
18.5-22.5 (Normal)	9	23,7	3	7,9	4	10,5	16	42,1	
23-24.9 (Risiko Obesitas)	4	10,5	1	2,6	0	0	5	13,2	
25-29.9 (Obesitas I)	3	7,9	0	0	1	2,6	4	10,5	
>30 (Obesitas II)	2	5,3	0	0	0	0	2	5,3	
Total	27	71,1	4	10,5	7	18,4	38	100	

Berdasarkan tabel 1.2 dari 38 siswi menunjukkan hubungan pola makan dengan kejadian Dismenorea dari 11 orang pada kelompok IMT <18,5 (kurang) mayoritas mengalami Dismenorea ringan sebanyak 9 (23,7%) siswi dan minoritas mengalami dismenorea sedang sebanyak 0 (0%) siswi. Sedangkan dari jumlah 16 siswi pada kelompok IMT 18,5-22,5 (normal) yang mengalami kejadian dismenorea ringan 9 (23,7%) siswi dan minoritas yang mengalami dismenorea sedang sebanyak 1 (7,9%) siswi. Dari jumlah 5 siswi pada kelompok IMT 23,5-24,9 (risiko obesitas) mayoritas yang mengalami kejadian dismenorea ringan 4

(10,5%) siswi dan minoritas yang mengalami dismenorea berat sebanyak 0 (0%) siswi. Dari jumlah 4 siswi pada kelompok IMT 2,5-29,9 (obesitas 1) mayoritas yang mengalami kejadian dismenorea ringan 3 (7,9%) siswi dan minoritas yang mengalami dismenorea berat sebanyak 0 (0%) siswi. Dari jumlah 2 siswi pada kelompok IMT >30 (obesitas II) mayoritas yang mengalami kejadian dismenorea ringan 2 (5,3%) siswi dan minoritas yang mengalami dismenorea berat sebanyak 0 (0%) siswi, Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value*= 0.014 ($p < 0,05$) artinya ada hubungan antara IMT dengan kejadian dismenorea.

Tabel 1.3
Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri
di SMK PGRI 16 Jakarta

Pola Makan	Dismenorea								P (value)
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik (< 8)	10	62,5	3	18,8	3	18,8	16	100	0,558
Kurang (8-17)	17	77,3	1	4,5	4	18,2	22	100	
Total	27	139,8	4	23,3	7	36	38	100.0	

Berdasarkan tabel 1.3 dari 38 siswi menunjukkan hubungan pola makan dengan kejadian Dismenorea dari 16 orang pada kelompok pola makan baik mayoritas mengalami Dismenorea ringan sebanyak 10 (62,5%) siswi dan minoritas mengalami dismenorea berat sebanyak 3 (18,8%) siswi. Sedangkan dari jumlah 22 siswi pada

kelompok pola makan kurang baik yang mengalami kejadian dismenorea ringan 17 (77,3%) siswi, dan minoritas yang mengalami dismenorea sedang sebanyak 1 (4,5%) siswi.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value*= 0.558 ($p > 0,05$) artinya tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenorea.

PEMBAHASAN

Hubungan IMT dengan Dismenorea

Hasil analisis menunjukkan nilai *p value*= 0,014 ($p \leq 0,05$) artinya ada hubungan yang bermakna antara Indeks Massa Tubuh dengan derajat dismenorea pada siswi SMK PGRI 16 Jakarta. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harmoni dkk (2018) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Indeks Masa Tubuh dengan derajat dismenorea ($p= 0,000$) serta hasil yang dikemukakan oleh Gurdip Kaur (2017) (Departemen of *Obstetrics & Gynaecology, Govt. Medical College/ Rajindra Hospital, India*) bahwa antara Indeks Massa Tubuh

dengan derajat dismenorea, hasilnya terdapat hubungan yang bermakna.

Penelitian serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Fallentino Christman Leuhery dan Hartono B dengan hasil bahwa mayoritas responden IMT dalam batas normal dan mengalami dismenorea dengan derajat ringan hingga sedang.

Penelitian Karim dkk (2016) juga sejalan dengan hasil 49,9% responden mengalami dismenorea ringan, penelitian ini dilaksanakan di Jakarta Barat.

Status gizi merupakan permasalahan yang dapat menimbulkan terjadinya dismenorea. *Overweight* satu dari beberapa faktor resiko terjadinya dismenorea. Tetapi di sisi lain, seorang remaja dengan *underweight* juga dapat merasakan dismenorea. (Nurwana, 2016).

Mekanisme hubungan antara Indeks Masa Tubuh dengan dismenorea belum dapat dipahami secara menyeluruh, diperkirakan adanya perbedaan mekanisme yang terjadi pada remaja wanita *underweight* maupun *overweight*/ obesitas. Asupan gizi makanan yang cenderung kurang untuk remaja wanita *underweight* dapat menjadi faktor terjadinya dismenorea, dikarenakan asupan gizi adalah faktor penting yang berpengaruh terhadap fungsi serta pertumbuhan dari organ tubuh wanita. Masalah status gizi dapat mengganggu fungsi organ reproduksi termasuk berpengaruh terhadap menstruasi. Rendahnya asupan gizi, lemak tubuh dan berat badan berdampak pada gangguan sekresi pulsatile gonadotropin pituitari yang berakibat terjadinya peningkatan angka kejadian dismenorea. (Supriasa, 2013).

Jumlah tertentu dari lemak tubuh berpengaruh penting terhadap pemeliharaan siklus ovulasi, terlalu sedikit atau terlalu banyak lemak dalam tubuh juga dapat berdampak pada perubahan kesehatan reproduksi wanita. (Kurniati, 2019)

Hubungan Pola Makan dengan Dismenorea

Pola makan merupakan Susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi pada waktu tertentu oleh seseorang atau kelompok orang. bentuk badan yang ideal merupakan impian setiap remaja, sehingga banyak remaja putri mengurangi konsumsi makan dan banyak mempunyai pantangan terhadap makanan. Pada kondisi pantangan makan yang ekstrim tertentu ini tidak sehat bagi pertumbuhan remaja, khususnya remaja putri yang sangat memerlukan berbagai asupan gizi dari berbagai jenis makanan (Weekes, 2008).

Dismenorea termasuk keluhan ginekologis yang paling sering dialami oleh remaja dan perempuan yang menginjak usia dewasa awal. dismenorea primer merupakan dismenorea yang umumnya dialami oleh remaja dan dewasa muda, yang berhubungan dengan siklus ovulasi normal dengan tanpa adanya keabnormalan pada pelvis (Harel Z, 2016).

Tingkatan derajat dismenorea yaitu nyeri ringan, sedang dan berat. Tingkatan nyeri tersebut diukur menggunakan *Verbal Multidimensional Scoring System* (VMS) merupakan cara untuk menilai Derajat nyeri (Madhubala, C. & Jyoti, K, 2012).

Pada penelitian ini diperoleh nilai $p= 0.558$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenorea. Hasil penelitian ini hampir serupa dengan penelitian dari Dwi dkk (2019) terkait hubungan antara Indeks Masa Tubuh dengan dismenorea primer yang

menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,16116. nilai p sebesar 0,661 diperoleh dari penelitian Al-Dabal et. al., (Margaret A, 2016)

Hasil serupa juga diperoleh Singh et. al. (2008), yang menemukan tidak ada hubungan antara IMT dengan dismenorea dengan nilai p sebesar 0,223. Penelitian lain yaitu Khodakarami et. al. (2017) di Iran juga menunjukkan hasil uji nilai p sebesar 0,650 dan menurut Vidya et. al. tentang hubungan Indeks Masa Tubuh dengan dismenorea didapatkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara IMT dengan dismenorea (Chausan dkk, 2017)

Dismenore berisiko terjadi pada wanita dengan Indeks Masa Tubuh *underweight* dan *overweight*. Penurunan fungsi hipotalamus salah satunya disebabkan oleh kelebihan gizi, penurunan fungsi tersebut akan berdampak pada yang berperan dalam produksi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH). Kedua berperan dalam proses menstruasi. beberapa faktor Penyebab dismenore dapat terjadi karena peningkatan

kadar prostaglandin serta kadar vasopressin. Selain itu kadar prostaglandin dan vasopressin dapat dipengaruhi faktor misalnya genetik, tingkat stress, gaya hidup, riwayat siklus menstruasi, dan lain-lain. (Lipoeto N, 2017)

Asumsi peneliti, beberapa faktor yang berpengaruh pada kadar prostaglandin dan vasopressin dalam kejadian dismenorea pada remaja umumnya dipengaruhi oleh riwayat siklus menstruasi, gaya hidup tingkat stress, genetik, dan lain-lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan pola makan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMK PGRI 16 JAKARTA dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dismenorea nilai $p = 0.558$ ($p > 0,05$), dan ada hubungan antara IMT dengan kejadian dismenorea nilai $p = 0.014$ ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Ali, M & Asrori, M. (2006). *Psikologi remaja, perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- [2]. Beck, M. E. (2011). *Ilmu gizi dan diet hubungannya dengan penyakit-penyakit untuk perawat dan dokter*. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica
- [3]. Ellya, E.S. (2010). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media
- [4]. Hasdianah, H. R. (2014). *Gizi, pemanfaatan gizi, diet, dan obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [5]. Kementerian kesehatan RI. (2015a). INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Kesehatan Remaja.
- [6]. Kementerian kesehatan RI. (2015b). INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Pembinaan Kesehatan di Indonesia.

- [7]. 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. Diakses dari <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/arti-cle/view/15>
- [8]. Nurwana., Sabilu, Y., Fachlevy, A.F. (2017). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian disminorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendaritahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2 (6), 1-14 . <https://media.neliti.com/media/publications/185630-ID-analisis-faktor-yang-berhubungan-dengan.pdf>
- [9]. Supariasa. (2011). *Penilaian status gizi*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [10]. United Nations International Children's Emergency Fund. (2016). *Laporan Tahunan Indonesia 2016*. Diakses dari <https://www.unicef.org/indonesia/id/-media/25217-.html>
- [11]. Widagdo. (2017). *Masalah dan tatalaksana penyakit anak dengan nyeri perut*. Jakarta: Universitas Trisakti.
- [12]. World Health Organization. (2017). *Cardiovascular diseases (CVDs)*. Diakses dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>