

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Fitria Sholihah¹ Hajar Nur Fathur Rohmah²

Fitria Sholihah :Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Medika Suherman; Jalan Raya Industri Pasirgombong Jababeka Cikarang Utara Bekasi, Jawa Barat – 17530
E-mail: fitriasolihah5@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Disminore primer 90% terjadi pada wanita yang telah mengalami menarche dan berlanjut hingga usia pertengahan 20-an atau hingga mereka memiliki anak. Nyeri saat menstruasi sangat berdampak pada remaja putri, ini menyebabkan aktivitas remaja tersebut terganggu terutama belajar di sekolah. Upaya pemerintah mewujudkan kesehatan pelajar dalam bentuk program UKS untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat di lingkungannya. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore primer pada remaja putri di SMAN 2 Cikarang Pusat. **Metode :** Jenis penelitian yang dilakukan penelitian analitik observasional, dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 213 sampel yang diambil dengan cara total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan kuesioner. **Hasil :** Hasil penelitian Chi-square didapatkan ada hubungan antara usia menarche, riwayat keluarga dismenore, dan aktivitas olahraga terhadap tingkatan nyeri dismenore primer dengan p-value <0,05. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara tingkat nyeri dismenore primer dengan usia menarche, riwayat keluarga dismenore, dan aktivitas olahraga.

Kata kunci : Dismenore primer, Usia menarche, Lama menstruasi, Riwayat keluarga, Status gizi, Olahraga.

Abstract

Background: 90% of primary dysmenorrhea occurs in women who have experienced menarche and continues until their mid-20s or until they have children. Pain during menstruation has a big impact on young women, this causes disruption to their activities, especially studying at school. The government's efforts to realize student health are in the form of the UKS program to improve the ability to live healthy in the environment. **Objective:** This study aims to determine the factors associated with primary dysmenorrhea in adolescent girls at SMAN 2 Cikarang Pusat. **Method:** The type of research carried out is observational analytical research, with a quantitative approach and a cross-sectional research design. The research sample was 213 samples taken by total sampling. The research instrument used was a questionnaire. **Results:** The results of the Chi-square study showed that there was a relationship between age at menarche, family history of dysmenorrhea, and sports activity on the level of primary dysmenorrhea pain with a p-value <0.05. **Conclusion:** There is a relationship between the level of primary dysmenorrhea pain and age at menarche, family history of dysmenorrhea, and sports activity.

Key words: Primary dysmenorrhea, Age at menarche, Length of menstruation, Family history, Nutritional status, Exercise.

Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimana Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional dan psikologis (Yulianti, 2023). Pada tahapan ini terjadi perubahan fisik yang biasanya lebih dominan seperti fungsi seksual yang merupakan salah satu ciri dari perkembangan masa remaja atau biasa dikenal dengan istilah pubertas. Pubertas diawali dengan munculnya tanda-tanda seks sekunder, kemampuan reproduksi, perubahan hormonal, perubahan fisik, perubahan psikis dan sosial (Simanjuntak et al., 2020).

Kesehatan reproduksi telah menjadi perhatian pemerintah dan merupakan masalah serius sepanjang hidup. Sasaran program kesehatan reproduksi di Indonesia adalah seluruh remaja serta keluarganya agar mempunyai sikap yang bertanggung jawab. Sebagai bagian dari hak reproduksi mereka pemerintah telah mendukung pemberian informasi, konseling, serta pelayanan kesehatan reproduksi yang seluas-luasnya (Wati & Fathur Rohmah, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 sampai 19 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibagi menjadi tiga bagian yaitu : Remaja awal mulai dari usia 12 sampai 15 tahun, Remaja tengah mulai dari usia 15 sampai 18 tahun, dan Remaja akhir dari usia 18 sampai 21 tahun (Salamah, 2019).

Dismenore adalah kram rahim yang menyebabkan nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari wanita dan mendorong wanita untuk melakukan kunjungan ke dokter, puskesmas, atau bidan (Habibah & Widaningsih, 2020). Gejala dismenore berbeda pada setiap wanita. Namun yang paling khas adalah adanya rasa kram pada perut bagian bawah, punggung bawah hingga paha bagian dalam (Armi, 2021).

Pada remaja dismenore primer biasa terjadi pada usia kurang dari 20 tahun dan dirasakan 2-3 tahun setelah timbulnya menstruasi pertama atau menarche (Rudatiningtyas et al., 2021). Banyak kasus dismenore primer yang terjadi karena statusnya yang belum pernah menikah dan berhubungan seksual. Seiring bertambahnya usia, serviks atau leher rahim semakin melebar, hal ini menyebabkan sekresi prostaglandin berkurang. Pada akhirnya penurunan fungsi saraf rahim karena penuaan akan menghilangkan dismenore primer (Ranggani, 2020).

Dismenore sekunder merupakan rasa nyeri saat haid yang berhubungan dengan kelainan anatomi genitalis. Tanda – tanda klinis dari dismenore sekunder yaitu endometriosis, penyakit radang panggul, adenomiosis, kista ovarium, fibroid dan kongesti pelvic. Biasanya dismenore sekunder tidak terbatas pada menstruasi, kurang berhubungan dengan hari pertama menstruasi, biasanya terjadi pada wanita usia lanjut (30-

40 tahun) dan dapat disertai gejala lain seperti dispareunia, infertilitas dan perdarahan yang abnormal (Made & Dewi, 2013).

Faktor resiko terjadinya dismenore salah satunya adalah pada orang yang mengalami menarche lebih awal. Menarche adalah haid yang pertama terjadi, yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Usia menarche dipengaruhi salah satunya oleh status gizi perempuan remaja sebelumnya (Lail, 2019). Wanita yang memiliki usia menarche yang berisiko (≤ 12 tahun) perlu untuk lebih memperhatikan masalah kesehatannya khususnya kejadian dismenore

Wiknjosastro mengemukakan bahwa adanya riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan terjadinya dismenore primer yang berat. Peran keluarga dalam memberikan edukasi atau pengetahuan terkait menstruasi sebagai upaya preventif terhadap dismenore dapat memperkecil atau mencegah kejadian dismenore pada wanita (Putri & Nancy, 2021).

Status gizi merupakan hal yang penting dari kesehatan manusia. Status gizi manusia dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh salah satunya adalah fungsi reproduksi. Dengan IMT, akan diketahui apakah berat badan seseorang dinyatakan normal, kurus atau gemuk. Bila IMT normal, asupan gizi yang masuk memenuhi kebutuhan sehingga mencegah terjadinya gangguan menstruasi, sedangkan dengan IMT yang tidak normal asupan gizi yang tidak memenuhi kebutuhan

tubuh sehingga mengakibatkan gangguan menstruasi seperti dismenore (Erah, 2019).

Menurut American College of Sport Medicine (ACSM) kebugaran fisik adalah suatu kemampuan seseorang melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang bugar, metabolismenya pun akan bagus dan secara substansial untuk menghasilkan energi yang dibutuhkan oleh tubuh saat melakukan aktivitas fisik, memiliki tubuh yang bugar dapat mengurangi faktor resiko berbagai macam penyakit kronis (Putri & Nancy, 2021).

Metode

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah *analitik observasional* dengan pendekatan *kuantitatif*. Desain penelitian ini *cross sectional* yang dimana mempelajari hubungan antara variabel independen (usia menarche, lama menstruasi dan riwayat keluarga dismenore, status gizi, aktivitas olahraga) dan variabel dependen (dismenore primer) yang diukur hanya satu kali dalam satu waktu.

Populasi merupakan keseluruhan obyek penelitian yang disebut studi populasi atau semesta (Musmundiroh, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMA kelas X, XI, dan XII di Sekolah SMAN 2 Cikarang Pusat 213 siswi. Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi (Musmundiroh, 2022).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Total*

sampling. Dimana seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 213 siswi. Dengan kriteria inklusi dan eksklusi

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden penelitian berdasarkan faktor-faktor yang berhubungan dengan Dismenorea Primer di SMAN 2 Cikarang Pusat Tahun 2023

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	Usia Menarche	< 12 tahun	118	55,4 %
		> 12 tahun	95	44,6 %
2.	Lama Menstruasi	> 7 hari	96	45,1 %
		< 7 hari	117	54,9 %
3.	Riwayat Keluarga Dismenore	Ada riwayat	133	62,4 %
		Tidak ada riwayat	80	37,6 %
4.	Status Gizi	Kurus dan gemuk	80	37,6 %
		Normal	133	62,4 %
5.	Aktivitas Olahraga	Tidak teratur	130	61,0 %
		Teratur	83	39,0 %
Total			213	100 %

Berdasarkan table 1. dapat di lihat bahwa responden dengan usia menarche mayoritas berada di usia <12 tahun yaitu sebanyak 118 responden (55,4%), dan minoritas berada di usia >12 tahun sebanyak 95 responden (44,6%). Berdasarkan Lama menstruasi, mayoritas responden dengan lama menstruasi <7 hari sebanyak 96 responden (45,1%), dan minoritas berada di >7 hari sebanyak 117 responden (54,9%). Berdasarkan riwayat keluarga dismenore mayoritas yang mempunyai riwayat keluarga sebanyak 133 responden (62,4%), dan

minoritas yang tidak mempunyai riwayat keluarga sebanyak 80 responden (37,6%). Berdasarkan Status gizi, mayoritas responden memiliki IMT normal sebanyak 133 responden (62,4%) dan minoritas yang memiliki IMT dengan kategori kurus dan gemuk sebanyak 80 responden (37,6%). Sedangkan berdasarkan Aktivitas olahraga, mayoritas responden yang berolahraga secara tidak teratur sebanyak 130 responden (61,0%), dan minoritas yang melakukan olahraga secara teratur sebanyak 83 responden (39,0%).

Tabel 2.

Distribusi kejadian dismenore primer di SMAN 2 Cikarang Pusat Tahun 2023

Dismenore Primer	Frekuensi	Presentase
Nyeri Berat	102	47,9%
Nyeri Sedang	61	28,6%
Nyeri Ringan	50	23,5%
Total	213	100%

Berdasarkan table 2. menunjukkan bahwa distribusi proporsi kejadian dismenore primer pada remaja putri SMAN 2 Cikarang Pusat dengan nyeri berat sebanyak 102 responden (47,9%), yang mengalami nyeri sedang sebanyak 61 responden (28,6%), dan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 50 responden (23,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 3.

Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri SMAN 2 Cikarang Pusat Tahun 2023

Variabel	Nyeri berat		Nyeri sedang		Nyeri ringan		Jumlah		P
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Usia menarche									
<12 tahun	78	66,1	22	18,6	18	15,3	118	100,0	,000
>12 tahun	24	25,3	39	41,1	32	33,7	95	100,0	
Total	102	47,9	61	28,6	50	23,5	213	100,0	

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan hasil antara usia menarche dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMAN 2 Cikarang Pusat menunjukkan bahwa pada kelompok usia menarche < 12 tahun dengan nyeri berat sebanyak 78 responden (66,1%), dismenore dengan nyeri sedang sebanyak 22 responden (18,6%), dismenore dengan nyeri ringan sebanyak 18 responden (15,3%). Pada kelompok umur menarche >12 tahun dengan nyeri berat sebanyak 24 responden (25,3%), dismenore dengan nyeri sedang sebanyak 39 responden (41,1%), dismenore dengan nyeri ringan sebanyak 32 responden (33,7%). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan dismenore primer.

Tabel.4

Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMAN 2 Cikarang Pusat Tahun 2023

Variabel	Nyeri berat		Nyeri sedang		Nyeri ringan		Jumlah		P
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Lama Menstruasi									
> 7 hari	49	51,0	27	28,1	20	20,8	96	100,0	,638
< 7 hari	53	45,3	34	29,1	30	25,6	117	100,0	
Total	102	47,9	61	28,6	50	23,5	213	100,0	

Tabel.4 menunjukkan hasil antara

lama menstruasi dengan dismenore primer pada remaja putri menunjukkan bahwa pada kelompok lama menstruasi >7 hari dengan nyeri berat terdapat sebanyak 49 responden (51,0%), dismenore dengan nyeri sedang terdapat sebanyak 27 responden (28,1%), dismenore dengan nyeri ringan sebanyak 20 responden (20,8%). Pada siswi dengan lama menstruasi < 7 hari dengan nyeri berat sebanyak 53 responden (45,3%), dismenore dengan nyeri sedang sebanyak 34 responden (29,1%), dismenore dengan nyeri ringan sebanyak 30 responden (25,6%). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $p = 0,638 > 0,05$ artinya tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan dismenore primer.

Tabel.5

Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMAN 2 Cikarang Pusat Tahun 2023

Variabel	Nyeri berat		Nyeri sedang		Nyeri ringan		Jumlah		P
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Riwayat Keluarga									
Dismenore									
Ada riwayat	79	59,4	26	19,5	28	21,1	133	100,0	,000
Tidak ada riwayat	23	28,7	35	43,8	22	27,5	80	100,0	
Total	102	47,9	61	28,6	50	23,5	213	100,0	

Tabel.5 menunjukkan hasil antara riwayat keluarga dismenore dengan dismenore primer menunjukkan bahwa pada kelompok yang memiliki riwayat keluarga mengalami dismenore dengan nyeri berat sebanyak 79 responden (59,4%), dismenore dengan nyeri sedang sebanyak 26 responden

(19,5%), dismenore dengan nyeri ringan sebanyak 28 responden (21,1%). Pada kelompok responden yang tidak memiliki riwayat keluarga mengalami dismenore berat sebanyak 23 responden (28,7%), dismenore dengan nyeri sedang sebanyak 35 responden (43,8%), dismenore dengan nyeri ringan sebanyak 22 responden (27,5%). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dismenore dengan dismenore primer.

Tabel.6

Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMAN 2 Cikarang Pusat Tahun 2023

Variabel	Nyeri berat		Nyeri sedang		Nyeri ringan		Jumlah		P
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Status Gizi									
IMT									
<18,5 & >25	38	47,5	21	26,3	21	26,3	80	100,0	,712
IMT 18,5 - 25	64	48,1	40	30,1	29	21,8	133	100,0	
Total	102	47,9	61	28,6	50	23,5	213	100,0	

Tabel.6 menunjukkan hasil antara status gizi dengan dismenore primer pada remaja putri, menunjukkan bahwa pada kelompok yang memiliki IMT < 18,5 dan > 25 mengalami dismenore dengan nyeri berat sebanyak 38 responden (47,5%), dismenore dengan nyeri sedang sebanyak 21 responden (26,3%), dismenore dengan nyeri ringan sebanyak 21 responden (26,3%). Pada kelompok responden yang memiliki IMT 18,5 – 25 mengalami dismenore berat sebanyak 64

responden (48,1%), dismenore dengan nyeri sedang sebanyak 40 responden (30,1%), dismenore dengan nyeri ringan sebanyak 29 responden (21,8%). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $p = 0,712 > 0,05$ artinya tidak ada hubungan antara status gizi dengan dismenore primer.

Tabel.7

Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMAN 2 Cikarang Pusat Tahun 2023

Variabel	Nyeri berat		Nyeri sedang		Nyeri ringan		Jumlah		P
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Aktivitas Olahraga									
Tidak Teratur	79	60,8	31	23,8	20	15,4	130	100,0	,000
Teratur	23	27,7	30	36,1	30	36,1	83	100,0	
Total	102	47,9	61	28,6	50	23,5	213	100,0	

Tabel.7 menunjukkan hasil antara aktivitas olahraga dengan dismenore primer pada remaja putri, menunjukkan bahwa remaja putri yang melakukan aktivitas olahraga secara tidak teratur mengalami dismenore dengan nyeri berat sebanyak 79 responden (60,8%), dismenore dengan nyeri sedang sebanyak 31 responden (23,8%), dismenore dengan nyeri ringan sebanyak 20 responden (15,4%). Pada remaja putri yang melakukan aktivitas olahraga secara teratur mengalami dismenore dengan nyeri berat sebanyak 23 responden (27,7%), dismenore dengan nyeri sedang sebanyak 30 responden (36,1%), dismenore dengan nyeri ringan sebanyak 30 responden (36,1%). Hasil

analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $p= 0,000 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan dismenore primer.

Pembahasan

Kejadian Dismenore primer pada remaja putri SMAN 2 Cikarang Pusat

Terdapat sekitar 213 remaja putri SMAN 2 Cikarang Pusat yang mengalami kejadian dismenore primer, dengan nyeri berat sebanyak 102 responden (47,9%), nyeri sedang sebanyak 61 responden (28,6%), dan nyeri ringan sebanyak 50 responden (23,5%). Hal ini dikarenakan beberapa faktor yaitu usia menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga dismenore, status gizi dan aktivitas olahraga.

Dismenore adalah kram rahim yang menyebabkan nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari wanita dan mendorong wanita untuk melakukan kunjungan ke dokter, puskesmas, atau bidan (Habibah & Widaningsih, 2020).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugraha (2019) di wilayah Tambun Utara Kabupaten Bekasi ditemukan bahwa frekuensi remaja yang selalu merasakan nyeri saat menstruasi dengan intensitas nyeri ringan sebanyak 20%, nyeri sedang sebanyak 40% dan nyeri hebat 30% (Heni et al., 2022).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore primer pada remaja putri SMAN 2 Cikarang Pusat.

Faktor resiko terjadinya dismenore salah

satunya adalah pada orang yang mengalami yang pertama terjadi, yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Usia menarche dipengaruhi salah satunya oleh status gizi perempuan remaja sebelumnya (Lail, 2019).

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $p= 0,000$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara usia menarche dengan dismenore primer pada remaja putri SMAN 2 Cikarang Pusat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Romlah & Agustin, 2020), hasil uji statistik chi-square didapat nilai $p=0,000$ yang artinya, ada hubungan antara usia menarche dengan dismenore primer.

Lamanya menstruasi biasanya terjadi antara 3-5 hari, walaupun pada beberapa perempuan bisa saja mengalami menstruasi yang lebih panjang atau pendek. Keadaan ini dikenal dengan istilah menoragia. Sementara, menstruasi yang berlangsung lebih dari 7 hari di sebut hipermenorea. Apabila lebih lama dan lebih banyak (lebih dari 8 hari) dapat dikatakan hipermenore (Handayani, 2022).

Dalam penelitian ini hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $p= 0,638 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMAN 2 Cikarang Pusat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gustina (2015) terhadap siswi SMK di Surakarta, didapatkan ada sekitar 96 siswi dengan persentase yaitu

85,0% yang masuk kedalam kategori dengan lama menstruasi kurang dari 7 hari disertai dismenore. Sedangkan yang mengalami lama menstruasi > 7 hari dan tidak mengalami dismenore primer sebanyak 4 siswi (11,4%). Setelah dilakukan uji Fisher's Exact diperoleh nilai p sebesar $0,783 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta (Mau et al., 2020).

Dua dari tiga wanita yang menderita dismenore mempunyai riwayat dismenore pada keluarganya. Wiknjastro mengemukakan bahwa adanya riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan terjadinya dismenore primer yang berat. Peran keluarga dalam memberikan edukasi atau pengetahuan terkait menstruasi sebagai upaya preventif terhadap dismenore dapat memperkecil atau mencegah kejadian dismenore pada wanita (Fatmawati & Aliyah, 2020).

Pada penelitian ini hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $p= 0,000$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat dismenore pada keluarga dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri SMAN 2 Cikarang Pusat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Dhewi, 2016) yaitu responden yang tertinggi ada pada kategori ada (79,6%) dan kategori terendah yaitu kategori tidak ada (20,4%).

Status gizi merupakan hal yang

penting dari kesehatan manusia. Status gizi manusia dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh salah satunya adalah fungsi reproduksi. 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 (Savitri, 2019).

penelitian ini hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $p= 0,712 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMAN 2 Cikarang Pusat. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Astuti, 2017) dengan menggunakan rumus chi-square didapatkan nilai (p value) $0,080$ ($\alpha = 0,05$). Nilai p value $> 0,05$ artinya tidak ada hubungan status gizi (Indeks Massa Tubuh) dengan kejadian dismenore.

Kejadian dismenore primer akan meningkat saat kurangnya olahraga dan kurangnya aktivitas selama menstruasi, karena hal ini yang dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampaknya pada rahim yaitu berkurangnya aliran darah dan sirkulasi oksigen sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri.

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $p= 0,000$ dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan dismenore primer pada remaja putri SMAN 2 Cikarang Pusat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Herdianti et al., 2019) didapatkan bahwa mahasiswi yang memiliki kebiasaan olahraga yang rutin lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswi yang kebiasaan olahraganya tidak rutin dengan proporsi masing-masing 12,5% dan 87,5%.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan :

1. Sebagian remaja putri mengalami dismenore dengan nyeri berat, sebagian besar responden dengan usia menarche <12 tahun, sebagian besar responden dengan lama menstruasi <7 hari, sebagian besar responden dengan riwayat dismenore pada keluarga, sebagian besar responden dengan IMT normal dan sebagian besar responden tidak teratur melakukan aktivitas olahraga.
2. Ada hubungan antara usia menarche dengan tingkatan nyeri dismenore primer
3. Tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan tingkatan nyeri dismenore primer.

4. Ada hubungan antara riwayat keluarga dismenore dengan tingkatan nyeri dismenore primer.
5. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan tingkatan nyeri dismenore primer.
6. Ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkatan nyeri dismenore primer.

Saran

1. Bagi siswi SMAN 2 Cikarang Pusat

Untuk melakukan olahraga yang rutin minimal 3 kali seminggu seperti lari, jogging, bersepeda, berenang dan olahraga lainnya untuk meningkatkan hormon endorphen yang dapat membuat merasa nyaman dan dapat mengurangi kadar stres serta secara tak langsung mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi.

2. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah dan menambah referensi tentang dismenore dan bisa menjadi salah satu topik untuk program kegiatan penyuluhan mahasiswa di SMAN 2 Cikarang Pusat.

3. Bagi Sekolah SMAN 2 Cikarang Pusat

Pihak SMA dapat bekerja sama dengan Puskesmas di wilayahnya untuk mengadakan kegiatan penyuluhan mengenai dismenore secara continue pada siswi untuk meningkatkan kesehatan reproduksi siswi dan meningkatkan konsentrasi belajar.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat di jadikan sebagai dasar bagi penelitian selanjutnya

Ucapan Terimakasih

Dengan selesainya penelitian ini, saya ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, dosen/staf Universitas Medika Suherman serta teman-teman yang telah membantu dan memberikan masukan dan saran.

Referensi

- Habibah, & Widaningsih, I. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore di MTS AL-Hidayah 02 Pebayuran Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1–12. [file:///C:/Users/user/Documents/tingkat 4 \(smt 7,8 \)/Penelitian Kebidanan/jurnal buida.pdf](file:///C:/Users/user/Documents/tingkat 4 (smt 7,8)/Penelitian Kebidanan/jurnal buida.pdf).
- Yulianti. (2023). Efektivitas Edukasi Bahaya Pernikahan Dini Terhadap Pengetahuan Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg.Suherman*, 1–4. <https://stikes-nhm.ejournal.id/OBJ/index%0AArticle>.
- Simanjuntak, H., Br Manullang, J., & Anjelina Simanjuntak, H. (2020). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Remaja di Dusun I Desa Sudirejo Kecamatan Namorambe Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. *Jurnal Abdidas*, 3(3), 432–437. <https://www.abdidas.org/index.php/abdidas/article/view/604/430>.
- Fatdo Wardani, I. K. (2017). Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Di Mts Al – Jihadiyah Sukatani Bekasi Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 11(1), 16. <file:///C:/Users/user/Downloads/31-64-1-SM.pdf>.
- Armi. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Remaja Terhadap Personal Hygiene (Genetalia) Saat Menstruasi Di SMAN 2 Cikarang Utara Tahun 2016 Armi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 28. <file:///C:/Users/user/Downloads/53-104-1-SM.pdf>
- Armi. (2021). Efektifitas Keperawatan Komplementer Accupresure Terhadap Penurunan Nyeri Disminorhe Di Sman 1 Cikarang Utara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika Drg. Suherman*, 03(02), 9–25. <file:///C:/Users/user/Downloads/184-417-1-PB-2.pdf>
- Badan Pusat Statistik. (2017). Survei Demografi Dan Kesehatan : Kesehatan Reproduksi Remaja 2017. In Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana. *Survei Demografi Dan Kesehatan*, 271. <http://www.dhsprogram.com> Armi. (2021). Efektifitas Keperawatan Komplementer Accupresure Terhadap Penurunan Nyeri Disminorhe Di Sman 1 Cikarang Utara. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MEDIKA DRG. SUHERMAN*, 03(02), 9–25. <file:///C:/Users/user/Downloads/184-417-1-PB-2.pdf>

- Erah. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Di MTS Ponpes Daarussaadah. *Jurnal Obstretika Scientia*, 7(2), 462.
- Fatmawati, E., & Aliyah, A. H. (2020). HUBUNGAN MENARCHE DAN RIWAYAT KELUARGA DENGAN DISMENORE (NYERI HAID) The Correlation of Menarchea and Family History with Dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(01), 12–20.
- Habibah, & Widaningsih, I. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore di MTS AL-Hidayah 02 Pebayuran Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1–12. [file:///C:/Users/user/Documents/tingkat 4 \(smt 7,8\)/Penelitian Kebidanan/jurnal buida.pdf](file:///C:/Users/user/Documents/tingkat 4 (smt 7,8)/Penelitian Kebidanan/jurnal buida.pdf)
- Handayani, R. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat Tahun 2020. *Journal Gentle Birth*, 5(1), 50–59. <http://midwifery.jurnalsenior.com/index.php/ms/article/view/57>
- Heni, Handriana, I., & Febriyanti, T. (2022). Pengaruh Cat Stretch Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) dan Tanda-Tanda Vital pada Remaja. *Jurnal Ners*, 10(1), 75–89. <https://doi.org/10.20473/jn.v2i1.4947>
- Herdianti, K. A., Wardana, N. G., & Karmaya, I. N. M. (2019). Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswi pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun ajaran 2017. *Bali Anatomy Journal*, 2(1), 25–29. <https://doi.org/10.36675/baj.v2i1.23>
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Made, & Dewi, S. (2013). *Pengaruh dismenorea pada remaja*. 323–329.
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i3.1946>
- Musmundiroh, M. (2022). Pornographic Addictive in Adolescents At Smkn 1 South Cikarang Year 2021. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(2), 59–64. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v6i2.4319>
- Putri, E. D., & Nancy, A. (2021). Aktifitas Fisik , Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kebidanan Indonesia*,

01, 35–43.

file:///C:/Users/user/Downloads/04+Elis+(Hal+35-43).pdf

Ranggani, N. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Akhir Mahasiswa Keperawatan Universitas Esa Unggul. *Universitas Esa Unggul*, 1–6. http://library.oum.edu.my/repository/725/2/Chapter_1.pdf

Romlah, S. N., & Agustin, M. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan Di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang. *Prosiding Senantias 2020, Vol. 1*(No. 1), Hal: 384-392.

Rudatiningtyas, U. F., Fitriyani, T., & Rosita, A. T. (2021). Gambaran Kejadian Dismenore Primer Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Nurussyifa Purwokerto Tahun 2021. *Jurnal Bina Cipta Husada Vol.*, XVIII(1), 34–42.

Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>

Savitri, N. P. W. (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102.

Simanjuntak, H., Br Manullang, J., &

Anjelina Simanjuntak, H. (2020).

Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Remaja di Dusun I Desa Sudirejo Kecamatan Namorambe Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. *Jurnal Abdidas*, 3(3), 432–437.

<https://www.abdidas.org/index.php/abdidas/article/view/604/430>

Wati, E., & Fathur Rohmah, H. N. (2021). Keputihan Pada Remaja Putri Di Rw 005 Desa Sukajadi. *Jurnal Kebidanan*, 9. https://drive.google.com/uc?export=view&id=1_9jYxRIVoanW8eigYaMb7nN9krfiMjLH

Yulianti. (2023). EFEKTIVITAS EDUKASI BAHAYA PERNIKAHAN DINI TEHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg.Suherman*, 1–4. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index%0AArticle>