

# ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN *DISMENORHEA*

Sadiman

Program Studi Kebidanan Metro Poltekkes Tanjungkarang

Email: sadiman\_pawira@yahoo.com

**Abstract: Analysis Factors that have Correlation to Dismenorhea Incident.** Dismenorhea cause women can't doing activity normally and need medicine. That situation make quality life of women decreased. Incident rate of primary dismenorhea in Indonesia is 54,89%, while the rest is dismenorhea secondary type. Preface study showed that 63% students at Metro Midwifery Study Program had dismenorhea (47 students of 74 student), and from 47 students that ever experience the dismenorhea, there were 9% (4 students) who not join to lecture because dismenorhea. This study was to know factors that have correlation with dismenorhea. It was an analytic study with case control design. Population were all of students of Metro Midwifery Study Program, total were 280 students. Sample of this study was determined by Lemeshow formula. Total of Case samples were as same as control samples, each had 53 students. Sampling technique was random sampling. Incident analysis of dismenorhea were used chi square with  $\alpha=0,05$ , there were no correlation between menarche age and dismenorhea ( $p\text{-value}=0,301$ ). There were correlation of family history and long menstruation with dismenorhea ( $p\text{-value}=0,032$  and  $0,000$ ). Effort to decrease dismenorhea pain, students need to applied health lifestyle like doing physical exercise regularly, fulfill balance nutrition, not consume caffeine beverage and more consumption water.

**Keywords:** Menarche age, Menstruation periods, Dismenorhea history

**Abstrak: Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea.** *Dismenorhea* membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan obat. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita. Angka kejadian *dismenorhea* tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya dengan tipe sekunder. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Program Studi Kebidanan Metro dari 74 mahasiswa yang dilakukan survey 63% (47) mahasiswa pernah mengalami *dismenorhea*. Sedangkan dari 47 mahasiswa yang pernah mengalami *dismenorhea* ada 9% atau 4 mahasiswa yang tidak mengikuti kuliah karena *dismenorhea*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenorhea*. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan rancangan *case control*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Kebidanan Metro dengan jumlah 280 mahasiswa. Besar sampel pada penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus pengambilan sampel menggunakan rumus Lemeshow. Sampel kasus sama dengan sampel kontrol yaitu sampel kasus 53 mahasiswa dan sampel kontrol 53 mahasiswa. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling atau pengambilan sampel secara acak atau random. Analisis untuk mengetahui hubungan usia *menarche* dan riwayat *dismenorhea* keluarga dengan kejadian *dismenorhea* dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan nilai alfa 0,05. Tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian *dismenorhea* nilai  $p=0,301$ . Ada hubungan antara lama menstruasi dan riwayat keluarga dengan kejadian *dismenorhea* dengan nilai  $p=0,032$  dan nilai  $p=0,000$ . Upaya untuk mengurangi rasa nyeri saat *dismenorhea*, mahasiswa perlu menerapkan gaya hidup sehat seperti: rutin melakukan olah raga, memenuhi kebutuhan gizi seimbang, tidak mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein dan banyak minum air putih.

**Kata kunci:** Usia *menarche*, Lama menstruasi, Riwayat *dismenorhea*

*Dismenorhea* merupakan nyeri waktu haid, terasa diperut bagian bawah atau daerah bujur sangkar michaelis, nyeri terasa sebelum, selama dan sesudah haid dapat bersifat kolik atau terus menerus (Mutmainah, 2004). *Dismenorhea* atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan

(Prawirohardjo, 2009). Tidak sedikit perempuan yang mengalami nyeri yang berkepanjangan dan terus menerus hingga mengalami rasa sakit bahkan tidak bisa melakukan aktifitas apapun selama menstruasi karena rasa nyeri yang tidak tertahankan, (Anurogo, 2011). *Dismenorhea* dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Menurut

Prawirohardjo (2007) *dismenorrhea* membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh siswi yang mengalami *dismenorrhea* primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan.

Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenorrhea* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Proverawati & Misaroh, 2009). Angka kejadian *dismenorrhea* tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan siswanya dengan tipe sekunder (Proverawati & Misaroh, 2009). Berdasarkan data di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia reproduksi yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prelevensi) *dismenorrhea* berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Angka kejadian *dismenorrhea* tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan siswanya dengan tipe sekunder (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2008) pada siswi SMK Batik 1 Surakarta didapatkan bahwa siswa perempuan di sekolah tersebut terkadang ada yang sampai meminta izin untuk pulang bahkan ada yang pingsan. Dari daftar kehadiran siswa di sekolah, didapatkan data bahwa hampir di setiap bulannya sekitar 10% selalu ada siswa perempuan yang absen sehingga berpengaruh terhadap prestasinya di sekolah.

Beberapa faktor yang memegang peranan penting sebagai penyebab *dismenorrhea* primer antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin, dan faktor alergi (Prawirohardjo, 2009). Faktor risiko pada *dismenorrhea* primer yaitu sebagai berikut: usia saat menstruasi pertama <12 tahun, Nulliparity (belum pernah melahirkan anak), Haid memanjang atau dalam waktu lama, Merokok, Riwayat keluarga positif, kegemukan. *Menarche* yang cepat pada usia <12 tahun menjadi faktor risiko terjadinya *dismenorrhea* primer (Anurogo, 2011).

Penelitian yang telah dilakukan Pakaya tahun 2013 di Gorontalo didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan dismenore, responden yang mengalami *menarche* dalam kategori cepat (dini) sebanyak 62,2% mengalami *dismenorrhea* sedangkan pada *menarche* normal hanya 37,8%. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,009$  ( $p<0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa usia *menarche* dalam kategori

*menarche* dini dengan nilai  $p=3,570$  berarti mempunyai peluang resiko 3,570 kali menyebabkan *dismenorrhea* primer. Suriani, Sitti, dan Viqy melakukan penelitian di SMA Nasional Makasar pada tahun 2013 didapatkan Hasil uji statistik untuk variabel usia *menarche* didapatkan hasil  $p=0,006$  artinya terdapat hubungan yang bermakna antara usia *menarche* dengan *dismenorrhea* primer. Tidak hanya usia *menarche* yang menyebabkan *dismenorrhea*, hal yang beresiko mengalami *dismenorrhea* adalah terdapatnya riwayat *dismenorrhea* pada keluarga (Novia dan Nunik, 2008). Harlow (1996) dan Edmundson (2006) yang dikutip oleh Anugroho (2011) telah mengemukakan bahwa salah satu faktor risiko *dismenorrhea* adalah riwayat keluarga positif (*positive family history*).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sophia., Muda., dan Jemadi tahun 2013 di Medan terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian *dismenorrhea*. Rasio prevalensi kejadian *dismenorrhea* pada siswi yang memiliki riwayat *dismenorrhea* pada keluarga dan yang tidak memiliki riwayat *dismenorrhea* pada keluarga adalah 1,194 (0,712-0,983), artinya siswi yang memiliki riwayat *dismenorrhea* pada keluarga memiliki kemungkinan berisiko 1,2 kali lebih besar mengalami *dismenorrhea* dari pada siswi yang tidak memiliki riwayat *dismenorrhea* pada keluarga. Penelitian yang telah dilakukan Pakaya tahun 2013 Gorontalo didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara riwayat *dismenorrhea* pada keluarga dengan *dismenorrhea* dari hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai  $p=0,052$  ( $p<0,05$ ), sehingga dapat dikatakan responden dengan riwayat *dismenorrhea* pada keluarga berisiko 2,704 kali mengalami *dismenorrhea* primer.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Program Studi Kebidanan Metro dari 74 mahasiswa Program D-III dan D-IV yang dilakukan survey 63% (47) mahasiswa pernah mengalami *dismenorrhea*. Sedangkan dari 47 mahasiswa yang pernah mengalami *dismenorrhea* ada 9% (4) mahasiswa yang tidak mengikuti kuliah karena *dismenorrhea*.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini kuantitatif, rancangan analitik dan pendekatan *case control*. Penelitian analitik adalah penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara usia *menarche*, lama menstruasi dan riwayat

*dismenorea* keluarga dengan kejadian *dismenorea*.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Kebidanan Metro yang berjumlah 280 mahasiswa. Populasi kasus dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Program Studi Kebidanan Metro yang mengalami *dismenorea*, sedang populasi kontrol dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Program Studi Kebidanan Metro yang tidak mengalami *dismenorea*.

Besar sampel pada penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus pengambilan sampel menggunakan rumus Lemeshow (1990) sehingga didapatkan sampel sebesar 53 orang. Sampel terdiri dari sampel kasus dan sampel kontrol, dalam penelitian ini menggunakan perbandingan 1:1, sehingga banyaknya sampel kasus sama dengan sampel kontrol yaitu sampel kasus 53 mahasiswa dan sampel kontrol 53 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling atau pengambilan sampel secara acak atau random. Teknik *random sampling* ini digunakan apabila setiap unit atau anggota populasi bersifat homogen. Instrumen penelitian berupa kuisioner, pertanyaan tertutup meliputi: variabel *dismenorea*, variabel *menarche*, variabel lama menstruasi dan variabel riwayat keluarga.

Analisis untuk mengetahui hubungan usia *menarche* dan riwayat *dismenorea* keluarga dengan kejadian *dismenorea* dengan menggunakan uji *Chi-square*. Selanjutnya derajat kemaknaan dengan digunakan selang kepercayaan (*Confiden Interval*) 95% dan tingkat kesalahan ( $\alpha$ )=5%.

## HASIL

### A. ANALISIS UNIVARIAT

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenorea, Usia Menarche, Lama Menstruasi dan Riwayat Keluarga**

Variabel	Jlh	%
<i>Usia Menarche</i>		
a. Menstruasi Dini (<12 tahun)	18	17
b. Tidak (>13 tahun)	88	83
<i>Lama Menstruasi</i>		
a. Menstruasi Memanjang (>7 hari)	48	45.3
b. Tidak (<7 hari)	58	54.7
<i>Riwayat Keluarga</i>		
a. Ada Riwayat Keluarga	46	43,4
b. Tidak ada riwayat	60	56,6

Berdasarkan tabel 1 dan sesuai perhitungan sampel mahasiswa Program Studi Kebidanan Metro yang mengalami *menarche* dini 18 orang (17%), lama menstruasi memanjang 48 orang (45,3%), dan adanya riwayat pada keluarga 46 orang (43,4%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Menarche, Lama Menstruasi dan Riwayat Keluarga dengan Dismenorea**

Variabel	<i>dismenorea</i>		Tidak <i>dismenorea</i>	
	n	%	n	%
<i>Usia Menarche</i>				
a. <i>Menarche</i> Dini (< 12 tahun)	11	20,8	7	13,2
b. Tidak <i>Menarche</i> Dini ( $\geq$ 13 Tahun)	42	79,2	46	86,8
<i>Lama Menstruasi</i>				
a. Menstruasi Memanjang (> 7 hari)	30	56,6	18	34
b. Tidak ( $\leq$ 7 hari)	23	43,4	35	66,2
<i>Riwayat Keluarga</i>				
a. Ada Riwayat Keluarga	39	73,6	7	13,2
b. Tidak ada riwayat	14	26,4	46	86,8

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 53 mahasiswa yang mengalami *dismenorea* terdapat 11 orang (20,8%) mahasiswa yang mengalami *menarche* dini (< 12 tahun), 30 (56,6) orang mengalami menstruasi memanjang (>7 hari), dan 39 orang (73,6%) ada riwayat *dismenorea* pada keluarga.

### B. ANALISIS BIVARIAT

Hubungan Usia *Menarche*, Lama Menstruasi dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian *Dismenorea*. Analisis bivariat hubungan antara usia *menarche*, lama menstruasi dan riwayat *dismenorea* keluarga dengan kejadian *dismenorea* pada mahasiswa di Program Studi Kebidanan Metro tahun 2016 adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea**

Variabel	Kasus		Kontrol		p-value	OR (CI 95%)
Usia <i>Menarche</i>	n	%	n	%		
<i>Menarche</i> Dini (< 12 tahun)	11	20,8	7	13,2	0,438	1.721 (0,611-4,849)
Tidak <i>Menarche</i> Dini ( $\geq$ 13 Tahun)	42	79,2	46	86,8		
Jumlah	53	100	53	100		

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian *dismenorrhea* dari 53 dari mahasiswa yang mengalami *dismenorrhea* terdapat 11 mahasiswa (20,8%) memiliki usia *menarche* dini (< 12 tahun), sedangkan dari mahasiswa yang tidak mengalami *dismenorrhea* terdapat 7 mahasiswa (13,2%) yang memiliki usia *menarche* dini (< 12 tahun). Artinya lebih banyak mahasiswa yang memiliki usia *menarche* dini pada kejadian *dismenorrhea* dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki usia *menarche* dini pada mahasiswa yang tidak mengalami *dismenorrhea*. Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value}=0,438$  ( $p\text{-value}<\alpha=0,05$ ), artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara usia *menarche* dengan kejadian *dismenorrhea*.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenorrhea**

Variabel	Kasus		Kontrol		<i>p</i> -value	OR (CI 95%)
	n	%	n	%		
<b>Lama Menstruasi</b>						
Menstruasi Memanjang (>7 hari)	30	56,6	18	34	0,032	2,536 (1,155-5,568)
Tidak (<7 hari)	23	43,4	35	66		
Jumlah	53	100	53	100		

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian *dismenorrhea* dari 53 dari mahasiswa yang mengalami *dismenorrhea* terdapat 30 mahasiswa (56,6%) memiliki riwayat keluarga, sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami *dismenorrhea* terdapat 18 mahasiswa (34%) yang mengalami menstruasi memanjang (>7 hari). Artinya lebih banyak mahasiswa yang mengalami menstruasi memanjang pada kejadian *dismenorrhea* dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki menstruasi memanjang pada mahasiswa yang tidak mengalami *dismenorrhea*. Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value}=0,032$  ( $p\text{-value}<\alpha=0,05$ ), artinya ada hubungan yang bermakna antara usia *menarche* dengan kejadian *dismenorrhea*. Hasil analisis diperoleh nilai OR 2,536 (95% CI: 1,069-5,098), artinya mahasiswa yang mengalami menstruasi memanjang (>7hari) mempunyai resiko 2,536 kali mengalami *dismenorrhea* dibandingkan mahasiswa yang tidak mengalami menstruasi memanjang.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenorrhea**

Variabel	Kasus		Kontrol		<i>p</i> -value	OR (CI 95%)
	n	%	n	%		
<b>Riwayat Keluarga</b>						
Ada Riwayat Keluarga	39	73,6	7	13,2	0,000	18,306 (6,717-49,890)
Tidak ada riwayat	14	26,4	46	86,8		
Jumlah	53	100	53	100		

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian *dismenorrhea* dari 53 dari mahasiswa yang mengalami *dismenorrhea* terdapat 39 mahasiswa (73,6) memiliki riwayat keluarga, sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami *dismenorrhea* terdapat 7 mahasiswa (13,2%) yang mengalami menstruasi riwayat keluarga. Artinya lebih banyak mahasiswa yang mengalami riwayat keluarga pada kejadian *dismenorrhea* dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga pada mahasiswa yang tidak mengalami *dismenorrhea*. Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value}=0,000$  ( $p\text{-value}<\alpha=0,05$ ), artinya ada hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian *dismenorrhea*. Hasil analisis diperoleh nilai OR 18,306 (95% CI: (6,717-49.89), artinya mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga mempunyai peluang 18 kali mengalami *dismenorrhea* dibandingkan siswi yang tidak ada riwayat keluarga.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang hubungan usia *menarche*, lama menstruasi dan riwayat *dismenorrhea* pada keluarga dengan kejadian *dismenorrhea* sebagai berikut:

### Usia Menarche

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa dari 106 mahasiswa yang mengalami *dismenorrhea* terdapat 18 orang (17%) mahasiswa dengan usia *menarche* dini (<12 tahun).

Penelitian ini angka *menarche* dini lebih besar dibandingkan dengan penelitian yang diartikan dengan penelitian Utami Ansar dan Sidik (2013) tentang Faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenorrhea* di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone yaitu dengan proposi 1,3%. Hasil penelitian usia *menarche* dini ini lebih rendah jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan Sophia., Muda., dan Jemadi tahun

2013 dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan *dismenorea* pada siswi SMK Negeri 10 Medan proporsi umur *menarche* <12 tahun yaitu 83,70%. Penelitian yang dilakukan Pakaya tahun 2013 dengan judul hubungan faktor risiko dengan kejadian *dismenorea* pada siswi kelas VIII di SMPN 6 Gorontalo didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami *menarche* dalam kategori cepat sebanyak 62,2% mengalami *dismenorea*.

*Menarche* adalah menstruasi pertama yang dialami perempuan (Santrock, 2003). Usia *menarche* adalah menstruasi pertama yang biasanya terjadi pada perempuan umur 12-13 tahun dalam rentang umur 10-16 tahun (Sukarni, 2013). *Menarche* pada usia lebih awal (<12 tahun) menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi (Kiky, 2013). *Menarche* atau terjadinya haid pertama kali selama usia kehidupan pada seorang wanita sangat bervariasi, rata-rata terjadi pada usia 12,5 tahun. (Hendrik, 2006). Sedangkan di Inggris usia rata-rata untuk mencapai *menarche* adalah 13,1 tahun dan suku Buni di Papua Nugini *menarche* dicapai pada usia 18,8 tahun. (Sukarni, 2013). Menurut Waryana (2010), *menarche* yaitu biasanya terjadi pada usia 12-13 tahun. Cepat atau lambatnya kematangan seksual meliputi menstruasi, dan kematangan fisik individual, juga di pengaruhi faktor ras atau suku bangsa, faktor iklim, cara hidup yang melingkungi anak. Dalam keadaan normal *menarche* diawali dengan periode pematangan yang dapat memakan waktu 2 tahun. Usia *menarche* dipengaruhi oleh genetik, kesehatan, status gizi, kegiatan fisik, sosial ekonomi, lingkungan, globalisasi.

Usia *menarche* <12 tahun berhubungan dengan faktor gizi yang disebabkan hormon leptin yang dapat menyebabkan obesitas, sosial ekonomi keluarga yang tidak harmonis, lingkungan perkotaan dan pergaulannya dan globalisasi seperti media massa dan televisi menampilkan yang tidak sesuai dengan usia remaja dapat mempengaruhi faktor hormonal yang membuat perkembangan reproduksinya menjadi lebih pesat. Upaya yang dapat dilakukan mengenai usia *menarche* dini yang dapat dipengaruhi oleh kesehatan seperti: kegiatan fisik, lingkungan, globalisasi sehingga para mahasiswa yang mempunyai adik yang belum *menarche* perlu diawasi perkembangan dan mengarahkan gaya hidup yang sehat.

### Lama Menstruasi

Penelitian yang dilakukan terhadap 106 mahasiswa di Prodi Kebidanan Metro didapatkan data mahasiswa yang mengalami menstruasi memanjang ( $\geq 7$  hari) sebanyak 48 mahasiswa (45,3%).

Penelitian ini hampir sama dengan penelitian Sophia, Muda dan Jemadi (2013) tentang Faktor faktor yang berhubungan dengan *dismenorea* pada siswi SMK 10 Negeri Medan dengan frekuensi menstruasi 50,3%. Hasil penelitian ini lebih rendah bila dibandingkan dengan hasil penelitian Novia dan Nunik (2013) pada remaja putri di SMK Negeri 10 Medan, kelompok siswi dengan lama menstruasi  $\geq 7$  hari yaitu 87,20%. Penelitian Utami, Ansar dan Sidik tentang Faktor-faktor yang berhubungan dengan *dismenorea* di SMA Negeri 1 Kabupaten Bone menunjukkan bahwa lama menstruasi 7,3% yang mengalami menstruasi memanjang dan ini lebih kecil di bandingkan dengan penelitian ini (Utami, Ansar dan Sidik, 2013).

Lamanya menstruasi merupakan antara 3-7 hari, ada juga wanita yang mengalami menstruasi 1-2 hari, kemudian perdarahan sedikit demi sedikit mengikutinya. Sebagian wanita ada yang mengalami menstruasi lebih lama, yaitu 7-10 hari. Jumlah darah yang dikeluarkan saat menstruasi sekitar 20-40 ml.

Responden yang mengalami menstruasi yang memanjang ( $\geq 7$  hari) berkaitan pola hidup yang berkaitan dengan responden di Prodi Kebidanan metro yang cenderung kurang dengan pola hidup sehat. Responden dengan menstruasi lebih lama beresiko menderita *dismenorea* apabila kebutuhan akan zat besi yang berasal dari zat makanan dan tablet Fe tidak terpenuhi. Upaya untuk mencegah terjadinya lamanya menstruasi dengan pemenuhan gizi seimbang. Selain itu menerapkan kebiasaan hidup sehat sehari-hari seperti berolah raga juga dapat membantu mengurangi terjadinya *dismenorea*.

### Riwayat Keluarga

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa dari 106 yang mengalami *dismenorea* terdapat 46 orang (43,47%) mahasiswa yang memiliki riwayat *dismenorea* pada keluarga. Penelitian lebih rendah dibanding dengan penelitian yang telah dilakukan Pakaya tahun 2013 dengan judul hubungan faktor risiko dengan kejadian *dismenorea* pada siswi kelas VIII di SMPN 6 Gorontalo didapatkan hasil bahwa proporsi siswi yang memiliki riwayat *dismenorea* sebanyak 67,8%.

Hasil penelitian ini lebih rendah bila dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan

Sophia tahun 2013 dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan *dismenorea* pada siswi SMK Negeri 10 Medan, responden yang memiliki riwayat keluarga *dismenorea* yaitu 88 responden (87,1%). Riwayat *dismenorea* pada keluarga berkaitan dengan adanya faktor genetik, mengenai sifat keturunan/ hereditas yang dapat menduplikasikan sifat kepada anak-cucunya.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya *dismenorea* pada remaja dan wanita usia subur yang memiliki riwayat *dismenorea* pada keluarga dengan melakukan pencegahan terjadinya *dismenorea* yang dapat dilakukan dengan pemenuhan gizi seimbang, kebiasaan hidup sehat sehari-hari seperti berolahraga, dan banyak minum air putih.

### **Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea**

Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value}=0,301$  ( $p\text{-value}>\alpha=0,05$ ) artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara Usia *menarche* dengan kejadian *dismenorea*.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Hormono, 2012 tentang Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga, *Menarche*, dan Lama Menstruasi dengan kejadian *Dismenorea* Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Purbalingga hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara *menarche* dini dengan kejadian *dismenorea* dengan nilai  $p=0,152$ ).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan Pakaya tahun 2013 dengan judul hubungan faktor risiko dengan kejadian *dismenorea* pada siswi kelas VIII di SMP N 6 Gorontalo didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan *dismenorea*, responden yang mengalami *menarche* dalam kategori cepat (dini) sebanyak 62,2% mengalami *dismenorea* sedangkan pada *menarche* normal hanya 37,8%. Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh  $p\text{-value}=0,009$  ( $p<\alpha=0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa usia *menarche* dalam kategori *menarche* dini mempunyai peluang 3,570 kali menyebabkan *dismenorea*. Penelitian lain yang juga berbeda adalah penelitian yang dilakukan Suriani, Sittidan Viqy tahun 2013 mengenai Hubungan Status Gizi dan Usia *Menarche* dengan *Dismenorea* Primer pada Remaja Puteri di SMA Nasional Makasar didapatkan Hasil uji statistik untuk variabel usia *menarche* didapatkan hasil  $p\text{-value}=0,006$  artinya terdapat hubungan yang bermakna antara usia *menarche* dengan *dismenorea* primer. Penelitian lainnya juga berbeda adalah penelitian yang dilakukan Sophia tahun 2013 dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan

*dismenorea* pada siswi SMK Negeri 10 Medan dengan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai  $p=0,037$  yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara umur *menarche* dengan kejadian *dismenorea*. Rasio prevalensi kejadian *dismenorea* pada kelompok umur *menarche* <12 tahun dengan kelompok umur *menarche* 13-14 tahun adalah 1,568(0,598-0,716). Artinya siswi yang menstruasi pada umur  $\leq 12$  tahun memiliki kemungkinan peluang 1,6 kali lebih besar mengalami *dismenorea* dibandingkan dengan siswi yang menstruasi pada umur 13-14 tahun.

Menurut Harlow (1996) yang dikutip oleh Anurogo (2011) salah satu faktor risiko *dismenorea* primer adalah menstruasi pertama pada usia dini (*earlier age at menarche*). Edmundson (2006) yang dikutip oleh Anugroho (2011) telah mencatat faktor risiko pada *dismenorea* primer antara lain usia saat menstruasi pertama <12 tahun. Usia *menarche* yang cepat yaitu <12 tahun menjadi faktor risiko terjadinya *dismenorea* primer. Pada usia *menarche* <12 tahun dinding endometrium pada rahim belum matang atau belum dapat berfungsi secara maksimal, sehingga saat terjadinya menstruasi pertama pada usia <12 tahun dapat timbul rasa nyeri karena kontraksi pada miometrium.

Upaya meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan dan pengobatan *dismenorea* bagi para wanita usia subur terutama yang memiliki usia *menarche* <12 tahun. Pencegahan dapat dilakukan dengan olahraga, menghindari kafein, dan makan makanan bergizi. Pengobatan dapat dilakukan dengan banyak hal yaitu kompres air hangat, istirahat cukup, banyak minum air putih, relaksasi, dan pijatan. Apabila *dismenorea* belum dapat teratasi dapat dilakukan pemeriksaan ke tenaga kesehatan khususnya bidan untuk mendapatkan pengobatan.

### **Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenorea**

Analisis hasil penelitian tentang lama menstruasi melalui uji statistik didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami menstruasi memanjang (>7 hari) dengan nilai  $p\text{-value}$  sebesar 0,032, nilai  $p<\alpha$  (0,05) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian *dismenorea*. Hasil analisis juga diperoleh nilai OR 2,536 artinya mahasiswa yang mengalami menstruasi memanjang (>7 hari) mempunyai peluang dua kali lipat (2,536) kali mengalami *dismenorea* dibandingkan mahasiswa yang tidak menstruasi memanjang.

Hasil penelitian Sophia (2013) pada remaja putri di SMK Negeri 10 Medan, didapatkan hasil  $p$ -value 0,046 (kurang dari nilai  $\alpha$  5%). Artinya terdapat hubungan antara lamanya menstruasi dengan kejadian dismenore. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Hormono, 2012 tentang Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga, Menarche, dan Lama Menstruasi Dengan kejadian Dismenorea Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Purbalingga, penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian *dismenorea* dengan nilai  $p=0.003$ .

Lamanya menstruasi merupakan antara 3-7 hari, ada juga wanita yang mengalami menstruasi 1-2 hari, kemudian perdarahan sedikit demi sedikit mengikutinya. Sebagian wanita ada yang mengalami menstruasi lebih lama, yaitu 7-10 hari. Lamanya menstruasi dapat disebabkan oleh faktor psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang labil ketika baru mengalami menstruasi. Sementara secara fisiologis lebih kepada terjadinya kontraksi otot uterus yang berlebihan atau dapat dikatakan mereka sangat sensitif terhadap hormon ini akibat endometrium dalam fase sekresi memproduksi hormon prostaglandin. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak tak jenuh yang disekresi oleh seluruh sel yang ada dalam tubuh (Anurogo, 2011).

Menstruasi yang lebih lama menyebabkan nyeri kemungkinan karena pada responden dengan lama menstruasi lebih dari 7 hari akan kehilangan darah lebih banyak dari pada responden dengan lama menstruasi yang singkat. Responden dengan menstruasi lebih lama beresiko menderita *dismenorea* apabila kebutuhan akan zat besi yang berasal dari zat makanan dan tablet Fe tidak terpenuhi. Selain itu semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontak, akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat prostaglandin yang berlebihan maka timbul rasa nyeri pada saat menstruasi. Untuk mencegah terjadinya lamanya menstruasi dengan pemenuhan gizi seimbang, memberikan tablet Fe pada remaja putri yang sudah mengalami menstruasi khususnya yang mengalami lama menstruasi lebih dari 7 hari dan diharapkan para guru menganjurkan para siswi mengkonsumsi nutrisi seimbang seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral seperti zat besi agar kebutuhan zat besi terpenuhi untuk pembentukan sel-sel darah merah. Selain itu menerapkan kebiasaan hidup sehat sehari-hari seperti berolah

raga juga dapat membantu mengurangi terjadinya *dismenorea*.

### **Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenorea**

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh  $p$ -value=0,000 ( $p<\alpha=0,05$ ) artinya ada hubungan yang bermakna antara riwayat *dismenorea* keluarga dengan kejadian *dismenorea*. Hasil analisis diperoleh nilai OR 18,36 artinya mahasiswa yang memiliki riwayat *dismenorea* keluarga mempunyai peluang 18 kali mengalami *dismenorea* dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki riwayat *dismenorea* pada keluarga.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan Pakaya tahun 2013 dengan judul hubungan faktor risiko dengan kejadian *dismenorea* pada siswi kelas VIII di SMP N 6 Gorontalo didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara riwayat *dismenorea* pada keluarga dengan *dismenorea* dari hasil uji *Chi-Square* diperoleh  $p$ -value=0,052 ( $p<0,05$ ), nilai  $RO=2,704$  sehingga dapat dikatakan responden dengan riwayat *dismenorea* pada keluarga beresiko 2,704 kali mengalami *dismenorea* primer. Penelitian lain yang dilakukan oleh Novia dan Nunik mengenai hubungan riwayat keluarga dan keadaan stres dengan terjadinya *dismenorea* primer pada mahasiswa FKM UNAIR menyatakan hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian *dismenorea* nilai  $p=0,015$  ( $p<0,05$ ) dengan nilai  $OR=1,447$  dengan terjadinya *dismenorea* primer, yang artinya wanita yang mempunyai riwayat keluarga positif *dismenorea* primer mempunyai peluang 1,447 kali lebih besar daripada wanita yang tidak mempunyai riwayat keluarga positif *dismenorea* primer.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sophia., Muda., dan Jemadi tahun 2013 dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan *dismenorea* pada siswi SMK Negeri 10 Medan terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian *dismenorea*. Nilai POR kejadian *dismenorea* pada siswi yang memiliki riwayat *dismenorea* pada keluarga dan yang tidak memiliki riwayat *dismenorea* pada keluarga adalah 1,194. Artinya siswi yang memiliki riwayat *dismenorea* pada keluarga memiliki kemungkinan berpeluang 1,2 kali lebih besar mengalami *dismenorea* dari pada siswi yang tidak memiliki riwayat *dismenorea* pada keluarga. Harlow (1996) dan Edmundson (2006) yang dikutip oleh Anugroho (2011) telah mengemukakan bahwa salah satu faktor risiko

*dismenorrhea* adalah riwayat keluarga positif (*positive family history*).

Penelitian yang telah dilakukan Pakaya tahun 2013 di SMPN 6 Gorontalo didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara riwayat *dismenorrhea* pada keluarga dengan *dismenorrhea* dari hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai  $p=0,052$  ( $p<0,05$ ), sehingga dapat dikatakan responden dengan riwayat *dismenorrhea* pada keluarga beresiko 2,704 kali mengalami *dismenorrhea* primer. Penelitian lain yang dilakukan oleh Noviadan Nunik di FKM UNAIR menyatakan hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara riwayat keluarga ( $p=0,015$ ). Saryono dan Sejati (2009), faktor genetik juga memainkan suatu peran yang sangat penting. Faktor genetik merupakan ilmu yang mempelajari bagaimana sifat keturunan (hereditas) yang diwariskan kepada anak cucu, serta variasi yang mungkin timbul didalamnya. Salah satu sifat dari genetik yaitu menduplikasi diri sehingga pada saat pembelahan sel, genetik akan menduplikasikan diri dan sifat ibu dapat menurun pada keturunannya. Sama halnya dengan kejadian *dismenorrhea* yang dialami remaja yang diturunkan dari ibunya.

Riwayat *dismenorrhea* pada keluarga lebih berpotensi terjadi *dismenorrhea* karena berkaitan dengan adanya faktor genetik yang menurunkan sifat kepada keturunannya. Salah satu sifat dari genetik yaitu menduplikasi diri sehingga pada saat pembelahan sel, genetik akan menduplikasikan diri sehingga sifat ibu dapat menurun pada keturunannya. Sama halnya dengan kejadian *dismenorrhea* yang diturunkan dari ibunya. Pencegahan untuk mengatasi *dismenorrhea* terutama bagi yang memiliki riwayat *dismenorrhea* pada keluarga dengan

pemenuhan gizi yang seimbang, kurangi konsumsi makanan dan minuman yang mengandung kafein, hidup secara sehat, mengurangi stres atau keluhan psikologi, dan melakukan aktivitas fisik atau berolah raga.

## SIMPULAN

Frekuensi *menarche* dini mahasiswa Prodi Kebidanan Metro 17%, menstruasi memanjang 45,3% dan riwayat keluarga 43,4%. Tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian *dismenorrhea*. Ada hubungan antara lama menstruasi dan riwayat keluarga dengan kejadian *dismenorrhea*.

## SARAN

Bagi Program Studi Kebidanan Metro. Mahasiswa dapat menerapkan gaya hidup sehat yang meliputi: rutin melakukan olah raga, memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Khusus mahasiswa tidak mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein dan banyak minum air putih. Upaya ini diharapkan dapat mengurangi rasa nyeri saat *dismenorrhea* yang salah satu dampaknya adalah gangguan aktifitas dan ketidakhadiran mahasiswa sehingga tetap melakukan kegiatan belajar di kelas dengan maksimal.

Bagi Peneliti lain dapat melakukan penelitian dengan metode yang lain khususnya berupa eksperimen dan variabel yang lebih luas guna mengurangi bahkan mencegah nyeri pada saat *dismenorrhea*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, Dito., Ari Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV.Andi Offset.
- Hendrik. 2006. *Problema Haid Tinjauan Syariat Islam da Medis*. Solo: Tiga Serangkai.
- Harmono. 2012. *Hubungan antara Kebiasaan Olah Raga, Menarche, dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenorrhea pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Purbaingga*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Hendrik, Fakto. 2006. *Problema Haid Tinjauan Syariat Islam da Medis*. Solo: Tiga Serangkai.
- Kiky. 2013. *Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenorrhea Primer pada Remaja Puteri di SMA Nasional Makassar Tahun 2013*. <http://viqylezta.blogspot.com/> (Diakses pada 10 Februari 2014).
- Kurniawati, Dewi. 2008. *Pengaruh Dismenorrhea Terhadap Aktivitas pada Siswi SMK Batik 1 Surakarta*. <http://ceria.bkkbn.go.id> (Diakses pada 2 Januari 2014).
- Lemeshow. 1990. *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. USA: John Wiley & Sons Ltd. WHO.
- Mutmainah, Siti. 2004. *Kamus Istilah Kebidanan*. Jakarta: EGC.



- Novia, Ika., Nunik Puspitasari. 2008. *Faktor yang Memengaruhi Kejadian Dismenorea Primer*. Departemen Statistik dan Kependudukan FKM Universitas Airlangga, Surabaya.
- Pakaya, Desriani, Nontji Werna, Kasim Vivien Novarina. 2013. *Hubungan Faktor Resiko dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Kelas VIII SMPN 6 Gorontalo*. Beranda. KIM Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Edisi Ketiga, Cetakan Keenam. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, Atikah, Misaroh, Siti. 2009. *Menarche Menstruasi Petama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Santrock, John. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Saryono dan Sejati. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sophia., Muda., dan Jemadi, *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Dismenorea pada Siswa SMK Negeri 10 Medan*. Medan: FKM USU.
- Sukarni, Icemi. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Suriani, Beddu, Sitti Mukarramah, Viqy Lestahulu. 2015. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *The Southeast Asian Journal Of Midwifery*.
- Utami, ANR., Ansar J., Sidik D. 2013. *Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone*. Makassar: FKM Unhas.
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.