



**FAKTOR- FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA DISMENOREA  
PRIMER PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
DI PERGURUAN TINGGI**

**Syifa Safitri\*, Taufik Kurrohman, Mohammad Edi**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Anak Bangsa, Jl. Pinus I No.693, Kacang Pedang,  
Gerunggang, Pangkal Pinang, Kepulauan Bangka Belitung 33684, Indonesia

\*syifasafitri99@gmail.com

**ABSTRAK**

Kesehatan reproduksi remaja dimulai sejak usia remaja ditandai dengan mengalami menstruasi yang pertama kalinya. Berbagai permasalahan muncul pada saat menstruasi yang dikeluhkan oleh perempuan, seperti dismenore. Dismenorea dapat merugikan serta mempunyai dampak yang besar. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenorea primer pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi. Penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain Cross Sectional. Populasi terdiri dari seluruh mahasiswa semester akhir yang ada di perguruan tinggi ISB Atma Luhur, Universitas Anak Bangsa dan Universitas Pertiba Kota Pangkalpinang berjumlah 260 orang. Sampel mahasiswa perempuan semester akhir di Universitas Anak Bangsa sebanyak 50%, Universitas Pertiba sebanyak 25% dan ISB Atma Luhur sebanyak 25% dari populasi dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pertanyaan tertutup yang telah dilakukan uji validitas & reliabilitas. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi square. Hasil uji statistik Chi-square terdapat hubungan antara riwayat keluarga ( $p = 0,000$ ), makanan cepat saji ( $p = 0,000$ ) serta tidak ada hubungan usia menarche ( $p = 0,956$ ), lama menstruasi ( $p = 0,408$ ) dengan terjadinya dismenorea primer pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi. Kesimpulan terdapat hubungan antara riwayat keluarga dan makanan cepat saji dengan terjadinya dismenorea primer pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi.

Kata kunci: dismenorea primer; mahasiswa tingkat akhir; perguruan tinggi

**FACTORS INFLUENCING THE OCCURRENCE OF PRIMARY DYSMENORRHEA IN  
FINAL YEAR STUDENTS IN COLLEGE**

**ABSTRACT**

*Adolescent reproductive health begins at the age of adolescence characterized by experiencing menstruation for the first time. Various problems arise during menstruation that women complain about, such as dysmenorrhea. Dysmenorrhea can be detrimental and have a big impact. The purpose of the study was to determine the factors that influence the occurrence of primary dysmenorrhea in final year students in college. The study used quantitative research with Cross Sectional design. The population consisted of all final semester students at ISB Atma Luhur College, Anak Bangsa University and Pertiba University, Pangkalpinang City, totaling 260 people. The sample of final semester female students at Anak Bangsa University was 50%, Pertiba University was 25% and ISB Atma Luhur was 25% of the population with purposive sampling technique. The instrument used was a closed question questionnaire that had been tested for validity & reliability. Data were analyzed univariately and bivariately using the chi square test. Chi-square statistical test results there is a relationship between family history ( $p = 0.000$ ), fast food ( $p = 0.000$ ) and there is no relationship between age of menarche ( $p = 0.956$ ), length of menstruation ( $p = 0.408$ ) with the occurrence of primary dysmenorrhea in final year students in college. Conclusion There is an association between family history and fast food with the occurrence of primary dysmenorrhea in final year students in college.*

*Keywords: final year students; higher education; primary dysmenorrhea*

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan reproduksi remaja sendiri dimulai sejak usia remaja ditandai dengan mengalami menstruasi yang pertama kalinya (Puspita, 2022). Sebagai tanda seorang remaja putri memasuki masa pubertas adalah dengan mengalami menstruasi atau dikenal dengan istilah menarche. Menstruasi atau haid adalah perdarahan dari rahim yang terjadi secara berkala. Hal ini terjadi akibat dari pelepasan endometrium akibat hormon estrogen dan progesteron yang mengalami perubahan kadar pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai pada hari ke- 14 setelah ovulasi (Nelwan, 2019). Berbagai permasalahan yang muncul pada saat menstruasi adalah dismenore. Dismenore merupakan nyeri hebat yang menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Nyeri tersebut terjadi pada awal menstruasi dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari sampai puncaknya. Dismenore merupakan fenomena yang meliputi gejala nyeri perut, kram, dan nyeri punggung (Nelwan, 2019). Selama menstruasi nyeri umumnya dirasakan di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, dan betis. Nyeri juga dapat disertai dengan kram perut yang parah. Kram tersebut berasal akibat kontraksi otot rahim yang sangat kuat saat darah menstruasi keluar dari rahim (Sinaga, 2017).

Lebih dari 50% perempuan yang mengalami dismenore primer menyebabkan ketidakmampuan mereka untuk melakukan aktivitas diluar rumah selama 1 sampai 3 hari. Setiap bulannya sekitar 10% dari perempuan tersebut sehingga memerlukan waktu untuk beristirahat (Indarna, 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi prevalensi dismenore pada mahasiswa yang terbukti memiliki hubungan kejadian dismenore primer pada mahasiswa ataupun kelompok usia dewasa muda. Faktor tersebut antara lain seperti durasi aliran menstruasi, siklus menstruasi, status gizi (IMT), riwayat keluarga dismenore, tidak sarapan pagi, kualitas tidur malam, stres, aktivitas fisik, usia menarche, konsumsi kopi atau kafein, dan faktor risiko lainnya pada dasarnya dapat menjadi faktor risiko kejadian dismenore primer pada setiap wanita (Salamah, 2021). Hasil penelitian Resty (2022) menunjukkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara umur menarche dengan kejadian dismenore primer. Siswa yang mengalami menstruasi pertama pada rentang umur < 12 tahun. Usia menarche merupakan faktor risiko dismenore, karena pada saat mengalami menstruasi pertama kali alat reproduksi pada perempuan belum siap mengalami perubahan rahim dan masih terjadi penyempitan dinding rahim.

Faktor lain yang juga memiliki pengaruh terhadap dismenore adalah riwayat keluarga dismenore (herediter). Hal ini dikarenakan sebagian besar siswa yang mengalami dismenore, mempunyai riwayat keluarga dengan keluhan yang sama. Dengan demikian, anggota keluarga yang memiliki keluhan dismenore primer memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami penyakit yang sering terjadi, seperti nyeri haid. Mengonsumsi makan makanan cepat saji dikaitkan dengan dismenore primer. Makanan cepat saji memiliki kandungan yang tidak seimbang dan tidak boleh menjadi makanan konsumsi sehari-hari. Makanan cepat saji mengandung tinggi kalori, lemak trans, gula, dan serat yang rendah. Asam lemak dalam makanan ini dapat mengganggu metabolisme progesteron selama dalam fase luteal dari siklus menstruasi, sehingga dapat menyebabkan peningkatan kadar prostaglandin yang akhirnya dapat menimbulkan nyeri (Resty, 2022). Sementara pada penelitian Kusniyanto (2019) wanita dengan periode menstruasi lebih lama dari waktu normal dapat meningkatkan kejadian dismenore Primer. Semakin lama periode menstruasi, maka semakin lama uterus berkontraksi sehingga prostaglandin yang dihasilkan akan lebih banyak. Sehingga pada akhirnya dapat menimbulkan rasa nyeri dan juga kontraksi uterus yang terus menerus yang menyebabkan

suplai darah keuterus terhenti atau berkurang sehingga mengakibatkan terjadinya dismenorea.

Pada tahun 2020 Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), melaporkan kejadian dismenorea sebanyak 1.769.425 (90%) mengalami dismenore yang berat, dan rata-rata hampir diatas 50% wanita menderita dismenorea (Indah, 2022). Prevalensi penderita dismenorea disetiap negara berbeda-beda. Sekitar 85% PPrevalensi Amerika Serikat, 84,1% di Italia serta 80% di Australia. Prevalensi rata-rata di Asia dilaporkan kurang lebih sekitar 84,2% dengan rincian data 68,7% terjadi di bagian Asia Timur laut, 74,8% dibagian Asia Timur Tengah dan di bagian Asia Barat laut sekitar 54,0%. Sementara jumlah prevalensi penderita dismenorea di Asia Tenggara memiliki spesifikasi, sebesar 64,4 % di Malaysia dan di Thailand 84,2% (Tsamara, 2020). Di Indonesia sendiri, prevalensi remaja yang mengalam dismenore primer sebanyak 60% -75%. Hasil penelitian yang telah dilaporkan, sebanyak 30% - 60% remaja wanita yang mengalami dismenorea primer, didapatkan hasil bahwa 7% -15% tidak pergi ke sekolah sedangkan angka kejadian dismenorea pada kalangan wanita usia produktif berkisar antara 45% hingga 95% (Oktorika, 2020).

Mahasiswa semester akhir diwajibkan untuk menyelesaikan studinya, setiap individu harus dapat menyelesaikan sebuah tugas akhir akhir yang dinamakan skripsi. Banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa diberi tanggungan yang berat, akibatnya kesulitan yang dirasakan tersebut berubah menjadi perasaan negatif yang pada akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri dan juga frustrasi (Ismail, 2015). Tubuh seseorang menghasilkan hormon adrenalin, estrogen, dan prostaglandin secara berlebihan saat mengalami stres. Estrogen yang berlebihan dapat menyebabkan kontraksi rahim yang berlebihan. Begitu pula dengan hormon adrenalin, hormon adrenalin meningkat sehingga menimbulkan ketegangan pada otot-otot tubuh, termasuk otot rahim. Kondisi ini dapat menyebabkan kontraksi berlebihan saat menstruasi sehingga menimbulkan nyeri saat menstruasi (Putri, 2021). Adapun studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 10 mahasiswa perempuan di lingkungan Universitas Anak Bangsa, dilakukan melalui kuesioner dalam bentuk angket yang dapat diakses melalui google form didapatkan hasil bahwa 80% atau 8 orang mahasiswa mengaku mengalami permasalahan dismenore primer ketika dalam masa menstruasi. Dan 50% dari dari 8 orang mahasiswa yang mengalami dismenore merasa terganggu aktivitas sehari-hari dan banyak melakukan tidur untuk menguranginya. Persentase kejadian dismenorea primer yang sangat tinggi tersebut membuktikan bahwa kejadian dismenorea primer masih menjadi masalah kesehatan yang umum terjadi pada mahasiswa di Universitas Anak Bangsa.

Hasil perbandingan yang dilakukan peneliti pada dua perguruan tinggi yang ada di Kota Pangkalpinang pada tanggal 23-27 Juni 2023, dimana peneliti mengambil lokasi studi pendahuluan di ISB Atma Luhur dan Universitas Pertiba dengan menggunakan kuesioner google form dalam bentuk angket menunjukkan hasil bahwa angka perbandingan yang sama dimana 80% atau 8 dari 10 mahasiswa tingkat akhir mengalami dismenorea primer. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, tujuan penelitian untuk mengetahui Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di perguruan tinggi Kota Pangkalpinang Tahun 2023.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini penelitian kuantitatif dengan metode penelitian analitik observasional dengan rancangan penelitian menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Penelitian ini telah dilaksanakan di Universitas Anak Bangsa, Universitas Pertiba dan Institut Sains dan Bisnis Atma Luhur pada tanggal 18-30 september 2023.

Populasi dalam penelitian terdiri dari seluruh mahasiswa semester akhir yang ada di lingkup perguruan tinggi ISB Atma Luhur, Universitas Anak Bangsa dan Universitas Pertiba Kota Pangkalpinang berjumlah 260 orang. Proses dalam pengambilan sampel penelitian ini berdasarkan purposive sampling. Jumlah sampel telah ditentukan sebelum penelitian ini dilakukan, dimana peneliti mengambil sampel mahasiswa perempuan semester akhir di Universitas Anak Bangsa sebanyak 50%, Universitas Pertiba sebanyak 25% dan Institut Sains dan Bisnis Atma Luhur sebanyak 25% dari total populasi. Jenis data yang digunakan data primer dan sekunder diperoleh melalui kuesioner. Kuesioner dapat diakses melalui *Google Form*. Kuesioner atau angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis kuesioner atau angket tertutup yang terdiri dari: kejadian dismenorea primer, usia menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga dan makanan cepat saji. Kuesioner telah dilakukan uji validitas & reliabilitas dengan nilai  $p$  value >  $r$  tabel. Data yang diperoleh diolah dengan beberapa tahap yaitu *editing*, *tabulating*, *entry data* dan *data cleaning*. Analisis penelitian berdasarkan analisa univariat dan analisa bivariat uji *chi square*.

## HASIL

### Analisa Univariat

Tabel 1.  
Analisa Univariat (n=76)

Variabel	f	%
1. Mahasiswa		
a. ISB Atma Luhur	33	43,4
b. UNABA	21	27,6
c. Pertiba	22	28,9
2. Usia Menarche		
a. Normal	47	61,8
b. Tidak normal	29	38,2
3. Lama menstruasi		
a. Berisiko	35	46,1
b. Tidak berisiko	41	53,9
4. Riwayat Keluarga		
a. Ada	26	34,2
b. Tidak ada	50	65,8
5. Makanan Cepat Saji		
a. Jarang	49	64,5
b. Sering	27	35,4
6. Kejadian Dismenorea		
a. Ya	54	71,1
b. Tidak	22	28,9

Tabel 1 diketahui bahwa dari 76 responden didapatkan hasil analisa univariat sebagai berikut: berdasarkan perguruan tinggi sebagian besar mahasiswa berasal dari ISB Atma Luhur sebanyak 33 orang (43,4%). Usia menarche responden lebih banyak usia normal ( $\geq 12$  Tahun) sebanyak 47 orang (61,8%). Lama menstruasi responden lebih banyak lama menstruasi yang tidak berisiko ( $< 7$  hari) sebanyak 41 orang (53,9%). Riwayat keluarga responden lebih banyak yang tidak memiliki riwayat keluarga dismenorea sebanyak 50 orang (65,8%). Makanan cepat saji responden lebih banyak mahasiswa jarang mengkonsumsi makanan cepat saji ( $\leq 3$  kali perminggu) sebanyak 49 orang (64,5%). Kejadian dismenore lebih banyak yang mengalami dismenorea sebanyak 54 orang (71,1%).

## Analisa Bivariat

Tabel 2.

Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Perguruan Tinggi (n=76)

Usia Menarche	Dismenorea Primer				Total	$\rho$	POR CI 95%
	Ya		Tidak				
	f	%	f	%			
Normal	13	27,7	34	72,3	47	100	0,956 0,850 (0,308- 2,341)
Tidak normal	9	31	20	69	29	100	
Total	22	28,9	54	71,1	76	100	

Tabel 2 hasil uji statistik *Chi-square* hubungan usia menarche dengan kejadian dismenorea primer menunjukkan nilai  $p$  value= 0,956 yang berarti nilai  $p$ -value > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenorea primer.

Tabel 3.

Hubungan Antara Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Perguruan Tinggi (n=76)

Riwayat Keluarga	Dismenorea Primer				Total	$\rho$	POR CI 95%
	Ya		Tidak				
	f	%	f	%			
Ada	18	69,2	8	30,8	26	100	0,000 25.875 (6,925- 96.680)
Tidak ada	4	8	46	92	50	100	
Total	22	28,9	54	71,1	76	100	

Tabel 3 hasil uji statistik *Chi-square* hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea primer menunjukkan nilai  $p$  value= 0,000 yang berarti nilai  $p$ -value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea primer. Adapun hasil analisis lebih lanjut didapatkan nilai POR = 25. 875 (95%CI: 6.925-96.680) artinya mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga dismenorea primer pada keluarga memiliki peluang 25.875 kali lebih besar dibandingkan yang tidak memiliki riwayat dismenorea primer pada keluarga mereka.

Tabel 4.

Hubungan Antara Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Perguruan Tinggi (n=76)

Lama Menstruasi	Dismenorea Primer				Total	$\rho$	POR CI 95%
	Ya		Tidak				
	f	%	f	%			
Berisiko	8	22,9	27	77,1	35	100	0,000 0,571 (0,206- 1,584)
Tidak	14	34,1	27	65,9	41	100	
Total	22	28,9	54	71,1	76	100	

Tabel 4 hasil uji statistik *Chi-square* hubungan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer menunjukkan nilai  $p$  value= 0,408 yang berarti nilai  $p$ -value > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer.

Tabel 5.  
Hubungan Antara Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Perguruan Tinggi (n=76)

Makanan Cepat Saji	Dismenorea Primer				Total	p	POR CI 95%
	Ya		Tidak				
	f	%	f	%			
Jarang	4	8,2	45	91,8	49	100	0,000 0,044 (0,012-0,163)
Sering	18	66,7	9	33,3	27	100	
Total	22	28,9	54	71,1	76	100	

Tabel 4 hasil uji statistik *Chi-square* hubungan makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea primer menunjukkan nilai  $p$  value= 0,000 yang berarti nilai  $p$ -value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan antara makanan siap saji dengan kejadian dismenorea primer. Adapun hasil analisis lebih lanjut didapatkan nilai POR = 0,044 (0,012-0,163) artinya mahasiswa yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji memiliki kecenderungan 0,044 kali lebih besar mengalami dismenorea primer dibandingkan dengan mahasiswa yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Perguruan Tinggi Kota Pangkalpinang

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami dismenorea primer lebih banyak pada usia menarche normal ( $\geq 12$  tahun) sebanyak 13 orang (27,7%), jika dibandingkan dengan usia menarche tidak normal (< 12 tahun). Sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami dismenorea primer lebih banyak pada usia menarche normal ( $\geq 12$  tahun) sebesar 34 mahasiswa (72,3%). Hasil analisis uji statistik *Chi Square* hubungan usia menarche dengan kejadian dismenorea primer menunjukkan nilai  $p$  value= 0,956 yang berarti nilai  $p$ -value > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  gagal diterima yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenorea primer. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yeita (2020) bahwa sebagian besar siswi SMA Jaya Suti Abadi mengalami menarche mulai dari usia 11 tahun. Faktor usia menarche tidak memiliki hubungan dengan kejadian dismenorea primer yang dibuktikan melalui data statistik dengan nilai  $p$  sebesar 0,433 artinya  $p > 0,05$ . Menstruasi pertama biasanya terjadi usia 10 hingga 16 tahun. Pada remaja putri, menstruasi yang lebih awal daripada biasanya merupakan salah satu faktor penyebab dismenorea primer. Remaja putri yang mengalami menarche pada usia mulai dari 11 tahun menandakan ia memiliki konsentrasi hormon estradiol serum lebih rendah tetapi hormon testosteron dan dehidro epiandosteron dalam konsentrasi yang lebih tinggi (Aldinda, 2020).

Menarche yang lebih awal dapat menyebabkan meningkatnya kasus dismenorea karena menarche yang cepat menyebabkan peningkatan hormon prostaglandin, yang menyebabkan dismenorea. Hormon prostaglandin juga diketahui menyebabkan kontraksi uterus yang lebih kuat (Mandasari, 2021). Berdasarkan asumsi peneliti, hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana 47 mahasiswa mengalami menarche yang normal dimulai pada usia 12 tahun. Sehingga tidak ditemukan hubungan antara lama menstruasi dengan dismenorea primer. Semakin cepat seorang wanita mengalami menarche maka kemungkinan besar mengalami dismenorea, dikarenakan organ reproduksi mereka belum berkembang dengan sempurna dan penyempitan leher rahim.

### **Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Perguruan Tinggi Kota Pangkalpinang**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami dismenorea primer lebih banyak pada mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga dismenorea primer sebanyak 18 orang (69,2%), jika dibandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat keluarga dismenorea. Sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami dismenorea lebih banyak pada yang tidak memiliki riwayat keluarga sebanyak 46 (92%). Hasil analisis uji statistik *Chi Square* hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea primer menunjukkan nilai  $p$  value = 0,000 yang berarti nilai  $p$ -value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea primer. Adapun hasil analisis lebih lanjut didapatkan nilai  $POR = 25.875$  (95%CI: 6.925-96.680) artinya mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga dismenorea primer pada keluarga memiliki peluang 25.875 kali lebih besar dibandingkan yang tidak memiliki riwayat dismenorea primer pada keluarga mereka.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Destariani (2023) pada remaja putri di Kota Bengkulu memiliki riwayat keluarga dismenorea primer yang dihubungkan terhadap ibu dan saudara perempuannya. Faktor riwayat keluarga memiliki hubungan dengan kejadian dismenorea primer yang dibuktikan melalui data statistik dengan nilai  $p = 0,020$  artinya  $p < 0,05$  dengan *odds ratio* 4, hal ini berarti remaja yang memiliki riwayat keluarga dismenorea primer berpeluang 4 kali mengalami dismenorea primer. Wanita yang memiliki riwayat dismenorea pada keluarganya memiliki prevalensi yang lebih besar untuk terjadinya dismenorea. Hal ini memperkirakan siswi dari ibu yang memiliki masalah menstruasi juga mengalami menstruasi yang tidak menyenangkan, ini merupakan alasan yang dapat dihubungkan terhadap anggota keluarganya yaitu, ibu maupun saudara perempuannya. Berdasarkan asumsi peneliti, responden memiliki resiko dismenorea primer apabila anggota keluarganya mengalami dismenorea primer. Riwayat dismenorea pada keluarga akan menurun secara genetik pada remaja. Salah satunya sel akan menduplikasi diri yang memungkinkan sel membelah, dan gen akan menduplikat dari sifat ibu dapat menurun kepada anak perempuannya. Agar tidak terjadi dismenorea, dianjurkan menyeimbangkan nutrisi atau gizi, membatasi asupan kafein, menjalani gaya hidup sehat, mengelola stres dan keluhan psikologis serta rutin berolahraga.

### **Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Perguruan Tinggi Kota Pangkalpinang**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami dismenorea primer lebih banyak dengan lama menstruasi yang tidak beresiko (< 7 hari) yaitu sebesar 14 mahasiswa (34,1%), jika dibandingkan dengan mahasiswa dengan lama menstruasi yang beresiko ( $\geq 7$  hari). Sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami dismenorea terdapat persamaan antara lama menstruasi yang beresiko ( $\geq 7$  hari) dan lama menstruasi yang tidak beresiko (< 7 hari) sebanyak 27 mahasiswa. Hasil analisis uji statistik *Chi Square* hubungan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer menunjukkan nilai  $p$  value = 0,408 yang berarti nilai  $p$ -value > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yeita (2020), sebagian besar siswi SMA Jaya Suti Abadi mengalami lama menstruasi normal. Namun faktor lama menstruasi tidak memiliki hubungan dengan kejadian dismenorea primer yang dibuktikan melalui data statistik dengan nilai  $p = 0,377$  artinya  $p > 0,05$ . Namun penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Mulyani et al (2022) terdapat hubungan lama menstruasi dengan kejadian

dismenore pada mahasiswa di Universitas Airlangga, didapatkan hasil nilai  $P$ -Value sebesar 0,025, yang artinya  $P < 0,05$ .

Menstruasi yang lama pada remaja putri diakibatkan oleh produksi hormon prostaglandin yang berlebih sehingga menimbulkan nyeri ketika menstruasi. Produksi prostaglandin yang berlebih ini disebabkan oleh kontraksi otot uterus yang berlebihan selama menstruasi. Remaja putri yang jarang melakukan aktivitas fisik juga akan lebih besar memiliki peluang untuk mengalami dismenorea, dikarenakan oksigen tidak dapat tersalurkan dengan baik ke pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi penyempitan arteri dan pembuluh darah (vasokonstriksi). Berdasarkan asumsi peneliti, bahwa lama menstruasi normal adalah selama 3-7 hari, dengan perkiraan jumlah darah tidak dari 80ml yang disertai gejala klinis sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden mengalami lama menstruasi yang normal sehingga tidak ditemukan hubungan antara lama menstruasi dengan dismenorea primer.

Lama menstruasi dapat disebabkan faktor psikologis dan fisiologis. Semakin lama menstruasi terjadi, maka akan semakin sering kontraksi uterus berkontraksi akibatnya banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat prostaglandin yang berlebihan maka timbul rasa nyeri saat menstruasi. Selain itu, lama menstruasi dipengaruhi beberapa faktor seperti stres dan aktivitas remaja yang berlebihan sehingga memicu hormon yang memicu lama menstruasi tidak menentu. Olahraga yang teratur minimal 30 menit setiap hari dapat menurunkan insiden tingkat stres. Saat seseorang berolahraga tubuh akan menghasilkan hormon endorfin, hormon ini berfungsi untuk mengurangi rasa tegang serta dapat mengurangi rasa sakit. Hormon endorfin yang dihasilkan selama berolahraga dapat menggantikan hormon kortisol yang mengalami kenaikan saat seseorang mengalami stres. Jika hormon kortisol tinggi maka akan terjadi ketidakseimbangannya hormon reproduksi yang akan mempengaruhi lama menstruasi.

### **Hubungan Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Perguruan Tinggi Kota Pangkalpinang**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami dismenorea primer lebih banyak kepada yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji ( $> 3$  kali perminggu) sebanyak 18 mahasiswa (69,7%), jika dibandingkan dengan yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji ( $\leq 3$  kali perminggu). Sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami dismenorea primer lebih banyak pada yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji ( $\leq 3$  kali perminggu) sebanyak 45 mahasiswa (91,8%). Hasil analisis uji statistik *Chi Square* hubungan makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea primer menunjukkan nilai  $p$  value = 0,000 yang berarti nilai  $p$ -value  $< 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan antara makanan siap saji dengan kejadian dismenorea primer. Adapun hasil analisis lebih lanjut didapatkan nilai  $POR = 0,044$  (0,012-0,163) artinya mahasiswa yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji memiliki kecenderungan 0,044 kali lebih besar mengalami dismenorea primer dibandingkan dengan mahasiswa yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Resti (2022), pada variabel konsumsi makanan cepat saji, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea primer dengan  $p$ -value = 0,000. Berdasarkan asumsi peneliti, makanan cepat saji banyak diolah dengan minyak yang berlebih yang akan menyebabkan lemak trans berubah menjadi radikal bebas. Radikal bebas ini dapat merusak membran sel, mengganggu fosfolipid, dan menyebabkan penumpukan produksi hormon

prostaglandin. Selain itu, kandungan asam lemak didalam makanan cepat saji mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi. Konsumsi makanan cepat lebih dari 3 kali perminggu memiliki kemungkinan untuk mengalami obesitas sehingga berpengaruh dengan status gizi seseorang.

Wanita yang memiliki berat badan yang berlebih akan menunjukkan peningkatan kadar prostaglandin yang berlebih sehingga memunculkan spasme miometrium dipacu oleh sebuah zat didalam darah mirip lemak alamiah. Mengonsumsi makanan cepat saji merupakan gaya hidup remaja sekarang ini. Menurut teori H.L. Blum (1974) ada 4 faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat dimana 40% dipengaruhi oleh lingkungan, 30% gaya hidup, 20% pelayanan kesehatan dan 10% faktor genetik. Dengan lebih mengonsumsi makanan yang mengandung biji-bijian, sayur, buah dan ditambah lagi dengan konsumsi vitamin B1, zink, Vitamin E dan magnesium dapat membantu mengatasi nyeri haid.

### **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara riwayat keluarga dan makanan cepat saji dengan terjadinya dismenorea primer pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi kota pangkalpinang tahun 2023.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aldinda, Thara Widadari. et all. (2022). Rancang Bangun Dan Implementasi Aplikasi Pure App Untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea Primer. Magelang: Pustaka Rumah C1nta.
- Bakrie, Deffi Uprianti. et all. (2023). Asuhan Kebidanan Patologi. Padang: CVGETPRESS INDONESIA
- Destariyani, E. (2023). Hubungan durasi menstruasi dan Riwayat dismenore pada keluarga dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 22–26. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v12i1.272>
- Indah, F., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Journal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 1(6), 459–465. <https://doi.org/10.36418/locus.v1i6.143>
- Kementrian Kesehatan (2023). Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja)
- Mandasari, P. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 13(2), 130–136. <https://doi.org/10.36729/bi.v13i2.930>
- Mulyani, N., Sudaryanti, L., & Dwiningsih, S. R. (2022). Hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer. *Journal Of Health, Education and Literacy*, e-Issn : 2621-9301, p-Issn : 2714-7827, 4(2), 104–110.
- Nelwan, Jeini Ester. (2019). *Epidemiologi Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Deepublish Publisher

- Ningsih, Kori Puspita et all. (2022). Dasar- Dasar Kesehatan Masyarakat. Sukoharjo: CV. Pradina Pustaka Grup
- Oktorika, P., Eka Sudiarti, P., & Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, P. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(23), 122–129. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Puspita, Irma Maya. et all. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause. Malang: Rena Cipta Mandiri
- Resty Hermawahyuni, Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97–101. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1079>
- Ristiani. et all. (2023). Kupas Tuntas Gangguan Menstruasi Dan Penanganannya. Guepedia The First On- Publisher in Indonesia.
- Sinaga Ernawati, Nonon Saribanon, Suprihatin Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Yulia Andani Murti, Agusniar Trisnamiati, S. L. (2017). Manajemen kesehatan menstruasi (Vol. 6, Issue April). Universitas Nasional IWWASH Global One Copyright
- Salamah, Q. N. (2021). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2021. 1974 – 2021, 1–184.
- Yeita, B. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Sma Jaya Suti Abadi Bekasi Pada Tahun 2020. *Bussiness Law Binus*, 7(2), 33–48.