

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN DISMENOIRE PRIMER PADA MAHASISWI AKADEMI KESEHATAN RUSTIDA BANYUWANGI

Firdawsyi Nuzula¹

Email: nuzulafirdawsyi@gmail.com

¹ Prodi D III Keperawatan Akademi Kesehatan Rustida

Maulida Nurfazriah Oktaviana¹

¹ Prodi D III Keperawatan Akademi Kesehatan Rustida

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi pada wanita secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi yaitu estrogen dan progesteron. Masalah yang terjadi pada kesehatan reproduksi remaja saat menstruasi salah satunya adalah Dismenore atau nyeri saat menstruasi (Utari, 2016). Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital. Nyeri akan dirasakan sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore primer pada mahasiswa tingkat dua Akademi Kesehatan Rustida Krikilan Banyuwangi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling*. Besar sampel sebanyak 60 mahasiswa tingkat dua Akademi Kesehatan Rustida. Alat pengumpulan data menggunakan angket. Analisis data menggunakan *Chi Square* dan regresi logistik ganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore (p value = 0.000), tingkat stress dengan dismenore (p value = 0.001), konsumsi *fast food* dengan dismenore (p value = 0.001), paparan asap rokok dengan kejadian dismenore (p value = 0.002), tidak ada hubungan antara status gizi dengan dismenore (p value = 0.011). Variabel aktivitas fisik yang berpengaruh paling dominan terhadap kejadian dismenore pada mahasiswa tingkat dua Akademi Kesehatan Rustida Krikilan dari hasil uji regresi logistik nilai OR sebesar 17.211.

Aktivitas fisik, tingkat stress, konsumsi *fast food*, paparan asap rokok berhubungan dengan dismenore, sedangkan status gizi tidak ada berhubungan dismenore

Kata kunci: Menstruasi, dismenore, status gizi, aktivitas fisik, tingkat stress, *fast food* dan paparan asap rokok.

*Faktor-faktor yang mempengaruhi....
Firdawsyi Nuzula & Maulida Nurfazriah*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, tahap dimana individu mengalami fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang manusia (Febriana dkk, 2015). Pada masa remaja, mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Masa inilah yang disebut dengan masa pubertas, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (*menarche*) (Hutagaol dkk, 2015).

Menstruasi sebagai suatu hal yang melekat pada seorang wanita merupakan suatu hal sangat wajar, dan ini merupakan salah satu tanda bagi seorang wanita telah memasuki masa pubertas. Menstruasi atau yang kita kenal dengan istilah haid adalah kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal (Yani, 2016). Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi pada wanita secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi yaitu estrogen dan progesteron (Fasha, 2017). Gambaran menstruasi seseorang dapat memperlihatkan keadaan fungsi reproduksi seseorang dan resiko mengalami berbagai penyakit. Gangguan menstruasi dapat menimbulkan stress dan menurunkan kualitas hidup wanita (Anindita & Darwin, 2013).

Kesehatan reproduksi untuk seorang wanita merupakan komponen yang amat penting. Wanita memiliki

sistem reproduksi yang sangat rentan terhadap gangguan yang dapat menimbulkan masalah pada kesehatan reproduksinya. Masalah yang terjadi pada kesehatan reproduksi remaja saat menstruasi salah satunya adalah dismenore atau nyeri saat menstruasi (Utari, 2016). Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital. Nyeri akan dirasakan sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam (Ismalia, 2017).

Faktor risiko dismenore saling berkaitan dengan tren remaja saat ini salah satunya adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks massa tubuh yang berada dalam kategori *underweight* dan *overweight* dapat berpengaruh pada fungsi reproduksi remaja (Andriani, 2015). Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalaminya. Di Amerika Serikat angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia diperkirakan 55% wanita usia produktif tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya adalah tipe sekunder

Penelitian serupa yang dilakukan pada remaja di Jakarta mendapatkan hasil bahwa terdapat 63,2% responden yang mengalami gangguan menstruasi dan gangguan siklus sebanyak 5% (Sari & Setiarni, 2013). Hasil lain didapatkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Unsrat didapatkan bahwa

terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan nilai $p=0,000$ (Hutagaol dkk, 2015), sedangkan pada mahasiswi STIKES Ngudi Waluyo didapatkan sebanyak 63,3% responden tidak mengalami dismenore akibat stress (Hadianty dkk, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional menggunakan rancangan *cross-sectional* analitik dengan pendekatan kuantitatif, yaitu melakukan pengukuran atau pengamatan pada seluruh variabel tergantung (*dependent*) dengan variabel bebas (*independent*)

Tabel 1. Analisis *Chi Square* Hubungan antara aktivitas fisik, tingkat stress, konsumsi *fast food*, paparan asap rokok dengan dismenore

Faktor Dependen		Dismenore				Total	OR	P
		Ya		Tidak				
		n	%	n	%			
Status gizi	Kurang	19	42.2	1	6.7	20	7.744	0.11
	Baik	26	57.8	14	93.3	40		
	Total	45	100	15	100	60		
Aktivitas Fisik	Ringan	35	77.8	2	13.3	37	20.427	0.000
	Berat	10	22.2	13	86.7	23		
	Total	45	100	15	100	60		
Tingkat stress	Ya	34	75.6	4	26.7	38	11.408	0.001
	Tidak	11	24.4	11	73.3	22		
	Total	45	100	15	100	60		
Konsumsi <i>Fast food</i>	Ya	34	75.6	4	26.7	38	11.408	0.001
	Tidak	11	24.4	11	73.3	22		
	Total	45	100	15	100	60		
Paparasi asap rokok	Ya	35	77.8	5	33.3	38	9.833	0.002
	Tidak	10	22.2	10	66.7	22		
	Total	45	100	15	100	60		

Sumber: Hasil Penelitian, 2018 (Data diolah)

dilakukan dalam waktu yang sama. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Krikilan semester dua. Pemilihan sampel dengan *Purposive Sampling* dilakukan dengan cara mengambil sampel sesuai dengan kriteria yang diharapkan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil perhitungan statistik dengan *Chi Square* menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik, tingkat stress, konsumsi *fast food*, paparan asap rokok.

Tabel 2. Hasil analisis multivariat menggunakan regresi logistik ganda untuk mengetahui faktor dominan yang memicu kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat dua

		B	S.E.	Wald	df	Sig.	OR	95% C.I.for EXP (B)	
								Lower	Upper
Step 1 ^a	Aktivitas_Fisik	2.846	1.027	7.678	1	.006	17.211	2.300	28.801
	Tingkat_Stress	1.915	.952	4.050	1	.044	6.790	1.051	43.858
	Konsumsi_Fastfood	2.082	1.054	3.907	1	.048	8.023	1.018	63.254
	Paparan_Rokok	.969	1.029	.886	1	.347	2.635	.350	19.820
	Constant	12.794	3.196	16.022	1	.000	.000		

Variable(s) entered on step 1: Aktivitas_Fisik, Tingkat_Stress, Konsumsi_Fastfood, Paparan_Rokok.

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan variabel aktivitas fisik memiliki hubungan paling dominan dibandingkan dengan variabel yang lainnya. Berdasarkan hasil analisis regresi logistik didapatkan nilai koefisiensi logistik berganda untuk masing-masing variabel. Variabel aktivitas fisik memiliki OR sebesar 17.211 dengan p value sebesar 0.006.

Pembahasan

1. Hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Krikilan Banyuwangi.

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa lebih dari separuh responden memiliki status gizi baik sebanyak 40 responden (66.7%) dan 26 diantaranya (57%) mengalami dismenore, dengan diperoleh hasil uji χ^2 dengan nilai p value = 0.011 lebih besar dari $\alpha = 0.05$, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi tingkat dua di Akademi Kesehatan Rustida Krikilan.

Status gizi merupakan keadaan keseimbangan dalam tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara konsumsi makanan dan

penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Penilaian status gizi salah satunya bisa diukur dengan indeks antropometri yaitu, Indeks Massa Tubuh. (Utari, 2016). Penilaian IMT hanya bisa dilakukan pada usia remaja keatas. Indeks Massa Tubuh merupakan hasil perbandingan antara berat badan dalam Kg dengan Tinggi Badan dalam meter. Kategori IMT kurus <17,0; normal 18,5-24,9; gemuk 25,0-29,9 serta obesitas $\geq 30,0$. Kejadian status gizi yang kurang mencapai 15,2 % merupakan jumlah yang cukup tinggi (WHO, 2006).

Pada penelitian ini, status gizi responden diukur berdasarkan IMT. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenore. Hasil ini tidak sesuai dengan hipotesis awal bahwa status gizi memiliki hubungan dengan kejadian Dismenore. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trimayasari dan Kuswandi (2013) dengan judul hubungan usia menarche dan status gizi siswi kelas 2 dengan kejadian dismenore.

2. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada

mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Krikilan Banyuwangi.

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas ringan sebanyak 37 responden (67%), dan yang mengalami dismenore sebanyak 35 responden (77.8%). Diperoleh hasil uji χ^2 dengan nilai p value = 0.000 lebih kecil dari $\alpha = 0.05$, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Krikilan.

Aktivitas fisik digolongkan menjadi 3 yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Remaja membutuhkan aktivitas fisik karena menguntungkan mereka untuk proses pertumbuhan dan dalam kurun waktu yang panjang selama kehidupan mereka. Salah satu keuntungannya adalah melancarkan sirkulasi darah (Nurmalina, R. 2011). Kejadian dysmenorrhea akan meningkat dengan kurangnya aktivitas fisik selama menstruasi, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri. Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri (Saadah, 2014).

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa cukup banyak mahasiswa yang rendah dalam aktivitas fisik. Rendahnya aktivitas fisik pada remaja ini

dapat disebabkan oleh banyak penyebab, menyebabkan antara lain malas, bosan, capek, tidak punya peralatan berolahraga, tidak ada waktu dan sebagainya. Dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur atau melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorphen. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Remaja dengan aktivitas fisik rendah cenderung menyukai kegiatan di dalam ruangan misalnya menonton TV berjam-jam, main komputer, tidur dalam waktu lama, dan menghabiskan waktu untuk bermain gadget. Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian Andrini (2014) berjudul Hubungan Antara Kebugaran Fisik dengan Dismenore Primer Pada 49 Remaja Putri di SMA Negeri 1 Denpasar. Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah rancangan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Dengan pengisian kuesioner penegakan diagnosis dysmenorrhea dan kebugaran fisik yang menggunakan *harvard step test* yang telah dimodifikasi karena ditujukan untuk wanita, dan mengelompokkan menjadi 2 kategori yaitu bugar (*average, good dan excellent*) dan tidak bugar. Dari analisis data, didapatkan nilai p sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran fisik dengan

dysmenorrhea primer. Dan pada penelitian yang dilakukan oleh Noorvita (2014) mengenai Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi di SMP 2 Demak 2014 yang bersifat korelatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis chi square test. Kebiasaan olahraga siswi SMP Negeri 2 Demak sebagian dari responden melakukan olahraga baik dan mengalami disminore sebanyak 4 responden (8.7%) dan olahraga tidak baik dan tidak mengalami disminore sebanyak 31 responden (83.8%). Sedangkan responden yang memiliki kebiasaan olahraga yang baik dan tidak mengalami disminore sebanyak 42 responden (38.5%) dan responden dengan kebiasaan olah raga yang tidak baik dan tidak mengalami disminore adalah 6 responden (9.5%). Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.00001 < \alpha (0.05)$ yang artinya ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian Dismenore pada siswi di SMP Negeri 2 Demak 2014.

3. Hubungan tingkat stress dengan kejadian Dismenore primer pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Krikilan Banyuwangi.

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stress yang tinggi sebanyak 38 responden (63.3%) dan sebanyak 34 responden mengalami dismenore (75.6%). Diperoleh hasil uji χ^2 dengan nilai $p\text{ value} =$

0.001 lebih kecil dari $\alpha = 0.05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan tingkat stress dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Krikilan.

Pengaruh stress terhadap siklus menstruasi yang tidak teratur melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita. Gangguan pada pola menstruasi ini melibatkan mekanisme regulasi integratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis. Pengaruh otak dalam reaksi hormonal terjadi melalui jalur hipotalamus-hipofisis-ovarium yang meliputi multiefek dan mekanisme kontrol umpan balik (Bobak, dkk. 2004). Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa nyeri saat menstruasi (Hawari, 2008). Didapatkan hasil bahwa tingkat stres yang tinggi lebih berpengaruh kepada orang dengan Dismenore primer dibandingkan dengan yang tidak (Bavil et al, 2016). Melalui hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa responden yang mengalami Dismenore dengan tingkat stress tinggi sebanyak 34 responden (76.6%), sedangkan yang mengalami dismenore tetapi tingkat stressnya rendah sebanyak sebanyak 11 responden (24.4%).

Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu

Penelitian Hadianty, dkk (2015) Hubungan stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di program studi D4 kebidanan stikes ngudi waluyo ungaran. Ada hubungan tingkat stress dengan kejadian dismenore pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi D4 Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran, dengan p value sebesar 0,029 ($\alpha = 0.05$). Hasil uji statistik dengan Kendal Tau didapatkan nilai p-value 0.024 (<0.05) berarti ada hubungan antara tingkat stress dengan tingkat Dismenore pada mahasiswa DIII Kebidanan Semester II STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2015. Nilai koefisien korelasi bernilai positif (0.160) sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stress maka akan semakin tinggi pula tingkat dismenore.

4. Hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Krikilan Banyuwangi.

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden mengkonsumsi *fast food* sebanyak 38 responden (63.3%) dan 34 diantaranya mengalami (75.6%) dismenore, diperoleh hasil uji χ^2 dengan nilai p value = 0.001 lebih kecil dari $\alpha = 0.05$, maka kesimpulannya bahwa terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore pada mahasiswi tingkat dua di Akademi Kesehatan Rustida Krikilan.

Remaja selalu berikatan erat dengan diet, diet yang dimaksud berupa mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Pada era globalisasi seperti sekarang ini sangat mudah untuk mendapatkan makanan cepat saji. Gaya hidup yang mempengaruhi dismenore primer, yaitu mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). *Fast food* mengandung asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh omega-6 yang tinggi, kandungan asam lemak omega-3 yang rendah, banyak kandungan garam dan banyak gula yang dimurnikan (Myles, 2014). Hussein (2013) menjelaskan bahwa asupan asam lemak tak jenuh dalam diet merupakan awal dari kaskade pelepasan prostaglandin yang menyebabkan dismenore. *Fast food* juga mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu sumber radikal bebas. Salah satu efek dari radikal bebas adalah kerusakan membran sel (Messier, 2009). Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah fosfolipid. Salah satu fungsi fosfolipid sebagai penyedia asam arakidonat yang disintesis menjadi prostaglandin (Satyanarayana, 2014). Jika tubuh semakin banyak mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), maka semakin banyak prostaglandin dalam tubuh yang menyebabkan terjadinya dismenore. Pada penelitian Pramanik dan Dhar (2014) yang dilakukan pada remaja (13-18 tahun) di Bengal Barat, India Timur, didapatkan

hasil ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dengan dismenore, dengan nilai $p < 0.001$.

5. Hubungan paparan asap rokok dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Krikilan Banyuwangi.

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden pernah terpapar asap rokok sebanyak 38 responden (66.7%), dan 35 responden (77.8) diantaranya mengalami dismenore, diperoleh hasil uji χ^2 dengan nilai p value = 0.002 lebih kecil dari $\alpha = 0.05$, kesimpulannya bahwa terdapat hubungan paparan asap rokok dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Krikilan.

Gaya hidup yang berpengaruh adalah merokok, baik sebagai perokok aktif maupun pasif. Asap rokok mengandung zat yang dapat mempengaruhi metabolisme estrogen yang berperan mengatur proses menstruasi. Kadar estrogen harus cukup di dalam tubuh, bila kadarnya kurang maka akan mengganggu metabolisme dan menyebabkan gangguan pada alat reproduksi termasuk dismenore (Megawati, 2006). Menurut Megawati (2006) merokok dapat menyebabkan dismenore dikarenakan rokok mengandung zat yang dapat mempengaruhi metabolisme estrogen, sedangkan estrogen berperan mengatur proses menstruasi dan kadar estrogen harus cukup di dalam tubuh. Estrogen apabila kadarnya

kurang maka akan mengganggu metabolisme sehingga akan menyebabkan gangguan pada alat reproduksi termasuk dismenore. Menurut Corwin (2009) kram akibat haid yang kuat dapat menyebabkan terjadinya endometriosis (pertumbuhan jaringan uterus di luar uterus yang menyebabkan nyeri), keluhan dismenore harus selalu dianggap serius dan harus dilakukan upaya untuk mengurangi insidensinya dengan dismenore.

Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan Raisa Amini (2015) Pengaruh Perokok Pasif terhadap Kejadian Dismenore Primer, penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik, dengan pendekatan kohort retrospektif dan teknik sampling paparan tetap. Peneliti melakukan wawancara tatap muka dengan menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan informasi. Penelitian dilaksanakan di 3 kecamatan kota Surakarta, yakni Kecamatan Jebres, Lawean dan Pasar Kliwon. Sebanyak 120 orang wanita berpartisipasi dalam penelitian ini, dibagi menjadi 60 perempuan perokok pasif dan 60 wanita non perokok. Data dianalisis dengan SPSS 17,0 untuk Windows. Hasil dari penelitian ini menunjukkan prevalensi dismenore primer yang lebih rendah (p kurang dari 0.001) pada kelompok wanita tidak terpapar dibandingkan pada kelompok wanita yang terpapar. Pada kalangan wanita yang tidak terpapar asap rokok, 33.3%

diantaranya mengalami dismenore primer, sedangkan pada kalangan wanita yang terpapar asap rokok, 91.7% diantaranya mengalami dismenore primer. Hasil Chi Kuadrat (X^2) pada penelitian ini ialah 43.556 (p.0.05).

6. Analisis faktor dominan yang memicu kejadian dismenore primer pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida. Variabel aktivitas fisik memiliki hubungan paling dominan dibandingkan dengan variabel yang lainnya yaitu tingkat stress, konsumsi *fast food*, paparan asap rokok terhadap kejadian dismenore pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida.
7. Berdasarkan hasil analisis regresi logistik didapatkan nilai koefisiensi logistic berganda untuk masing-masing variabel. Variabel aktivitas fisik memiliki nilai OR sebesar 17.211 dengan p value sebesar 0.006. Dengan demikian diantara ke empat variabel bebas, dapat disimpulkan bahwa variabel aktivitas fisik yang berpengaruh paling dominan terhadap kejadian dismenore pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Krikilan.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran dan pembakaran energi. Contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan sehari-hari seperti berjalan kaki, menyapu, mencuci, dan lain-lain (Kemenkes 2014). Setiap jenis aktivitas tersebut mengeluarkan jumlah energi yang berbeda-

beda. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik/olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 kali dalam seminggu. Olahraga adalah bagian dari aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani seperti, berlari, jogging, berenang, senam, bersepeda, dan olahraga lainnya (Kemenkes 2014). Aktivitas fisik yang rutin dilakukan akan memberikan beberapa keuntungan, yaitu meningkatkan fungsi kardio respiratori dan pernapasan, mengurangi risiko penyakit jantung, menurunkan angka kematian dan kesakitan, serta mengurangi depresi dan rasa gelisah. Dari hasil penelitian pengukuran aktivitas fisik dan derajat nyeri dysmenorrhea primer pada mahasiswi tingkat dua memiliki aktivitas ringan sebanyak 37 responden (67%), dan yang mengalami dismenore sebanyak 35 responden (77.8%). Variabel aktivitas fisik memiliki nilai OR sebesar 17.211 dengan p value sebesar 0.006. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswi yang beraktivitas rendah kemungkinan terjadi dismenore lebih besar.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zukri et al (2007). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pada wanita yang tidak berolahraga 3,5 kali lebih beresiko mengalami dismenore primer dibandingkan dengan wanita yang berolahraga.

Selain itu, Mahvash et al (2012) melakukan penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen sebanyak 25 siswa yang mengalami dismenore primer berat untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur selama 8 minggu. Setelah 8 minggu dibandingkan dengan kelompok kontrol sebanyak 25 siswa tanpa perlakuan. Hasilnya menunjukkan pengurangan rasa sakit yang signifikan dengan nilai $p = 0,001$.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini terdiri dari:

1. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore (p value = 0.000), tingkat stress dengan dismenore (p value = 0.001), konsumsi fast food dengan dismenore (p value = 0.001), paparan asap rokok dengan kejadian dismenore (p value = 0.002), tidak ada hubungan antara status gizi dengan dismenore (p value = 0.011).
2. Variabel aktivitas fisik yang berpengaruh paling dominan terhadap kejadian dismenore pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Krikilan dari hasil uji regresi logistic nilai OR sebesar 17.211.

SARAN

Saran pada penelitian ini terdiri dari:

1. Bagi mahasiswi hendaknya selalu menjaga kesehatan dirinya agar terhindar dari berbagai

gangguan pada tubuhnya terutama dismenore. Diharapkan dengan mahasiswi menjaga perilaku gizi yang baik, melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur dan menghindari stress untuk mencegah gangguan saat menstruasi seperti dismenore.

2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk bahan pertimbangan jika akan melakukan penelitian dengan tema yang sejenis. Peneliti selanjutnya hendaknya lebih menggali lagi faktor lain yang berhubungan atau dapat mempengaruhi dismenore, karena masih banyak faktor lain yang mungkin lebih dominan selain status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla Hastika Fasha. (2017). Hubungan Usia Menars, Kebiasaan Olah Raga dan Stress dengan Dismenore pada Sisi SMAN 1 Semarang. *Repository Unimus*.
- Andrini, D.A.G. 2014. Hubungan Antara Kebugaran Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Denpasar Tahun 2014, *[Skripsi]*. Denpasar: Universitas Udayana
- Anindita, P., & Darwin, E. (2013). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 522–527.
- Anwar, M, Baziad, A, Prabowo, RP (Eds), 2011. *Ilmu Kandungan*.

- Bina Pustaka Sarwono
Prawirohardjo, Jakarta
- Bavil, Dina Abadi., Dolatian,
Mahrokh., Mahmoodi, Zohreh.,
Baghban, Alireza Akbarzadeh
2016. Comparison of lifestyles of
young women with and without
primary dysmenorrhea.
Electronic Journal Physician.
8(3):2107-14.
- Bobak, dkk. 2004. *Buku Ajar
Keperawatan Maternitas.*
Jakarta: EGC
- Corwin, Elizabeth J. (2009). *Buku
Saku Patofisiologi.* edisi ketiga.
Jakarta: EGC.
- Hawari, Dadang. 2008. *Manajemen
Stres, Cemas Dan Depresi.* Balai
Penerbit Fakultas Kedokteran
Universitas Indonesia: Jakarta.
- Hussein, J.S. 2013. Review article :
cell membrane fatty acids and
health. *International Journal of
Pharmacy and Pharmaceutical
Sciences.*5(Suppl 3): 38-46.
- Hutagaol, E., Kundre, R., Studi, P.,
Keperawatan, I., Kedokteran, F.,
Sam, U., & Manado, R. (2015).
Hubungan Status Gizi Dengan
Siklus Menstruasi Pada Remaja
Putri Di Psik Fk Unsrat Manado.
Ejournal Keperawatan, 3 nomor
1.
- Imtihani, T.R., Noer, E.R. 2013.
Hubungan pengetahuan, uang
saku, dan peer group dengan
frekuensi konsumsi makanan
cepat saji pada remaja putri.
*Journal of nutrition college.*2(1):
162-69.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014.
*Profil Kesehatan Indonesia
Tahun 2013.* Jakarta. hlmn 159-
160.
- Komang Tria Febriana, Ni Luh Nopi
Adyani, S. P. (2015). Hubungan
Tingkat Aktivitas Fisik Dengan
Dysmenorrhea Primer Pada
Remaja Umur 13-15.
*ffsiotherapi Universitas
Udayana.*
- Kusmiran, E. 2013. *Kesehatan
Reproduksi Remaja Dan Wanita.*
Jakarta : Salemba Medika, Hlmn:
19, 112-13.
- Kristianti, N., Sarbini, D., dan
Mutalazimah. 2009. Hubungan
pengetahuan gizi dan frekuensi
konsumsi fast food dengan status
gizi siswa SMA negeri 4
Surakarta. *Jurnal kesehatan.*2(1):
39-47.
- Hadianty, dkk (2015). Hubungan
Tingkat Stres dengan Kejadian
Dismenorea pada Mahasiswa
Yang Sedang Menyusun Skripsi
di Program Studi D4 Kebidanan
Stikes Ngudi Waluyo Ungaran
- Pramanik, P. dan Dhar, A. 2014.
Impact of fast food on menstrual
health of school going adolescent
girls in west bengal, eastern
india. *Global Journal of Biology,
Agriculture, & Health
Science.*3(1): 61-66.
- Mahvash, Noorbakhsh. et al. The
Effect of Physical Activity on
Primary Dysmenorrhea of
Female University Students.
World Applied Sciences Journal,
2012, 17(10):1246-1252. 5
- Megawati, Ginna. 2006. *Remaja
Merokok Karena Meniru.*
[Diakses pada 2 Juni 2018].
Tersedia dari: [http://
pikiranrakyat.com/cetak/2006/03
2006/05/hikmah/](http://pikiranrakyat.com/cetak/2006/032006/05/hikmah/)
- Myles, I.A. 2014. Fast food fever :
reviewing the impacts of the
western diet on immunity.
Nutrition journal. Dapat diakses
dari : <http://www.nutritionj.com>.

- [Diakses pada 2 Juni 2018)
- Nada Ismalia. (2017). *Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2015*.
- Ngudi, S., Ungaran, W., Ngudi, D., & Ungaran, W. (n.d.). Hubungan stres dengan kejadian Dismenorea pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di program studi D4 Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran, 1, 1–8.
- Noorvita, R. A. 2014. Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di SMP 2 Demak, [Skripsi]. STIKES Ngudi Waluyo Ungaran: Semarang Setyani
- Nurmalina, R. 2011. *Pencegahan dan Manajemen Obesitas Panduan untuk Keluarga*. Bandung: Elex Media Komputindo
- Nurul Gusti Yani. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Atlet Kontingen PON XIX Jawa Barat di KONI Sulawesi Selatan*.
- Saadah, S. 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Disminore Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan*, [Skripsi]. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Satyanarayana, U. 2014. *Biochemistry*. New Delhi : Elsevier, hlmn: 303.
- Sari, A. D., & Setiarini, A. (2013). *Hubungan Antara Status Gizi , Pola Makan , dan Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 68 Jakarta Tahun 2013*.
- Setyani, S dan Indrawati, L. 2014. *Pengaruh Status Gizi dan Olahraga Terhadap Derajat Dismenore*, [Skripsi]. Akademi Kebidanan Estu Utomo: Boyolali
- Sherwood, Lauralee. 2014. *Kelenjar Endokrin Perifer. Dalam: Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Edisi ke-7. Jakarta: EGC. hlmn 773-6.
- Simanjuntak, Pandapotan. 2014. *Gangguan Haid dan Siklusnya. Dalam: Prawirohardjo, Sarwono, Wiknjastro, Hanifa. Ilmu Kandungan*. Edisi ketiga. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. hlm. 229-232.
- Singh, A., Kiran, D., Singh, H., Nel, B., Singh, P., dan Tiwari, P. 2008. Prevalence and severity of dysmenorrhea: a problem related to menstruation, among first and second year female medical student. *Indian J Physiol Pharmacol*.52(4): 389-397
- Sugihastuti. Saptiawan, Itsna Hadi. (2007). *Gender dan Inferioritas Perempuan*. (Praktik Kritik Sastra Feminis). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Syahdrajat, T (2007). *Merokok dan Masalahnya*. DEXA Media. 20(4) hlm:184-7
- Unsal, A., Ayranci, U., Tozun, M., Arslan, G., dan Calik, E. 2010. Prevalence of dysmenorrhea and its effect on quality of life among a group of female university students. *Upsala Journal of Medical Science*.115: 138-45.
- Utari, N. (2016). *Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Yunita Andriani. (2015). *Hubungan Indeks Masa Tubuh, Tingkat*

- Stress dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Semester II Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.*
- Yuniyanti, Bekt. 2014. Hubungan tingkat stres dengan tingkat Dismenore pada siswi kelas x dan xi smk bhakti karyakota magelang tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*. 7(3):2-3.
- Zukri, S.M et al. (2009). Primary Dysmenorrhea among medical and dental University Student in Kelantan : prevalence and associated factors. *International Medical Journal*, 16(2).