

HUBUNGAN JENIS MAKANAN YANG DIKONSUMSI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Hendri Devita¹, Novita Sarisma², Putri Engla Pasalina³

Prodi DIII Kebidanan Fakultas Vokasi Universitas Baiturrahmah¹²³

e-mail: ¹hendridevita@gmail.com, ²novisarisma24@gmail.com, ³putripasalina@yahoo.co.id

ABSTRACT

Dysmenorrhea is abdominal pain that comes from uterine cramps that occur during menstruation. The most common form of dysmenorrhea experienced by adolescents is stiffness in the lower abdomen. The prevalence of dysmenorrhea according to international reports is very high and about 50% of adolescent girls experience dysmenorrhea in the menstrual cycle. According to WHO data, the average incidence of dysmenorrhea in young women is between 16.8-81%. In Indonesia the incidence of dysmenorrhea is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. In West Sumatra the incidence of dysmenorrhea reaches 57.3. Dysmenorrhea is also influenced by the type of food consumed such as animal side dishes, vegetable side dishes, vegetables, and western and local fast food. This study aims to determine the relationship between the type of food consumed and dysmenorrhea in adolescent girls at MTsN Solok City in 2021. This type of analytical study used a cross sectional design. This research was conducted at MTsN Solok City from January 2021 to March 2021. The number of samples was 65 people who were taken by accidental sampling or by chance. Data were analyzed using the Chi-Square test (P value < 0.001). The results showed that there was a significant relationship between the types of food consumed, namely animal side dishes, vegetable side dishes, vegetables, western fast food and local fast food with dysmenorrhea in adolescent girls at MTsN Solok City in 2021. The conclusion of this study is that there is a relationship types of food consumed such as vegetable side dishes, animal side dishes, vegetables, western fast food and local fast food with dysmenorrhea in adolescent girls at MTsN Kota Solok in 2021.

Keywords: Types of food; dysmenorrhea; adolescent girls

ABSTRAK

*Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Bentuk dismenore yang banyak di alami oleh remaja adalah kekakuan pada bawah perut. Angka kejadian dismenore menurut laporan internasional prevalensinya sangat tinggi dan sekitar 50% remaja putri mengalami dismenore dalam siklus menstruasi. Menurut data WHO rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81 %. Di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder Di Sumatera Barat angka kejadian dismenore mencapai 57,3. Dismenore juga dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi seperti lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan fast food western serta lokal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan jenis makanan yang di konsumsi dengan kejadiandismenore pada remaja putri di MTsN Kota Solok tahun 2021. Jenis penelitian *analitik* dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di MTsN Kota Solok pada bulan Januari 2021 sampai maret 2021. Jumlah sampel sebanyak 65 orang yang di ambil secara accidental sampling atau secara kebetulan. Data dianalisis dengan menggunakan uji Chi – Square (P value < 0,001). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang *signifikan* antara jenis makanan yang di konsumsi yaitu lauk hewani, lauk nabati, sayuran, *western fast food* dan *local fast food* dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTsN Kota Solok pada tahun 2021. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan jenis makanan yang di konsumsi seperti lauk nabati, lauk hewani, sayuran, *western fast food* dan *local fast food* dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTsN Kota Solok tahun 2021.*

Kata kunci: jenis makanan; dismenorhea; remaja putri.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Masa remaja dikenal sebagai masa yang penuh kegoncangan karena mereka masih dalam taraf mencari identitas. Periode ini merupakan periode yang paling berat karena masa ini penuh dengan perubahan - perubahan pada masa remaja.¹

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2005 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun serta belum menikah dan pada masa remaja mereka sudah mengalami menstruasi.²

Menstruasi merupakan periode siklik yang terjadi pada wanita usia produktif yang ditandai dengan pengeluaran discharge berupa darah sebagai hasil peluruhan endometrium. Nyeri spasmodik pada bagian bawah abdomen yang dirasakan sebelum dan selama menstruasi disebut dismenore. Dismenore dibedakan menjadi primer (tanpa kondisi patologis pada pelvis) dan sekunder (disertai kondisi patologis pelvis).³

Prevalensi dismenore primer lebih tinggi pada remaja putri dari pada wanita dewasa tua. Dismenore primer meningkat seiring peningkatan usia dan menurun setelah melahirkan. Kejadian dismenore sekunder jarang ditemukan pada remaja karena onset dari kondisi kausatif yang belummuncul. Studi pada negara berkembang menunjukkan 25-50% dari wanita dewasa dan 75% dari remaja putri mengalami nyeri saat menstruasi, dan diantaranya mengeluhkan dismenore berat sebanyak 5-20%. Penelitian yang dilakukan di India terhadap 300 mahasiswi menunjukkan bahwa 154 diantaranya mengeluhkan dismenore primer dan menyebabkan absen di perkuliahan pada 106 mahasiswi. Prevalensi kejadian dismenore di Indonesia sebanyak 64,25%, dengan dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%.³

Penelitian Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) di

Indonesia tahun 2009 didapatkan angka kejadian dismenore di kalangan perempuan usia produktif berkisar antara 45 – 95%, terdiri dari 72,89% dismenore primer dan 27,11% dismenore sekunder. Angka kejadian dismenore di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 55%, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1 – 2%. Dan 10% mempunyai gejala.⁴

Di Sumatera Barat angka kejadian dismenore mencapai 57,3%, di dapatkan dari salah satu hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Putra di MAN 2 Padang dilakukan penelitian pada 18 siswi dari mereka yang mengeluh nyeri; 9% nyeri berat, 39% nyeri sedang dan 52% nyeri ringan. Kejadian ini menyebabkan 12% remaja sering tidak masuk sekolah.

Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah ada hubungan jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTsN pada tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTsN Kota Solok tahun 2020. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu sebagai bahan evaluasi dan tambahan pengetahuan tentang dismenore pada remaja, sebagai pengembangan dan keterampilan peneliti sehingga dapat diterapkan di bangku kuliah dan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi peneliti ilmiah dan sebagai bahan informasi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian lebih mendalam tentang dismenore pada remaja.

Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat hubungan jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah analitik dengan menggunakan desain cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan jenis makanan yang di konsumsi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTsN Kota Solok tahun 2020. Variabel independen yang diteliti yaitu konsumsi lauk hewani, lauk nabati, sayuran,

western fast food dan *local fast food*. Variabel dependen yang diteliti adalah kejadian dismenore. Tempat penelitian di MTsN Kota Solok. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Januari - Maret 2021. Jumlah sampel sebesar 65 sampel dipilih secara *Accidental Sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi.

Data dianalisis dengan analisis univariat untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* untuk memperoleh hubungan dua variabel.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi konsumsi lauk hewani pada remaja putri MTsN Kota Solok

Lauk Hewani	f	%
Sering	26	40,0
Jarang	39	60,0
Jumlah	65	100

Berdasarkan tabel 1. diatas diketahui bahwa lebih dari separuh responden (60 %) jarang mengonsumsi lauk hewani.

Tabel 2. Distribusi frekuensi konsumsi lauk nabati pada remaja putri MTsN Kota Solok

Lauk Nabati	f	%
Sering	28	43,1
Jarang	37	56,9
Jumlah	65	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa lebih dari separuh responden (56,9%) jarang mengonsumsi lauk nabati

Tabel 3. Distribusi frekuensi konsumsi sayuran pada remaja putri MTsN Kota Solok

Sayuran	f	%
Sering	20	30,8
Jarang	45	69,2
Jumlah	65	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa lebih dari separuh (69,2%) responden jarang mengonsumsi sayuran.

Tabel 4. Distribusi frekuensi konsumsi *western fast food* pada remaja putri MTsN Kota Solok

Western Fast Food	f	%
Sering	49	75,4%

Jarang	16	24,6%
Jumlah	65	100%

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden (75,4%) sering mengonsumsi *western fast food*.

Table 5 Distribusi frekuensi konsumsi *local fast food* pada remaja putri MTsN Kota Solok

Local Fast Food	f	%
Sering	49	75,4%
Jarang	16	24,6%
Jumlah	65	100%

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa kurang dari separuh responden (24,6%) jarang mengonsumsi *local fast food*.

Tabel 6 Hubungan konsumsi lauk hewani dengan kejadian dismenore pada remaja putri MTsN Kota Solok

Lauk Hewani	Dismenore				Jumlah	%	p
	Ringan		Berat				
	f	%	f	%			
Sering	12	18,5	27	41,5	39	60,0	0,006
Jarang	17	26,2	9	13,8	26	40,0	
Jumlah	29	44,6	36	55,4	65	100	

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa masih terdapat sebagian kecil (13,8 %) responden yang jarang mengonsumsi lauk hewani mengalami dismenore berat. Hasil uji statistik (Chi-Square) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antar konsumsi lauk hewani dengan kejadian dismenore, dengan nilai $p = 0,006$.

Tabel 7. Hubungan konsumsi lauk nabati dengan kejadian dismenore pada remaja putri MTsN Kota Solok

Lauk Nabati	Dismenore				Jumlah	%	p
	Ringan		Berat				
	f	%	f	%			
Sering	12	18,5	25	38,5	37	56,9	0,02
Jarang	17	26,2	11	16,9	28	43,1	
Jumlah	29	44,6	36	55,4	65	100	

Berdasarkan tabel 7. dapat diketahui bahwa masih terdapat sebagian kecil (16,9 %) responden yang jarang mengonsumsi lauk nabati mengalami dismenore berat. Hasil uji statistik

(Chi-Square) menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi lauk nabati dengan kejadian dismenore, dengan nilai $p = 0,02$.

Tabel 8. Hubungan konsumsi sayuran dengan kejadian dismenore pada remaja putri MTsN Kota Solok

Sayuran	Dismenore				Jumlah	%	p
	Ringan		Berat				
	f	%	f	%			
Sering	14	21,5	6	9,2	20	30,8	0,2
Jarang	15	23,1	30	46,2	45	69,2	0,2
Jumlah	29	44,6	36	55,4	65	100	

Berdasarkan tabel 8. dapat diketahui bahwa kejadian dismenore berat lebih banyak dialami responden yang jarang mengkonsumsi sayuran yaitu sebesar 46,2 %. Hasil uji statistik (Chi-Square) menunjukkan terdapat adanya hubungan konsumsi sayuran dengan kejadian dismenore, dengan nilai $p = 0,02$.

Tabel 9. Hubungan konsumsi *western fast food* dengan kejadian dismenore pada remaja putri MTsN Kota Solok

Western Fast Food	Dismenore				Jumlah	%	p
	Ringan		Berat				
	f	%	f	%			
Sering	27	41,5	22	33,9	49	75,4	0,3
Jarang	2	3,1	14	21,5	16	24,6	0,3
Jumlah	29	44,6	36	55,4	65	100	

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa kejadian dismenore berat lebih banyak dialami responden yang sering mengkonsumsi *western fast food* yaitu sebesar 41,5 %. Hasil uji statistik (Chi-Square) menunjukkan terdapat adanya hubungan antara konsumsi *western fast food* dengan kejadian dismenore nilai $p = 0,003$.

Tabel 10. Hubungan konsumsi *local fast food* dengan kejadian dismenore pada remaja putri MTsN Kota Solok

Local Fast Food	Dismenore				Jumlah	%	p
	Ringan		Berat				
	f	%	f	%			
Sering							
Jarang							
Jumlah							

Sering	18	27,7	31	47,7	49	75,4	0,025
Jarang	11	16,9	5	7,7	16	24,6	
Jumlah	29	44,6	36	55,4	65	100	

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa kejadian dismenore berat lebih banyak dialami responden yang sering mengkonsumsi *local fast food* yaitu sebesar 75,4 %. Hasil uji statistik (Chi-Square) menunjukkan terdapat adanya hubungan antara konsumsi *local fast food* dengan kejadian dismenore nilai $p = 0,025$.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan konsumsi lauk hewani dengan kejadian dismenore. Penelitian Fahimah (2017) sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan, yaitu terdapat hubungan konsumsi lauk hewani dengan tingkat dismenore ($p=0,015$) dan nilai $r = 0,255$ yang menunjukkan bahwa semakin rendah konsumsi lauk hewani maka tingkat dismenore akan semakin tinggi. Adanya hubungan antara konsumsi lauk hewani dengan dismenore yaitu karena dalam kandungan lauk hewani salah satunya terdapat omega 3 yang berperan dalam mengontrol rasa nyeri. Peran regulasi dari asam lemak omega-3 terhadap sakit peradangan terkait dengan rheumatoid arthritis, dismenore dan penyakit usus inflamasi. Asam lemak omega-3 dapat menekan produksi sitokin inflamasi dan eikosanoid dan beberapa anti inflamasi oleh PUFA yang diyakini dapat menekan rasa sakit. Selain itu, asam lemak omega-3 dapat menghalangi aktivitas dari mitogen dan mengaktifkan protein kinase, yang terlibat dalam modulasi sensitivasi sentral yang disebabkan oleh peradangan dan nyeri neuropatik, menunjukkan jalur potensial lain untuk menghambat transmisi nyeri. Pada endometriosis dan dismenore, prostaglandin mempengaruhi peran patogenik.⁵

Di dalam hasil penelitian didapatkan bahwa adanya hubungan lauk nabati dengan kejadian dismenore. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan konsumsi lauk nabati dengan kejadian dismenore. Salah satu penelitian Lusiana (2019) menunjukkan ada hubungan konsumsi lauk nabati dengan kejadian dismenore mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa semakin sering siswi mengkonsumsi lauk nabati akan

dapat mengurangi rasa nyeri yg mereka dapatkan disaat mengalami menstruasi.

Konsumsi sayuran juga berhubungan dengan kejadian dismenore. Sayuran mengandung berbagai vitamin dan mineral yang dapat mengurangi dismenore, diantaranya zat besi, kalsium, magnesium dan vitamin B6. Penelitian Nahra (2017) menunjukkan terdapat hubungan asupan kalsium dan magnesium dengan kejadian dismenore. Sayuran juga mengandung Fe (zat besi) yang memiliki peranan dalam pembentukan hemoglobin. Mengonsumsi sayuran dengan cukup atau sering maka kebutuhan zat besi dalam tubuh akan terpenuhi karena tubuh membutuhkan zat besi, jika remaja kekurangan zat besi maka pembentukan hemoglobin akan terganggu sehingga oksigen tidak sampai ke pembuluh darah organ reproduksi sehingga akan menimbulkan nyeri.³

Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat hubungan konsumsi *local fast food* dan konsumsi *western fast food* dengan kejadian dismenore. Penelitian Indahwati (2017), dismenore lebih banyak dialami oleh siswi yang mengonsumsi makanan cepat saji. Fast food yang semakin digemari oleh remaja, baik sebagai kudapan ataupun menu utama. Makanan tersebut dinilai kurang baik karena sangat sedikit bahkan hampir tidak ada sama sekali kandungan gizinya (kalsium, zat besi, asam folat, vitamin A, dan C. Asam lemak trans banyak terdapat makanan fast food western, hasil proses menggoreng (deep frying) serta produk makanan jadi yang menggunakan minyak terhidrogenasi. Konsumsi fast food merupakan salah satu faktor risiko dismenore karena kandungan asam lemak tak jenuh omega-6 yang tinggi, asam lemak omega-3 yang rendah dan terlalu banyak natrium. Asam lemak omega-6 merupakan awal dari kaskade pelepasan prostaglandin yang merupakan hormone terkait dismenore. Selain itu fast food local juga mengandung lemak trans yang merupakan radikal bebas. Salah satu efek dari radikal bebas adalah kerusakan membran sel. terkandung dalam makanan tersebut.⁶

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan yaitu terdapat hubungan konsumsi jenis makanan (lauk hewani, lauk nabati, sayuran, *local fast food* dan *western fast food*) dengan kejadian dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hurlock, EB. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Hidup Jakarta: Erlangga; 2015.
2. Febrina, E. Gambaran Perilaku Makan dan Status Gizi pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Poltekkes Kemenkes Medan ; 2020.
3. Nahra SJ, Husnah, Andalas M. Hubungan Asupan Kalsium Dengan Derajat Dismenore Primer Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017 .Jurnal Averrous; 2019. Vol.5. No.1
4. Ervina A, Arista R. Pengaruh Keanekaragaman Jenis Makanan Dengan Kejadian Dismenore. Jurnal Obstetika Scientia . 2015 [Available from: <https://ejurnal.latansamashiro.ac.id/index.php/OBS/article/view/172>
5. Fahimah, Megawati, Ani F, Yudi D. Perbedaan Konsumsi Asam Lemak Omega 3, Aktifitas Fisik, dan Persen Lemak Tubuh Terhadap derajat dismenore. Universitas Diponegoro; 2018. <http://eprints.undip.ac.id/62269/>
6. Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. Indonesian Journal for Health Sciences, 2017. 1(2), 7-13.