

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DISMENOREA PADA SISWI DI SMP IT BADRUL ISLAM PEKANBARU TAHUN 2018.

ADHISTIE INDAH SARI

Akademi Kebidanan Laksamana Pekanbaru

adhistieoke@gmail.com

***Abstract :** Adolescence is a dynamic phase of development in an individual's life, which is a period of transition from childhood to adulthood. One of the maturity of young women is characterized by menstruation. And nearly every menstruating woman experiences dysmenorrhoea or menstrual pain. From the initial survey conducted by interviewing students at SMP IT Badrul Islam Pekanbaru, there were still students who did not know about the factors that influence dysmenorrhoea, therefore the authors were interested in conducting research at the junior high school. The research method used is descriptive, data collection used is primary data obtained from respondents and secondary data from the teacher. and presented in the frequency distribution table. The population in this study were students of SMP IT Badrul Islam Pekanbaru and sampling with a total sampling of 30 people. From the results of the study found the majority of knowledgeable respondents Based on the knowledge factor of Badrul Islam Junior High School students had good knowledge of 20 people (67%), doing sports activities and habits $\geq 3x$ a week by 57% with the majority of respondents choosing jogging by 23% and having a pattern and regular eating habits that is 3x a day by 67% (20 people), namely with breakfast breakfast, lunch is rice, side dishes and vegetables and dinner is rice and side dishes. It can be concluded that adequate knowledge of exercise habits and irregular eating patterns can affect dysmenorrhoea. Suggestions for Badrul Islam IT Middle School students to be able to know more information about the factors that influence dysmenorrhoea and how to overcome the dysmenorrhoea from parents, teachers, peers and internet media.*

***Keywords:** Knowledge, exercise habits and diet, dysmenorrhea.*

Abstrak : Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu, yang merupakan priode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Salah satu kematangan remaja putri ditandai dengan adanya menstruasi. Dan hampir setiap wanita yang menstruasi mengalami dismenorea atau nyeri haid. Dari survei awal yang dilakukan dengan wawancara kepada siswi di SMP IT Badrul Islam Pekanbaru, masih terdapat siswi yang kurang mengetahui tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dismenorea, oleh sebab itu penulis berminat untuk melakukan penelitian di SMP tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah *desriptif*, pengumpulan data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari responden dan data sekunder dari Guru. dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP IT Badrul Islam Pekanbaru dan pengambilan sampel dengan Total Sampling yang berjumlah 30 orang. Dari hasil penelitian ditemukan mayoritas responden berpengetahuan Berdasarkan faktor pengetahuan siswa SMP IT Badrul Islam memiliki pengetahuan baik sebesar 20 orang (67%), melakukan aktifitas dan kebiasaan olahraga $\geq 3x$ seminggu sebesar 57% dengan mayoritas responden memilih olahraga jogging sebesar 23% dan memiliki pola dan kebiasaan makan yang teratur yaitu 3x sehari sebesar 67% (20 orang) yaitu dengan menu sarapan pagi nasi, makan siang yaitu nasi, lauk dan sayur dan makan malam yaitu nasi dan lauk. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan yang cukup kebiasaan

olahraga dan pola makan yang tidak teratur bisa mempengaruhi dismenorea. Saran untuk Siswi SMP IT Badrul Islam agar dapat mencari informasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi dismenorea dan bagaimana mengatasi dismenorea tersebut baik dari orang tua, guru, teman sebaya maupun media internet.

Kata Kunci: Pengetahuan, kebiasaan olahraga dan pola makan, dismenorea

A. Pendahuluan

Dalam undang-undang kesehatan No.23 tahun 1992 dinyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan kesejahteraan dari badan, jiwa, sosial, yang memungkinkan setiap orang hidup produktif sosial dan ekonomi. Untuk hidup produktif perlu disiapkan sejak usia remaja, karena usia remaja mengalami awal kematangan alat-alat reproduksi.

Masa remaja atau masa Adolesensi adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada kedua masa kehidupan. Jika di lihat dari aspek psikologis dan sosialnya, masa remaja adalah suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas adalah suatu bagian yang penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan adalah proses biologis yang pada akhirnya mengarah kepada kemampuan bereproduksi. Dimana terjadi suatu percepatan perkembangan (growth spurt), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan psikologis yang menjolok. (Narendra dkk, 2002).

Kematangan seksual remaja putri ditandai dengan terjadinya menarche atau haid pertama, pembesaran pada dada yaitu mammae, tumbuhnya bulu-bulu halus di daerah tertentu, serta terjadinya perubahan pada panggul. (Notoatmodjo, 2007). Menstruasi itu sendiri adalah merupakan pertanda tidak terjadinya suatu pembuahan, dimana dinding didalam rahim akan mengelupas dan mengalir beserta sel telur yang tidak dibuahi melewati vagina, biasanya terjadi setiap bulan pada wanita subur kecuali pada waktu hamil. (Aulia, 2001).

Pada umumnya setiap wanita mengalami menstruasi tiap bulannya, dan hampir sebagian dari wanita tersebut mengalami gejala-gejala seperti nyeri sebelum atau saat menstruasi yang disebut dengan dismenorea. (Santoso, 2007). Dismenorea itu sendiri adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim atau perut bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada sebelum atau saat menstruasi. Hal ini merupakan keluhan yang sering dirasakan di masyarakat sehingga menjadi penyebab yang paling banyak hilangnya waktu kerja atau absen masuk sekolah bagi siswa. (Santoso, 2007).

Dari survei awal yang penulis lakukan dengan wawancara kepada beberapa siswi di SMP IT Badrul Islam, ternyata 6 dari 10 siswi yang ditanya tentang menstruasi dan nyeri haid, masih ada yang belum atau kurang mengetahui tentang hal tersebut. Dan penulis juga melakukan wawancara kepada Kepala Sekolah di SMP IT Badrul Islam, ditemukan bahwa sebelumnya belum pernah ada dilakukan penelitian mengenai kesehatan. Oleh karena itu, penulis berminat untuk melakukan penelitian di SMP IT tersebut, dan pada dasarnya sebagian wanita mendapatkan menarche diusia rata-rata 12 tahun atau saat duduk dikelas 1 SMP atau sederajat, namun cepat lambatnya menarche dipengaruhi oleh status gizi seseorang.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif yang bersifat deskriptif yaitu untuk melihat gambaran dari faktor-faktor yang mempengaruhi dismenorea yaitu pengetahuan, kebiasaan olahraga, dan pola makan, dengan desain penelitian Cross sectional. Penelitian yang dilakukan ini untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenorea Pada Siswi di SMP IT Badrul Islam Pekanbaru Tahun 2018". Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMP IT Badrul Islam dengan jumlah 30 orang. Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel dengan cara metode pengambilan sampel dengan teknik total sampling yaitu dengan pengambilan semua populasi atau responden. Penelitian dilaksanakan di SMP IT Badrul Islam Pekanbaru Tahun 2018. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner berupa pertanyaan yang bisa di ceklist langsung oleh responden. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder serta pengolahan data yang dilakukan secara komputerisasi dengan menggunakan software SPSS. Kemudian data disajikan dalam distribusi frekuensi.

C. Hasil dan Pembahasan Berdasarkan Pengetahuan

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Pada Siswi SMP IT Badrul Islam Pekanbaru Tahun 2018.

No	Pengetahuan Responden	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Kurang	5	17
2	Cukup	10	33
3	Baik	15	50

Dengan melihat tabel diatas disimpulkan bahwa mayoritas pengetahuan responden adalah baik dengan jumlah 15 orang (50%) dan minoritas responden berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (17%).

Berdasarkan Kebiasaan Olahraga

Distribusi 2.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Olahraga Pada Siswi SMP IT Badrul Islam Pekanbaru Tahun 2018.

No	Kebiasaan Olahraga	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Iya melakukan olahraga $\geq 3x$ seminggu	17	57
2	Tidak melakukan olahraga $\leq 3x$ seminggu	13	33

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam kebiasaan olahraga yang tidak melakukan olahraga $3 \leq x$ seminggu dengan jumlah 13 orang (33%) dan yang melakukan olahraga $\geq 3x$ seminggu berjumlah 17 orang (57%).

Berdasarkan Jenis Olahraga

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Olahraga Pada Siswa di SMP IT Badrul Islam Pekanbaru Tahun 2018

No	Jenis Olahraga	Jumlah	Persentase (%)
----	----------------	--------	----------------

1	Senam	6	20
2	Joging	7	23
3	Berenang	5	17
4	Badminton	5	17
5	Volli	3	10
6	Lain-lain	4	13

Dengan melihat tabel diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memilih jenis olahraga joging dengan jumlah 7 orang (23%), dan minoritas responden yaitu pada jenis olahraga voli dengan jumlah 3 orang (10%).

Berdasarkan Pola Makan

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Siswa di SMP IT Badrul Islam Pekanbaru Tahun 2018

No	Pola Makan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Teratur 3 x sehari	20	67
2	Tdk teratur <3 x sehari	10	33

Dengan melihat tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pola makan responden mayoritas nya 3x sehari dengan jumlah 20 orang (67%) dan minoritas nya < 3x sehari dengan jumlah 10 orang (33%).

Berdasarkan Jenis Makanan Pagi

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Sarapan Pagi Pada Siswa di SMP IT Badrul Islam Pekanbaru Tahun 2018

No	Jenis Sarapan Pagi	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Nasi	16	54
2	Roti	7	23
3	Susu	4	13
4	Lain-lain	3	10

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas jenis makanan pagi responden yang memilih nasi dengan jumlah 16 orang (54%) dan yang paling sedikit yaitu memilih lain-lain dengan jumlah 3 orang (10%).

Berdasarkan Jenis Makanan Siang

Tabel 6.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Makanan Siang Pada Siswa di SMP IT Badrul Islam Pekanbaru Tahun 2018

No	Jenis Makanan Siang	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Nasi,lauk	10	33
2	Nasi,lauk,sayur	12	40
3	Nasi,lauk,sayur,buah	5	17
4	Nasi,lauk,sayur,buah,susu	1	3
5	Lain-lain	2	7

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa jenis makanan siang responden mayoritas memilih nasi, lauk, sayur dengan jumlah 12 orang (40%), dan

yang paling minoritas memilih nasi, lauk, sayur, buah dan susu dengan jumlah 1 orang (3%).

Berdasarkan Jenis Makanan Malam

Tabel 7.

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Makanan Malam
Pada Siswa di SMP IT Badrul Islam Pekanbaru Tahun 2018**

No	Jenis Makanan malam	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Nasi,lauk	11	33
2	Nasi,lauk,sayur	9	40
3	Nasi,lauk,sayur,buah	5	17
4	Nasi,lauk,sayur,buah,susu	2	3
5	Lain-lain	3	7

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa jenis makanan malam responden mayoritas memilih nasi, lauk dengan jumlah 11 orang (33%), dan yang paling minoritas memilih nasi, lauk, sayur, buah dan susu dengan jumlah 2 orang (3%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka penulis membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dismenorea pada siswa kelas SMP IT Badrul Islam Pekanbaru Tahun 2018.

Pengetahuan

Faktor pengetahuan yang berkaitan dengan dismenorea, hasil penelitian ditemukan dari 30 orang siswa memiliki pengetahuan baik sebanyak 15 orang. Tinggi rendahnya pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan tingkah laku individu dalam menjalani kehidupan apalagi saat menstruasi. Berdasarkan teori, gadis remaja yang sering belajar tentang haid dan nyeri haid dari ibunya, sedikit banyaknya akan bisa mengatasi masalah dalam menstruasi sesuai dengan pengetahuannya, tetapi sayang tidak semua ibu bisa memberikan informasi tentang hal tersebut (Lewellyn, 2005). Tetapi kenyataan yang ditemukan dilapangan selama penulis melakukan penelitian, mayoritas tingkat pengetahuan responden adalah baik Hal ini terjadi karena responden mengetahui dismenorea dari teman sebaya dan informasi dari media internet bukan dari ibu atau orang tua sendiri, karena responden berpendapat bahwa malu dan sungkan untuk menceritakan tentang dismenorea sama ibu mereka.

Kebiasaan Olahraga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang melakukan olahraga $\geq 3x$ seminggu, yaitu 17 orang (57%) sedangkan yang tidak melakukan olahraga $\leq 3x$ seminggu berjumlah 13 orang (33%) dan jenis olahraga yang paling banyak dilakukan oleh responden adalah jogging sebesar 7 Orang (23%). Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul pada perut bagian bawah (dismenorea) dapat ditanggulangi dengan olahraga seperti jalan kaki, yoga, berenang dan bersepeda dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu mengurangi nyeri haid. (Abidin, 2004). Kenyataan dilapangannya mayoritas responden melakukan olahraga, dan olahraga jogging yang menjadi mayoritas responden. Responden berasumsi olahraga jogging murah dan mudah dilakukan bersama teman sebaya pada sore hari atau minggu pagi. Sehingga dengan kebiasaan olahraga teratur dapat mengurangi rasa nyeri responden ketika menstruasi. Asumsi diatas sesuai dengan teori menurut Ramlah

(2006) yang menyatakan bahwa Olahraga secara teratur seperti berjalan kaki akan memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu mengurangi nyeri haid.

Pola Makan / Kebiasaan makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang makannya 3x sehari yaitu sebanyak 20 orang (67%), responden yang makan < 3x sehari yaitu sebanyak 10 orang (33%). Jenis makanan pagi yang paling sering dimakan responden yaitu nasi dibandingkan sarapan roti dan susu, dan jarang makan makanan yang bervariasi. Dan jenis makanan siang dan malam yang sering dimakan responden yaitu nasi, lauk, sayur. Kenyataan dilapangan setelah melakukan penelitian, sebagian besar dari responden makannya teratur yaitu 3x sehari, hal ini sesuai dengan teori bahwa makan yang teratur akan mengurangi nyeri haid selama menstruasi. Makan yang terlalu banyak atau makan yang terlalu sedikit bisa membuat tubuh menjadi stres dan tiap ada perubahan berat badan yang mencolok bisa menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur. (Yatim, 2001). Walaupun makannya teratur masih saja nyeri haid berarti dari faktor lain yang menyebabkan hal tersebut, karena banyak faktor yang mempengaruhi dismenorea.

D. Penutup

Hasil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dismenorea pada siswa SMP Islam Tepadu Badrul Islam Pekanbaru Tahun 2018, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut : Berdasarkan faktor pengetahuan siswa SMP IT Badrul Islam memiliki pengetahuan baik sebesar 20 orang (67 %), melakukan aktifitas dan kebiasaan olahraga $\geq 3x$ seminggu 17 orang (57 %) dengan mayoritas olahraga jogging sebesar 23 % dan memiliki pola dan kebiasaan makan yang teratur yaitu 3x sehari sebesar 67 % (20 orang) yaitu dengan menu sarapan pagi nasi, makan siang yaitu nasi, lauk dan sayur dan makan malam yaitu nasi dan lauk.

Daftar Pustaka

- Agriningrum, Fita F. 2005. *50 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Premenstruasi*. Indonesia : Erlangga
- Hidayat Dede Rahmat, Aib Badrujaman. 2009. *Cara Mudah Melakukan Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Salemba Medika
- Irmayanti, meliano, dkk. 2007. *Pengetahuan*. Diakses tanggal 15 februari 2008. www.wikipedia.org
- Lie, Stephen. 2004. *Terapi Vegetarian Untuk Penyakit Kewanitaan*. Jakarta : Indonesia
- Llewellyn, Derek, 2005. *Setiap Wanita*. Jakarta : PT. Delapratasa Publishing
- Manuaba, dkk. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC
- Nadesul, Handrawan. 2008. *Cara Sehat Menjadi Perempuan canti-feminim-cerdas*. Jakarta : Kompas
- Notoatmodjo, soekijo. 2003. *Pendidikan Dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Nursalam, 2003. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarata : Salemba Medika
- Owen, Elizabeth. 2005. *Panduan Kesehatan bagi Wanita*. Jakarta : prestasi Pustaka Publisher
- Prawirohardjo, Sarwono. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka

- Ramalah, et, al. 2006. *Mengatasi Gangguan Menstruasi*. Yogyakarta : Bookmarks Diglossia Media
- Santoso, Budi. 2007. *Panduan Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta Selatan : SKP Publishing
- Varney, helen, dkk. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Yatim, F . 2001. *haid yang Tidak Wajar*. Jakarta : Dexe Media, No.4 Vol.14.