

Pemantauan Status Gizi Pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore

Cici Liska

Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia (STKINDO) Wirautama

Email: ceciliska311989@gmail.com

Article History:

Received: 25 November 2022

Revised: 01 Desember 2022

Accepted: 05 Desember 2022

Keywords: Status Gizi,
Kejadian Dismenore, Remaja

Abstract: Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa ini biasanya diawali pada usia 14 tahun pada laki-laki dan 10 tahun pada perempuan. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan diantaranya perubahan fisik, menyangkut pertumbuhan dan kematangan organ produksi, kematangan kepribadian termasuk emosi. Salah satu perubahan yang terjadi adalah menstruasi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan menstruasi, salah satunya status gizi. Banyak kejadian overweight atau underweight pada remaja putri berdampak pada ketidakaturan siklus menstruasi atau dapat mengalami gangguan menstruasi. Pemantauan status gizi remaja diperlukan untuk mencegah masalah gizi lebih lanjut pada masa dewasa. Kegiatan ini bertujuan untuk memantau status gizi pada remaja yang mengalami dismenore. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara pemantauan status gizi melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, dan kejadian dismenore. Subjek pengabdian adalah remaja putri kelas X SMAN 1 Banjaran sebanyak 70 siswi. Hasil dari kegiatan ini adalah 58 responden (82,85%) yang mengalami kejadian dismenore terdapat 4 responden (6,89%) yang memiliki status gizi yang gemuk, 22 responden (37,93%) yang memiliki status gizi yang normal, 32 responden (55,17%) yang memiliki status gizi kurus. Dengan adanya pemantauan ini, diharapkan status gizi pada remaja menjadi perhatian dan kejadian dismenore dapat terkontrol atau menurun sehingga program remaja produktif dapat terwujud.

Pendahuluan

Remaja adalah individu baik pria atau wanita yang berada pada masa/usia antara anak-anak dan dewasa. Remaja adalah kelompok orang yang berusia 10-19 tahun. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja tersebut (Hariyani Sulistyoningsih, Fitriani, 2022).

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Pada tahap ini remaja akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional dan sosial sebagai ciri dalam masa pubertas dan dari berbagai ciri pubertas tersebut. Salah satunya adalah menstruasi (Wati, Arifandi, & Prastiwi, 2017).

Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi merupakan hal yang menandakan bahwa seorang perempuan tersebut sehat serta sistem reproduksinya bekerja dengan normal. Sehingga terjadinya menstruasi sangatlah penting, khususnya bagi kesehatan organ reproduksi seorang perempuan. Nyeri haid dalam istilah medis disebut dismenore, sebenarnya merupakan suatu kondisi yang umum dialami oleh kaum hawa yang sudah mendapatkan menstruasi (Wisniastuti, Adilatri, & Purwanti, 2018).

Dismenore termasuk satu dari jenis keluhan yang sering dirasakan saat menstruasi oleh perempuan khususnya remaja. Keluhan ini biasanya terjadi pada bagian bawah perut. Dismenore terjadi karena dinding rahim berkontraksi ketika meningkatnya hormon prostaglandin, proses pelepasan dinding rahim ini dibantu oleh hormon tersebut yang akhirnya menyebabkan nyeri. Sekitar 55% perempuan di Indonesia pada usia produktif merasakan nyeri selama menstruasi. Prevalensi keluhan nyeri pada saat haid sekitar 45-95% pada perempuan dalam usia produktif (Wati et al., 2017).

Angka keluhan dismenore berbeda-beda di setiap Negara. Di dunia angka keluhan dismenore sangat tinggi, perempuan lebih dari 50% mengalami dismenore primer. Di Amerika Serikat sebanyak 85%, di Italia sebanyak 84,1% dan di Australia sebanyak 80%. Rata-rata prevalensi dismenore di Asia kurang lebih sekitar 84,2%, di Asia Timur laut sebanyak 68,7%, di Asia Tengah sebanyak 74,8% dan di Asia Barat laut sebanyak 54%. Pada negara-negara Asia Tenggara prevalensinya juga berbeda, angka keluhan di Malaysia mencapai 69,4% di Thailand sebanyak 84,2% dan di Indonesia angka keluhan dismenore sebanyak 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Aulya, Kundaryanti, & Apriani, 2021).

Faktor lainnya yang mempengaruhi faktor terjadinya dismenore adalah usia menarche, lama menstruasi, kebiasaan olahraga, riwayat keluarga dan status gizi. Status gizi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri yang memiliki pengaruh besar pada keluhan yang dirasakan saat menstruasi. Zat gizi yang kurang seperti vitamin E, kalsium, magnesium dapat mengakibatkan semakin besarnya gejala sindrom pramenstruasi yang kemudian dapat memperburuk nyeri haid atau dismenore. Mengonsumsi gizi seimbang merupakan cara yang tepat untuk mengatasi nyeri saat haid. Remaja putri yang mengalami kekurangan gizi maka akan mempengaruhi pematangan seksual, pertumbuhan, fungsi organ tubuh, serta fungsi reproduksi akan terganggu. Saat menstruasi remaja putri membutuhkan gizi seimbang dikarenakan pada fase luteal kebutuhan nutrisi akan meningkat, jika ini tidak diperhatikan maka akan

mengakibatkan keluhan-keluhan sehingga timbul rasa ketidaknyamanan saat siklus menstruasi (Astriana, 2017)

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui pengukuran berat badan, tinggi badan dan keteraturan siklus menstruasi. Peserta kegiatan ini adalah remaja putri kelas X SMAN 1 Banjaran sebanyak 70 siswi. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Kamis 8 Desember 2022.

Adapun tahapan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah :

1. Survey tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan Administrasi
3. Persiapan untuk kegiatan

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian melalui kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa kegiatan sosialisasi ini sendiri dari beberapa kegiatan diantaranya :

1. Analisis Kebutuhan
2. Sosialisasi
3. Implementasi

Hasil

Kegiatan ini dilaksanakan di ruangan kelas dengan tujuan untuk mengetahui status gizi dan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X SMAN 1 Banjaran.

Setelah dilakukan kegiatan pemantauan status gizi dan kejadian dismenore didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Status Gizi Responden

Tabel 1
Status Gizi Responden (N=70)

Status Gizi	F	%
Kurus	38	54,28
Normal	27	38,57
Gemuk	5	7,15
Total	70	100,0

Berdasarkan tabel 1 diperoleh bahwa responden dengan Status Gizi kategori kurus adalah 38 orang (54,28%), 5 orang responden (7,15%) memiliki status gizi kategori gemuk.

2. Keluhan Dismenore pada Responden

Tabel 2

Keluhan Dismenore pada Responden (N=70)

Keluhan Dismenore	F	%
Terjadi	58	82,85
Tidak Terjadi	12	17,15
Total	70	100

Berdasarkan tabel 2 diatas diperoleh bahwa yang mengalami dismenore adalah 58 responden (82,85%), tidak mengalami dismenore 12 responden (17,15%).

3. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore

Tabel 3

Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore

Keluhan Dismenore	Status Gizi						Total		P value
	Gemuk		Normal		Kurus				
	F	%	f	%	F	%	f	%	
Terjadi	4	6,89	22	37,93	32	55,17	58	82,85	0,015
Tidak Terjadi	6	50	5	41,66	1	8,33	12	17,15	
Total	10	14,2	27	38,6	33	47,2	70	100	

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh bahwa dari 12 responden (17,15%) yang tidak mengalami kejadian dismenore terdapat 6 responden yang memiliki status gizi gemuk, terdapat 5 orang (41,66%) yang memiliki status gizi normal, 1 responden (8,33%) memiliki status gizi kurus.

Diskusi

Berdasarkan dari tabel 3 menyatakan bahwa status gizi gemuk cenderung mengalami dismenore. Jika seorang anak perempuan kedatangan menstruasi pertama untuk pertama kali, hal ini bisa menjadi saat yang mengecewakan baginya. Anak – anak perempuan yang tidak mengenal tubuh dan proses reproduksi mereka, bisa mengira bahwa menstruasi merupakan bukti adanya penyakit atau hukuman akan tingkah laku yang buruk. Anak – anak yang tidak diajari untuk menganggap menstruasi sebagai fungsi tubuh normal

akan merasa malu dan merasa kotor saat menstruasi pertama mereka. Bahkan, saat menstruasi akhirnya dikenalnya sebagai proses yang normal, perasaan kotor bisa tinggal sampai masa dewasanya. Akan tetapi, dalam tahun-tahun belakangan ini, pendidikam anatomi dan fisiologi yang lebih baik telah menjadikan anak-anak perempuan menerima kedatangan menstruasi (Hastuti, 2019).

Meskipun demikian, banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi mereka datang. Kira-kira setenga dari seluruh wanita menderita dismenore atau menstruasi yang menyakitkan. Hal ini khususnya sering terjadi di awal-awal masa dewasa. Gejala-gejala dari gangguan menstruasi dapat berupa payudara yang melunak, puting susu yang nyeri, bengkak dan merasa tersinggung. Beberapa wanita mengalami gangguan yang cukup berat seperti kram yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot halus rahim, sakit kepala, sakit pada bagian tengah perut, gelisah, letih, hidung tersumbat dan ingin menangis. Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid. Pada saat haid fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Dan bila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Anwar & Rosdiana, 2019)

Bagi sebagian wanita, menstruasi dapat membuat rasa cemas karena disertai nyeri ketika menstruasi tiba. Kondisi ini di kenal dengan nyeri menstruasi atau dismenore, yaitu nyeri menstruasi yang memaksa wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari (bahkan, kadang bisa membuat lemas tidak berdaya). Hampir seluruh perempuan pasti pernah merasakan nyeri menstruasi (dismenore) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekadar pegal-pegal di pinggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Nida & Sari, 2016).

Status gizi yang kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bisa asupan nutrisinya baik. Pada remaja wanita perlu mempertahankan statuss gizi yang baik, dengan cara mengonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid. Pada saat haid fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Dan bila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Anwar & Rosdiana, 2019).

Menurut Kusmiran pada tahun 2017 dismenore sekunder terjadi karena ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista atau polip, tumor sekitar kandungan, serta kelaianan kedudukan rahim yang mengganggu organ dan jaringan sekitarnya. Hasil penelitian Kusmiran ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan staus gizi normal mengalami dismenore primer sebanyak 69 responden (68,4%) sedangkan sebagian kecil gizi gemuk juga mengalami kejadian dismenore primer yaitu sebanyak 2 responden (1,9%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Yetti pada

tahun 2011 didapatkan hasil 35 orang (66,0%) mengalami dismenore dan 18 orang (34,0%) tidak mengalami dismenore, 51 orang (96,2%) status gizi normal dan 2 orang (3,8%) status gizi kurus. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara status gizi dan frekuensi olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas II SLTP 12 Semarang.

Menurut Andira pada tahun 2017 bahwa penyebab dismenore primer yaitu peningkatan kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin (salah satu hormone di dalam tubuh yang menyebabkan terjadinya kontraksi pembuluh-pembuluh darah dan penurunan aliran darah sehingga menyebabkan terjadinya proses ischemia dan necrosis pada sel-sel dan jaringan). Sedangkan penyebab dismenore sekunder yaitu endometriosis, penyakit peradangan rongga dalam daerah kemaluan, peradangan tuba fallopi, perlengketan abnormal antara organ dalam perut, pemakaian IUD.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat tentang pemantauan status gizi dan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X SMAN 1 Banjaran dapat memperoleh pengetahuan tentang status gizi dan dismenore.

Pengusul berharap kegiatan yang sama dapat dilakukan di sekolah-sekolah yang lain, menambah tema yang sesuai dengan kebutuhan remaja putri tentang kesehatan reproduksi.

Pengakuan

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini, terutama kepada pihak Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia (STKINDO) Wirautama, Prodi D III Kebidanan STKINDO Wirautama dan SMAN 1 Banjaran yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Referensi

- Anwar, Chairanisa, & Rosdiana, Eva. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Samudera tahun 2015. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(2), 144–153.
- Astriana, Willy. (2017). Kejadian anemia pada ibu hamil ditinjau dari paritas dan usia. *Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 217394.
- Aulya, Yenny, Kundaryanti, Rini, & Apriani, Rena. (2021). HUBUNGAN USIA MENARCHE DAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI DI JAKARTA. *Menara Medika*, 4(1).
- Hariyani Sulistyoningsih, S., KM, M., Fitriani, Sinta, KM, S., & KM, M. (2022). POLA Pencarian Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja di Indonesia (Literature Review). *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 2(13), 82–88.
- Hastuti, Yulina Dwi. (2019). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 TANJUNG TIMUR KEC. STM HULU KABUPATEN DELI SERDANG. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 14(1), 48–53.

- Nida, Rima Maratun, & Sari, Defie Septiana. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2).
- Wati, Linda Ratna, Arifandi, Maya Devi, & Prastiwi, Fatma. (2017). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer pada Remaja. *Journal of Issues in Midwifery*, 1(2), 1–8.
- Wisniastuti, Luh Made, Adilatri, A. A. Sri Agung, & Purwanti, Ika Setya. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester VIII Di Stikes Wira Medika Bali: Stress Level Correlation To Change Of Menstrual Cycle In The Semester VIII In Stikes Wira Medika Bali. *Bali Medika Jurnal*, 5(1), 91–100.