

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Angkatan 2020 Di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023

Chika Pramesti Ayunda
Universitas Indonesia Maju

Yani Handayani
Universitas Indonesia Maju

Saiful Gunardi
Universitas Indonesia Maju

Korespondensi penulis : chikapramesti389@gmail.com

ABSTRACT. Dysmenorrhea is discomfort during the first or second day of menstruation which is very common. Dysmenorrhea is menstruation that causes pain and is the most common gynecological condition experienced by women according to age level. To find out the factors related to the incidence of primary dysmenorrhea in nursing study students class of 2020 in advanced Indonesian universities in 2023. This research uses quantitative research with a correlative analytical nature, the research design used is cross sectional. The population of this research is 120 female students who experience primary dysmenorrhea, the sample was taken using a random sampling system and the sample of this research totaling 55 female students. it was found that there was a relationship between physical activity and the incidence of primary dysmenorrhea in female students ($p=0.011<0.05$), there was a relationship between consuming fast food and the incidence of primary dysmenorrhea in female students ($p=0.001<0.05$), there is a relationship between exercise and the incidence of primary dysmenorrhea in female students ($p=0.017<0.05$). There is a relationship between intrinsic and extrinsic factors with the incidence of Primary Dysmenorrhea in female students at the University of Indonesia Maju, South Jakarta.

Keywords: Primary Dysmenorrhea, Fast Food Consumption, Physical Activity, Exercise

ABSTRAK. Dismenore adalah ketidaknyamanan selama hari kesatu atau hari kedua menstruasi yang sangat generik terjadi. Dismenore merupakan menstruasi yang mengakibatkan nyeri dan ginekologis yang paling generik dialami perempuan menurut tingkat usia. Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi prodi keperawatan angkatan 2020 di universitas indonesia maju tahun 2023 Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif bersifat analitik korelatif, desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi yang mengalami dismenore primer sebanyak 120 mahasiswi, sampel diambil menggunakan sistem random sampling dan sampel penelitian ini berjumlah 55 mahasiswi. Didapatkan ada hubungan antara Aktifitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi ($p=0,011<0,05$), ada hubungan antara mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian Dismenore Primer pada mahasiswi ($p=0,001<0,05$), ada hubungan antara Olahraga dengan Kejadian Dismenore Primer pada mahasiswi ($p=0,017<0,05$). Terdapat hubungan faktor intrinsic dan ekstrinsik dengan kejadian Dismenore Primer pada mahasiswi di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan.

Kata Kunci: Kejadian Dismenore Primer, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktifitas Fisik, Olahraga.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada remaja akhir hingga dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangannya. Berdasarkan rentang usia perkembangan mahasiswa sedang mengalami masa produktif sebagai seorang pelajar yang aktif di bidangnya. Salah satu kebutuhan pokok mahasiswa adalah belajar, tinggi rendahnya konsentrasi dalam belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor yang sangat mendukung tingkat konsentrasi mahasiswa adalah faktor internal faktor ini dapat dilihat dari kondisi jasmani, kesehatan seseorang yang meliputi kesehatan tubuh secara menyeluruh. Aktivitas pembelajaran dapat terganggu dan kurang bersemangat, konsentrasi yang mengalami penurunan dikarenakan seseorang mengalami nyeri haid atau dismenore sehingga materi yang disampaikan saat pembelajaran tidak dapat tersampaikan dengan baik. (Dewi et al., 2021)

Wanita yang sudah menstruasi biasanya mengalami beberapa masalah pada saat sebelum atau saat menstruasi misalnya mengalami rasa nyeri di bagian perut bawah yang biasa disebut dismenore. Dismenore adalah ketidaknyamanan selama hari kesatu atau hari kedua menstruasi yang sangat generik terjadi. Dismenore merupakan menstruasi yang mengakibatkan nyeri dan ginekologis yang paling generik dialami perempuan menurut tingkat usia. Jadi dapat disimpulkan dismenore merupakan menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri (kram) pada perut dan terjadi pada hari pertama, serta merupakan masalah ginekologis yang generik pada perempuan (Octariyana et al., 2022)

Rata-rata dismenore yang dialami oleh wanita adalah dismenore primer. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang tidak disebabkan oleh keadaan patologis terjadi selama 8-72 jam, sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang dikarenakan keadaan patologis seperti endometriosis, kista ovarium atau kelainan pada organ reproduksi lainnya (Octariyana et al., 2022)

Menurut World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.429 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan prevalensi sangat bervariasi. Rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalaminya. (Sadiman, 2017) Di Amerika Serikat angka persentasenya sekitar 60% dan Swedia sekitar 72% (Nurfazriah, 2022). Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore sebesar 64,25% hal ini banyak ditemukan pada usia remaja yaitu sekitar 20-90%, (Beverlee Leevia Kawalo & Sitompul, 2022) yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 69,36% dismenore sekunder. (Octariyana et al., 2022)

Berdasarkan hasil penelitian pada 25 remaja di Kelurahan Cimpaeun Kota Depok, diketahui rata-rata usia remaja mulai dari 16-18 tahun dimana usia ini adalah termaksud usia reproduktif. Dari 25 remaja putri didapatkan hasil sebanyak (99%) remaja putri sangat sering mengalami dismenore berjumlah 24 orang, dan remaja putri yang tidak mengalami dismenore berjumlah 1 orang.(Lindiawati et al., 2022)

Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya dismenore juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktifitas. Pada beberapa literatur dismenore membuat wanita tidak bisa beraktifitas normal, sebagai contoh seorang remaja yang mengalami dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun selain itu juga akan mengalami penurunan kemampuan belajar hingga (88,3%), tidak hadir di sekolah (80%), mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi (66,8%), tidak dapat mengerjakan pekerjaan rumah (21%), dan membatasi diri bersosialisasi (31,7%) karena nyeri yang di rasakan.(Larasati, T. A. & Alatas, 2016)(Nurfazriah, 2022)

Beberapa faktor-faktor risiko yang terkait dengan kejadian dismenore primer pada wanita, yaitu usia saat menstruasi pertama kurang atau tidak pernah berolahraga, siklus haid memanjang atau lama haid lebih dari normal (7 hari), mengkonsumsi alkohol, stress, riwayat keluarga yang positif, dan merokok. Usia menarche yang cepat adalah < 12 tahun yang menjadi faktor resiko terjadinya dismenore primer.(Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, 2022)

Aktifitas fisik pada penelitian Ayu dan Sartika, 2020 merupakan faktor paling dominan yang berhubungan dengan dismenore. Wanita yang beraktifitas fisik rendah berisiko 8.8 kali menderita dismenore dibanding wanita yang beraktifitas fisik sedang maupun tinggi. Kejadian dismenore akan meningkat pada wanita yang jarang beraktifitas fisik, sehingga ketika wanita mengalami dismenore, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu menjadi vasokonstriksi. (Emi, 2018). Faktor lain yang mempengaruhi terjadinya dismenore primer selain menarche, stress, dan aktifitas fisik yaitu kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food). (Penelitian et al., 2023)

Gaya hidup remaja saat ini cenderung lebih berfikir praktis sehingga fast food menjadi salah satu alternatif pilihan makanan yang paling banyak dipilih. Radikal bebas yang terkandung dalam makanan cepat saji dapat menyebabkan kerusakan membran sel yang dapat mengganggu fosfolipid dan mengakibatkan penumpukan hormon prostaglandin sehingga menyebabkan dismenor. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa 75% remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji menderita dismenore.

Dismenore memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja karena menyebabkan terganggunya aktifitas sehari-hari. Remaja yang mengalami dismenore akan merasa terganggu aktifitasnya khususnya aktifitas belajar (Hironima N.F dan Kadek D.A, 2020). Kasus seperti ini jika terus berlangsung akan menyebabkan produktifitas remaja terganggu, sehingga akan mengganggu kualitas sumber daya manusia dimasa yang akan datang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan melalui penyebaran kuesioner pada 20 mahasiswi keperawatan di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan. Di dapatkan 19 mahasiswi yang mengalami dismenore. 7 mahasiswi mengalami dismenore primer akibat kurangnya aktifitas fisik, 5 mahasiswi mengalami dismenore primer akibat jarang berolahraga dan 7 mahasiswi mengalami dismenore primer akibat mengkonsumsi makanan cepat saji lebih dari 3x dalam seminggu. Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan 2023”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain regresi sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang menderita dismenore primer di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan sebanyak 120 mahasiswa. Peneliti menggunakan rumus solvin untuk mengetahui jumlah sampel dari populasi yang ada dalam penelitian ini, teknik sampel menggunakan metode probabilitas sampling dengan jenis sistem random sampling didapatkan sampel sebanyak 55 responden.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer. Kuesioner tersebut telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti dengan hasil karena uji validitas pada kuisisioner dengan 7 pertanyaan dinyatakan valid, karena $r_{hitung} > r_{table}$ (0,4438), dan dinyatakan reliabel dengan nilai koefisien (*Cronbach's alpha*) sebesar 0,781 nilai ini dinyatakan reabil karena nilai *cronbach's alpha* $> 0,60$.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Kejadian Dismenore Primer

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Dismenore Primer Pada mahasiswi di universitas Indonesia maju Jakarta Selatan tahun 2023

Dismenore Primer	N	Persentase
Ringan	16	29,1%
Sedang	25	45,5%
Berat	14	25,4
Total	55	100%

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa dari 55 responden didapatkan hasil kejadian dismenore primer tertinggi yaitu sedang dengan 25 responden dengan persentase (45,5%).

b. Konsumsi Makanan Cepat Saji

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Makanan Cepat Saji Pada mahasiswi di universitas Indonesia maju Jakarta Selatan tahun 2023.

Makanan Cepat Saji	N	Persentase
Dibawah 3x Seminggu	7	12,7%
4x Seminggu	16	29.1%
5x Seminggu	21	38,2%
Setiap hari	11	20%
Total	55	100%

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 55 responden mayoritas data responden dengan makanan cepat saji 3x seminggu sebanyak 21 responden dengan persentase (38,2%).

c. Aktivitas Fisik

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada mahasiswa di universitas Indonesia maju Jakarta Selatan tahun 2023.

Aktivitas Fisik	N	Persentase
Ringan	10	18,2%
Sedang	35	63,6%
Berat	10	18,2%
Total	55	100%

Sumber : SPSS

Berdasarkan table 4.3 diketahui bahwa dari 55 responden mayoritas frekuensi dengan aktivitas fisik yang sedang sebanyak 35 responden dengan persentase 63,6%,

d. Olahraga

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Olahraga Pada mahasiswa di universitas Indonesia maju Jakarta Selatan tahun 2023.

Olahraga	N	Persentase
Tidak Pernah	14	25,5%
1x Seminggu	21	38,2%
2x Seminggu	14	25,5%
3x Seminggu	6	10,9%
Total	55	100%

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel diketahui bahwa dari 55 responden mayoritas frekuensi dengan frekuensi olahraga 1x seminggu sebanyak 21 responden dengan persentase (38,2%),

2. Analisa Bivariat

Analisis Bivariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan dan menggunakan Uji Chi Square.

a. Hubungan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Angkatan 2020 Di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023

Tabel 4. 5 Tabulasi silang antara mengkonsumsi makanan cepat saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mhasiswi di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan.

Makanan Cepat Saji		Dismenore primer						Total		P Value
		Ringan		Sedang		Berat				
		N	%	N	%	N	%	N	%	
Dibawah seminggu	3x	4	7,3	2	3,6	1	1,8	7	12,7	0,001
4x Seminggu		9	16,4	5	9,1	2	3,6	16	29,1	
5x Seminggu		2	3,6	15	27,3	4	7,3	21	38,2	
Setiap Hari		1	1,8	3	5,5	7	12,7	11	11	
Total		16	29,1	25	45,5	14	25,5	55	100	

Sumber : SPSS

Berdasarkan hasil tabel 4.5 diketahui bahwa dari 55 responden mahasiswi dengan frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji dibawah 3x seminggu ada 4 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer ringan (7,3%), frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji dibawah 3x seminggu ada 2 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer sedang (3,6%), frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji dibawah 3x seminggu ada 1 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer berat (1,8%). Sedangkan mahasiswi dengan frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji 4x seminggu ada 9 responden dengan kejadian dismenore primer ringan (16,4%), frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji 4x seminggu ada 5 responden dengan kejadian dismenore primer sedang (9,1%), frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji 4x seminggu ada 2 responden dengan kejadian dismenore primer berat (3,6%). Sedangkan mahasiswi dengan frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji 5x seminggu ada 2 responden dengan kejadian dismenore primer ringan (3,6%), frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji 5x seminggu ada 15 responden dengan kejadian dismenore primer sedang (27,3%), frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji 5x seminggu ada 4 responden dengan kejadian dismenore primer berat (7,3%), dan frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji setiap hari ada 1 responden dengan

kejadian dismenore primer ringan (1,8%), frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji setiap hari ada 3 responden dengan kejadian dismenore primer sedang (5,5%), frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji setiap hari ada 7 responden dengan kejadian dismenore primer berat (12,7%).

Maka dapat disimpulkan yaitu probabilitas (Asymp Sig) dari uji chi square diketahui nilai P value 0,001 yang artinya nilai P value lebih kecil dari 0,05 maka berdasarkan uji chi square diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa prodi keperawatan angkatan 2020 di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023.

b. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Angkatan 2020 Di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023.

Tabel 4. 6 Tabulasi silang antara aktivitas fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswa di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan tahun 2023.

Aktifitas Fisik	Dismenore primer						Total	P Value	
	Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Ringan	7	12,7	2	3,6	1	1,8	10	18,2	0,011
Sedang	8	14,5	19	34,5	8	14,5	35	63,6	
Berat	1	1,8	4	7,3	5	9,1	10	18,2	
Total	16	29,1	25	45,5	14	25,5	55	100	

Sumber : SPSS

Berdasarkan hasil tabel 4.6 diketahui bahwa dari 55 responden mahasiswa dengan frekuensi aktivitas fisik ringan ada 7 mahasiswa dengan kejadian dismenore primer ringan (12,7%), sedangkan mahasiswa dengan frekuensi aktivitas fisik ringan ada 2 responden dengan kejadian dismenore primer sedang (3,6%), mahasiswa dengan frekuensi aktivitas fisik ringan ada 1 responden dengan kejadian dismenore primer berat (1,8%), mahasiswa dengan frekuensi aktivitas fisik sedang ada 8 dengan kejadian dismenore ringan (14,5%), mahasiswa dengan aktivitas fisik sedang ada 19 dengan kejadian dismenore primer sedang (34,5%), mahasiswa dengan aktivitas fisik sedang ada 8 dengan kejadian dismenore primer berat (14,5%), mahasiswa dengan aktivitas fisik berat ada 1 dengan kejadian dismenore primer ringan (1,8%), mahasiswa dengan aktivitas fisik berat ada 4 dengan kejadian dismenore primer sedang (7,3%),

mahasiswi dengan aktifitas fisik berat ada 5 dengan kejadian dismenore primer berat (9,1%).

Maka dapat disimpulkan yaitu probabilitas (Asymp Sig) dari uji chi square diketahui nilai P value 0,011 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi prodi keperawatan angkatan 2020 di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023.

c. Hubungan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Angkatan 2020 Di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023

Tabel 4. 7 Tabulasi silang antara olahraga dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mhasiswi di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan tahun 2023.

Olahraga	Dismenore primer						Total		P Value
	Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Tidak Pernah	3	5,5	5	9,1	6	10,9	14	25,5	0,017
1x Seminggu	2	3,6	15	27,3	4	7,3	21	38,2	
2x Seminggu	8	14,5	3	5,5	3	5,5	14	25,5	
3x Seminggu	3	5,5	2	3,6	1	1,7	6	10,8	
Total	16	29,1	25	45,5	14	25,4	55	100	

Sumber : SPSS

Berdasarkan hasil tabel 4.7 diketahui bahwa dari 55 responden mahasiswi dengan frekuensi olahraga tidak pernah ada 3 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer ringan (5,5%), frekuensi olahraga tidak pernah ada 5 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer sedang (9,1%), frekuensi olahraga tidak pernah ada 6 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer berat (10,9%). Frekuensi olahraga 1x seminggu ada 2 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer ringan (3,6%), frekuensi olahraga 1x seminggu ada 15 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer sedang (27,3%), frekuensi olahraga 1x seminggu ada 4 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer berat (7,3%). Frekuensi olahraga 2x seminggu ada 8 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer ringan (14,5%), frekuensi olahraga 2x seminggu ada 3 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer sedang (5,5%), frekuensi olahraga 2x seminggu ada 3 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer sedang (5,5%). Frekuensi olahraga 3x seminggu ada 3 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer ringan (5,5%), frekuensi olahraga 3x seminggu ada 2 mahasiswi dengan kejadian

dismenore primer sedang (3,6%), frekuensi olahraga 3x seminggu ada 1 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer ringan (1,7%).

Maka dapat disimpulkan yaitu probabilitas (Asymp Sig) dari uji chi square diketahui nilai P value 0,017 yang artinya nilai P value lebih kecil dari 0,05 maka berdasarkan uji chi square diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan olahraga dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi prodi keperawatan angkatan 2020 di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Angkatan 2020 Di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023.

Berdasarkan hasil tabel 4.5 diketahui bahwa dari 55 responden mahasiswi dengan frekuensi mengkonsumsi makanan cepat sajinnya dibawah 3x seminggu 4 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer ringan (7,3%), sedangkan mahasiswi dengan frekuensi mengkonsumsi makanan cepat sajinnya 4x seminggu ada 5 responden dengan kejadian dismenore primer sedang (9,1%), mahasiswi dengan frekuensi mengkonsumsi makanan cepat sajinnya 5x seminggu ada 4 responden dengan kejadian dismenore primer berat (7,3%). Sedangkan konsumsi makan cepat saji dengan frekuensi setiap hari ada 7 responden (12,7).

Maka dapat disimpulkan yaitu probabilitas (Asymp Sig) dari uji chi square diketahui nilai P value 0,001 yang artinya nilai P value lebih kecil dari 0,05 maka berdasarkan uji chi square diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi prodi keperawatan angkatan 2020 di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh Hasna Nurfadillah dan Sri Maywati yang berjudul Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi universitas siliwangi tahun 2021 menjelaskan bahwa beberapa faktor terjadinya dismenore antara lain adalah mengkonsumsi makanan cepat saji dengan hasil yang di dapatkan pada penelitian nya adalah mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kategori sedang (84,61%) (44 responden). Hasil analisis uji statistic di peroleh p value = $0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa hal ini diterima artinya ada hubungan

signifikan antara mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore primer di Universitas Siliwangi.

Mengkonsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu faktor resiko dismenore. Salah satu efek dari radikal bebas adalah kerusakan membran sel. Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah fosfolipid. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin. Prostaglandin berfungsi membantu rahim berkontraksi dan mengeluarkan lapisan rahim selama periode menstruasi. Oleh karena itu, pada wanita yang mengalami nyeri haid atau dismenore terdapat penumpukan prostaglandin dalam jumlah yang terlalu banyak, sehingga menyebabkan terjadinya dismenore.

Makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Kandungan asam lemak yang terkandung di dalam makanan cepat saji dapat mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal dari siklus menstruasi. Akibatnya terjadi peningkatan prostaglandin yang akan menyebabkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak yang ada dalam tubuh. Setelah ovulasi terjadi penumpukan asam lemak pada bagian fosfolipid pada sel membran. Pada saat kadar progesteron menurun sebelum haid, asam lemak yaitu asam arakidonat dilepaskan dan mengalami reaksi berantai menjadi prostaglandin. (Dwiasrini et al., 2023)

Menurut peneliti mengkonsumsi makanan cepat saji memiliki hubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi, Dimana apabila seseorang terlalu sering mengkonsumsi makanan cepat saji dalam kurun waktu yang cukup lama maka akan berpengaruh pada peningkatan prostaglandin yang akan menyebabkan terjadinya nyeri pada saat menstruasi atau dismenore, demikian juga sebaliknya. Jika seseorang jarang atau bahkan tidak sama sekali mengkonsumsi makanan cepat saji dapat menghambat terjadinya peningkatan prostaglandin dan akan meminimalisir terjadinya nyeri pada saat menstruasi atau dismenore.

2. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Angkatan 2020 Di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023.

Berdasarkan hasil tabel 4.6 diketahui bahwa dari 55 responden mahasiswi dengan frekuensi aktifitas fisik ringan ada 7 mahasiswi dengan kejadian dismenore primer ringan (12,7%), sedangkan mahasiswi dengan frekuensi aktifitas fisik sedang ada 19 responden

dengan kejadian dismenore primer sedang (34,5%), mahasiswi dengan frekuensi aktifitas fisik berat ada 5 responden dengan kejadian dismenore primer berat (9,1%).

Maka dapat disimpulkan yaitu probabilitas (Asymp Sig) dari uji chi square diketahui nilai P value 0,011 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi prodi keperawatan angkatan 2020 di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh Arista Gunawati dan Wenny Artanty Nisman yang berjudul Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat dismenore di SMP negeri Yogyakarta tahun 2021 peneliti menjelaskan bahwa aktifitas fisik menjadi salah satu faktor terjadinya dismenore primer dengan hasil yang di dapatkan pada penelitian nya adalah siswi yang terbiasa beraktifitas dengan persentase (61,7%) (42 responden). Hasil analisis uji statistic di peroleh p value = $0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa hal ini diterima artinya ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian dismenore primer di SMP Negeri Yogyakarta.

Menurut WHO aktifitas fisik adalah Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi dan aktifitas yang dilakukan pada saat bekerja, bermain, kuliah atau melakukan aktifitas sehari-hari lainnya. Aktifitas fisik dapat direncanakan, terstruktur, berulang dan bertujuan untuk memperbaiki dan juga mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik. Aktifitas fisik dengan jumlah 60 menit sehari akan bermanfaat bagi Kesehatan tubuh manusia. Dan sebaiknya melakukan aktifitas yang menguatkan otot dan tulang. (Adinda Aprilia et al., 2022)

Seseorang yang melakukan aktifitas fisik akan merangsang sekresi substansi yang dapat meningkatkan perasaan senang dalam otak yang disebut endorfin diproduksi oleh kelenjar hipofisis dan hipotalamus. Endorfin atau “morfin endogen” (morfin yang diproduksi dalam tubuh) dapat meningkatkan ambang nyeri. Endorfin juga meningkatkan mood dan memberi rasa senang. Ketika melakukan aktifitas fisik juga dapat menghasilkan analgetic dan membantu untuk menurunkan efek prostaglandin sehingga dapat mencegah nyeri saat menstruasi. (Eliska Br Gurusina et al., 2021)

Menurut asumsi peneliti aktifitas fisik memiliki hubungan yang signifikan pada kejadian dismenore primer jika seseorang memiliki aktifitas fisik yang cukup atau ringan maka dapat sedikit mendistrek tubuh maupun otak untuk mengurasi rasa nyeri ketika menstruasi atau dismenore, demikian sebaliknya jika seseorang kurang melakukan aktifitas fisik maka akan mudah mengalami nyeri saat menstruasi.

3. Hubungan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Angkatan 2020 Di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023.

Berdasarkan hasil tabel 4.7 diketahui bahwa dari 55 responden mahasiswi dengan frekuensi olahraga tidak pernah ada 3 responden (5,5%) dengan kurun waktu 1x seminggu ada 15 mahasiswi dengan kejadian dismnore primer sedang (27,3%), sedangkan mahasiswi dengan frekuensi olahraga dalam kurun waktu 2x seminggu ada 3 responden dengan kejadian dismenore primer sedang (5,5%), mahasiswi dengan frekuensi olahraga dalam kurun waktu 3x seminggu ada 1 responden dengan kejadian dismenore primer berat (1,7%)

Maka dapat disimpulkan yaitu probabilitas (Asymp Sig) dari uji chi square diketahui nilai P value 0,017 yang artinya nilai P value lebih kecil dari 0,05 maka berdasarkan uji chi square diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan olahraga dengan kejadian dismnore primer pada mahasiswi prodi keperawatan angkatan 2020 di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan Nofrita Horman dan Jeanette Manoppu. yang berjudul Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di kabupaten kepulauan sangihe tahun 2021 peneliti menjelaskan bahwa olahraga adalah salah satu faktor terjadinya dismenore primer dengan hasil yang di dapatkan pada penelitian nya adalah remaja putri yang terbiasa berolahraga dengan persentase (94,2%) (65 responden). Hasil analisis uji statistic di peroleh p value = 0,006 < 0,05, dapat disimpulkan bahwa hal ini diterima artinya ada hubungan antara aolahraga dengan kejadian dismenore primer di Kpulauan Sangihe.

Olahraga merupakan salah satu aktifitas yang bisa memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Latihan fisik juga bisa membantu untuk menurunkan tingkat nyeri dengan berolahraga secara teratur, hormon stress akan menurun dan ndorfin akan meningkat sehingga tubuh akan merasa nyaman dan senang. Dengan olahraga dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. (Khasanah, 2021)

Olahraga teratur seperti jalan cepat, jogging atau berenang dapat memperbaiki Kesehatan secara umum dan menjaga siklus menstruasi agar tetap teratur, olahraga juga dapat menjadi Penawar rasa nyeri pada tubuh ketika dismenore. Kjadian dismenore akan meningkatkan dengan kurangnya olahraga, sehingga Ketika terjadi dismenore oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh darah disekitar organ, sehingga dapat menimbulkan rasa

nyeri tetapi Ketika seseorang teratur berolahraga oksigen akan tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi hal ini dapat menyebabkan terjadinya penurunan nyeri pada dismenore. (Wulandari et al., 2021)

Menurut asumsi peneliti olahraga memiliki hubungan yang erat pada kejadian dismenore primer jika seseorang jarang berolahraga atau bahkan tidak sama sekali maka rasa nyeri ketika menstruasi akan cenderung lebih buruk, demikian sebaliknya jika seseorang rajin melakukan olahraga maka tubuh akan mengalihkan rasa nyeri tersebut karena olahraga adalah salah satu bahan alami yang dapat memblok rasa nyeri ketika menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa prodi keperawatan Angkatan 2020 di universitas Indonesia maju jakatra Selatan tahun 2023, maka dapat disimpulkan secara berikut:

1. Kejadian dismenore primer pada mahasiswa prodi keperawatan angkatan 2020 di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023 dengan jumlah responden 55 mahasiswa yang mengalami dismenore ringan sebanyak 16 orang (29,1%), dismenore sedang 25 orang (45%) dan dismenore berat 14 orang (25,5%).
2. Gambaran konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada mahasiswa prodi keperawatan angkatan 2020 di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023 dengan jumlah frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji dibawah 3x seminggu 7 orang (12,7%), 4x seminggu 16 orang (29,1%), 5x seminggu 21 orang (38,2%) dan setiap hari 11 orang (20%)
3. Gambaran aktifitas fisik pada mahasiswa prodi keperawatan angkatan 2020 di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023 dengan jumlah frekuensi aktifitas fisik ringan 7 orang (12,7%), sedang 19 orang (34,5%) dan berat 10 orang (18,2%).
4. Gambaran olahraga pada mahasiswa prodi keperawatan angkatan 2020 di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023 dengan jumlah frekuensi olahraga tidak pernah 14 (25,5%), 1x seminggu 21 orang (38,2%), 2x seminggu 14 orang (25,5%) dan 3x seminggu 6 orang (10,8%).

5. Ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi prodi keperawatan angkatan 2020 di universitas Indonesia maju Jakarta Selatan dengan p value = $0,011 < 0,05$.
6. Ada hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi prodi keperawatan angkatan 2020 di universitas Indonesia maju Jakarta Selatan dengan p value = $0,009 < 0,05$.
7. Ada hubungan olahraga dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi prodi keperawatan angkatan 2020 di universitas Indonesia maju Jakarta Selatan dengan p value = $0,002 < 0,05$.

Saran

Peneliti mengemukakan beberapa saran berdasarkan hasil penelitian yang didapat kan diantaranya:

1. Bagi Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan
Memberikan edukasi kesehatan kepada mahasiswi terutama pada mahasiswi tingkat akhir dengan cara dapat menyebar poster atau leaflet tentang faktor apa saja yang mempengaruhi kejadian dismenore primer pada mahasiswi.
2. Bagi Mahasiswi
Diharapkan setelah mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kejadian Dismenore primer pada mahasiswi untuk selalu lebih menjaga pola hidup dan dapat mengelola kebiasaan buruknya.
3. Bagi peneliti
Diharapkan agar untuk selalu memberitahu/mengedukasi mahasiswi tentang faktor apa saja yang mempengaruhi kejadian Dismenore primer pada mahasiswi nya agar mahasiswi dapat lebih menjaga kesehatannya.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Kepada peneliti selanjut nya untuk lebih mengembangkan penelitian tentang Faktor-Faktor Yang Berhubungan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Angkatan 2020 Di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023 dengan menambah jumlah variabel/faktor yang lain dan bisa juga dengan menambah jumlah sampel penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
- Beverlee Leevia Kawalo, & Sitompul, M. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Sma Advent Tompaso. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 15–22. <https://doi.org/10.55912/jks.v10i1.47>
- Dewi, D. P., Sandayanti, V., & Sani, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dismenore Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2), 74–82. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i2.4068>
- Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas Xii Di Sma Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1254–1264. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.743>
- Eliska Br Gurusinga, S., Bertilova Carmelita, A., & Rahman Jabal, A. (2021). Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(1), 1266–1274. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i1.2866>
- Haryanti, R. S., & Kurniawati, D. (2017). the Relationship Between Frequency of Aerobic With Dysmenorrhea on Adolescent Girls. *Profesi*, 14(2), 44–48.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Khasanah, N. (2021). Aktifitas Fisik, Peran Orang Tua, Sumber Informasi terhadap Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 23–34. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.3>
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Lindiawati, L., Hisni, D., & Suralaga, C. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Penatalaksanaan Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Cimpaeun Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 245–257. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5910>
- Munandar, A. (2020). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN KOMBINASI*.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologo Penelitian Kesehatan*. 144.
- Nurfazriah, I. (2022). *ANALISIS FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI SMK NEGERI 3 KOTA CILEGON TAHUN 2022*. 1(2), 278–285.

- Octariyana, O., Lestari, D., & Apriliani, A. (2022). Faktor-Faktor Determinan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas (SMA) Boarding School Aziziah Palembang. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 243–250. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4518>
- Penelitian, A., Thania, W. F., Arumsari, I., & Aini, R. N. (2023). *Konsumsi Makanan Cepat Saji berhubungan dengan Dismenore Primer pada Remaja di Wilayah Urban*. 4(1), 37–45. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.37-45>
- Sadiman, S. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>
- Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, S. Y. (2022). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 1 Ogan Komering Ulu Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*, 11(1), 42.
- Wulandari, A., Rodiyani, & Sari, R. D. P. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (*Curcuma longa linn*) dalam Mengatasi Dismenorea [Effect of Turmeric Extract (*Curcuma longa linn*) in Reducing Dysmenorrhoea]. *Majority*, 7(2), 193–197.
- Wulandari et al. (2021). Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(1), 1–7.