



Volume VI Nomor II

JURNAL SAKTI BIDADARI

p-ISSN: [2580-1821](#) ; e-ISSN: [2615-3408](#)

DERAJAT DISMENORE PADA MAHASISWI DIII KEPERAWATAN YANG MENGALAMI OBESITAS DI POLITEKNIK NEGERI MADURA

Degree Of Dysmenorhore In DIII Nursing Students Who Experience Obesity At The Madura State Polytechnic

Elisa Christiana¹ Nindawi² Yulia Riskina Mufida³

^{1,2,3}Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Madura

Jl. Raya Camplong KM 4 Taddan Camplong Sampang Madura,
Jawa Timur, Indonesia 69213

¹elisachristiana63@gmail.com, ²nindawi.28@gmail.com,

³yulariskinamufida@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi remaja putri karena berdampak besar bagi kesehatan, remaja putri dengan obesitas merupakan salah satu faktor tinggi yang akan mengalami *dismenore*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat *Dismenore* pada mahasiswa yang mengalami obesitas. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif. Populasi dan sampelnya adalah seluruh mahasiswa yang Obesitas Mahasiswa Jurusan Kesehatan Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Negeri Madura dengan jumlah populasi sebanyak 18 responden, dengan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan Numerik Rating Scale (NRS) dengan kategori ringan skor 1-3, sedang skor 4-6 dan berat 7-10. Data penelitian diolah (*editing, coding, scoring, tabulating* dan *interpreting*) dan dianalisis secara diskriptif (presentase). Hasil disajikan dalam tabel dan dinarasikan. Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar responden derajat *Disminore* mempunyai kategori sedang sebanyak 12 responden (67%) pada mahasiswa yang Obesitas. Saran kepada petugas kesehatan agar memberikan edukasi kepada remaja bahwa ada banyak faktor penyebab disminore, yang terpenting adalah menjaga kesehatan baik fisik dan psikologisnya.

Kata Kunci : Derajat Dismenore, Mahasiswa, Obesitas

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a condition that is detrimental for young women because it has a big impact on health, young women with obesity is one of the high factors that will experience dysmenorrhea. The aim of this research is to determine the degree of dysmenorrhea in female students who are obese. This study uses a descriptive design. The population and sample were all obese female students of the DIII Nursing Study Program, Madura State Polytechnic, with a total population of 18 respondents, using total sampling technique. Data collection uses the Numerical Rating Scale (NRS) with a mild score of 1-3, moderate score of 4-6 and severe score of 7-10. Research data is processed (editing, coding, scoring, tabulating

and interpreting) and analyzed descriptively (percentage). Results are presented in tables and narrated. The results of this study showed that most of the respondents with degrees of dysmenorrhea were in the moderate category, as many as 12 respondents (67%) were female students who were obese. Advice to health workers to provide education to adolescents that there are many factors that cause dysmenorrhea, the most important thing is to maintain both physical and psychological health.

Keywords: Degree of Dysmenorrhea, Student, Obesity

Pendahuluan

Dismenore merupakan keluhan paling sering terjadi pada remaja, yang timbul pada hari pertama sampai hari ketiga siklus menstruasi [1]. Keluhan dismenore yang banyak dialami oleh remaja yaitu kekakuan atau kejang di bagian bawah perut, dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi. Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi remaja putri karena berdampak besar pada kesehatan, sehingga mengakibatkan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menjadi menurun. Remaja putri dengan obesitas merupakan salah satu faktor tinggi yang akan mengalami dismenore karena semakin tinggi indeks masa tubuh maka tingkat dismenorea semakin berat, karena saat wanita semakin gemuk, timbunan lemak memicu pembuatan hormon estrogen [2].

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami dismenore berat. Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder [3]. Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore Primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami dismenore sekunder sebanyak 365 orang (9,75%).

Jumlah mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura Tahun Akademik 2022/2023 didapatkan 342 orang dan dilakukan pengukuran status gizi menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) terdapat

50 remaja putri yang obesitas. Studi pendahuluan dengan wawancara terhadap 10 remaja putri obesitas yang didapatkan yaitu, 5 remaja putri yang mengalami dismenore yang berat seperti sakit kepala, nyeri punggung, nyeri perut, pusing bahkan sampai tidak bisa bangun dari tempat tidur, 5 remaja putri lainnya mengatakan mengalami dismenore sedang, gejala yang dirasakan hampir sama tetapi tidak sampai bedrest dan nyeri masih bisa ditahan.

Penyebab pasti terjadinya *dismenore* belum diketahui secara pasti, pada disminore primer nyeri timbul akibat tingginya kadar prostaglandin sedangkan pada disminore sekunder diduga penyebab terbanyak adalah endometriosis [4]. Wanita yang obesitas atau overweight dapat menjadi faktor risiko dari dismenore karena saat kelebihan berat badan maka terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah atau terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi. Tingginya akumulasi lemak, terutama pada daerah perut (*intra-abdominal fat*) memicu jaringan adiposa menghasilkan hormon dalam jumlah yang tidak normal. Seseorang dengan underweight ternyata juga dapat mengalami dismenore, hal ini disebabkan karena asupan zat gizi yang kurang seperti asupan zat besi [5].

Mahasiswa yang mengalami dismenore akan berpengaruh terhadap aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari terutama di lingkungan kampus, dismenore menyebabkan mahasiswa dikalangan kampus cenderung kurang aktif dan fokus saat mengikuti pembelajaran, banyak mahasiswa yang tidak menghadiri perkuliahan karena mengalami dismenore, hal ini menyebabkan kerugian pada mahasiswa karena ketinggalan pelajaran yang seharusnya didapatkan [6]. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui derajat

JURNAL SATUAN BAKTI BIDAN UNTUK NEGERI (SAKTI BIDADARI)

Dismenore pada Remaja Putri yang Obesitas di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.

1 2-7 hari	17	94%
2 <2 - > 7 hari	1	6%
Total	18	100%

Metode Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif dimana peneliti mendeskripsikan derajat dismenore pada remaja putri yang obesitas. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengalami obesitas di Jurusan Kesehatan Prodi DIII Keperawatan Politeknik Negeri Madura Tahun 2023 yang dilakukan dari bulan November 2022-Januari 2023 dengan jumlah populasi sebanyak 18 orang. Obesitas pada mahasiswa ini ditentukan melalui penghitungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan nilai IMT > 27 . Sampling dalam penelitian ini menggunakan Teknik total sampling yaitu peneliti menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel [7].

Analisis data menggunakan metode penelitian skala *Numerik Rating Scale* (NRS) yang merupakan alat pengganti pendeskripsi kata. Skala ini menilai nyeri dengan menggunakan skala 1-10 dengan kategori ringan skor 1-3, sedang skor 4-6 dan berat 7-10.

Hasil

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mulai tanggal 1-31 Mei 2023 didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada mahasiswa yang Obesitas

No	Umur	Frekuensi	Presentase
1	19 th	10	56%
2	20 th	5	28%
3	21 th	3	16%
	Total	18	100%

Dari Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 19 tahun yaitu sebanyak 10 (56%) dari 18 responden.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama menstruasi Pada mahasiswa yang Obesitas

No	Lama menstruasi	Frekuensi	Presentase
----	-----------------	-----------	------------

Dari tabel 2 menjelaskan bahwa hampir seluruh responden sebanyak 17 (94%) responden yang lama menstruasinya 2-7 hari.

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi Pada mahasiswa yang Obesitas

No	Lama siklus menstruasi	Frekuensi	Presentase
1	21-35 hari	5	28%
2	<21 - >35 hari	13	72%
	Total	18	100%

Dari tabel 3 menjelaskan bahwa sebagian besar responden sebanyak 13 (72%) responden yang lama siklus menstruasinya <21 - >35 hari.

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Derajat Disminore Pada mahasiswa yang Obesitas

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Ringan	0	0%
2	Sedang	12	72%
3	Berat	6	33%
	Total	18	100%

Dari tabel 4 menjelaskan bahwa distribusi frekuensi responden sebagian besar derajat *Disminore* dengan kategori sedang sebanyak 12 (67%) responden.

Pembahasan

Hasil penelitian menyebutkan bahwa sebagian besar responden memiliki derajat *Disminore* dengan kategori sedang sebanyak 12 (67%) responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari, Citrawati, & Hardani (2018) dimana didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami dismenorea derajat sedang sebanyak 39 responden (55,7%) [8]. Tingkat dismenore sedang adalah dismenore yang mengganggu partisipasi mahasiswa berupa aktivitas dan biasanya dapat disertai dengan beberapa gejala sistemik, memerlukan obat

untuk mengurangi rasa sakit atau nyeri. Biasanya berlangsung hingga hari ke 2-3 menstruasi. Beberapa keluhan yang dirasakan pada saat dismenore yaitu nyeri pinggang dan aktivitas sehari-hari terganggu serta menurunnya konsentrasi [9]. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017) menjelaskan bahwa Remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid (dismenore) sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat menyebabkan aktivitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah [10].

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa Lama siklus menstruasi pada mahasiswa yang mengalami obesitas di Politeknik Negeri Madura hampir seluruh responden sebanyak 17 (94%) mengalami lama menstruasi yang teratur 2-7 hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hilmiati (2016) menjelaskan bahwa lama menstruasi pada mahasiswa Prodi Keperawatan STikes Ngudi Waluyo, sebagian besar dalam kategori normal (2-7 hari) sejumlah 51 orang (67,1%) [11]. Saat menstruasi, umumnya wanita akan mengalami pendarahan dari vagina kira-kira 2-7 hari dengan volume darah rata-rata sekitar 40 mililiter. Lama menstruasi lebih dari normal, menimbulkan adanya kontraksi uterus, bila menstruasi terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan akan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplay darah ke uterus terhenti dan terjadi dismenorea [12].

Siklus menstruasi pada remaja puteri obesitas di Politeknik Negeri Madura Sebagian besar yaitu sebanyak 13 (72%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur <21->35 hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Qoriati dan Dhewi, 2022) pada mahasiswa FKM Uniska Banjarmasin yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi mahasiswa FKM Uniska dengan kejadian disminore [13] .Remaja dengan siklus menstruasi tidak teratur akan mengalami gejala gangguan lebih banyak karena berbeda terhadap gejala menstruasinya sehingga menyebabkan kegelisahan. Remaja dengan siklus

menstruasi tidak normal akan mengakibatkan stress. Stress telah terbukti menyebabkan perubahan hormonal melalui sumbu *hipotalamik pituitary-ovarium* yang menyebabkan perubahan hormon ovarium yang mungkin membuat wanita rentan terhadap gangguan menstruasi [14].

Penelitian ini dilakukan pada Remaja Puteri *fase late adolescence* dengan usia 19-21 yang mengalami obesitas cenderung mengalami dismenore, dikarenakan remaja saat ini tidak bisa mengatur pola makan yang sehat dan tidak pernah berolahraga atau beraktivitas sehingga dapat menyebabkan kadar lemak dalam tubuh tinggi, semakin banyak lemak didalam tubuh maka semakin tinggi resiko terjadinya nyeri pada saat menstruasi atau disminore. Hasil penelitian Mufidah (2021) menyatakan bahwa IMT gemuk cenderung mengalami dismenore dibandingkan IMT normal, sebab remaja dengan kadar lemak tinggi dalam tubuh akan mempengaruhi produksi hormon estrogen karena selain dari ovarium estrogen akan diproduksi oleh jaringan adipose sehingga estrogen menjadi tidak normal, dan cenderung tinggi. Produksi hormon yang tidak seimbang inilah yang akan menyebabkan dismenore [15].

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Jurusan Kesehatan Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Negeri Madura serta diuraikan pada pembahasan yang terpapar di bab sebelumnya, maka didapatkan bahwa Sebagian besar responden memiliki kategori derajat dismenore sedang yaitu respon nyerinya dengan merintih dan menekan- nekan bagian yang nyeri, diperlukan obat penghilang rasa nyeri tanpa perlu meninggalkan kerjanya. Dismenore sedang terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 4-6.

References (Daftar Pustaka)

- [1] R. Ramadhan, “Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Man 2 Padang Tahun 2015,” 2015. [Online]. Available: <Http://Scholar.Unand.Ac.Id/15949/>

JURNAL SATUAN BAKTI BIDAN UNTUK NEGERI (SAKTI BIDADARI)

- [2] A. Proverawati And S. Misaroh, *Menarche : Menstruasi Pertama Penuh Makna.* Yogyakarta: Maha Medika, 2009.
- [3] R. Herawati, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian,” *Matern. Neonatal J. Kebidanan*, Vol. 2, 2017, [Online]. Available: <Https://E-Journal.Upp.Ac.Id/Index.Php/Akbd/Article/View/1382/1107>
- [4] N. W. Astarto, T. Duwantono, W. Permadi, T. H. Madjid, H. Banyuaji, And M. A. Ritonga, *Kupas Tuntas Kelainan Haid*. Jakarta: Cv Sagung Seto, 2011. [Online]. Available: Https://Library.Med.Unhas.Ac.Id/Index.Php?P>Show_Detail&Id=618
- [5] N. Nurwana, Y. Sabilu, And F. A. Faisal, “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari,” *J. Ilm. Mhs. Kesehat. Masy.*, Vol. 2, 2016, Doi: 10.37887/Jimkesmas.V2i6.2873.
- [6] F. Faturahman, “Gambaran Tingkat Keparahan Dismenore Dan Frekuensi Olahraga Pada Siswi Kelas Xii Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Palembang,” Universitas Muhammadiyah Palembang, 2016. [Online]. Available: <Http://Repository.Um-Palembang.Ac.Id/Id/Eprint/551/1/Skripsi388-1704278403.Pdf>
- [7] Nursalam, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*, Edisi 5. Jakarta Selatan: Salemba Medika, 2020. [Online]. Available: Https://Www.Google.Co.Id/Edition/Konsep_Metode_Keperawatan_Ed_2/62jmbdysq2cc?Hl=Id&Gbpv=1&Dq=Nursalam+2020+D aftar+Pustaka&Printsec=Frontcover
- [8] D. R. Lestari, M. Citrawati, And N. Hardini, “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Dismenore Pada Mahasiswa Fk Upn ‘Veteran’ Jakarta,” *Maj. Kedokt. Andalas*, Vol. Vol. 41, 2018, [Online]. Available: <File:///C:/Users/User/Downloads/566-1448-1-Pb.Pdf>
- [9] L. S. Neinstein, C. M. Gordon, D. K. Katzman, D. S. Rosen, And E. R. Woods, *Adolescent Health Care: A Practical Guide 5th Edition*. Philadelpia, 2008. [Online]. Available: Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Er8dqpxgcz0c&Printsec=Frontcover&Hl=Id&Source=Gbs_Ge_Summary_R&Cad=0#V=Onepage&Q&F=False
- [10] S. A. Putri, “Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 52 Jakarta,” Universitas Negeri Malang, 2017. [Online]. Available: Https://Www.Researchgate.Net/Publication/339101639_Hubungan_Antara_Nyeri_Haid_Dismenore_Terhadap_Aktivitas_Belajar_Pada_Siswi_Kelas_Xi_Sma_Negeri_52_Jakarta
- [11] H. Hilmiati And M. Saparwati, “Hubungan Tingkat Stres Dengan Lama Menstruasi Pada Mahasiswi,” *J. Keperawatan*, Vol. Vol 4, Pp. 91–96, [Online]. Available: <Https://Jurnal.Unimus.Ac.Id/Index.Php/Jkj/Article/View/4410>
- [12] N. Horman, J. Manoppo, And L. N. Meo, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe,” *E-Journal Keperawatan*, Vol. Vol. 9 N0., 2021, Doi: <Https://Doi.Org/10.35790/Jkp.V9i1.36767>.
- [13] N. I. Qoriaty And S. Dhewi, “Hubungan Siklus Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Fkm Uniska Banjarmasin,” 2015. [Online]. Available: [File:///C:/Users/User/Downloads/8092-20604-1-Sm \(1\).Pdf](File:///C:/Users/User/Downloads/8092-20604-1-Sm (1).Pdf)
- [14] P. D. Silvana, “Hubungan Antara Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, Dan Konsumsi Produk Susu Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Mahasiswa Fik Dan Fkm Ui Depok,” Universitas Indonesia, 2012. [Online]. Available: <Https://Lib.Ui.Ac.Id/File?File=Digital/20320597-S-Putri Dwi Silvana.Pdf>
- [15] R. Mufidah, “Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi

JURNAL SATUAN BAKTI BIDAN UNTUK NEGERI (SAKTI BIDADARI)

Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa,” *J. Gizi Univ. Negeri Surabaya*, Vol. Volume 01, Pp. 60–64, 2021, [Online]. Available: File:///C:/Users/User/Downloads/41499Article Text-65717-1-10-20210714.Pdf