



SIKLUS MENSTRUASI, KUALITAS TIDUR, DAN RIWAYAT KELUARGA SEBAGAI FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SMP ISLAM PLUS BAITUL MAAL PONDOK AREN TANGERANG SELATAN TAHUN 2024

Nur Annisa Ummu Syahidah^{1✉}, Dian Kholika Hamal²

^{1,2)} Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta

✉ Corresponding author:

nrnnsa0708@gmail.com dian_kholikahamal@uhamka.ac.id

Abstrak

Dismenorea merupakan munculnya kram menyakitkan yang terjadi selama menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer di SMP Islam Plus Baitul Maal tahun 2024. Metodologi penelitian adalah analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini siswi kelas 7 dan 8 yang berjumlah 64 siswi. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat berupa uji *Chi-square*. Hasil analisis univariat menunjukkan 53,1% siswi mengalami dismenore primer, 71,9% mengalami usia *menarche* normal, 67,2% mengalami siklus menstruasi normal, 70,3% memiliki kualitas tidur tidak baik, 62,5% memiliki status gizi baik, 60,9% memiliki pengetahuan kurang baik, 71,9% memiliki riwayat keluarga, dan 73,4% memiliki lama menstruasi normal. Hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur, siklus menstruasi, dan riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea primer. Saran untuk siswi untuk mencegah dismenorea yaitu dengan memperbaiki kualitas tidur dan mengatur jadwal dan aktivitas sehari-hari.

Kata Kunci: Faktor dismenorea primer, Kualitas Tidur, Siklus Menstruasi, Riwayat Keluarga

Abstract

Dysmenorrhea is the appearance of painful cramps that occur during menstruation. The purpose of this study is to find out the factors that affect the incidence of primary dysmenorrhea at SMP Islam Plus Baitul Maal in 2024. The research methodology is quantitative analysis with a cross sectional approach. The sample in this study was 64 students in grades 7 and 8. The data analysis carried out was univariate and bivariate analysis in the form of the Chi-square test. The results of the univariate analysis showed that 53.1% of female students experienced primary dysmenorrhea, 71.9% experienced normal menarche age, 67.2% experienced normal menstrual cycles, 70.3% had poor sleep quality, 62.5% had good nutritional status, 60.9% had poor knowledge, 71.9% had a family history, and 73.4% had normal menstrual duration. The results of the Chi Square test showed that there was a relationship between sleep quality, menstrual cycle, and family history and the incidence of primary dysmenorrhea. Advice for female students to prevent dysmenorrhea is to improve sleep quality and manage daily schedules and activities.

Keywords: Primary dysmenorrhea factors, Sleep quality, Menstrual cycle, Family history

PENDAHULUAN

Dismenore dideskripsikan sebagai munculnya kram menyakitkan yang terjadi di rahim yang terjadi selama menstruasi dan menjadi sebab paling umum terjadinya nyeri pinggul dan gangguan menstruasi. lebih dari setengah remaja putri yang mengalami menstruasi mempunyai rasa sakit sekitar 1 atau 2 hari setiap bulannya. Biasanya rasa sakit tersebut tergolong ringan, namun untuk beberapa remaja, rasa sakitnya tergolong berat sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (ACOG, 2020). Umumnya gejala dismenore primer terjadi pada remaja usia subur dan remaja yang belum pernah hamil. Dismenore sering terjadi pada remaja berusia dibawah 25 tahun (Khodijah & Herfanda, 2017).

WHO mencatat bahwa rerata kejadian dismenore primer pada remaja mencapai 16,8% hingga 81% di seluruh dunia, dengan kejadian dismenore primer tertinggi di Eropa berada di Finlandia (94%) (Sari dkk., 2022). Indonesia mencatat kejadian dismenore primer sebanyak 64,25% dengan 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Sari, 2013). Hasil penelitian oleh Hamal & Juliana (2022) menyatakan bahwa terdapat 77,7% siswi SMK Farmasi Bhumihsuda Jakarta yang mengalami dismenore dengan gejala nyeri perut bagian bawah disertai dengan sakit kepala, mual/muntah, dan merasa cepat lelah.

Berdasarkan ada atau tidaknya kelainan pada organ reproduksi, dismenorea dibagi menjadi dua macam (Pramardika & Fitriana, 2019), yaitu dismenorea sekunder yang terjadi bila adanya kelainan pada organ reproduksi wanita seperti endometriosis, adenomiosis, fibroids, dan radang panggul. yang biasanya terjadi lebih dari dua tahun setelah menarche (Ussher dkk., 2019) dan dismenorea primer yang terjadi saat menstruasi sedang berlangsung.

Menurut hasil penelitian oleh Dawood dalam (Lacovides dkk., 2015) dismenorea primer didefinisikan sebagai nyeri spasmodik di bagian bawah abdomen yang terjadi saat menstruasi terjadi, dengan tidak diikuti oleh gangguan ginekologi lainnya. Nyeri pada dismenorea primer berhubungan dengan kerja rahim dan dismenorea primer biasa terjadi pada remaja, dengan jarak 6-24 bulan dari menarche, dan bertahan selama 1-2 hari setiap bulannya (Azagew dkk., 2020; Lacovides dkk., 2013).

Nyeri pada dismenorea primer disebabkan karena adanya abnormalitas kadar prostaglandin yang merangsang otot halus pada dinding rahim untuk berkontraksi. produksi prostaglandin E2 dan F2a yang berlebihan pada uterus dapat memicu kontraksi dan iskemia pada otot rahim. Remaja yang mengalami nyeri dismenorea biasanya memiliki kadar prostaglandin yang tinggi. ketika hormon progesteron (yang mengatur senyawa prostaglandin) menurun, secara bersamaan senyawa prostaglandin akan meningkat, sehingga memicu kontraksi uterus, iskemia otot uterus, dan meningkatkan sensitivitas saraf uterus (Bezuidenhout dkk., 2018; Lacovides dkk., 2015).

Dismenorea primer merupakan masalah kesehatan umum yang terjadi pada remaja di seluruh dunia dan menjadi sebab utama hilangnya produktivitas pada remaja (IASP, 2021). Pemahaman tentang patofisiologi dan pengobatan untuk dismenorea primer terus berkembang, tetapi masih banyak remaja yang masih menderita dismenorea. Umumnya hal ini terjadi karena remaja mencari opsi paling efektif untuk meredakan rasa sakit dismenorea (Smith, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 34 siswi kelas IX SMP Islam Plus Baitul Maal menunjukkan bahwa sebesar 82,4% siswi merasakan nyeri perut bagian bawah selama menstruasi berlangsung dan 85,3% merasakan emosi yang tidak stabil. Sebanyak 76,5% siswi setuju bahwa stress berpengaruh terhadap nyeri menstruasi, 52,9% siswi setuju bahwa nyeri menstruasi sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, dan 85,3% siswi setuju bahwa kompres air hangat pada perut bagian bawah dapat meringankan nyeri menstruasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Variabel dalam penelitian yang di analisis adalah usia menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi, pengetahuan tentang dismenore, status gizi, riwayat keluarga dan kualitas tidur sebagai variabel independen. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas 7 dan 8 di Sekolah Menengah Pertama Islam Plus Baitul Maal Pondok Aren, Tangerang Selatan yang berjumlah 64 orang yang sudah mengalami menstruasi.

Pengumpulan data dilaksanakan dengan cara primer dan sekunder, pengambilan data dengan penyebaran kuesioner. Di dalam kuesioner memuat pertanyaan tentang nama siswi, kelas, nomor handphone / WhatsApp, usia menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi, gejala dismenorea, pengetahuan tentang dismenorea, kualitas tidur, dan riwayat keluarga. Penilaian antropometri untuk variabel status gizi menggunakan alat ukur timbangan berat badan digital untuk mengukur berat badan (BB) dan *microtoise* untuk mengukur tinggi badan (TB) dan dianalisis menggunakan *WHO AnthroPlus*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di SMP Islam Plus Baitul Maal, Pondok Aren, Tangerang Selatan. Subjek dalam penelitian berjumlah 68 siswi dengan siswi yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 64 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi siswi yang sudah menstruasi, siswi yang hadir dalam penelitian, dan siswi yang bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner dengan lengkap.

Table 1. Rekapitulasi Hasil Univariat pada Siswi SMP Islam Plus Baitul Maal Pondok Aren Tahun 2024

Variabel	n	%
Dismenorea Primer		
Dismenorea	34	53.1
Tidak Dismenorea	30	46.9
Usia Menarche		
Tidak Normal	18	28.1
Normal	46	71.9
Siklus Menstruasi		
Tidak Normal	21	32.8
Normal	43	67.2
Kualitas Tidur		
Tidak Baik	45	70.3
Baik	19	29.7
Status Gizi		
Gizi Tidak Baik	24	37.5
Gizi Baik	40	62.5
Pengetahuan		
Kurang Baik	39	60.9
Baik	25	39.1
Riwayat Keluarga		
Ada	46	71.9
Tidak Ada	18	28.1
Lama Menstruasi		
Tidak Normal	17	26.6
Normal	47	73.4

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari ke tujuh variabel diatas, distribusi frekuensi untuk variabel dismenore primer yaitu sebanyak 34 siswi (53,1%) mengalami dismenore primer dan 30 siswi (46,9%) tidak mengalami dismenore primer. Usia menarche normal sebanyak sebesar 46 siswi (71.9%) bila dibandingkan dengan usia *menarche* yang tidak normal yaitu sebanyak 18 (28.1%). Siklus menstruasi normal sebanyak 43 siswi (67,2%) sedangkan untuk siklus menstruasi tidak normal sebanyak 21 siswi (32,8%). Kualitas tidur siswi banyak yang tidak baik yaitu sebanyak 45 siswi (70,3%) bila dibandingkan dengan 19 siswi yang memiliki kualitas tidur baik (29,7%). Untuk variabel status gizi, status gizi terbanyak yang ada di SMP Islam Plus Baitul Maal yaitu gizi baik sebesar 40 siswi (65.6%) bila dibandingkan dengan gizi tidak baik sebesar 24 siswi (34.4%). Dengan hasil yang ada di lapangan ialah gizi baik sebesar 65.6%, gizi lebih sebesar 18.7%, obesitas sebesar 15.6%, dan gizi kurang sebesar 0%. Distribusi frekuensi untuk variabel pengetahuan pada siswi yaitu sebanyak 39 siswi (60.9%) memiliki pengetahuan kurang baik sedangkan sebanyak 25 siswi (39.1%) memiliki pengetahuan baik. Untuk riwayat keluarga yang memiliki dismenorea primer di siswi SMP Islam Plus Baitul Maal yaitu sebanyak 46 siswi (71.9%) memiliki riwayat dismenorea primer dibandingkan dengan 18 siswi yang tidak memiliki riwayat dismenorea primer di keluarganya (28.1%). Lama menstruasi siswi SMP Islam Plus Baitul Maal lebih banyak yang normal yaitu sebesar 47 siswi (73.4%) bila dibandingkan dengan 17 siswi yang lama menstruasinya tidak normal (26.6%).

Table 2. Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat Pada Siswi SMP Islam Plus Baitul Maal Pondok Aren Tahun 2024

Variabel Independen	P value	PR (95% CI)	Keterangan
Siklus Menstruasi	0,004	2.048 (1.340 – 3.129)	Terdapat hubungan bermakna
Kualitas Tidur	0,012	2.449 (1.119 – 5.359)	Terdapat hubungan bermakna
Riwayat Keluarga	0,000	6.261 (1.672– 23.450)	Terdapat hubungan bermakna

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* antara siklus menstruasi dengan dismenore primer, ditemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian dismenore primer ($P\text{value} \leq 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikma dkk. (2021) dengan judul “Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri” yang menyatakan bahwa siklus menstruasi memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore primer. Keterkaitan dismenore primer dengan siklus menstruasi dapat disebabkan karena kenaikan mendadak hormon LH (*Luteinizing Hormone*) yang mendorong sel telur keluar dari ovarium. Hal inilah yang menjadi sebab beberapa remaja putri merasakan nyeri dismenore primer pada bagian perut bawah saat menstruasi terjadi (Wardani dkk., 2021).

Hasil observasi antara kualitas tidur dengan dismenore primer menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer ($P\text{value} < 0,05$). Hasil ini sejalan dengan Hikma dkk (2021) dengan nilai $P\text{value} = 0,034$ yang menyatakan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian dismenore primer di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang. Kualitas tidur yang buruk dapat memicu stres, depresi, dan kecemasan. Hal ini diakibatkan karena tubuh menurunkan produksi hormon serotonin yang menjadi sebab peningkatan kontraksi otot yang berlebihan hingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri ketika menstruasi terjadi (Hikma dkk., 2021; Suhaid dkk., 2023).

Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai $P\text{value} = 0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa riwayat keluarga memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian dismenore primer. Hal ini ditemukan dalam penelitian bahwa ibu yang memiliki dismenore primer akan lebih besar menurunkan resiko terkena dismenore primer ke anak perempuannya (Hamal & Juliana, 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan Shinta dkk. (2014) yang menjelaskan bahwa riwayat dismenore yang ada pada keluarga merupakan faktor resiko yang mendukung adanya penyakit yang sama dalam keluarga dan akan berdampak pada kondisi kesehatan anggota keluarga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada siswi SMP Islam Plus Baitul Maal, Pondok Aren, Tangerang selatan mengenai dismenore primer pada tahun 2024, didapatkan kesimpulan sebagai berikut: sebagian besar siswi di SMP Islam Plus Baitul Maal mengalami kejadian dismenore primer (53,1%), penemuan pada faktor-faktor yang berhubungan signifikan dengan kejadian dismenore primer adalah siklus menstruasi, kualitas tidur yang buruk, dan riwayat keluarga. Sedangkan faktor yang tidak berhubungan signifikan dengan kejadian dismenore primer adalah usia menarche, status gizi, pengetahuan, dan lama menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dari peneliti diberikan kepada orangtua, teman-teman, pihak sekolah dan siswi SMP Islam Plus Baitul Maal yang telah membantu dan terlibat dalam penelitian ini, serta dosen pembimbing yang telah membantu banyak dalam penulisan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azagew, A. W., Kassie, D. G., & Walle, T. A. (2020). Prevalence of Primary Dysmenorrhea, Its Intensity, Impact and Associated Factors Among Female Students at Gondar Town Preparatory School, Northwest Ethiopia. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0873-4>
- Bezuidenhout, S., Mahlaba, K. J., Nxumalo, G., Meyer, J. C., & Chukwu, B. O. (2018). Dysmenorrhoea : an

- overview. *South African Pharmaceutical Journal*, 85(4), 19–25.
<http://www.sapj.co.za/index.php/SAPJ/article/view/2609>
- Dysmenorrhea: Painful Periods* | ACOG. (2020). American College of Obstetricians and Gynecologist.
<https://www.acog.org/womens-health/faqs/dysmenorrhea-painful-periods>
- Hamal, D. K., & Juliana, F. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMK Farmasi Bhumihusada Jakarta Tahun 2021. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(7), 865–869. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i7.2391>
- Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Sport Science and Health*, 3(8), 630–641. <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021p630-641>
- Khodijah, S., & Herfanda, E. (2017). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
<http://digilib.unisayogya.ac.id/2945/>
- Lacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. (2015). What we know about primary dysmenorrhea today: A critical review. *Human Reproduction Update*, 0(0), 1–17. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv039>
- Lacovides, S., Baker, F. C., Avidon, I., & Bentley, A. (2013). Women with dysmenorrhea are hypersensitive to experimental deep muscle pain across the menstrual cycle. *Journal of Pain*, 14(10), 1066–1076. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.04.010>
- Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Deepublish.
<https://play.google.com/books/reader?id=nNC-DwAAQBAJ&pg=GBS.PA3&hl=en>
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di MAN 1 Ogan Komering Ulutahun 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*, 11(1), 42–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.32534/jik%20umc.v11i1.3026>
- Sari, W. P. (2013). Efektivitas Terapi Farmakologis Dan Non- Farmakologis Terhadap Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi XI Di SMA Negeri 1 Pemangkat. *Universitas Tanjungpura*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jpn.v2i1.7579>
- Shinta, D., Sirait, O., Hiswani, & Jemadi. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 2 Medan tahun 2014. *Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi Dan Epidemiologi*, 1(4), 1–10. <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/view/8583>
- Smith, R. P. (2018). Dysmenorrhea and Menorrhagia. In *Dysmenorrhea and Menorrhagia*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-71964-1>
- Suhaid, D. N., Widowati, L. P., & Dewi, N. N. S. A. (2023). The Relationship Between Menstrual Length and Menstrual Cycle with Dysmenorrhea in High School Students. *Journal of Midwifery*, 8(1), 36. <https://doi.org/10.25077/jom.8.1.36-42.2023>
- Ussher, J. M., Chrisler, J. C., Perz, J., & (Eds). (2019). Routledge International Handbook of Women's Sexual and Reproductive Health. In J. M. Usher, joan C. Chrisler, & J. Perz (Eds.), *Routledge International Handbooks*. Routledge. <https://www.routledgehandbooks.com/>
- Wardani, P. K., Fitriana, & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E-ISSN*, 2(1), 2745–8555. <https://doi.org/https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>