

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN DERAJAT KEPARAHAN DISMINORE PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATRA UTARA

Shofiyyah Adilah *¹

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Islam Negeri Sumatra Utara, Indonesia

Email: Shofiyyahadilah@gmail.com

Putra Apriadi Siregar

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatra Utara, Indonesia

Abstract

Menstrual disturbances that are often felt by young women are dysmenorrhea or menstrual pain. Dysmenorrhea is pain during menstruation, usually in the form of cramps and is concentrated in the lower abdomen. Dysmenorrhea is often experienced by women of reproductive age, which is around 45% to 93% and the highest incidence of dysmenorrhea is experienced by adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and the severity of dysmenorrhea in students at the Faculty of Public Health, Uinsu. This research method is quantitative, where the independent variable, namely diet and the dependent variable, namely the severity of dysmenorrhea, will be collected at the same time. This research was conducted through the stage of distributing questionnaires using the G-form to UINSU public health faculty students. There is a relationship between the severity of dysmenorrhea and a diet based on carbohydrate intake. There is also no relationship between dysmenorrhea and a diet based on protein and fat intake.

Keywords: *Eating Pattern, Degrees Of Severity, Dismenorerage*

Abstrak

Gangguan menstruasi yang sering dirasakan oleh remaja perempuan adalah dismenore atau nyeri haid .Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya berbentuk rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Dismenore sering dialami oleh wanita pada usia reproduktif yaitu sekitar 45% sampai 93% dan angka kejadian dismenore terbanyak dialami oleh remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan derajat keparahan dismenorea pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat uinsu. Metode penelitian ini adalah kuantitatif, dimana variabel bebas yaitu pola makan dan variabel terikat yaitu derajat keparahan dismenorea, akan di kumpulkan dalam waktu yang bersamaan. penelitian ini dilakukan melalui tahap penyebaran kuesioner menggunakan G-form kepada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat UINSU. Terdapat hubungan antara derajat keparahan dismenore dengan pola makan berdasarkan

¹ Corresponding author.

asupan Karbhidrat Serta tidak terdapat hubungan antara dismenore dengan pola makan berdasarkan asupan protein dan lemak.

Kata Kunci : Pola Makan, Derajat Keparahan, Disminore

PENDAHULUAN

Menurut data Angka kejadian dismenorhea di dunia sangat besar tercatat Lebih dari 50% perempuan mengalami dismenorhea. Angka kejadian dismenorhea di Indonesia sebesar 64,25%. WHO menjelaskan bahwa dismenorhea adalah salah satu penyebab terpenting dari nyeri panggul (Bernardi et al., 2017). Istilah dismenorhea (dysmenorrhoea) berasal dari bahasa “Greek” yaitu dys (gangguan atau nyeri hebat/abnormalitas), meno (bulan) dan rhea yang berarti flow atau aliran. Definisi lain terkait dismenorhea adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera atau setelah mengalami menstruasi pertama.

Dismenore sering dialami oleh wanita pada usia reproduktif yaitu sekitar 45% sampai 93% dan angka kejadian dismenore terbanyak dialami oleh remaja (Bernardi et al., 2016).² Dismenore dapat menghambat kegiatan sehari-hari bahkan dapat menghambat kegiatan seperti belajar mengajar di sekolah dan menghambat penderitanya untuk bekerja. Saat menstruasi kontraksi lebih kuat hal ini disebabkan karena suatu zat yang namanya prostaglandin. Penyebab nyeri berasal dari otot rahim. Seperti semua otot lainnya, otot rahim dapat berkontraksi dan relaksasi.

Remaja putri yang memiliki gizi kurang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi, hal ini akan berdampak pada gangguan menstruasi, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Kekurangan zat gizi seperti kurang vitamin B6, vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan, asam lemak, linoleat menyebabkan semakin beratnya gejala sindrom premenstruasi dan juga memperburuk timbulnya nyeri haid atau dismenore.

Beberapa penelitian melaporkan kebiasaan kesehatan yang buruk di kalangan mahasiswa. Pola makan mereka biasanya ditandai dengan peningkatan konsumsi minuman manis dan makanan cepat saji yang menyediakan jumlah lemak, kolesterol, dan natrium yang berlebihan..Pola makan menjadi salah satu faktor resiko dari dismenorea. Komponen dari pola makan terdiri dari tiga, yaitu jenis makanan, frekuensi makanan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Sundari et al., 2020). Wanita memerlukan gizi seimbang karena dibutuhkan pada saat menstruasi, terbukti pada saat menstruasi terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi, apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan saat siklus menstruasi.

Dismenorhea dapat terjadi ketika memiliki pola makan yang tidak sehat sedangkan pola makan yang sehat dapat meminimalisir terjadinya Dismenorhea.Oleh

sebab itu untuk mengetahui lebih jelas tentang hubungan pola makan terhadap terjadinya Dismenorea, maka akan dilakukan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan Dismenorea pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah kuantitatif, dimana variabel bebas yaitu pola makan dan variabel terikat yaitu derajat keparahan dismenorea, akan di kumpulkan dalam waktu yang bersamaan. penelitian ini dilakukan melalui tahap penyebaran kuesioner menggunakan G-form kepada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat UINSU. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kesehatan masyarakat UINSU. Sampel dalam penelitian ini yakni sebanyak 30 mahasiswa. cara pengambilan respondennya yaitu “ random sampling” yang merupakan pengambilan sampel secara acak (sembarang).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik responden pada tabel 1 dan tabel analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi square* pada tabel 2,3,dan 4

Tabel 1. Distribusi umur Responden

Variabel	Frekuensi	%
19	2	6,7%
20	14	46,7%
21	12	40,0%
22	2	6,7%
Total	30	100

Tabel 2. Analisis Hubungan Asupan Karbohidrat Terhadap Derajat Keparahan Dismenorea

Asupan Karbohidrat	Derajat keparahan Dismenorea								Pvalue
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	f	%	F	%	f	%	F	%	
Sering	0	0,0%	7	25,0%	21	75,0%	28	100%	0,00
Jarang	1	50%	1	50%	0	0,0%	2	100%	

Tabel 3. Analisis Hubungan Asupan Protein Terhadap Derajat Keparahan Dismenorea

Asupan Protein	Derajat keparahan Dismenorea								Pvalue
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	f	%	F	%	f	%	F	%	
Sering	1	4,0%	6	24,0%	18	72,0%	25	100%	7,10

Jarang	0	0,0%	2	40%	3	50,0%	5	100%	

Tabel 4. Analisis Hubungan Asupan Lemak Terhadap Derajat Keparahan Dismenorea

Asupan Lemak	Derajat keparahan Dismenorea								Pvalue
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	F	%	F	%	f	%	F	%	
Sering	1	8,3%	4	33,3%	7	58,3%	12	100%	3,29
Jarang	0	0,0%	4	22,2%	14	77,8%	18	100%	

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatra Utara. Pada penelitian ini didapat responden dengan kisaran umur 19-22 tahun yang sebagian besar berumur 20 dan 21 tahun. Dilihat dari asupan makanan yang dikonsumsi rata-rata, responden memiliki asupan lemak kurang yang baik tetapi ada beberapa responden memiliki asupan lemak yang cukup, asupan Karbohidrat yang berlebih dan asupan protein yang kurang.

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa Hasil uji statistik chi-square didapatkan signifikansi sebesar $p=0,001$ ($<p_{0,05}$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara derajat keparahan dismenore dengan asupan karbohidrat pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatra Utara. Dimana responden dengan asupan karbohidrat berlebih mengalami dismenorea berat dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi karbohidrat cukup. Karbohidrat merupakan sumber energi utama dalam otot. Karbohidrat berperan penting dalam terjadinya siklus menstruasi. Karbohidrat adalah sumber peningkatan asupan kalori pada fase luteal, asupan karbohidrat yang tidak terpenuhi akan mengakibatkan pemendekan fase luteal, selain itu karbohidrat berperan dalam pengaturan glukosa darah. Konsentrasi glukosa darah yang rendah dapat mempengaruhi efektifitas progesteron yang berfungsi menekan aktivitas hormon estrogen dan menjadikan siklus menstruasi tidak lebih panjang. Proses metabolisme karbohidrat menjadi energi.

Dari tabel 3 diketahui bahwa pengujian korelasi chi square antara asupan protein dengan derajat keparahan dismenorea bahwa keduanya tidak terdapat hubungan. Dimana responden dengan asupan protein yang baik sebagian besar mengalami dismenorea. Asupan protein merupakan faktor berpengaruh secara tidak langsung terhadap siklus menstruasi namun asupan protein dapat mempengaruhi kinerja hormon reproduksi dan adapun faktor lainnya seperti zat gizi lain yang terikat dengan protein adalah lemak, Penelitian ini sejalan dengan penelitian galih dalam hasil

penelitiannya menyatakan $p > 0,05$ atau $p = 0,072$ yang artinya bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan Derajat keparahan dismenore.

Dari tabel 4 didapatkan bahwa hasil dari pengujian korelasi dengan menggunakan chi-square antara intake kalsium dengan derajat keparahan dismenore didapatkan bahwa keduanya tidak terdapat hubungan. dari 30 responden yang mengkonsumsi lemak jarang mengalami dismenorea tingkat tinggi. dan kategori sering mengkonsumsi lemak juga mengalami dismenorea tingkat tinggi juga.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara derajat keparahan dismenore dengan pola makan berdasarkan asupan Karbohidrat Serta tidak terdapat hubungan antara dismenore dengan pola makan berdasarkan asupan protein dan lemak. Bagi Mahasiswa kesehatan masyarakat Uinsu diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pengertian dismenorea, faktor resiko, dampak dari dismenore serta pentingnya melakukan pola makan yang sehat .

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, A. N., Bagus Setyoboedi, B., & Widati Fatmaningrum, W. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Keparahan Dismenorea Pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 83-95.
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), 7-13.
- Purnasari, G., & Illiyya, L. (2023). Hubungan antara Status Gizi, Asupan Protein dan Zat Besi Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 1 Jatiroto. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 56-64.
- SUCIATI, S. (2022). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN DISMENORHEA PADA REMAJA PUTRI DI DESA TANJUNGSARI* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA).