

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTERI DI SMP PGRI 01 KARANGPLOSO

Dewinta Ristawati¹, Rani Safitri², Rifzul Maulina³

¹²³ Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V

dewintarista517@gmail.com¹, rani@itsk-soepraoen.ac.id²,

rifzulmaulina@itsk-soepraoen.ac.id³

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan manusia, yang sering diidentifikasi sebagai masa pubertas. Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Salah satu masalah umum yang dialami oleh remaja putri selama masa pubertas adalah dismenorea atau nyeri menstruasi. Faktor-faktor seperti status gizi telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kejadian dismenorea pada remaja putri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP PGRI 01 Karangploso. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian terdiri dari siswi remaja putri yang telah mengalami menstruasi di SMP PGRI 01 Karangploso. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti, dan analisis data dilakukan menggunakan metode analisis univariat dan analisis bivariat, dengan menggunakan uji chi-square. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMP PGRI 01 Karangploso memiliki status gizi normal. Namun, lebih dari separuh dari mereka mengalami dismenorea. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan kejadian dismenorea pada remaja putri di sekolah tersebut. **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMP PGRI 01 Karangploso. Temuan ini menyoroti pentingnya perhatian terhadap status gizi dalam kesehatan remaja putri.

Kata kunci: Dismenorea, Remaja Putri, Status Gizi.

THE RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS AND THE INCIDENCE OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT WOMEN AT SMP PGRI 01 KARANGPLOSO

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is an important period in human life, often identified as puberty. At this stage, teenagers experience significant physical, emotional and social changes. One of the common problems experienced by teenage girls during puberty is dysmenorrhea or menstrual pain. Factors such as nutritional status have been identified as one of the factors that influence the incidence of dysmenorrhoea in adolescent girls. The aim of this research was to determine the relationship between nutritional status and the incidence of dysmenorrhea in young women at SMP PGRI 01 Karangploso. ***Methods:*** This research uses a quantitative approach with a cross-sectional design. The research population consisted of teenage female students who had experienced menstruation at SMP PGRI 01 Karangploso. The sampling technique used was total sampling. Data was collected through a questionnaire developed by researchers, and data analysis was carried out using univariate analysis and bivariate analysis methods, using

the chi-square test. **Results:** The research results show that the majority of young women at SMP PGRI 01 Karangploso have normal nutritional status. However, more than half of them experience dysmenorrhoea. Statistical analysis shows that there is a significant relationship between nutritional status and the incidence of dysmenorrhoea in adolescent girls at the school. **Conclusion:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMP PGRI 01 Karangploso. Temuan ini menyoroti pentingnya perhatian terhadap status gizi dalam kesehatan remaja putri.

Keywords: Dysmenorrhoea, Adolescent Girls, Nutritional Status.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 20 Mei 2024

Disetujui: 30 Oktober 2024

Tersedia secara online Volume 12 No. 02; 2024

Alamat Korespondensi:

Nama: Dewinta Ristawati

Afiliasi: Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen

Kesdam V

Alamat: Malang

Email: dewintarista517@gmail.com

PENDAHULUAN

Latar Belakang

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. Menurut WHO (World Health Organization) usia remaja merupakan suatu periode transisi dalam upaya menemukan jati diri dan kedewasaan biologis serta psikologis. Usia tersebut merupakan periode kritis sehingga perlu dibina dan dibimbing dengan benar. Remaja yang dimaksud adalah mereka yang berusia antara 10-19 tahun. Menurut hasil survey demografi dan Kesehatan

Indonesia (SDKI) tahun 2011 jumlah penduduk usia 10-19 tahun mencakup 22,9% dari jumlah penduduk Indonesia (Dinkes, 2012).

Menurut data WHO, didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Menurut WHO angka dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Di Swedia sekitar 72% di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorea, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Ningsih, 2011).

. Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu berusia 10-24 tahun

adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenore dan datang ke bagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur). Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 15 Oktober 2022 di Karangploso dari 44 siswi di antara 2 kelas 8B dan 8C terdapat sejumlah 37 siswi yang mengalami nyeri dismenore Nyeri haid atau dismenorea menstruasi merupakan masalah umum yang sering dikeluhkan oleh Wanita yang mengalami menstruasi. Hal ini merupakan permasalahan ginekologikal utama yang paling sering dikeluhkan. Factor terjadinya adalah keadaan psikis dan fisik seperti stress, shock, penyempitan pembuluh darah, kurang dara, dan kondisi tubuh yang menurun (Diyan,2013)

Menstruasi pertamakali biasanya dialami oleh Perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi merupakan hal yang menandakan bahwa seseorang Perempuan tersebut sehat serta sistem reproduksinya bekerja dengan normal. Sehingga terjadinya menstruasi sangatlah penting, khususnya bagi Kesehatan organ reproduksi seorang Perempuan (Purwanti, 2014).

Salah satu factor yang mempengaruhi factor terjadinya dismenorea adalah status gizi. Status gizi remaja Wanita sangat mempengaruhi terjadinya menstruasi, adanya keluhan-keluhan selama menstruasi

maupun lamanya menstruasi tetapi pada beberapa remaja keluhan-keluhan tersebut tidak dirasakan, hal ini dipengaruhi oleh nutrisi yang adekuat yang biasa dikonsumsi, selain olahraga yang teratur. Menurut Kemenkes, disebutkan status gizi ialah suatu tanda dari penampilan setiap individu akibat dari keseimbangan antara asupan dengan konsumsi zat/unsur gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan pada waktu yang sama, berdasarkan tingkatan dan indeks yang dipergunakan (Melliniawati et al., 2021). Remaja putri perlu menjaga nutrisi yang baik. Mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dapat mempengaruhi pembuatan hormon yang berperan dalam terjadinya menstruasi seperti, follicle stimulating hormone (hormon FSH), luteinizing hormone (LH), hormon estrogen serta hormon yang berperan didalam siklus menstruasi yaitu hormone progesteron yang dapat mempengaruhi rahim dan mengurangi kontraksi selama Siklus menstruasi (Nasution et al., 2022).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan pada tanggal 20 Maret yang dilakukan terhadap 10 remaja di SMP PGRI 01 Karangploso, didapatkan 7 orang yang mengalami dismenorea saat menstruasi. Nyeri haid terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Dari 7 orang yang mengalami dismenorea, terdapat 2 orang

yang sering meninggalkan Pelajaran karena nyeri yang tidak tertahanakan.

Dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan di SMP PGRI 01 Karangploso terdapat beberapa orang yang mengalami dismenorea. Berdasarkan data diatas, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMP PGRI 01 Karangploso. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Diesmenorea Pada Remaja Putri Di SMP PGRI 01 Karangploso.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk mengeksplorasi hubungan antara status gizi dan kejadian dismenorea pada remaja puteri di SMP PGRI 01 Karangploso. Populasi penelitian melibatkan seluruh siswi remaja yang telah mengalami menstruasi di sekolah tersebut, dengan teknik pengambilan sampel total sampling karena jumlah populasi yang terjangkau relatif kecil. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner tentang status gizi, kejadian dismenorea, yang dikembangkan oleh peneliti, dengan persetujuan dan izin penelitian yang diperoleh terlebih dahulu. Proses analisis data menggunakan metode analisis

univariat dan analisis bivariat, dengan menggunakan uji *Uji chi square*, uji ini dilakukan karena salah satu jenis uji komparatif non parametris yang dilakukan pada dua variabel, di mana skala data kedua variabel adalah nominal.

HASIL PENELITIAN

Hasil yang disajikan adalah temuan yang bermakna dan relevan dengan tujuan penelitian.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri di SMP PGRI 01 Karangploso

No	Usia Remaja Putri	Jumlah Responden	
		f	%
1	12-14 tahun	34	70,8
2	> 14 tahun	14	29,2
3	< 12 tahun	0	0
Jumlah		48	100

Sumber : Data diolah (2024)

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden berdasarkan Usia Remaja Putri di SMP PGRI 01 Karangploso, responden berusia 12-14 tahun sebanyak 34 orang (70,8%), sebanyak 14 orang (29,2%) dengan usia > 14 Tahun, dan tidak ada remaja putri berusia < 12 Tahun sebanyak 0 orang (0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri di SMP PGRI 01 Karangploso

No	Gizi Remaja Putri	Jumlah Responden	
		f	%
1	Kurus	9	18,8
2	Normal	34	70,8
3	Gemuk	5	10,4
Jumlah		48	100

Sumber : Data diolah (2024)

Berdasarkan tabel 2. karakteristik responden berdasarkan Status Gizi Remaja Putri di SMP PGRI 01 Karangploso, responden dengan kategori kurus sebanyak 9 orang dengan persentase (18,8%), responden dengan kategori Normal sebanyak 34 orang dengan persentase (70,8%), dan responden dengan kategori gemuk sebanyak 5 orang dengan persentase (10,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Disminorea Remaja Putri di SMP PGRI 01 Karangploso

No	Kejadian Disminorea	Jumlah Responden	
		f	%
1	Terasa Nyeri	30	62,5
2	Tidak Terasa Nyeri	18	37,5
Jumlah		48	100

Sumber : Data diolah (2024)

Berdasarkan tabel 3. karakteristik responden berdasarkan Kejadian Disminorea Remaja Putri di SMP PGRI 01 Karangploso, responden merasakan nyeri sebanyak 30 orang dengan persentase (62,5%), dan responden tidak merasakan nyeri disminore sebanyak 18 orang dengan persentase (37,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Analisis Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di SMP PGRI 01 Karangploso

Status Gizi	Kejadian Disminore Primer		Total	Chi Square (X ²) Hitung	Asymp Sig. (2-sided)
	Terasa Nyeri	Tidak Terasa Nyeri			
Kurus	9	0	9	6,739	0,034
Normal	18	16	34		
Gemuk	3	2	5		
Total	30	18	48		

Sumber : Data diolah (2024)

Berdasarkan pada tabel 4. diatas terlihat bahwa status gizi remaja putri di SMP PGRI 01 Karangploso banyak dengan status gizi Normal sebanyak 34 siswi dengan, dan kejadian disminore primer di SMP PGRI 01 Karangploso merasakan nyeri sebanyak 30 siswi. Diperoleh hasil chi square yaitu 6,739 dan nilai Asymp.sig, (2-tailed) 0,034<0,05 artinya ada Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di SMP PGRI 01 Karangploso H₀ ditolak dan H₁ diterima.

PEMBAHASAN

Analisis terfokus pada hubungan yang mungkin ada antara status gizi dan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMP PGRI 01 Karangploso. Hasil analisis karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan pola yang menarik, dengan mayoritas remaja putri berusia 12-14 tahun, mencapai 70,8% dari total sampel. Sementara itu, sebanyak 29,2% responden memiliki usia di atas 14 tahun. Menariknya, tidak ada responden yang berusia di bawah 12 tahun dalam sampel ini.

Identifikasi Status Gizi Remaja Putri di SMP PGRI 01 Karangploso

Gizi seimbang adalah makanan yang mengandung zat semua zat gizi yang terdiri dari karohhidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral yang berfungsi sebagai sumber

tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur atau keseimbangan antara asupan energy dan zat-zat gizi lainnya dengan kebutuhan seseorang atau individu (Mitayani, 2012). Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi (Supariasa,2019). Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda natar individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, dan berat badan (Par'I, Holil M. dkk,2019).

Berdasarkan analisis pada Tabel 2. mengenai karakteristik responden berdasarkan status gizi remaja putri di SMP PGRI 01 Karangploso, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal, dengan persentase sebesar 70,8%. Sementara itu, sebagian kecil responden dikategorikan sebagai kurus (18,8%) dan gemuk (10,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP PGRI 01 Karangploso memiliki status gizi yang sehat.

Status gizi menjadi faktor penting dalam konteks kesehatan remaja putri karena berpotensi memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan secara keseluruhan. Remaja putri dengan status gizi yang baik cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap

berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan menstruasi seperti dismenorea. Adanya kebiasaan melewatkan waktu makan dan lebih memilih kudapan serta junk food yang semakin digemari oleh remaja, baik sebagai kudapan maupun makanan utama, turut mempengaruhi status gizi mereka (Kristina, 2018). Studi oleh Sudjana (2019) menunjukkan bahwa semakin banyak lemak yang dikonsumsi, semakin banyak prostaglandin yang dibentuk, yang diduga menjadi penyebab dismenorea karena peningkatan kadar prostaglandin dalam sirkulasi darah.

Perlu diingat bahwa analisis ini hanya merupakan gambaran awal dari hubungan antara status gizi dan kejadian dismenorea. Untuk memper dalam pemahaman mengenai hubungan ini, penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih canggih dan melibatkan faktor-faktor potensial lainnya dapat menjadi langkah selanjutnya. Menurut Adriyani (2018), faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya dismenorea antara lain status gizi, usia menarche, dan aktivitas fisik. Status gizi yang baik, dengan asupan nutrisi yang mencukupi, diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja perempuan, sehingga mempengaruhi kesehatan reproduksi termasuk terjadinya menarche. Usia menarche yang lebih awal dapat menyebabkan dismenorea karena belum

optimalnya kesiapan alat reproduksi, sedangkan aktivitas fisik dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi dengan meningkatkan produksi endorfin dan melancarkan aliran darah di sekitar rahim.

Hasil analisis ini juga menggaris bawahi pentingnya pemantauan dan intervensi yang tepat terkait status gizi remaja putri di lingkungan sekolah. Upaya edukasi dan promosi kesehatan terkait pola makan seimbang dan gaya hidup sehat dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga status gizi yang optimal. Dalam konteks spesifik penelitian ini, pemahaman lebih lanjut mengenai hubungan antara status gizi dan kejadian dismenorea dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif. Dengan demikian, dapat diharapkan peningkatan kesehatan dan kesejahteraan remaja putri secara keseluruhan di SMP PGRI 01 Karangploso, serta mendorong adopsi gaya hidup yang lebih sehat dan pencegahan gangguan kesehatan reproduksi seperti dismenorea.

Identifikasi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP PGRI 01 Karangploso

Dismenorea adalah salah satu gangguan menstruasi yang di alami oleh perempuan (Lestari 2019). Menurut

sarwono (2011) dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram, dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat bervariasi, mulai dari yang ringan sampai yang berat. Nyeri haid yang dimaksud adalah nyeri haid berat sampai menyebabkan perempuan tersebut datang berobat ke dokter atau mengobati dirinya sendiri dengan obat anti nyeri.

Berdasarkan analisis pada Tabel 3. mengenai karakteristik responden berdasarkan kejadian dismenorea remaja putri di SMP PGRI 01 Karangploso, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 62,5%, mengalami nyeri saat menstruasi (terasa nyeri), sedangkan 37,5% tidak merasakan nyeri tersebut.

Hasil ini menunjukkan bahwa kejadian dismenorea merupakan masalah yang cukup signifikan di kalangan remaja putri di SMP PGRI 01 Karangploso. Dismenorea dapat memengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup remaja putri, sehingga perhatian dan intervensi yang tepat sangatlah penting.

Analisis ini juga menggarisbawahi perlunya perhatian lebih lanjut terhadap kesehatan reproduksi remaja putri, termasuk edukasi tentang pengelolaan nyeri menstruasi dan pentingnya perawatan kesehatan yang tepat pada usia remaja. Gangguan dismenore merupakan kondisi yang dapat mengganggu aktivitas di tandai

dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut mau pun panggul sehingga memerlukan pengobatan (Judha et.al 2019). Dengan memahami lebih dalam mengenai kejadian dismenorea pada remaja putri, sekolah dan lembaga kesehatan setempat dapat mengimplementasikan program-program pendidikan dan intervensi yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup remaja putri.

Penelitian lanjutan yang melibatkan pengamatan jangka panjang dan faktor-faktor tambahan seperti pola aktivitas fisik, stres, dan faktor lingkungan lainnya dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kejadian dismenorea pada remaja putri. Dengan demikian, upaya pencegahan dan pengelolaan dismenorea dapat lebih terarah dan efektif, membantu remaja putri meraih kesehatan fisik dan mental yang optimal.

Analisis Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP PGRI 01 Karangploso

Analisis hubungan antara status gizi dan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMP PGRI 01 Karangploso menunjukkan temuan yang penting dalam pemahaman kesehatan remaja. Dari tabel yang disajikan, dapat diamati bahwa mayoritas remaja putri memiliki status gizi normal, dengan persentase sebesar 70,8%. Di sisi lain, sebanyak 62,5% remaja

puteri mengalami kejadian dismenorea primer. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai yang signifikan, dengan nilai chi-square sebesar 6,739 dan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,034. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMP PGRI 01 Karangploso. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2015) tentang hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea pada wanita usia subur dimana hasil analisis data menggunakan teknik chi square diperoleh hasil $p = 0,031$. Analisis bivariat terhadap hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada wanita usia subur menunjukkan hubungan yang signifikan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ariani (2018) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenore primer (P value = 0,027 atau $P < 0,05$). Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ginting (2018), yang menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan kejadian dismenore primer, dengan nilai P value sebesar 0,015. Hasil P value yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan dismenorea.

Selain itu, penelitian oleh Rahmadhayanti (2016) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan usia menarche dengan dismenore primer, dengan nilai p-value sebesar 0,046 dan 0,018 secara berturut-turut. Temuan ini memberikan landasan yang kuat untuk pemahaman lebih lanjut tentang faktor-faktor yang memengaruhi dismenorea dan menegaskan pentingnya perhatian terhadap aspek-aspek kesehatan reproduksi remaja putri. Dengan demikian, upaya-upaya pencegahan dan intervensi yang lebih terarah dapat dirancang berdasarkan temuan-temuan ini, untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja putri secara holistik.

Hasil ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap status gizi remaja putri dalam upaya pencegahan dan penanganan dismenorea. Remaja putri dengan status gizi yang tidak optimal mungkin memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami dismenorea, karena aspek-aspek nutrisi yang kurang mendukung kesehatan reproduksi. Upaya-upaya untuk meningkatkan status gizi remaja putri, seperti pendidikan gizi dan promosi pola makan sehat, dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi kejadian dismenorea di kalangan remaja putri.

Penelitian lanjutan yang menginvestigasi mekanisme yang

mendasari hubungan antara status gizi dan kejadian dismenorea dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam. Misalnya, melihat pengaruh nutrisi tertentu atau pola makan tertentu terhadap gejala dismenorea, serta faktor-faktor lain yang mungkin memoderasi hubungan antara status gizi dan kejadian dismenorea. Faktor gizi merupakan penyebab nyeri menstruasi. Faktor ini, yang erat hubungannya dengan faktor tersebut diatas, dapat juga menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Faktor-faktor seperti anemia, penyakit menahun dan sebagainya dapat mempengaruhi timbulnya dismenorea (Nugraha,2018). masalah status gizi makro dan mikro menyebabkan tubuh menjadi kurus, berat badan turun, anemia dan mudah sakit. Termasuk salah satunya adalah zat besi bila status gizi tidak normal dikhawatirkan status zat besi dalam tubuh juga tidak baik.

Temuan ini juga memberikan implikasi penting dalam pendekatan kesehatan remaja, karena mengetahui adanya hubungan antara status gizi dan kejadian dismenorea pada remaja putri memungkinkan pengembangan strategi pencegahan yang lebih holistik. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan yang menyeluruh dalam mempromosikan kesehatan remaja, yang tidak hanya terfokus pada aspek medis saja, tetapi juga

memperhatikan aspek nutrisi dan pola makan yang sehat. Penelitian ini memberikan kontribusi yang berharga dalam pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi remaja putri. Dengan menyoroti pentingnya status gizi dalam kejadian dismenorea, diharapkan upaya-upaya pencegahan dan intervensi dapat ditingkatkan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja putri secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja putri di SMP PGRI 01 Karangploso memiliki status gizi normal, namun sebagian kecil juga mengalami kekurangan atau kelebihan gizi. Lebih dari separuh remaja putri mengalami dismenorea, menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi di kalangan mereka. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMP PGRI 01 Karangploso, yang diindikasikan oleh nilai chi-square yang signifikan. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya status gizi dalam kesehatan remaja putri dan menyoroti perlunya perhatian terhadap pola makan dan nutrisi yang sehat. Rekomendasi untuk

penelitian lebih lanjut adalah untuk melakukan studi longitudinal yang lebih luas dan mendalam untuk memahami lebih baik dinamika antara status gizi dan kejadian dismenorea pada remaja putri serta melakukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan status gizi dan mengurangi kejadian dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, D. A. G., Silakarma, D., & Griadhi, A. 2014. Hubungan Antara Kebugaran Fisik Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Denpasar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Ariani, M. 2018. Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Banjarmasin. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 6(2), 81–88. <https://doi.org/10.51997/jk.v6i2.18>
- Diyan Indriyani. 2013. *Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ginting, D. A. B. 2018. *Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Siswi yang Mengalami Dismenore di SMP Dharma Pancasila Medan (Disertasi)*. Universitas Sumatera Utara.
- Holil M. Par'i, S.K.M., M.Kes., Sugeng Wiyono, S.K.M., M.Kes., & Titus Priyo Harjatmo, B.Sc., S.K.M., MK. 2019. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber

Daya Manusia Kesehatan
(KEMENKES).

- Mitayani. 2012. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Prasetyo. 2015. *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Wanita Usia Subur*. Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.
- Purwanti. 2014. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas X di SMK NU Ungaran.
- Rahmadhayanti. 2016. Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan

Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Kelas XI SMA Negeri 15 Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 255–259.

- Sarwono, S. W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Supariasa, D., & Purwaningsih, H. 2019. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Balita Kabupaten Malang. *E-Jurnal Inovasi dan Pembangunan Daerah*.
- Tarwoto. 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.