

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TERJADINYA DISMENORE DAN  
CARA PENANGANANNYA PADA REMAJA PUTRI  
(MELALUI REVIEW JURNAL PERIODE 2014-2021)

*The Relationship between Nutritional Status, the Incidence of Dysmenorrhea and How to  
handle it in Adolescent Girls (Through journal reviews period : 2014-2021)*

**Jesuina Istinah Matos<sup>1</sup>, Nugroho Eko Wirawan Budianto<sup>2</sup>, Stephani Linggawan<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

**ABSTRAK**

Remaja yaitu pada saat seseorang tersebut mulai menunjukkan adanya indikasi kematangan pada organ seksualnya sehingga pada remaja putri akan mengalami menstruasi. Status gizi remaja perempuan sangat mempengaruhi pada terjadinya menstruasi, sehingga adanya keluhan-keluhan yang akan dirasakan semasa fase tersebut, keluhan-keluhan tersebut dinamakan dismenore. Dismenore dipengaruhi oleh status gizi seseorang. Tujuan Penelitian: mengetahui hubungan antara status gizi dengan terjadinya dismenore dan penanganannya pada remaja putri (melalui review jurnal periode 2014-2021). Penyajian data bersifat deskriptif dengan mengumpulkan data pada jurnal, textbook atau sumber lain yang sudah diterbitkan dengan melakukan pendekatan secara meta-analisis. Data diperoleh dari 25 sumber referensi dengan hasil yang didapatkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan terjadinya dismenore dengan cara penanganannya pada remaja putri. Didapatkan presentase 84% untuk literatur yang mendukung adanya hubungan antara status gizi dengan terjadinya dismenore. Sedangkan 16% untuk literatur yang tidak menyetujui bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan terjadinya dismenore. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa : 1) terdapat hubungan antara status gizi (*overweight* dan *underweight*) terhadap terjadinya dismenore, 2) dapat disimpulkan bahwa banyak remaja yang melakukan penanganan pada dismenore dengan meminum obat-obatan Pereda nyeri (NSAID).

**Kata Kunci:** Status Gizi, Dismenore, Cara Penanganan

**ABSTRACT**

*Adolescents, namely when a person begins to show indications of maturity in their sexual organs so that young women will experience menstruation. The nutritional status of adolescent girls greatly influences the occurrence of menstruation, so there are illnesses that will be felt during this phase, these illnesses are called dysmenorrhea. Dysmenorrhea is influenced by a person's nutritional status. Research Objectives: to determine the relationship between nutritional status and the incidence of dysmenorrhea and its treatment in adolescent*

girls (through journal reviews for the 2014-2021 period). Presentation of data is descriptive by collecting data from journals, textbooks or other sources that have been published using a meta-analysis approach. Data were obtained from 25 reference sources with the results obtained that there was a relationship between nutritional status and the incidence of dysmenorrhea and the way it was handled in adolescent girls. Obtained a percentage of 84% for the literature that supports the relationship between nutritional status and the incidence of dysmenorrhea. Meanwhile, 16% for the literature does not agree that there is a relationship between nutritional status and the incidence of dysmenorrhea. Though the results of this analysis it can be concluded that: 1) there is a relationship between nutritional status (overweight and underweight) to the occurrence of dysmenorrhea, 2) it can be concluded that many adolescents treated their dysmenorrhea by taking pain relievers (NSAID).

**Keyword:** Nutritional Status, Dysmenorrhea, How to handle it

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode dimana seseorang individu bertumbuh dari fase anak-anak menuju dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO) 2022, kriteria masa remaja pada perempuan dan laki-laki berbeda yaitu, pada perempuan kriteria usianya dimulai dari 15-18 tahun kemudian pada laki-laki 17-19 tahun. Sedangkan standar usia masa remaja akhir pada perempuan yaitu dari usia 18-21 tahun. Adapun perubahan pada fisik, psikis maupun sosial yang dimana disebut sebagai masa pubertas. Pada remaja putri akan mengalami salah satu tanda pubertas yaitu menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan siklis yang berlangsung pada perempuan selama masa reproduksi dalam kehidupan mereka sebagai indikasi bahwa organ reproduksi sudah berfungsi dengan baik. Pada perempuan menstruasi pertama disebut sebagai *menarche*. *Menarche* sendiri adalah menstruasi pertama yang terjadi pada seorang perempuan (Ambarwati, 2021)

Bagi beberapa perempuan pada saat menstruasi akan selalu ada gangguan yang terjadi dan dismenore merupakan salah satu dari gangguan tersebut. Dismenore merupakan nyeri panggul yang terjadi pada perempuan saat menstruasi. Adapun keluhan lain yang disertai pada saat menstruasi yaitu mual, muntah, mudah lelah dan nyeri payudara (Purwono et al., 2020)

Kejadian dismenore secara global didapatkan bervariasi dari 20% hingga 90% (De Sanctis dkk, 2015). Angka tertinggi telah dilaporkan pada remaja putri dalam populasi berkisar 15,8% - 89,5% dan lebih sering terjadi pada rentang usia antara 17-24 tahun di seluruh dunia dan dilaporkan menurun pada perempuan usia lanjut (Sanctis dkk, 2015).

Menurut Kurniati et al., 2019 prevalensi dismenore di Eropa dan Amerika telah dilaporkan lebih dari setengah populasi remaja yang berkisar 52,4% hingga 85,7. Di Indonesia diketahui terdapat 92% dismenore yang terjadi pada remaja putri, kasus tersebut berkurang dengan bertambahnya usia. (Beddu et al., 2015)

Dismenore mempunyai banyak faktor pencetus salah satu yang dapat menimbulkan resiko terjadinya dismenore adalah status gizi, yang dimana status gizi dapat diklasifikasikan menjadi 3 bagian: status gizi lebih, status gizi normal dan status gizi

kurang. Pada remaja dengan status gizi yang kurang selain dapat menimbulkan permasalahan pada fungsi reproduksinya, hal tersebut dapat menimbulkan dampak terjadinya dismenore sehingga disarankan akan lebih baik pada remaja putri diperbaiki asupan nutrisinya (Syafarani, 2021). Namun disisi lain seseorang dengan gizi yang lebih mempunyai faktor resiko dismenore. Permasalahan gizi pada remaja timbul dikarenakan ketidakseimbangan asupan gizi yang dikonsumsi dengan yang disarankan (Kartika et al., 2014). Minimnya asupan energi (kalori) dan zat gizi yang diterima oleh tubuh untuk menjaga kesehatannya yang dimana tidak sesuai dengan keperluan tubuh sehingga dapat menyebabkan gizi buruk. Kebiasaan pada remaja putri adalah sering diet dan membatasi sendiri asupan nutrisi mereka sehingga tanpa disadari dapat menyebabkan kelelahan dan sulit untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Selain remaja yang mempunyai gizi lebih disebabkan karena sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sehingga jumlah energi yang masuk (*energy intake*) akan berlebih (Kartika et al., 2014).

Penanganan dismenore diberikan untuk menghilangkan rasa sakit. Banyak remaja yang memilih beristirahat untuk menghilangkan rasa nyerinya, selain dengan beristirahat ada sebagian remaja yang menggunakan kompres botol pada perutnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Susiloningtyas, 2018 dengan judul Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Dengan Sikap Penanganannya menyatakan penggunaan kompres kain atau handuk panas atau botol panas pada bagian yang dirasakan nyeri, umumnya di abdomen dan punggung bagian bawah, juga disarankan untuk mandi air hangat, minum minuman hangat serta penggunaan obat pereda nyeri dapat membantu mengurangi dismenore pada remaja putri.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Shinta Amalia Kartika, Yulia Lanti R. D., Rosalia Sri Hidayati dalam jurnal berjudul hubungan antara status gizi dengan derajat dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Surakarta menyebutkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan terjadinya dismenore. Hal ini disebabkan adanya ketidakseimbangan nutrisi yang dikonsumsi dengan pola gizi yang dianjurkan. Adapun hal lain yaitu remaja sering kali membatasi diri untuk mengonsumsi makanan. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Dita Trimayasari Kadar Kuswandi dalam jurnal berjudul hubungan usia *menarcho* dan status gizi siswi kelas 2 dengan kejadian dismenore bahwa berdasarkan penelitian yang dilakukan dan peneliti menarik kesimpulan tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi siswi kelas 2 dengan kejadian dismenore, hal tersebut dikarenakan siswi yang mengalami dismenore lebih banyak (91.2%) terjadi pada status gizi yang normal.

Berdasarkan pemaparan data dan penjelasan dari beberapa penelitian adanya perbedaan data dan pendapat. Dari perbedaan data ini membuat penulis tertarik untuk membahas dan meninjau kembali mengenai hubungan antara status gizi dengan terjadinya dismenore pada beberapa jurnal tersebut. Penelitian ini menggunakan *Literatur Review* dengan mengambil dan menelaah beberapa hasil penelitian yang membahas mengenai hubungan antara status gizi dengan terjadinya dismenore dan penanganannya pada remaja putri.

Oleh sebab itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan terjadinya dismenore dan penanganannya pada remaja putri.

## METODE PENELITIAN

### Metode Penulisan

Penulisan studi ini menggunakan metode *Literature review* (Kajian Pustaka) atau studi literatur dengan Mengkaji, mengidentifikasi, mengevaluasi dan menginterpretasikan

semua temuan penelitian terdahulu terkait dengan topik yang sedang dibawakan. Penyajian data bersifat deskriptif dengan mengumpulkan data dan informasi yang ditemukan pada jurnal yang sudah diterbitkan, textbook, atau sumber resmi lainnya dengan melakukan pendekatan secara meta-analisis, meta-analisis adalah suatu teknik dalam pengumpulan data (*agregasi*) bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan merangkum beberapa hasil (*Summarizing*).

### Sumber Data Penelitian

Dalam pencarian sumber literatur untuk literatur review ini maka menggunakan jurnal dengan kriteria: 1) Waktu penerbitan jurnal dari 2014-2021, 2) Jurnal penelitian yang dapat diakses dalam format pdf, 3) Tema dan jurnal yang memiliki hubungan dengan judul yang diambil, 5) Jurnal nasional dan internasional.

Setelah mendapatkan minimal 25 jurnal dan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan penulis, maka Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis dan sintesis temuan-temuan yang bersifat kualitatif kemudian merangkum hasil yang ditemukan menjadi satu dan didapatkan hasil akhir literature review kemudian ditarik kesimpulan berdasarkan pertanyaan penelitian.

## HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan telaah jurnal pada literatur diatas dapat disimpulkan bahwa Status gizi berpengaruh pada terjadinya dismenore.

No	Nama, Tahun, Judul	Metode Penelitian	Hasil penelitian	Kesimpulan
1	Indah Kurniawati, Miftahul Hakiki, Ika Maya Rizqi Putri (2017). Hubungan status gizi dengan dismenore pada siswi kelas XI di SMAN Darussholah Singojuruh kabupaten Banyuwangi.	<i>Correlation study</i>	Hasil uji statistik <i>Rank spearmen</i> dengan tingkat signifikansi= 0,022 dan nilai korelasi $\rho= 0,417$	Berdasarkan dari hasil pembahasan tersebut $H_a$ diterima atau dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat kaitan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada Siswi kelas XI di SMAN Darussholah sehingga penting untuk para remaja memiliki status gizi yang normal agar meminimalisir mengalami dismenore.
2	Yulita Elvira Silvani, Ersya Pravitasari MS Buyung Keraman (2020). Hubungan usia menarche dan status gizi terhadap kejadian dismenore pada siswi kelas 2 SMPN 57 Kecamatan Pinang Raya	Survey analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Hasil uji Kendall's didapatkan= 0.512 dengan $\text{appox.sig.} = 0,000 < 0,05$	Menurut hasil studi pada jurnal tersebut maka memiliki kaitan yang signifikan siswi di SMPN 57 yang mempunyai status gizi abnormal dengan kejadian dismenore.

	Kabupaten Bengkulu Utara.			Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori yang mengatahkan bahwa status gizi merupakan salah satu permasalahan terjadinya dismenore.
3	Ni Putu Sri Ratna Dewi, Desak Made Citrawathi, Ni Putu Wahyunita Savitri (2019). Status gizi dan usia menarche berkorelasi terhadap dismenore siswi SMP	Korelasional	Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh $P= 0,008$ dengan nilai $r = 0,324$	Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka diperoleh hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian dismenore dimana status gizi <i>overweight</i> merupakan faktor resiko dari dismenore.
4	Nurul Humairoh, Aprizza, Lira Mufti Azzahri Isnaeni (2022). Hubungan antara status gizi, Riwayat keluarga dan rutinitas olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas VIII SMPN 2 Bangkinang Kota.	Kualitatif dengan desain penelitian <i>cross-sectional</i>	Hasil uji statistik diperoleh nilai $p$ value= $0,012$ ( $P \leq 0,05$ )	Berdasarkan Hasil penelitian tersebut membuktikan adanya keterkaitan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada siswi kelas VIII di SMPN 2 Bangkinang kota. Menurut asumsi peneliti dengan mempunyai asupan gizi yang baik akan memberikan keseimbangan antara zat-zat dalam tubuh yang mana dapat mengurangi gejala dismenore pada saat menstruasi.
5	Erinda Nur Pratiwi, Aris Prastyoningsih, Dwi Putri Ulina Simanjuntak (2020). Hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dan pengetahuan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 6 Surakarta.	Deskriptif korelasional	Hasil uji <i>chi square</i> dengan $p < 0,05$ dimana $P = 0,002$	Hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa status gizi merupakan salah satu permasalahan dalam terjadinya dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 6 Surakarta. Hal ini disebabkan karena status gizi yang berlebihan berdampak kepada fungsi sistem hormonal tubuh, yang mana lemak mampu mempengaruhi produksi estrogen

				yang mengakibatkan gangguan menstruasi.
6	Ade Krisna Ginting, Rifka Alindawati, Gita Amelia (2021). Hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tambun Utara Kabupaten Bekasi	Survey analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Hasil uji statistik dengan chi-square diperoleh $P < \alpha$ atau $P \text{ Value} = 0,023 < \alpha$	Kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang sangat signifikan antara status gizi dengan terjadinya dismenore yang dimana pada saat status gizi lebih maka dampaknya terjadi peningkatan stimulant estrogen pada endometrium sehingga mendesak jaringan endometrium untuk menghasilkan prostaglandin sehingga terjadi hiperkontraksi uterus.
7	Shinta Amalia Kartika, Yulia Lanti R. D., Rosalia Sri Hidayati (2014). Hubungan antara Status Gizi dengan Derajat Dismenore pada Siswi SMA Negeri 1 Surakarta.	Observasional analitik dengan rancangan penelitian <i>cross-sectional</i>	Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diketahui nilai $p \text{ value} = 0,004$ dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,005$ ( $p < 0,05$ )	Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna dengan korelasi sangat lemah antara status gizi dengan terjadinya dismenore
8	Dita Trimayasari Kadar Kuswandi (2014). Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Sswi SMP Kelas 2 dengan Kejadian Dismenore.	Survei analitik	Uji <i>chi-square</i> pada $\alpha = 0,05$ dihasilkan nilai $p$ sebesar 0.118 ( $P \geq 0,05$ )	Hasil yang diperoleh pada kajian studi ini dinyatakan bahwa status gizi tidak mempengaruhi terjadinya dismenore. Karena menurut peneliti kejadian dismenore tidak hanya disebabkan oleh status gizi yang abnormal tetapi terdapat faktor lain yang bisa memperburuk dismenore seperti misalnya stress psikis atau stress sosial.
9	Vida Wira Utami, Meta Prastika (2015). Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Perilaku Pencegahannya pada Remaja Putri Kelas X	Penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian analitik dengan	Hasil uji statistik diperoleh $P \text{ Value} = 0,000$ dimana nilai tersebut lebih rendah dari $\alpha = 0,05$ ( $p < 0,05$ )	Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan tentang dismenore dengan perilaku

	dan XI di SMA Gajah Mada Bandar Lampung Tahun 2014.	pendekatan <i>cross-sectional</i>		pecegahannya pada remaja putri.
10	Suriani Beddu, Siti Mukarramah, Viqy Lestahulu (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri.	Survei analitik dengan desain <i>cross sectional</i>	Hasil uji statistik menggunakan chi square test dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh $p = 0,008$	Diperoleh hasil pada telaah jurnal ini yang dimana menunjukkan status gizi merupakan salah satu permasalahan terjadinya dismenore pada remaja putri.
11	Rika Sri Wahyuni, Witri Oktaviani (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Pekanbaru.	Kuantitatif dengan rancangan <i>cross sectional</i>	Hasil uji statistik menggunakan chi square diperoleh $P Value = 0,47\%$	Berdasarkan hasil analisis data maka diperoleh hasil tidak ada keterkaitan antara status gizi dengan kejadian dismenore. Menurut asumsi peneliti dismenore terjadi tidak semata-mata karena remaja tersebut memiliki status gizi yang abnormal tetapi memiliki faktor penyebab lain seperti pola makan yang tidak teratur dan usia menarche yang kurang dari 12 tahun. Sehingga dalam penelitian ini peneliti tidak ada keterkaitan.
12	Safira nuraini, Yasmin Sabina Sa'diah, Evi Fitriany (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stress dan Kadar Hemoglobin terhadap Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiwi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman.	Observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil uji statistik menggunakan <i>Fisher's Exact Test</i> dengan nilai $p = 0,042$ ( $p < 0,05$ )	Ditemukan hasil status gizi mempunyai hubungam dengan terjadinya dismenore, karena status gizi ( <i>overweight</i> ) menjadi salah satu faktor resiko terjadinya dismenore karena lemak yang berlebihan akan mengganggu metabolisme progesterone di fase luteal akibatnya terjadinya peningkatan kadar progesterone sehingga memicu terjadinya spasme myometrium yang akan menyebabkan nyeri pada saat menstruasi.

13	Esty Puji Rahayu (2017). The Relationship Nutritional Status With The Menstrual Cycle and Dismenorea Incident in Midwifery Diploma Unusa.	<i>Cross sectional</i>	Uji statistic $p=0,172$ ( $p>0,05$ )	Hasil penelitian tersebut mengatakan status gizi tidak ada hubungan dengan terjadinya dismenore, menurut peneliti hal tersebut dikarenakan bisa jadi ada faktor lain seperti stress karena pada saat remaja tersebut stress maka vasopressin yang dihasilkan akan menyebabkan kontraksi uterus sehingga menyebabkan nyeri pada bagian bawa perut.
14	Riyane Manorek, Rudolf B. Purba, Nancy S.H Malonda (2014). Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XI SMA Negeri Kawangkoan.	Analitik observasional dengan pendekatan <i>cross sectional study</i>	Uji statistic menggunakan <i>chi square</i> dengan <i>P Value</i> $0,014 < 0,05$	Berdasarkan hasil penelitian ini dinyatakan status gizi mempunyai hubungan dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Kawangkoan. Penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa status gizi berpengaruh terhadap kejadian dismenore.
15	Rosmaulia Jerimia Fitriani (2020). Hubungan Status Gizi dan Menarche dengan Dismenore Remaja di Kota Magelang.	Observasional analitik dengan rancangan <i>cross sectional</i>	Uji statistik menggunakan <i>chi square</i> diperoleh hasil $p=<0,05$	Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa status gizi memiliki keterkaitan dengan terjadinya dismenore pada siswi SMA di Kota Magelang, hal tersebut karena status gizi dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh manusia sehingga jika gizi tersebut tidak terpenuhi maka akan mengganggu hormon-hormon yang bekerja pada saat menstruasi (FSH, LH dan Estrogen).
16	Putri Rachel Valetha Sari, Choirul Muslim, Santi Nurul Kamilah	Purposive dandom sampling	Uji statistik menggunakan <i>chi square</i>	Menurut hasil yang didapatkan pada penelitian ini status



	(2020). The Correlartion Between Nutritional Status and Physical Activity with Dysmenorrhea Degrees Among Females Adolescent in Bengkulu City.	dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	mendapatkan hasil <i>P Value=0,000</i>	gizi merupakan penyebab terjadinya dismenore pada mahasiswa di Kota Bengkulu. Status gizi yang burukk dapat menyebabkan kondisi tubuh yang lemah yang berdampak pada penurunan daya tahan tubuh terhadap nyeri.
17	Sekar Ayu Pitaloka, Mira Triharini, Lailatun Nimah (2022). Relationship Between Nutritional Status, Exercise Level and Recreational Level with Dysmenorrhea in Nursing Students at Airlangga University.	Survei analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Uji statistik menggunakan Spearman <i>Rho</i> dan diperoleh $r = 0,206$ dan $P\ value = 0,026$	Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara status gizi dan dismenore. Hubungan antara keduanya memiliki kekuatan yang lemah dan serah yang dimana artinya jika status gizi sudah menuju normal maka nyeri dismenore yang dirasakan cenderung akan membaik.
18	Rika Andriyani, Eka Safitri (2016). Hubungan antara Anemia, Status Gizi dan Faktor Psikologis (Stress) dengan Kejadian Dismenorea.	Analitik observasional dengan desain <i>cross sectional</i>	Uji statistik <i>chi square</i> diperoleh $p\ value\ 0,543 > \alpha = 0,05$	Berdasarkan hasil telaah jurnal ini tidak terdapat keterkaitan status gizi dengan terjadinya dismenore. Menurut peneliti hal tersebut tidak sesuai dengan teori yang mengatahkan nyeri saat menstruasi dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang hal tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang dimana mengatahkan remaja putri SMA Islam AL-Hikmah Jepara Sebagian besar dengan gizi normal juga mengalami dismenore sebanyak 69 responden (68,4%) sedangkan status gizi <i>overweight</i> juga mengalami kejadian

				dismenore sebanyak 2 responden (1,9%).
19	Christin Jayanti (2021). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiwa Tingkat Semester II Akademi Kebidanan RSPAD Gatot Soebroto.	Analitik observational dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Uji statistik <i>chi square</i> , didapatkan $P Value = 0,202 > 0,05$	Pada penelitian ini diperoleh hasil status gizi tidak ada hubungannya dengan kejadian dismenore pada Mahasiswa Tingkat 1 Semester II. Menurut peneliti responden dengan status gizi yang normal juga mengalami dismenore sehingga bisa jadi karena faktor lain seperti stress dan usia menarche yang dimana dapat mengakibatkan terjadinya dismenore.
20	Luthfianing Setya Rahmadhani, Rina Sri Widayati (2016). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA MTA Surakarta.	Observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Uji statistik menggunakan <i>chi square</i> nilai $p= 0,027 (p<0,05)$	Pada penelitian ini diperoleh benar adanya keterkaitan status gizi dengan kejadian dismenore. Menurut peneliti responden yang memiliki gizi <i>underweight</i> diduga karena adanya pola makan yang tidak teratur sehingga kebutuhan nutrisinya tidak mencukupi, hal tersebut tentu akan mengakibatkan remaja tersebut mengalami defisiensi nutrisi yang dimana berdampak pada sistem reproduksinya..
21	Tazkyatunnisa Adinda Aprilia, Tika Noor Prastia, Ade Saputra Nasution (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Tingkat Stress dengan Kejadian Dismenore pada Mahaswi di Kota Bogor.	<i>Cross sectional</i>	Hasil uji <i>chi square</i> dengan $P Value = 0,038 (p< 0,05)$	Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswa di Kota Bogor. Hal tersebut terjadi karena responden yang mengalami dismenore merupakan responden yang memiliki status gizi

				tidak normal ( <i>underweight</i> dan <i>overweight</i> ) sehingga dapat disimpulkan status gizi merupakan faktor terjadinya dismenore.
22	Nurul Husnul Lail (2019). Hubungan Status Gizi, Usia, Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri di SMK K Tahun 2017.	Analitik observational dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil uji statistic dengan <i>chi square</i> diperoleh <i>P Value</i> $< \alpha$ ( <i>P Value</i> = 0,013)	Diperoleh hasil yang positif dalam penelitian ini dimana status gizi merupakan faktor penyebab terjadinya dismenore pada remaja putri di SMK K.
23	Riris Novita (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya.	Analitik Observational dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil uji statistik menunjukkan <i>P Value</i> =0,035 $< \alpha=0,05$	Hasil penelitian ini mendapatkan hasil dimana ditemukan keterkaitan status gizi dengan terjadinya dismenore pada remaja putri Al-Azhar. Berdasarkan asumsi peneliti mayoritas responden tersebut mengalami dismenore karena mempunyai status gizi yang abnormal baik kurang maupun lebih. Sehingga dapat disimpulkan status gizi sebagai salah satu penyebab terjadinya dismenore.
24	Rizky Putri Lona, Lela Hartini, Eliana (2014). Hubungan Status Gizi dan Olahraga dengan Kejadian Dismenore.	Survei analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Hasil uji statistik diperoleh $p=0,000 < \alpha=0,05$	Penelitian ini diperoleh hasil yang positif dimana dapat disimpulkan bahwa status gizi memiliki hubungan dengan kejadian dismenore pada siswi Madrasah Aliyah.
25	Yuliana Dwi Hastuty (2019). Hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Tanjung Timur Kec. Kabupaten Deli Serdang.	Analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Hasil analisis diketahui <i>P Value</i> sebesar 0,015 $< 0,05$	Hasil studi ini membuktikan bahwa status gizi merupakan salah satu penyebab terjadinya dismenore. Dalam penelitian ini peneliti menyebutkan status gizi yang kurang maupun status gizi yang lebih akan mempengaruhi

				fungsi organ tubuh yang dimana otomatis akan mengganggu fungsi reproduksi juga.
--	--	--	--	---

## Pembahasan

### Hubungan antara Status Gizi dengan terjadinya Dismenore dan Cara Penanganannya pada Remaja Putri

Dismenore merupakan salah satu permasalahan ginekologi yang banyak dirasakan oleh perempuan usia reproduksi. Dismenore sendiri dapat diartikan sebagai nyeri pada bagian bawah perut semasa menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga, mendorong penderita untuk melakukan konsultasi ke dokter atau bisa ditangani dengan sendirinya menggunakan air hangat yang sudah diisi dalam botol lalu dihangatkan ke bagian bawah perut yang sakit. Adapun sebagian wanita yang memilih untuk melakukan konsultasi langsung ke dokter karena rasa sakit yang dirasakan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore juga dapat disertai dengan mual dan muntah. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang wanita mengalami dismenore adalah faktor kejiwaan, alergi, faktor endokrin, stress, usia menarche, Riwayat keluarga dan yang banyak dirasakan pada remaja ialah status gizi, status gizi sendiri merupakan suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhannya. Status gizi juga sangat berpengaruh akan terjadinya dismenore karena jika seorang remaja memiliki status gizi yang berlebihan (*overweight*) maka jaringan lemak yang berlebihan tersebut dapat mengakibatkan hiperplasia (terdesaknya pembuluh darah oleh lemak) pembuluh darah pada organ reproduksi wanita tersebut. Maka dari itu yang seharusnya darah tersebut mengalir keluar pada proses menstruasi namun darah tersebut terganggu dan menyebabkan menstruasi. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh : (a) Savitri dan Citrawathi (2019) yang menyebutkan status gizi *overweight* lebih mempengaruhi terjadi dismenore. (b) Pratiwi, dkk (2021) yang menyebutkan bahwa status gizi lebih (*overweight*) lebih banyak mengalami dismenore. (c) Ginting, dkk (2021) menyebutkan seseorang yang *overweight* memiliki adiposa yang banyak sehingga akan menyebabkan dismenore. (d) Riris Novita (2018) menyebutkan terdapat lebih banyak responden dengan status gizi *overweight* yang mengalami dismenore. (e) Sari, dkk (2020) menyebutkan dalam penelitian yang telah dilakukan terbukti lebih banyak responden dengan status gizi *overweight* yang mengalami dismenore. (f) Puji Rahayu (2017) dalam penelitian tersebut disertai bahwasanya responden yang memiliki status gizi *overweight* lebih sering mengalami dismenore (34 dari 144 responden). (g) Nurlaily & Nindya (2016) berdasarkan hasil penelitain menunjukkan responden yang memiliki status gizi lebih memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami dismenore.

Sedangkan pada saat status gizi kurang (*underweight*) dapat diakibatkan karena asupan gizi yang kurang, dikhawatirkan asupan gizi besi juga kurang maka dapat terjadi anemia yang dimana merupakan salah satu faktor konstitusi yang menyebabkan dismenore. Hal tersebut dibetulkan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh: (a) Dwi Hastuty (2019) yang mengatakan terdapat 32 responden dari 58 yang memiliki gizi kurang. (b) Humairoh, dkk (2022) berdasarkan hasil penelitian tersebut mengatakan terdapat banyak responden (24 dari 32 responden) yang mengalami dismenore. (c) Maro, dkk (2019) mengatakan dismenore lebih

banyak dirasakan oleh seseorang dengan status gizi *underweight*. Sehingga status gizi menjadi salah satu penyebab terjadinya *dismenore* pada remaja.

Hasil penelitian diperoleh 84% untuk literatur yang mendukung terdapat hubungan dan 16% untuk literatur yang tidak mendukung adanya hubungan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan terjadinya *dismenore* pada remaja putri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil review jurnal periode 2014-2021 dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari hasil telaah jurnal sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi (*overweight* dan *underweight*) terhadap terjadinya *dismenore* karena status gizi yang lebih dapat menyebabkan *hyperplasia* pembuluh darah sehingga menyebabkan gangguan pada proses menstruasi sehingga terjadi *dismenore*. Sedangkan jika mempunyai status gizi yang kurang maka otomatis kekurangan nutrisi dan zat besi sehingga berpengaruh terhadap hormon reproduksi.
2. Dari hasil telaah jurnal diatas, menunjukkan bahwa penanganan pada *dismenore* dapat dilakukan baik secara farmakologi dimana penderita meminum obat pereda nyeri (NSAID) jika rasa nyeri tersebut sangat mengganggu, dan jika nyeri tersebut tergolong ringan maka dapat menggunakan terapi Non-farmakologi yaitu meredakan nyeri dengan botol hangat dikompreskan ke perut bagian bawah, istirahat, meminum suplemen atau meminum jamu.

### Saran

Berdasarkan hasil literatur yang telah dilakukan, saran-saran yang dapat diberikan adalah:

#### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan Sebagian referensi literatur bagi mahasiswa (i) dan mampu menambah pengetahuan serta pemahaman mengenai hubungan antara status gizi dengan terjadinya *dismenore* dan cara penanganannya pada remaja putri.

#### 2. Bagi Masyarakat

Agar dapat dijadikan sebagai sumber untuk memperluas ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara status gizi dengan terjadinya *dismenore* pada remaja putri, khususnya kepada remaja putri yang mengalami *dismenore* saat menstruasi untuk tetap menjaga status gizi yang seimbang dan juga untuk mengetahui cara penanganan pada *dismenore*.

#### 3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan meneliti faktor lain yang dapat mengakibatkan terjadinya *dismenore* sehingga dapat memperluas pengetahuan dan mengatasi faktor-faktor penyebab *dismenore*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alam, N., Roy, S. K., Ahmed, T., & Ahmed, A. M. S. (2010). Nutritional status, dietary intake, and relevant knowledge of adolescent girls in rural Bangladesh. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 28(1), 86–94. <https://doi.org/10.3329/jhpn.v28i1.4527>
- Ambarwati, N. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Pre menopause Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kusumadadi Kecamatan Bekri Kabupaten Lampung Tengah. *Malahayati Nursing Journal*, 3(2), 240–250. <https://doi.org/10.33024/mnj.v3i2.3162>
- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik , Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa di Kota Bogor. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 296–309.
- Bajalan, Z., Alimoradi, Z., & Moafi, F. (2019). Nutrition as a potential factor of primary dysmenorrhea: A systematic review of observational studies. *Gynecologic and Obstetric Investigation*, 84(3), 209–224. <https://doi.org/10.1159/000495408>
- Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory markers in dysmenorrhea and therapeutic options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041191>
- Beddu, S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.36749/seajom.v1i1.53>
- Bezuidenhout, S., & Mahlaba, K. J. (2018). *Dysmenorrhoea : an overview. February 2019.*
- Bsi, J. K., Viii, V., April, N., & Berhubungan, F. Y. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di sma pemuda banjaran bandung. VIII(1)*, 132–142.
- Chabibie, M. H., & Hakim, W. (2016). Pengaruh Penerimaan Teknologi dengan Kebergunaan Web : Studi Kasus Portal Rumah Belajar Kemendikbud. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(1), 37–59. <https://ejournals.umn.ac.id/index.php/FIKOM/article/view/943/676>

- Dharmapuri, S. (2019). *Dysmenorrhea in adolescents*. 1–9.  
<https://doi.org/10.21037/pm.2019.06.09>
- Elvira, M. (2018). Effect of Endorphine Massage to Pain Scale High School In The Disminore Experience. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), 155.  
<https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i2.1542>
- Ginting, A. K., Alindawati, R., & Amelia, G. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Tambun Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 7(02), 1.  
<https://doi.org/10.37848/jurnal.v7i02.113>
- Hadza, R. Q. (2021). K. Z. G. D. P. S. G. (2021). Kebutuhan Zat Gizi Dan Penilaian Status Gizi. In *Kebutuhan Zat Gizi Dan Penilaian Status Gizi*.
- Isnaeni, L. M. A. (2022). Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Keluarga, Dan Rutinitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas Viii .... *SEHAT: Jurnal Kesehatan ...*, 1(1), 1–7. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/s-jkt/article/view/9071%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/s-jkt/article/download/9071/6854>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Kartika, S. A., Lanti, Y., & Hidayati, R. S. (2014). Hubungan antara Status Gizi dengan Derajat Dismenore pada Siswi SMA Negeri 1 Surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 3(2), 121–131.
- Khotimah, H., Kirnantoro, K., & Endang Cahyawati, F. (2016). Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 2(3), 136.  
[https://doi.org/10.21927/jnki.2014.2\(3\).136-140](https://doi.org/10.21927/jnki.2014.2(3).136-140)
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95.  
<https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>

- McKenna, K. A., & Fogleman, C. D. (2021). Dysmenorrhea. *American Family Physician*, 104(2), 164–170. [https://doi.org/10.5005/jp/books/12515\\_3](https://doi.org/10.5005/jp/books/12515_3)
- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 103–109. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i2.84>
- Nurlaily, E. Z., & Nindya, T. S. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dan Kerutinan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal STIKes Pemkab Jombang*, 1–11.
- Prathita, Y. A., Syahredi, S., & Lipoeto, N. I. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 104. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i1.653>
- Pratiwi, dkk. (2021). Hubungan Antara Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 6 Surakarta. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6).
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). POLA KONSUMSI GARAM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA. *JURNAL WACANA KESEHATAN*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/JWK.V5I1.120>
- Rezkiyanti, F. A. (2021). *sumber zat gizi dan penilaian status gizi*. Universitas Islam Negeri Alauddin makassar. 10.
- Sanchez, P. I. G. (2015). *Menstruation in history*. January 2012, 371–377.
- Sanctis, V. De, Hospital, Q. P., Soliman, A. T., Corporation, H. M., Bernasconi, S., & Bona, G. (2015). *Primary Dysmenorrhea in Adolescents : Prevalence , Impact and Recent*. December.
- Saraswati, P. D. W., Suiroaka, I. P., & Kusumajaya, A. A. N. (2020). Tingkat Konsumsi Kalsium, Seng, Vitamin E Dan Dismenorea Primer pada Siswi SMA. *Jurnal Kesehatan*, 11(3), 371. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i3.2163>



- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102.
- Setiyawan, Y. (2017). The Relationship Nutritional Status with the Menstrual Cycle and Dismenorea Incident in Midwifery Diploma Unusa. *Proceeding of Surabaya International Health Conference*. Title. 1–14.
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(2), 86–91.  
<https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110>
- Susiloningtyas, L. (2018). Hubungan pengetahuan dismenore dengan sikap penanganan dismenore. *Jurnal Kebidanan*, X(I), 45–52.
- SYAFRIANI, S. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1676>
- Trimayasari, D., & Kuswandi, K. (2014). Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Siswi SMP Kelas 2 Dengan Kejadian Disminore. *Jurnal Obstetika Scientia*, 2(2), 192–211.  
<https://ejurnal.latansamashiro.ac.id/index.php/OBS/article/view/131>
- Unkels, R. (n.d.). *Painful Menstrual Period : Dysmenorrhea*.