

BAB IV

PEMBAHASAN DAN DISKUSI

Status Gizi merupakan kondisi tubuh akibat dari mengonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi juga merupakan tanda-tanda penampilan seseorang akibat keseimbangan antar pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi. Status gizi dibedakan menjadi 3 bagian yaitu status gizi baik, gizi kurang dan gizi lebih. Perlunya seorang perempuan memenuhi zat gizi pada usia remaja yang dimana akan berhubungan dengan perannya dimasa yang akan datang sebagai calon ibu. Kondisi seseorang pada masa dewasa ditentukan oleh keadaan pada masa remaja. Masalah gizi yang sering dialami para remaja adalah rendahnya asupan gizi yang dikonsumsi sehingga mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus. Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas sehingga akan memicu penyakit-penyakit lain.

Dismenore merupakan kondisi medis yang terjadi pada perempuan usia subur disaat menstruasi. Dismenore dapat bermanifestasi dengan nyeri kram dan tumpul pada perut bagian bawah, nyeri yang biasanya dirasakan pada daerah perut atau pinggul biasanya mulai dari derajat nyeri ringan hingga berat, mual, muntah, diare, pusing atau bahkan pingsan (Bajalan et al., 2019). Dismenore sangat dapat mengganggu aktivitas karena jika sedang mengalami dismenore perempuan tersebut tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa karena terhalang oleh rasa sakit yang sedang dirasakan (Khotimah et al., 2016). Dismenore sendiri diklasifikasikan menjadi 2 bagian yang dimana ada dismenore primer yang diklasifikasikan sebagai

kram perut bagian bawah tanpa adanya penyakit atau kelainan panggul lainnya, dismenore primer berhubungan dengan siklus ovulasi yang normal (Sanctis et al., 2015) sedangkan pada dismenore sekunder mengacu pada nyeri menstruasi yang disebabkan oleh adanya patologi pada alat-alat genital seperti endometriosis, adenomyosis, fibroid rahim dan peradangan tuba falopi (ele karina, nuryanto). Sehingga gejala pada dismenore tergantung pada jenis dismenore yang dialami penderita, jika dismenore primer maka ditandai dengan adanya nyeri kram dan tegang pada bagian bawah perut, nyeri panggul, rasa sakit pada mulut vagina, rasa kaku pada paha, mual, muntah dan diare. Gejala yang dapat dialami oleh dismenore sekunder meliputi nyeri tekan pada bagian panggul, nyeri abdomen saat tidak sedang menstruasi, darah yang keluar banyak dan tidak beraturan dan biasanya pada dismenore sekunder muncul pada usia lebih dari 20 tahun sehingga dampak yang terjadi diantaranya akan meningkatkan ketidakhadiran remaja dalam mengikuti aktifitas di sekolah.

Dismenore sendiri disebabkan oleh berbagai macam faktor penyebab diantaranya yaitu faktor kejiwaan, alergi, faktor endokrin, faktor stress yang dimana pada saat seseorang dalam keadaan stress tubuh secara langsung akan memproduksi hormon kortisol dan prostaglandin dalam keadaan tinggi. Hormon prostaglandin yang berlebihan pada tubuh dapat mengakibatkan adanya kontraksi pada uterus sehingga menimbulkan adanya nyeri pada saat menstruasi. Selain itu status gizi juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami dismenore karena individu yang mempunyai status gizi lebih atau *overweight* dapat memicu terjadinya dismenore karena terdapat jaringan lemak yang melampaui

batas tersebut sehingga bisa menyebabkan terjadinya hiperplasia atau terdesaknya pembuluh darah akibat jaringan lemak yang berlebihan. Ketika seseorang wanita kelebihan berat badan, tubuhnya otomatis akan memproduksi hormon estrogen dalam jumlah yang berlebihan. Estrogen sendiri merupakan salah satu hormon yang mengatur sistem reproduksi wanita. Ketika hormon ini jumlahnya berlebihan maka akan mengganggu pada saat menstruasi. Sedangkan jika status gizi buruk atau *underweight* dapat diakibatkan karena asupan gizi yang kurang, dikawatirkan nantinya gizi besi juga berkurang dan menyebabkan anemia, karena anemia ialah faktor ketetapan yang dapat menimbulkan terjadinya dismenore.

Dismenore biasanya terjadi akibat pelepasan yang berlebihan dari prostaglandin $F2\alpha$ dan prostaglandin $E2$ ($PGE2$) di dalam rahim selama peluruhan endometrium. Prostaglandin tersebut terlibat dalam peningkatan kontraksi miometrium dan vasokonstriksi yang menyebabkan iskemia uterus. Hal ini menyebabkan hipersensitivitas serabut nyeri dan akhirnya nyeri panggul. Perempuan dengan asiklus menstruasi yang teratur mengalami peningkatan kadar prostaglandin endometrium selama fase luteal akhir. Akibatnya terjadi kram perut, intensitas nyeri yang meningkat dan gejala lain yang berkorelasi langsung dengan konsentrasi $PGF2\alpha$ dan $PGF2$ yang lebih tinggi di endometrium (Itani et al, 2022).

Status Gizi menyebabkan terjadinya dismenore karena apabila seorang perempuan memiliki status gizi yang abnormal selain akan berdampak kepada pertumbuhan fisik, fungsi organ tubuh serta akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi wanita. Keadaan tersebut dapat memicu pada gangguan menstruasi, sehingga hal tersebut akan membaik jika asupan nutrisinya terpenuhi.

Pada remaja putri perlu mempertahankan status gizi yang baik dengan cara mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi yang seimbang karena hal tersebut sangat dibutuhkan pada saat menstruasi. Ketika memasuki fase luteal otomatis akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi sehingga apabila nutrisi yang dibutuhkan tidak tercukupi dampaknya adalah akan terjadi gejala-gejala yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Savitri et al., 2019) menyebutkan terdapat hubungan antara status gizi dengan terjadinya dismenore. Diketahui bahwa dalam penelitian tersebut, dismenore lebih banyak dialami oleh siswi dengan status gizi kurang yakni 21 orang (84%) dibandingkan dengan siswi dengan status gizi normal sebanyak 16 orang (43,24%). Menurut peneliti ada banyak faktor yang mempengaruhi status gizi buruk pada para siswi tersebut seperti mempunyai tubuh yang langsing menjadi idaman bagi remaja putri sehingga mereka menerapkan pembatasan makanan yang akan dikonsumsi. Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Nurlaily & Nindya, 2016) yang dimana menarik kesimpulan didapati hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian dismenore, menggunakan uji statistik *chi square* diperoleh nilai p sebesar 0,027. Pada penelitian ini didapati siswi dengan status gizi lebih (*overweight*) mempunyai kemungkinan resiko 1,5 kali lebih besar untuk merasakan dismenore dibandingkan dengan siswi yang berstatus gizi normal dan bisa juga terjadi karena ditubuh orang yang mempunyai berat badan berlebihan didapatkan lemak yang berlebihan juga sehingga mengakibatkan hiperplasia pembuluh darah pada organ reproduksinya sehingga yang seharusnya pada saat menstruasi darah mengalir tetapi disini terjadi

gangguan, oleh sebab itu timbul dismenore. Penelitian dari (Bsi et al., 2020) juga menunjukkan adanya hasil yang sejalan dengan hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore, hasil dalam penelitian ini sejalan dengan teori tersebut yang dimana remaja dengan status gizi *underweight* berhubungan dengan rentannya mengalami dismenore karena menurut peneliti dismenore sebagian besar terjadi pada remaja dengan status gizi *underweight*, hal ini terjadi karena kekurangan zat besi sehingga berpengaruh terhadap hormon reproduksi pada remaja tersebut, sehingga ketahanan tubuh berkurang.

Hasil penelitian (Elvira, 2018) menyebutkan ada hubungan status gizi dengan terjadinya dismenore dari 52 responden (65%) yang status gizi tidak normal dan mengalami dismenore sehingga uji statistik diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian (Aprilia et al., 2022) yang dimana dalam penelitian tersebut disimpulkan bahwa *underweight* dan *overweight* menjadi penyebab dismenore. Menurut peneliti status gizi menjadi hal yang sangat penting untuk dijaga karena pada saat fase luteal dalam menstruasi tubuh sangat membutuhkan kondisi fisik yang sehat sehingga ketahanan tubuh terhadap nyeri berkurang. Berdasarkan hasil penelitian dari (Lail, 2019) didapatkan hasil uji statistik dengan *chi-square* diperoleh P Value $< \alpha$ (P Value = 0,013) yang dimana $\alpha = 0,05$ menunjukkan bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan terjadinya dismenore, menurut peneliti seseorang dengan status gizi tidak normal memiliki peluang 10.500 kali lebih besar untuk mengalami dismenore daripada seseorang yang mempunyai status gizi normal. Status gizi merupakan kondisi kesehatan akibat dari interaksi antar makanan, organ manusia dan lingkungan hidup. Hasil

penelitian yang sama juga datang dari (Syafriani, 2021) yang mana dalam hasil penelitian tersebut terdapat hasil 52 siswi (65%) dengan status gizi tidak normal merasakan dismenore pada saat menstruasi, hasil tersebut dikuatkan dengan uji statistik yang didapatkan yaitu $p = 0,001$ berarti ada hubungan status gizi dengan kejadian dismenore.

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

Tabel IV. 1 Rangkuman hasil telaah literatur atau jurnal.

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 signifikasi= 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 fan status gizi terhadap kejadian dismenore pada siswi kelas 2 SMPN 57 Kecamatan Pinang Raya Kabupaten Bengkulu Utara.	Survey analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Hasil uji Kendall's didapatkan= - 0.512 dengan 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. 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 signifikasi $\alpha = 0,005$ ($p < 0,05$)	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).	Penelitian kuantitatif	Hasil uji statistik diperoleh $P \text{ Value}$	Berdasarkan hasil penelitian tersebut

	Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Perilaku Pencegahannya pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMA Gajah Mada Bandar Lampung Tahun 2014.	dengan rancangan penelitian analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	= 0,000 dimana nilai tersebut lebih rendah dari $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$)	dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan tentang dismenore dengan perilaku pencegahannya 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 hubungan 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 (2020). The Correlartion Between Nutritional Status and Physical Activity with Dysmenorrhea Degrees Among Females Adolescent in Bengkulu City.	Purposive dandom sampling dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Uji statistik menggunakan <i>chi square</i> mendapatkan hasil <i>P Value</i> =0,000	Menurut hasil yang didapatkan pada penelitian ini status gizi merupakan penyebab terjadinya dismenore pada mahasiswa di Kota Bengkulu. Status gizi yang buruk 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 <i>P value</i> = 0,026	Hasil analisi 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 <i>p value</i> $0,543 > \alpha = 0,05$	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

				<p>mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang hal tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang dimana mengatahakan 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%).</p>
19	<p>Christin Jayanti (2021). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiwa Tingkat Semester II Akademi Kebidanan RSPAD Gatot Soebroto.</p>	<p>Analitik observational dengan pendekatan <i>cross sectional</i></p>	<p>Uji statistik <i>chi square</i>, didapatkan $P \text{ Value} = 0,202 > 0,05$</p>	<p>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.</p>
20	<p>Luthfianing Setya Rahmadhani, Rina Sri Widayati (2016). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA MTA Surakarta.</p>	<p>Observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i></p>	<p>Uji statistik menggunakan <i>chi square</i> nilai $p = 0,027 (p < 0,05)$</p>	<p>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</p>

				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 <i>P Value</i> = 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 P Value 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.

A. 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. 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 penelitian 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 konstutusi 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.