

Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Olah Raga dengan Kejadian Dismenore

Nining Tunggal Sri Sunarti, Reni Tri Lestari

Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo, Yogyakarta, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 31 Desember 2022
Revisi Akhir: 04 Januari 2023
Diterbitkan *Online*: 05 Januari 2023

KATA KUNCI

Indeks Massa Tubuh; Olah Raga; Mahasiswa;
Dismenore

KORESPONDENSI

Phone: -
E-mail: niningtunggal25@gmail.com

A B S T R A K

Dismenore atau nyeri haid merupakan gangguan haid yang sering dialami oleh remaja. Dismenore yang banyak dialami oleh remaja adalah dismenore primer. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas olah raga dengan kejadian dismenore pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Besar sampel sebanyak 45 responden yang diambil dengan Teknik *simple random sampling*. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer yang diambil dari responden dengan mengukur tinggi badan dan berat badan responden untuk mengetahui indeks massa tubuh dan menggunakan angket untuk data lainnya. Analisis *univariat* pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis *bivariat* menggunakan uji *chi square*. Ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian dismenore (p value = 0,001). Ada hubungan antara aktivitas olah raga dengan kejadian dismenore (p value = 0,004). Remaja sebaiknya menjaga IMT dan rajin melakukan olah raga untuk mengurangi kejadian dismenore.

PENDAHULUAN

Dismenore sering dialami wanita pada saat usia produktif, hal tersebut biasanya berkaitan dengan hormonal serta aktivitas fisik dan status gizi seseorang. Dismenore atau nyeri haid yang hampir dialami oleh semua remaja ini didapati dengan rasa tidak nyaman pada area perut bawah, pinggang dan umumnya menjalar sampai dengan pinggang bagian bawah. Remaja yang mengalami dismenore sebagian besar akan mengalami perubahan *mood* yang drastis seperti mudah cemas, marah dan menangis. Hal-hal tersebut amat sangat mengganggu untuk aktivitas sehari-hari hingga dapat menyebabkan stres. Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala yang muncul saat menstruasi merupakan gangguan pada gastrointestinal seperti mual dan diare (Kusmiran, 2016).

Dismenore atau nyeri haid sering dialami oleh remaja. Dismenore merupakan gangguan haid dengan adanya kram yang terasa menyakitkan pada rahim terjadi selama menstruasi. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa dismenore adalah penyebab paling penting dari penyakit panggul kronis. Nyeri mewujudkan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial (Petraglia *et al.*, 2017).

Dismenore ada dua macam yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Remaja pada umumnya mengalami dismenore primer yaitu dismenore yang bukan disebabkan penyakit tertentu. Dismenore sekunder merupakan dismenore yang berhubungan dengan adanya penyakit pada organ reproduksi, seperti endometriosis, adenomiosis, dan mioma uterus (Osuga *et al.*, 2020). Pada Wanita yang lebih dewasa, dismenore bisa disebabkan karena penyakit tertentu seperti: fibroid rahim, radang panggul, endometriosis, atau kehamilan ektopik. Dismenore yang terjadi karena penyakit disebut dismenore sekunder (Kartilah *et al.*, 2020).

Dismenore terjadi di seluruh belahan dunia. Prevalensi dismenore di dunia, diperkirakan tinggi dan sangat bervariasi, dengan insiden mulai dari 45 hingga 97 persen pada wanita usia subur dan tingkat tertinggi terjadi pada remaja. Indonesia memiliki prevalensi dismenore mencapai 98,8 persen, secara umum terjadi pada remaja akhir (rerata usia 17,7 tahun) dengan ciri-ciri terasa nyeri di daerah pinggul, hilang timbul dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Petraglia *et al.*, 2017; Kartilah *et al.*, 2020).

Dismenore primer dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang menyebabkan dismenore primer adalah terjadinya menarche pada usia dini, riwayat keluarga yang mengalami dismenore, siklus menstruasi yang lama, merokok, konsumsi alkohol dan kafein, kualitas tidur yang buruk, kebiasaan mengonsumsi makanan tertentu, kurang beraktivitas fisik atau olahraga, obesitas, dan stres (Fernández-Martínez *et al.*, 2018). Dismenore tidak berbahaya bagi kesehatan, namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas pada saat perkuliahan. Dismenore primer bisa memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup wanita.

Mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan memiliki jadwal kuliah yang padat. Pendidikan vokasi yang ditempuh menuntut mahasiswa untuk belajar teori sekaligus praktikum dan klinik. Kesibukan yang dialami mahasiswa membuat mahasiswa kurang memperhatikan aktivitas fisik seperti olah raga dan kurang memperhatikan konsumsi nutrisi untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya, hal ini juga menimbulkan stres dan stres yang terjadi akan memicu terjadinya dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas olah raga dengan kejadian dismenore pada mahasiswi.

TINJAUAN PUSTAKA

Indeks Massa Tubuh

Status gizi orang dewasa yang berkaitan dengan berat badan dapat dipantau dengan cara menilai Indeks Massa Tubuh (IMT) (Supariasa *et al.*, 2016). IMT dapat dimaknai sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter (Irianto, 2017). Klasifikasi IMT untuk penduduk Indonesia antara lain disebut kurus apabila $IMT < 18,5$, normal apabila $18,5 - 25$, disebut gemuk jika lebih dari 25 (Kemenkes RI, 2019).

Olah Raga

Mahasiswi memiliki aktivitas yang padat sehingga memerlukan aktivitas fisik yang dapat mengurangi stres seperti aktivitas olah raga. Olah raga merupakan aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang ditentukan. Tujuan dari olah raga tidak hanya menjadikan tubuh lebih bugar tetapi juga supaya mendapatkan prestasi seperti sepak bola, bulu tangkis, berenang, basket dan sebagainya.

Olah raga memiliki banyak manfaat diantaranya adalah meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, mengurangi stres dan menurunkan kolesterol. Jenis-jenis olah raga yang dapat dilakukan oleh mahasiswi diantaranya adalah jalan cepat, senam, berenang, lari dan bersepeda. Jalan cepat dapat mengurangi lemak otot pada area sekitar sendi. Senam merupakan olah raga yang murah dan dapat menjaga berat badan serta meningkatkan stamina tubuh. Berenang dapat menjaga tubuh terus terasa bugar. Lari merupakan olah raga yang mudah dilakukan dan murah. Bersepeda mudah dilakukan dan menyenangkan (Pane, 2015).

Dismenore

Dismenore disebut juga nyeri pada saat menstruasi. Nyeri haid yang dialami remaja merupakan dismenore primer (Anwar, 2011). Nyeri haid merupakan gejala bukan penyakit. Dismenore primer dialami 90 persen wanita dan biasanya dirasakan setelah 12 bulan atau lebih pasca menarche (haid yang pertama kali) dan berlanjut hingga usia remaja akhir. Faktor risiko yang menyebabkan dismenore primer diantaranya adalah usia menarche, lama menstruasi, indeks massa tubuh, aktivitas olah raga dan riwayat dismenore pada keluarga (Hayati *et al.*, 2020; Irianti, 2018).

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Program Studi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo Yogyakarta. Besar sampel sebanyak 45 responden yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas olah raga. Variabel terikatnya adalah kejadian dismenore. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer yang diambil dari responden dengan mengukur tinggi badan dan berat badan responden untuk mengetahui indeks massa tubuh dan menggunakan angket untuk data lainnya. Analisis *univariat* pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis *bivariat* menggunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik responden berdasarkan umur dapat dilihat pada Tabel 1. di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	%
18 tahun	4	8.9
19 tahun	10	22.2
20 tahun	27	60
21 tahun	3	6.7
23 tahun	1	2.2
Total	45	100

Sumber: Data Primer

Tabel 1. Menunjukkan bahwa dari 45 responden yang diteliti sebagian besar responden berumur 20 tahun yaitu sebanyak 27 orang (60%), paling sedikit berusia 23 tahun sebanyak 1 orang (2,2 %). Usia 20 tahun merupakan masa remaja akhir. Remaja akhir cenderung sudah mendapatkan pengalaman lebih banyak dalam menghadapi masalah menstruasi. Remaja akhir memiliki ciri-ciri antara lain aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil, dalam berfikir lebih realistis, memiliki sikap pandang yang sudah baik, lebih matang dalam cara menghadapi masalah, emosi lebih tenang, lebih mampu menguasai perasaan, sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, dan lebih banyak perhatian terhadap lambang-lambang kematangan (Putro, 2017).

Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal

Karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal dapat dilihat pada Tabel 2. di bawah ini:

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Frekuensi	%
Asrama	13	28.9
Kos	17	37.8
Rumah orang tua	9	20
Rumah Saudara	3	6.7
Lain-lain	3	6.7
Total	45	100

Sumber: Data Primer

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 45 responden yang diteliti sebagian besar tinggal di kos yaitu sebanyak 17 orang (37,8%) dan sebagian kecil tinggal di rumah saudara sebanyak 3 orang (6,7%) dan lain-lain sebanyak 3 orang (6,7%). Kehidupan mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor ini memiliki peran dalam perilaku mahasiswa. Faktor eksternal salah satunya adalah tempat tinggal. Tempat tinggal merupakan faktor eksternal yang memberikan andil kepada mahasiswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Tempat tinggal yang tidak nyaman akan menyebabkan terjadinya stres (Sutjiato & Tucunan, 2015). Kos menjadi salah satu pilihan tempat tinggal bagi mahasiswa, karena mahasiswa lebih merasa nyaman untuk melakukan aktivitas dengan tinggal sendiri di kos.

Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

Karakteristik responden berdasarkan indeks massa tubuh dapat dilihat pada Tabel 3. di bawah ini:

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

IMT	Frekuensi	%
Kurus	20	44.4
Normal	23	51.1
Gemuk	2	4.4
Total	45	100

Sumber: Data Primer

Tabel 3. menunjukkan bahwa dari 45 responden yang diteliti sebagian besar memiliki IMT normal yaitu 23 orang (51,1%) dan sebagian kecil memiliki IMT gemuk sebanyak 2 orang (4,4%). IMT merupakan cara yang paling mudah untuk mengetahui status gizi seseorang. Remaja merupakan masa terjadi banyak perubahan secara fisik. Pada masa ini diperlukan nutrisi yang baik untuk tumbuh kembang remaja. Remaja perempuan mengalami menstruasi setiap bulan sehingga membutuhkan asupan gizi yang baik. IMT pada mahasiswa merupakan hal yang penting karena menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya dismenore (Arisani, 2019; Jusni *et al.*, 2022)

Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Olah Raga

Karakteristik responden berdasarkan aktivitas olah raga dapat dilihat pada Tabel 4. di bawah ini:

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Olah Raga

Aktivitas Olah Raga	Frekuensi	%
Tidak teratur	31	68.9
Teratur	14	31.1
	45	100

Sumber: Data Primer

Tabel 4. menunjukkan bahwa dari 45 responden yang diteliti sebagian besar tidak teratur dalam olah raga yaitu sebanyak 31 orang (68,9%). Olah raga merupakan salah satu dari aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja. Olah raga sangat penting untuk menjaga kebugaran tubuh. Kenyataannya sedikit remaja yang sadar untuk melakukan olah raga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak yang tidak melakukan olah raga secara teratur, dari penelitian terdahulu olah raga yang teratur memiliki dampak yang baik dalam mengurangi derajat dismenore (Oktavia & Widayanti, 2022). Risiko dismenore akan semakin berkurang dengan meningkatnya aktivitas olah raga.

Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Dismenore

Karakteristik responden berdasarkan kejadian dismenore dapat dilihat pada Tabel 5. di bawah ini:

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Dismenore

Kejadian Dismenore	Frekuensi	%
Ya	27	60
Tidak	18	40
	45	100

Sumber: Data Primer

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 45 responden yang diteliti sebagian besar mengalami dismenore yaitu sebanyak 27 orang (60%). Hasil penelitian ini lebih banyak yang mengalami dismenore, dismenore yang dialami mahasiswa ini termasuk dalam dismenore primer. Mahasiswa mengalami dismenore primer karena masih dalam usia remaja. Mahasiswa yang mengalami dismenore cenderung mengurangi aktivitas fisik. Perlu adanya upaya untuk mengurangi kejadian dismenore dengan menambah aktivitas fisik seperti olah raga yang dilakukan secara rutin. Banyak penelitian yang sudah membuktikan bahwa dengan olah raga dapat mengurangi kejadian dismenore (Bustan *et al.*, 2018)

Analisis Bivariat

Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenore

Hubungan indeks massa tubuh dengan kejadian dismenore dapat dilihat pada Tabel 6. di bawah ini:

Tabel 6. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenore

Indeks Massa Tubuh	Kejadian Dismenore				Jumlah		P Value
	Ya		Tidak				
	f	%	f	%	f	%	
Kurus	18	40	2	4.4	20	44.4	0.001
Normal	8	17.8	15	33.3	23	51.1	
Gemuk	1	2.2	1	2.2	2	4.4	
Jumlah	27	60	18	39.9	45	100	

Sumber: Data Primer

Tabel 6. menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan STIKes Akbidyo yang memiliki IMT kurus sebagian besar mengalami dismenore yaitu sebanyak 18 orang (40%). Mahasiswa yang memiliki IMT normal sebagian besar tidak mengalami dismenore yaitu sebanyak 15 orang (33,3%). Mahasiswa yang gemuk 1 orang mengalami dismenore dan 1 orang lainnya tidak mengalami dismenore. Tabel di atas menunjukkan *p value* adalah sebesar 0,001. Artinya $0,001 < 0,05$ karena *p value* lebih kecil dari 0,05, maka ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan STIKes Akbidyo Yogyakarta.

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa Indeks Massa Tubuh memiliki hubungan dengan kejadian dismenore (Arisani, 2019). Penelitian lain yang sejalan menemukan bahwa ada hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan tingkat dismenore pada remaja putri. Pada usia pertumbuhan remaja putri harus diberikan nutrisi yang sehat dan seimbang, yang mengarah pada pemeliharaan indeks massa tubuh (IMT) normal yang membantu untuk mengatur siklus menstruasi (Zulfa & Lestari, 2022).

Hubungan Aktivitas Olah Raga dengan Kejadian Dismenore

Hubungan aktivitas olah raga dengan kejadian dismenore dapat dilihat pada Tabel 7. di bawah ini:

Tabel 7. Hubungan Olah Raga dengan Kejadian Dismenore

Aktivitas Olah Raga	Kejadian Dismenore				Jumlah		P Value
	Ya		Tidak				
	f	%	f	%	f	%	
Tidak Rutin	23	51.1	8	17.8	31	68.9	0.004
Rutin	4	8.9	10	22.2	14	31.1	
Jumlah	27	60	18	40	45	100	

Sumber: Data Primer

Tabel 7. menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan STIKes Akbidyo Yogyakarta yang tidak rutin olah raga sebagian besar mengalami dismenore yaitu sebanyak 23 orang (51,1%). Mahasiswa yang memiliki rutin olah raga sebagian besar tidak mengalami dismenore yaitu sebanyak 10 orang (22,2%). Tabel di atas menunjukkan *p value* adalah sebesar 0,004. Artinya $0,004 < 0,05$ karena *P value* lebih kecil dari 0,05, maka ada hubungan antara aktivitas olah raga dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan STIKes Akbidyo.

Penelitian yang sejalan telah dilakukan oleh Oktavia & Widayanti (2022) bahwa olah raga dengan frekuensi tiga kali seminggu dan durasi 20-50 menit dapat menurunkan intensitas kejadian dismenore. Penelitian lain yang sejalan didapatkan hasil bahwa olah raga dapat mempengaruhi tingkat dismenore primer pada remaja, sehingga remaja disarankan untuk melakukan olah raga secara rutin (Murtiningsih *et al.*, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Status gizi remaja yang dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki hubungan dengan kejadian dismenore. Aktivitas olah raga memiliki hubungan dengan kejadian dismenore.

Menjaga berat badan supaya tetap normal sangat penting supaya memiliki Indeks Massa Tubuh yang normal pula sehingga kejadian dismenore dapat dikurangi. Remaja sebaiknya rutin melakukan olah raga untuk menjaga kebugaran sehingga dapat mengurangi kejadian dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. (2011). *Ilmu Kandungan* (3rd ed.). Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Arisani, G. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Kadar Hemoglobin dan Paparan Asap Rokok dengan Kejadian Dismenore. *Midwiferia*, 5(April), 1–8.
- Bustan, M. N., Seweng, A., & Ernawati. (2018). Abdominal Stretching Exercise in Decreasing Pain of Dysmenorrhea among Nursing Students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1028(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1088/1742-6596/1028/1/012103>
- Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Laura Parra-Fernández, M. (2018). Lifestyle and Prevalence of Dysmenorrhea among Spanish Female University Students. *PloS One*, 13(8). <https://doi.org/1–11>. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201894>
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di sma pemuda banjaran bandung. *Junal Keperawatan BSI*, VIII(1), 132–142.
- Irianti, B. (2018). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja. *Menara Ilmu*, XII(10), 8–13.
- Irianto, P. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. CV. Andi Offset.
- Jusni, Akhfari, K., Arfiani, & Khaera, N. (2022). Hubungan indeks massa tubuh (imt) dengan kejadian dismenorea di kabupaten bulukumba. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(1), 39–45.
- Kartilah, T., Hartono, D., & Aryanti, D. (2020). Adolescent Dismenore Prevalence in West Java, Indonesia: Preliminary Study. *J. Crit. Rev*, 7, 651–654.
- Kemenkes RI. (2019). *Tabel Batas Ambang indeks Massa tubuh (IMT)*. P2PTM Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>
- Kusmiran, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Murtiningsih, M., Maelani, M., & Fitriani, H. (2018). Tehnik Mengurangi Dismenore Primer Dengan Olah Raga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 1(2), 24. <https://doi.org/10.32584/jikm.v1i2.144>
- Oktavia, P. A., & Widayanti. (2022). Pengaruh Frekuensi dan Jenis Olahraga Aerobik terhadap Dismenorea Primer pada Wanita. *Jurnal Riset Kedokteran*, 2(1), 1–6.
- Osuga, Y., Hayashi, K., & Kanda, S. (2020). Long-term Use of Dienogest for the Treatment of Primary and Secondary Dysmenorrhea. *Ournal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 46(4), 606–617. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jog.14209>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research* 6.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA : Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. A. A. T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Internal and External Factors Correlated with Stress Levels Medical Students University of Sam Ratulangi. *JIKMU*, 5(1), 30–42.
- Zulfa, A. I., & Lestari, S. (2022). Hubungan indeks masa tubuh (imt) dengan tingkat dismenore pada remaja putri. *JarFisMU*, 2(2), 1–5.