

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA SISWI MAN KOTA BANJARBARU

Dewi Irma Auliyani¹, Drs. H. Fahrurazi², Ridha Hayati³

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan
Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NPM 18070555

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan
Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIDN 1105065801

³Program Studi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan
Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIDN 1124028301

Email: Dedew.Irma@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi remaja sangat penting untuk diketahui karena kesehatan reproduksi dapat menentukan apakah seorang remaja sehat dan dapat menjadi sumber daya manusia reproduktif dimasa depan. Masalah menstruasi sering membuat remaja cemas, was-was dan kurang percaya diri. Remaja putri pada umumnya belajar tentang menstruasi dari ibunya, tapi sayang tidak semua ibu memberikan informasi yang memadai kepada putrinya bahkan sebagian enggan membicarakan secara terbuka. Usia menarche merupakan salah satu faktor terjadinya dismenorea, Saat menarche terjadi lebih awal dari normal dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka timbul rasa sakit menstruasi umumnya lama menstruasi norma 4-7 hari dengan jumlah darah 30-80 mL sekali menstruasi. Status Gizi merupakan Salah satu faktor risiko terjadinya dismenore, status gizi yang rendah (*underweight*) atau status gizi yang lebih (*overweight*). Pada umumnya terdapat persamaan kondisi fisik dalam keluarga. Adanya riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan terjadinya dismenore primer yang berat Tujuan pada penelitian ini adalah mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian Dismenorea pada siswi MAN Kota Banjarbaru Tahun 2020.

Metode yang digunakan ini adalah Survei Analitik dengan pendekatan Cross Sectional menggunakan teknik Random Sampling, dimana populasi dan sampel adalah siswi MAN Kota Banjarbaru dengan jumlah 61 responden. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dengan p -value = 0,05 dan menggunakan program SPSS. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari 61 responden yang diteliti terdapat 50 responden 82 % yang mengalami Dismenorea, dan 11 responden 18% yang Tidak mengalami Dismenorea. Untuk tingkatan nyeri haid terdapat 11 responden 18% yang mengalami tidak nyeri, 5 responden 8.2% yang mengalami nyeri ringan, 28 responden 45.9 % yang mengalami nyeri sedang, 12 responden 19.7% yang mengalami nyeri berat, dan 5 responden 8.2% responden yang mengalami nyeri hebat. Untuk umur menarche ada 21 responden 34,4 % yang mengalami umur menarche dini, dan 40 responden 65,6 % yang mengalami umur menarche normal. Lama menstruasi yang diteliti ada 16 responden 26.2% yang mengalami lama menstruasi tidak normal, dan ada 45 responden 73.8% yang mengalami lama menstruasi normal. Dari hasil analisis bivariat menunjukan bahwa ada hubungan antara umur menarche dan Lama menstruasi dengan kejadian Dismenorea pada siswi – siswi MAN kota Banjarbaru. Tidak ada hubungan antara Kebiasaan Olahraga, Status Gizi, Riwayat Keluarga dengan kejadian Dismenorea pada siswi – siswi MAN kota Banjarbaru. Saran yang dapat direkomendasikan adalah pihak sekolah untuk bekerja sama dengan instansi kesehatan untuk memberikan penyuluhan kepada siswi MAN Kota Banjarbaru mengenai reproduksi wanita khususnya dismenorea.

Kata Kunci : Dismenorea, Menarche

ABSTRACT

Adolescent reproductive health is very important to know because reproductive health can determine whether a teenager is healthy and can become a reproductive human resource in the future. Menstrual problems often make teens anxious, anxious and less confident. Young women generally learn about menstruation from their mothers, but unfortunately not all mothers provide adequate information to their daughters, even some are reluctant to discuss it openly. Age of menarche is one of the factors in the occurrence of dysmenorrhea, when menarche occurs earlier than normal where the reproductive organs are not yet fully developed and are not ready to undergo changes and there is still a narrowing of the cervix, menstrual pain occurs, generally menstrual length is normal 4- 7 days with a blood count of 30-80 mL once menstruation. Nutritional status is one of the

risk factors for dysmenorrhea, low nutritional status (underweight) or over nutritional status (overweight). In general, there are similarities in physical conditions in the family. The existence of a family history and genetics related to the occurrence of severe primary dysmenorrhea. The aim of this study was to determine the factors associated with the incidence of dysmenorrhea in students of MAN Banjarbaru City in 2020.

The method used is an analytical survey with a cross sectional approach using a random sampling technique, where the population and sample are students of MAN Banjarbaru City with a total of 61 respondents. The research instrument used a questionnaire. Data analysis using the Chi-Square test with p -value = 0.05 and using the SPSS program. The results of this study indicate that of the 61 respondents studied, there were 50 respondents, 82% had dysmenorrhea, and 11 respondents 18% who did not experience dysmenorrhea. For the level of menstrual pain there were 11 respondents, 18% experienced no pain, 5 respondents 8.2% experienced mild pain, 28 respondents 45.9% experienced moderate pain, 12 respondents 19.7% experienced severe pain, and 5 respondents 8.2% experienced pain great. For the age of menarche, there were 21 respondents, 34.4% who experienced early menarche, and 40 respondents, 65.6%, who experienced normal menarche. There were 16 respondents who studied menstrual period, 26.2% who experienced abnormal menstrual length, and 45 respondents, 73.8% who experienced normal menstrual duration. The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between the age of menarche and the length of menstruation with the incidence of dysmenorrhea in students of MAN Banjarbaru. There was no relationship between sports habits, nutritional status, family history with the incidence of dysmenorrhea in MAN students in Banjarbaru city. Suggestions that can be recommended are schools to work with health agencies to provide counseling to students of MAN Banjarbaru City regarding female reproduction, especially dysmenorrhea..

Keywords: Dysmenorrhea, Menarche

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja sangat penting untuk diketahui karena kesehatan reproduksi dapat menentukan apakah seorang remaja sehat dan dapat menjadi sumber daya manusia reproduktif dimasa depan. Masalah menstruasi sering membuat remaja cemas, was-was dan kurang percaya diri. Remaja putri pada umumnya belajar tentang menstruasi dari ibunya, tapi sayang tidak semua ibu memberikan informasi yang memadai kepada putrinya bahkan sebagian enggan membicarakan secara terbuka. Menghadapi hal ini menimbulkan kecemasan pada anak, bahkan sering tumbuh keyakinan bahwa menstruasi itu sesuatu yang tidak menyenangkan atau serius. Mereka juga mengembangkan sikap negatif tentang menstruasi. Ia mungkin merasa malu dan melihatnya sebagai penyakit. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial

Data dari berbagai negara, angka kejadian dismenorea di dunia cukup tinggi, diperkirakan sekitar 50% dari seluruh wanita di dunia menderita akibat dismenorea dalam sebuah siklus menstruasi. Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorea. Studi longitudinal yang dilakukan di Swedia melaporkan dismenorea terjadi pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun Indonesia pada tahun 2012 prevalensi dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36 % dismenorea sekunder. Sekitar 50% dari kaum wanita pernah mengeluh karena rasa sakit waktu haid pada masa remaja. Biasanya gangguan ini mencapai puncaknya pada umur 17-25 tahun dan berkurang atau sembuh setelah pernah mengandung.

Dismenorea bukanlah penyakit tetapi memiliki efek negatif yang pasti pada kegiatan sehari-hari dan pekerjaan perempuan. Namun, sering diabaikan oleh banyak perempuan dan mempertimbangkan rasa sakit sebagai bagian normal dari siklus menstruasi. Sikap yang ditunjukkan remaja putri tergantung pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan tentang dismenorea sangat berpengaruh terhadap sikap dalam mengatasi dismenorea. Terdapat beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya dismenorea primer, diantaranya yaitu usia menarche, lama menstruasi, status gizi, kebiasaan olahraga, dan riwayat keluarga.

Berdasarkan studi pendahuluan dari 20 siswi, yang menderita dismenorea 15 siswi dan 5 siswi tidak mengalami dismenorea. Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kejadian Dismenorea pada siswi di MAN Kota Banjarbaru Tahun 2020. Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Siswi MAN Kota Banjarbaru Tahun 2020

Tujuan pada penelitian untuk mengetahui dan menganalisis faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian Dismenorea pada siswi MAN Kota Banjarbaru Tahun 2020. Dengan demikian penelitian ini dapat memeberikan masukan bagi bagi sekolah dan siswi MAN Kota Banjarbaru serta memberikan masukan bagi peneliti selanjutnya

METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian survei analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional, dimana penelitian ini mencoba mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (point time approach). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi MAN Kota Banjarbaru yang berjumlah 120 siswi yang sudah mengalami menstruasi, Sempel random adalah teknik untuk mendapatkan sampel yang langsung dilakukan pada unit sampling. Dengan demikian setiap unit sampling sebagai unsur populasi yang terpencil memperoleh peluang yang sama untuk menjadi sampel atau untuk mewakili populasi Dalam penelitian ini sampel yang didapat sebanyak 61 orang siswi yang bersedia menjadi responden serta mengisi kuesioner

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian melalui sistem angket (kuesioner) maka berikut akan disajikan dalam analisis univariat dan bivariat

Hasil dan Pembahasan Analisis Univariat

Tabel 1 Analisis Univariat

Variabel Penelitian	f	%
Kejadian Dismenorea		
Tidak Dismenorea	11	18
Dismenorea	50	82
Total	61	100
Umur Menarche		
Normal	40	65.6
Dini	21	34.4
Total	61	100
Lama Menstruasi		
Normal	45	73.8
Tidak Normal	16	26.2
Total	61	100
Kebiasaan Olahraga		
Sering	4	6.6
Jarang	57	93.4
Total	61	100
Kebiasaan Olahraga		
Kurus	13	21.3
Normal	48	78.7
Obesitas	0	0
Total	61	100
Riwayat Keluarga		
Dismenorea	50	82
Tidak Dismenorea	11	18
Total	61	100

1. Kejadian Dismenorea

Hasil penelitian yang telah dilakukan di MAN Kota Banjarbaru menunjukkan bahwa kejadian Dismenorea pada siswi MAN Kota Banjarbaru yaitu paling banyak dalam kategori Dismenorea dan paling sedikit kategori tidak Dismenorea diketahui bahwa terdapat 50 responden 82% dari 61 responden yang mengalami Dismenorea. Menurut Manuaba (2009) gejala Dismenorea adalah nyeri pada bagian bawah/panggul, menjalar ke sepanjang paha depan terkadang sampai ke punggung bawah dan kadang dapat menimbulkan mual, muntah, diare, penurunan kesadaran, kelelahan, dan nyeri kepala.

2. Umur Menarche

Hasil penelitian yang telah dilakukan di MAN Kota Banjarbaru menunjukkan bahwa umur menarche pada siswi MAN Kota Banjarbaru yaitu paling banyak dalam kategori normal dan paling sedikit kategori dini terdapat 21 siswi 34.4 % yang mengalami umur menarche dini dan 40 siswi 65.6% yang mengalami umur menarche normal. Menurut Widjanarko (2006), Menarche yang terjadi pada usia yang lebih awal dari normal, dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi

3. Lama Menstruasi

Hasil penelitian yang menggunakan kuisioner tentang berapa lamakah siswi MAN Kota Banjarbaru mengalami menstruasi yang terdiri hanya dalam satu pertanyaan. Hasil penelitian yang telah dilakukan di MAN Kota Banjarbaru menunjukkan bahwa lama menstruasi pada siswi MAN Kota Banjarbaru yaitu paling banyak dalam kategori normal dan paling sedikit kategori tidak normal. Menurut Sarwono (2011), lama menstruasi ini berpengaruh terhadap rasa sakit saat menstruasi atau Dismenorea karena produksi prostaglandin yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan menyebabkan Dismenorea

4. Kebiasaan Olahraga

Hasil penelitian yang telah dilakukan di MAN Kota Banjarbaru menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga pada siswi MAN Kota Banjarbaru yaitu paling banyak dalam kategori jarang berolahraga atau tidak berolahraga dan paling sedikit kategori sering berolahraga dari 57 siswi 93.4% yang mengalami kebiasaan jarang berolahraga ada 4 siswi 6.6% yang sering berolahraga. Menurut Kristianingsih (2014), olahraga yang dimaksud adalah seperti aerobik, jogging, jalan cepat, lari, bersepeda, dan berenang. Dimana seseorang yang jarang melakukan olahraga akan memicu timbulnya Dismenorea pada saat menstruasi.

5. Status Gizi

Hasil penelitian yang menggunakan kuisioner untuk mengetahui indeks masa tubuh siswi MAN Kota Banjarbaru yang terdiri hanya dalam satu pertanyaan. Hasil penelitian yang telah dilakukan di MAN Kota Banjarbaru menunjukkan bahwa status gizi pada siswi MAN Kota Banjarbaru yaitu paling banyak dalam kategori normal dan paling sedikit kategori kurus. Menurut Supariasa (2008), pada IMT kurang yaitu terjadinya ketidak cukupan zat gizi dalam tubuh maka simpanan zat gizi akan berkurang karena cadangan jaringan akan digunakan untuk memenuhi ketidak cukupan itu. Keadaan seperti ini menyebabkan kondisi fisik lemah sehingga ketahanan terhadap nyeri akan berkurang

6. Riwayat Keluarga

Hasil penelitian yang menggunakan kuisioner untuk mengetahui Riwayat keluarga siswi MAN Kota Banjarbaru yang terdiri hanya dalam satu pertanyaan. Hasil penelitian yang telah dilakukan di MAN Kota Banjarbaru menunjukkan bahwa Riwayat keluarga pada siswi MAN Kota Banjarbaru yaitu paling banyak dalam kategori Dismenorea.

A. Hasil dan Pembahasan Analisis Bivariat

Tabel 2 Analisis Bivariat

Variabel	Kejadian Dismenorea						Hasil uji chi-square
	Tidak Dismenorea		Dismenorea		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Umur Menarche							
Normal	11	27.50	29	72.50	40	100	<i>Fisher's exact</i>
Dini	0	0.00	21	100.00	21	100	<i>Test</i>
Total	11	46,2	50	53,8	61	100	<i>0.011</i>
Lama Menstruasi							
Normal	4	8.89	41	91.11	45	100	<i>Fisher's exact</i>
Tidak Normal	7	43.75	9	56.25	16	100	<i>Test</i>
Total	11	46,2	50	53,8	61	100	<i>0.005</i>
Kebiasaan Olahraga							
Sering	0	0.00	11	100.00	11	100	<i>Fisher's exact</i>
Jarang	4	8.00	46	92.00	50	100	<i>Test</i>

Total	11	46,2	50	53,8	61	100	<i>1.000</i>
Status Gizi							
Kurus	4	30.77	9	69.23	13	100	<i>Fisher's exact</i>
Normal	7	14.58	41	85.42	48	100	<i>Test</i>
Total	11	46,2	50	53,8	61	100	<i>0.226</i>
Riwayat Keluarga							
Dismenorea	8	16.00	42	84.00	50	100	<i>Fisher's exact</i>
Tidak Dismenorea	3	27.27	8	72.73	11	100	<i>Test 0.400</i>
Total	11	46,2	50	53,8	61	100	

1. Hubungan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenorea.

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa umur menarche dengan hasil penelitian terhadap 61 responden dari responden berkategori dini terdapat 21 siswi yaitu ada 21 siswi yang mengalami Dismenorea dan ada 0 siswi yang mengalami tidak Dismenorea, kemudian dari kategori normal terdapat 40 siswi yaitu ada 29 siswi yang mengalami Dismenorea dan ada 11 siswi yang mengalami tidak Dismenorea. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai p value = 0,011 dengan nilai $p < \alpha$ ($0,011 < 0,05$), maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan antara umur menarche dengan kejadian Dismenorea pada siswi – siswi MAN Kota Banjarbaru. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ani Kristianingsih (2014), yaitu Faktor Risiko Dismenorea Primer Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (Smp X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, mengatakan bahwa hasil penelitiannya terdapat hubungan antara usia menarche dengan kejadian Dismenorea Primer. Hasil uji statistik chi square didapat nilai $p = 0,001$.

2. Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenorea

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian terhadap 61 responden diketahui bahwa dari 16 siswi yang mengalami lama menstruasi tidak normal ada 9 siswi yang mengalami Dismenorea dan ada 7 siswi yang mengalami tidak Dismenorea kemudian dari 45 siswi yang mengalami lama menstruasi normal ada 41 siswi yang mengalami Dismenorea dan ada 4 siswi yang mengalami tidak Dismenorea.

Dari hasil penelitian ini lama menstruasi kategori normal paling banyak ditemukan pada siswi MAN Kota Banjarbaru. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai p value = 0,005 dengan nilai $p < \alpha$ ($0,005 < 0,05$), maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan antara Lama Menstruasi dengan kejadian Dismenorea pada siswi – siswi MAN Kota Banjarbaru. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Asih (2012), yaitu analisis kejadian Dismenorea Primer pada remaja putri kelas XI SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya, terdapat hubungan yang signifikan antar lama menstruasi dengan kejadian Dismenorea Primer. Hasil statistik uji chi square yang diperoleh $p = 0,007$

3. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian terhadap 61 responden diketahui bahwa dari 57 siswi yang mengalami kebiasaan olahraga jarang berolahraga ada 46 siswi yang mengalami Dismenorea dan ada 11 siswi yang mengalami tidak Dismenorea, kemudian dari 4 siswi kebiasaan olahraga sering berolahraga semuanya mengalami Dismenorea. Dari hasil penelitian ini kebiasaan olahraga kategori jarang berolahraga atau tidak berolahraga paling banyak ditemukan pada siswi MAN Kota Banjarbaru.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai p value = 1.000 dengan nilai $p > \alpha$ ($1.000 > 0,05$), maka H_0 diterima yang artinya ada tidak ada hubungan antara Kebiasaan Olah raga dengan kejadian Dismenorea pada siswi – siswi MAN Kota Banjarbaru.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Yuli, Sri (2014), yaitu Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu, mengatakan bahwa hasil penelitiannya mempunyai hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian Dismenorea. Hasil statistik chi square diperoleh nilai $p = 0,00001$.

4. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian terhadap 61 responden diketahui bahwa 13 siswi yang mengalami status gizi kurus ada 9 siswi yang mengalami Dismenorea dan ada 4 siswi yang mengalami tidak Dismenorea dan dari 48 siswi status gizi normal ada 41 siswi yang mengalami Dismenorea dan ada 7 siswi yang mengalami tidak Dismenorea. Dari hasil penelitian ini status gizi kategori normal paling banyak ditemukan pada siswi MAN Kota Banjarbaru. Berdasarkan hasil uji

statistik dengan menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai p value = 0.226 dengan nilai $p > \alpha$ ($0.226 > 0,05$), maka H_0 diterima yang artinya ada tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian Dismenorea pada siswi – siswi MAN Kota Banjarbaru. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Trimayasari dan Kuswandi (2014), yaitu hubungan status gizi siswi SMP Kelas 2 dengan kejadian Dismenorea, mengatakan bahwa hasil penelitiannya tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian Dismenorea Primer.

5. Hubungan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenorea

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian terhadap 61 responden diketahui bahwa 50 siswi yang memiliki riwayat keluarga dismenorea ada 42 siswi yang mengalami kejadian dismenorea dan ada 11 siswi yang mengalami kejadian tidak dismenorea dan dari 11 siswi yang memiliki riwayat keluarga tidak dismenorea ada 8 siswi yang mengalami kejadian dismenorea dan ada 3 siswi yang mengalami kejadian tidak dismenorea. Dari hasil penelitian ini riwayat keluarga kategori dismenorea paling banyak ditemukan pada siswi MAN Kota Banjarbaru. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai p value = 0.400 dengan nilai $p > \alpha$ ($0.400 > 0,05$), maka H_0 diterima yang artinya ada tidak ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian Dismenorea pada siswi – siswi MAN Kota Banjarbaru. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Putri (2018), yaitu Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Siswi Sma Dharma Sakti Medan Tahun 2018, mengatakan bahwa hasil penelitiannya mempunyai hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian Dismenorea. Hasil statistik chi square diperoleh nilai $p = 0,000$.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada 61 responden MAN Kota Banjarbaru didapatkan kesimpulan bahwa ada hubungan antara umur menarche dan lama menstruasi dengan kejadian Dismenorea pada siswi MAN Kota Banjarbaru (p value = 0,011 dan 0,005). Tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga, status gizi, dan riwayat keluarga dengan kejadian Dismenorea pada siswi MAN Kota Banjarbaru (p value = 1,000, 0,226, dan 0,400)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea dapat dirumuskan saran sebagai berikut (1) Pihak sekolah untuk bekerja sama dengan instansi kesehatan untuk memberikan penyuluhan kepada siswi MAN Kota Banjarbaru mengenai reproduksi wanita khususnya dismenorea. (2) Siswi MAN Kota Banjarbaru untuk melakukan olahraga yang rutin minimal 3 kali seminggu untuk meningkatkan hormon endorphin yang membuat rasa nyaman dan mengurangi tingkat stress serta secara tidak langsung mengurangi rasa nyeri menstruasi. (3) penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam seperti kebiasaan makan, konsumsi obat, rokok, frekuensi rasa nyeri setiap bulan dan keteraturan masa haid terhadap kejadian Dismenorea

REFERENSI

- Abedian, Zahra, Kabirian, Maryam, 2011: *The effects of peer education on health behaviors in girls with dysmenorrhea.*
- Almatsier, S. 2012. *Prinsip Dasar Gizi.* Gramedia Pustaka Utama : Jakarta
- Ani Kristianingsih. 2014. *Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.* <https://ejournal.stikesaisyah.ac.id/index.php/jika/article/view/AK> [diakses 28 Maret 2020]
- Anisa Wulandari,dkk (2018). *Gambaran Kejadian Dan Manajemen Disminorea Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru*

- Anggita Wijayanti,dkk (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang menstruasi dengan sikap dalam penatalaksanaan dismenore primer pada remaja putri di SMAN 58 Jakarta
- Agus, M , Fitri, Y , & Nurlaila, S. 2015. *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri tentang Dismenorea di Akademi Kebidanan Sari MuliaBanjarmasin*.<http://id.portalgaruda.org/index.php?page=12&ipp=10&ref=browse&mod=viewjournal&journal=10381> [diakses 18 Maret 2019]
- Asih, A.S. 2012. *Analisis Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Kelas XI SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya*. Skripsi. Universitas Sam Ratulangi.
- Dahlan, S.M. 2013. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta : Salemba Medika.
- Datta, M., Randall, L., Holmes, N., dan Karunaharan, N., 2009. *Rujukan Cepat Obstetri & Ginekologi*. Penerjemah : Toni Priliono. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Departemen Kesehatan RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI: 2009.
- Eka Rahmadhayanti, Anur Rohmin (2016). *Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche dan Disminorea primer pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 15 Palembang*
- Eka, Y.H & Lasma, S.R. 2014. Maternity And Neonatal. *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di kabupaten Rokan Hulu*. 01(04),Jurnal Kebidanan.. <http://e-al.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1107> [diakses 28 Maret 2020]
- Ermala, S. (2010). *Pengaruh penggunaan kompres hangat dalam pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif di Klinik Hj. Hamidah Nasution Medan tahun 2010*. Tidak dipublikasikan: Karya Tulis Ilmiah Program D 1V Bidan Pendidik Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara
- Fauziah, Y. 2012. *Infertilitas dan Gangguan Alat Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Guyton, A.C & Hall, J.E. 2006. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC.
- Hardisman. 2014. *Pengantar Kesehatan Reproduksi, Seksologi, dan Embriologi dalam Kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Qur'an*. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Hidayah, 2014. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Dysmenorrhoea Pada Siswi Kelas X Dan Xi Smk Bhakti Karyakota Magelang Tahun 2014*. Magelang. Jurnal kebidanan
- Khodijah, 2011. *Efektivitas Teknik Effleurage dan Kompres Hangat*.
<http://jukeunila.com/wp-content/uploads/2016/12/Faridah-Alatas-1.pdf>
- Kusmiran, E., 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Kristianingsih, A. 2014. *Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (Smp X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan*. Ejournal. Stikes Aisyah Pringsewu

- Listia, D. 2015. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta Tahun 2015*. Universitas Respati Yogyakarta. Yogyakarta.
- Manuaba (2012). *Konsep Obstetri & Ginekologi Sosial Indonesia*, Jakarta : EGC.
- Marmi. 2013. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Margono, 2004, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta :Rineka Cipta.
- Morgan dan Hamilton. 2009. *Obstetri dan Ginekologi. Edisi 2. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta*
- Mutia (2015) *Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-Faktor yang Berhubungan pada Siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur*. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59(7), 308 – 313
- Nair, M., dan Peate, I. 2015. *Dasar-dasar Patofisiologi Terapan. Edisi kedua. Jakarta : Bumi Medika*
- Notoatmodjo, S. 2017. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta
- Nurillah, A. 2012. *Status Tinggi Badan Pendek Berisiko Terhadap Keterlambatan Usia Menarche Pada Perempuan Remaja Usia 10-15 Tahun*.
- Proverawati, (2013). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puji, I. (2009). Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMU N Semarang
- Purnawati (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Sikap dalam mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri*. Surakarta.
- Purwanto. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Putri. 2018. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Siswi Sma Dharma Sakti Medan Tahun 2018*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Ri Medan Jurusan Kebidanan Medan Prodi D-Iv Kebidanan
- Ramadhani, A.N. 2014. *Hubungan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore dan Upaya Penanganannya Pada Siswi Di SMP N 2 Demak Tahun 2014*. Semarang: STIKES Ngudi Waluyo Unggaran. (diakses pada 25 April 2020). Tersediadari: [http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3704.p df](http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3704.pdf)
- Riyanto (2012). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha. Medika. Yogyakarta.
- Rosi Kurnia Sugiharti, dkk (2018). *Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada remaja*
- Sari (2015). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dengan Penanganan Keluhan Nyeri Haid (Dismenore) Di SMPN 09 Kelas VIII Kota Pekalongan*. *Karya Ilmiah (Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan)*.

- Sarwono. S.W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. digilib.unimus.ac.id/download.php?id=6923
- Sembiring (2011). *Hubungan antara Pengetahuan Menstruasi dengan Perilaku Kesehatan Remaja Putri tentang Menstruas di SMPN 1 Trenggalek*. Skripsi. Tidak diterbitkan. FK UNS. Surakarta
- Sandra Bintang G, 2015. *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Penanganan Dismenore di Kelurahan Kedungwinong*. Jurnal penelitian : <http://naskah.publik.id>.
- Shopia Frenita. 2013. *Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Dismenorea Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Sirait, D.S. 2014. *Faktor – faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Sma Negeri 2 Medan Tahun 2014*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara
- Simanjuntak, P., 2008, Gangguan Haid dan Siklusnya, Dalam: Winkjosastro H., Saifuddin A.B., Rachimhadhi, T. (eds.), Ilmu Kandungan, 2nd ed, PT.Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta
- Smeltzer, Suzanne C., dan Bare, Brenda G. 2012, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2)*. Jakarta : Penerbit EGC.
- Sumosardjuno, S. 1996. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Berolahraga*. Jakarta : Gramedia.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Trimayasari, D., & Kuswandi, K. (2014). Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Siswi SMP Kelas 2 Dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Obstretika Scientia*, 2(2), 192–211
- Ulfa (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Putri*. Program Studi D Iv Kebidanan Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret
- Wahidah Rohmawati, dkk (2019). *Faktor yang berhubungan dengan nyeri disminore primer pada siswi di SMA Negeri 15 Semarang*
- Widjanarko, Bambang. 2006. *Dismenore Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer*. Majalah Kedokteran Damianus. Volume 5. No1, Januari Volume 5. No1, Januari 2006
- Wulandari dkk. 2015. *Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenorea pada Remaja Putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru*. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSTIK/article/view/21161> [diakses 28 Maret 2020]
- Yatim, Faisal, 2011: Dismenorea. *Dalam : Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 1526 <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/31657/Chapter%20II.pdf?sequence=4&isAllowed=y> [diakses 27 Maret 2020]
- WHO. 2014. *Seksual Bebas pada Remaja*. <https://www.google.com/searchpdf> seksual bebas pada remaja [diakses 27 Maret 2020].

