

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGETAHUAN, OBESITAS DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI FKM UNISKA MAB BANJARMASIN TAHUN 2019

RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE, OBESITY AND EXERCISE HABITS WITH THE OCCURRENCE OF DISMENORE ON THE STUDENT FKM UNISKA MAB BANJARMASIN YEAR 2019

Puja Khairatul Nada
Fakultas Kesehatan Masyarakat universitas Islam Kalimantan
Banjarmasin
Email : pujakhairatulnada@gmail.com

Kesehatan reproduksi remaja sangat penting untuk diketahui karena kesehatan reproduksi dapat menentukan apakah seorang remaja sehat dan masa remaja ditandai dengan mulainya menstruasi. Biasanya menstruasi sering disertai nyeri perut, yang biasa disebut dengan dismenore. Pada umumnya wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, penelitian ini menggunakan metode pendekatan *Cross Sectional* Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi reguler FKM Semester VIII Banjarmasin MAB yang berjumlah 68 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Teknik total sampling dengan menggunakan Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Dismenore dengan p-value = 1000. Ada hubungan Obesitas dengan kejadian Dismenore dengan p-value = 0,002. Tidak ada hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore dengan p-value = 0,720. Bagi peneliti selanjutnya mendapatkan wawasan, mendapat pengetahuan, dan juga dapat dijadikan bahan untuk peneliti selanjutnya, terkait dengan cara mengetahui dismenore dengan menggunakan pengukuran NSR dengan tingkatan rasa nyerinya.

Kata Kunci : Pengetahuan, Obesitas, Kebiasaan Olahraga, Kejadian Dismenore

Adolescent reproductive health is essential to be known because reproductive health can determine whether a teenager is healthy and adolescence is characterized by the start of menstruation. Usually menstruation is often accompanied by abdominal pain, commonly called dysmenorrhea. Generally, women feel complaints of pain or abdominal cramps that can take up to 2-3 days, This research using the Cross population approach method in this study is the entire regular student FKM Semester VIII of Banjarmasin MAB amounting to 68 people. This research sampling technique is done using the total sampling technique. The results showed that there was no relationship between knowledge and Genesis Dysmenore with P-value = 1000. There is a relationship between obesity and the occurrence of Dysmenore with P-value = 0.002. There is no link between the sports habit and the Genesis Dysmenore with P-value = 0.720. or researchers then gained insight, gained knowledge, and could also be used as material for further researchers, related to knowing the dysmenore using NSR measurements with the degree of its pain.

Keywords: Knowledge, Obesity, Exercise habits, Incident Dysmenore

PENDAHULUAN

Menurut UU No 36 tahun 2009, kesehatan reproduksi merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi pada laki-laki dan perempuan. Masa remaja ditandai dengan mulainya menstruasi. Biasanya menstruasi sering disertai nyeri perut, yang biasa disebut dengan dismenore.

Rasa nyeri yang dirasakan pada saat haid merupakan keluhan ginekologi yang paling umum dan banyak dialami oleh wanita. Dalam hal ini diperlukan cara untuk mengatasi nyeri saat haid. Nyeri yang berlebihan pada perut bagian bawah sering terjadi selama menstruasi yang disebut dismenore. Disminore adalah nyeri yang disebabkan jumlah prostaglandin yang berlebihan pada darah saat menstruasi, yang merangsang hiperaktivitas uterus dan terjadinya kejang otot uterus (Wilson & Price dalam Mahdiyah 2016).

Angka kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) di dunia sangat besar yaitu rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore (Sandra, 2015) Di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Santoso dalam sari 2017).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode survey analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Rancangan penelitian ini dengan pendekatan *Cross Sectional*, menurut Notoadmodjo (2014) *Cross Sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara factor pengetahuan, obesitas, dan kebiasaan olahraga dengan efek kejadian dismenore dengan cara pendekatan, pengumpulan data sekaligus pada suatu saat.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi reguler FKM Semester VIII Banjarmasin MAB yang berjumlah 65 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Teknik total sampling, yaitu Teknik ini digunakan dengan ditetapannya sampel sama dengan populasi yaitu 65 mahasiswi reguler FKM Semester VIII Banjarmasin MAB. Saat dilapangan hanya ditemukan 58 mahasiswi yang bersedia dari 65 responden, 2 diantaranya hamil dan 7 orang lainnya tidak bersedia menjadi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Analisis Univariat

1. Kejadian dismenore pada Mahasiswi FKM UNISKA MAB tahun 2019

No	Kejadian Dismenore	Jumlah	Persentase
1	Tidak Dismenore	27	46,6
2	Dismenore	31	53,4
	Total	58	100%

2. Pengetahuan Mahasiswi FKM UNISKA dengan Kejadian Dismenore tahun 2019

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase
1	Baik	34	58,6
2	Cukup	23	39,7
3	Kurang	1	1,7
	Total	58	100%

3. Obesitas Mahasiswi FKM UNISKA dengan Kejadian Dismenore tahun 2019.

No	Obesitas	Jumlah	Persentase
1	Tidak Obesitas	47	81
2	Obesitas	11	19
	Total	58	100%

4. Kebiasaan Olahraga Mahasiswa FK M UNISKA dengan Kejadian Dismenore tahun 2019

No	Kebiasaan Olahraga	Jumlah	Persentase
1	Olahraga ringan	7	12,1
2	Olahraga berat	2	3,4
3	Tidak berolahraga	49	84,5
Total		58	100%

Analisis Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan dengan kejadian Dismenore Mahasiswa di FK M UNISKA MAB tahun 2019

No	Pengetahuan	Kejadian Dismenore				Total		<i>P value</i>
		Tidak Dismenore		Dismenore		N	%	
		n	%	n	%			
1.	Baik	16	47.1	18	52.9	34	100	1.000
2.	Cukup-kurang	11	45.8	13	54.2	24	100	
Total		27	46.6	31	53.4	58	100	

2. Hubungan Obesitas dengan kejadian Dismenore Mahasiswa di FK M UNISKA MAB tahun 2019.

No	Obesitas	Kejadian Dismenore				Total		<i>P value</i>
		Tidak Dismenore		Dismenore		N	%	
		n	%	n	%			
1.	Tidak Obesitas	27	57,4	20	42,6	47	100	0,002
2.	Obesitas	0	0	11	100	11	100	
Total		27	46.6	33	53,4	58	100	

3. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan kejadian Dismenore Mahasiswi di FKM UNISKA MAB tahun 2019

No	Kebiasaan Olahraga	Kejadian Dismenore				Total		<i>P value</i>
		Tidak Dismenore		Dismenore		N	%	
		n	%	n	%			
1.	Olahraga ringan-olahraga berat	5	55,6	4	44,4	9	100	0,720
2.	Tidak berolahraga	22	44,9	27	55,1	49	100	
	Total	27	46,6	31	53,4	58	100	

Analisis Univariat

1. Kejadian Dismenore

Dari hasil penelitian yang dilakukan di FKM uniska Banjarmasin dari 58 responden didapatkan hasil bahwa responden yang tidak mengalami dismenore ada 27 orang, sedangkan yang mengalami dismenore ada 31 orang. Jadi lebih banyak mahasiswi yang mengalami dismenore, hal ini dipengaruhi oleh pengukuran dismenore tidak menggunakan NSR yang mengetahui berapa tingkatan mahasiswi mengalami dismenore, peneliti hanya mengetahui apakah responden mengalami dismenore setiap kali menstruasi hanya menggunakan pertanyaan tidak dismenore dan dismenore, tanpa mengetahui tingkatan dismenore yang di alami oleh responden, apakah termasuk dismenore ringan, sedang, dan berat.

Dismenore dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu statusgizi, aktivitas fisik, lamanya haid, aliran menstulasi yang hebat, kebiasaan merokok, umur, paritas, riwayat keturunan dan stress. Penyebab lainnya dari dismenore diduga terjadinya ketidak seimbangan hormone (Fauzi, 2013).

2. **Pengetahuan**

Dari hasil Penelitian yang dilakukan di FKM UNISKA Banjarmasin dari 10 pertanyaan yang disediakan mayoritas responden menjawab salah terhadap pertanyaan nomor 10 yaitu tentang klasifikasi dismenore.

Menurut Notoatmodjo (2003), pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya) dengan sendirinya pada waktu penginderaan sehingga menghasilkan pengetahuan.

3. **Obesitas**

Dari hasil penelitian yang dilakukan di FKM uniska Banjarmasin dari 58 responden didapatkan hasil bahwa ada 11 orang mahsiswi yang mengalami Obesitas dengan IMT 25,66 kg – 37,7 kg.

Obesitas merupakan salah satu faktor resiko penyebab terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, dan hipertensi (Rahmawati, 2009).

4. **Kebiasaan Olahraga**

Dari hasil penelitian yang dilakukan di FKM UNISKA Banjarmasin dari 58 responden didapatkan hasil bahwa ada 49 orang mahasiswa yang tidak berolahraga dalam 1 minggu. Hal ini dikarenakan semester VIII banyak disibukan dengan tugas kampus dan perkuliahan, jadi untuk melakukan olahraga tidak ada waktu dalam 1 minggu.

Melakukan olahraga dengan frekuensi terlalu rendah dari kemampuan kondisi tubuh akan menurunkan tingkat kebugaran jasmani. Namun yang perlu diketahui, olahraga dengan frekuensi <3x/minggu akan lebih banyak berdampak negatif pada tubuh (Qoriah, 2011 dalam Ramadani).

Analisis Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan dengan kejadian Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 58 mahasiswi ditemukan bahwa ada 16 orang responden memiliki pengetahuan baik dan tidak dismenore, serta terdapat 18 orang responden berpengetahuan baik tetapi mengalami dismenore dengan jumlah 34 orang yang memiliki pengetahuan baik. Sedangkan yang memiliki pengetahuan cukup – kurang terdapat 24 orang yaitu 11 orang responden yang tidak mengalami dismenore dan 13 orang responden mengalami dismenore. Sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan dismenore dengan jumlah 34 orang dari 58 responden. Pengetahuan dismenore mahasiswi FKM semester VIII dalam kriteria cukup tinggi, hal itu dikarenakan semester VIII adalah semester akhir untuk menempuh pendidikan S1, jadi semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi juga pengetahuannya, hal ini Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoadmodjo (2003) yang menyatakan bahwa seseorang yang berpendidikan tinggi mempunyai pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan orang berpendidikan menengah dan rendah.

Berdasarkan hasil Uji Statistik Setelah dilakukan pengabungan cell maka didapat tabel 2x2 dan nilai expected count atau sel sebanyak 0 cell (0%). Maka uji yang digunakan adalah continuity correction dengan dengan nilai signifikasi *p-value* sebesar 1.000, artinya tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian dismenore pada mahasiswi FKM Uniska regular Banjarmasin.

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian Rahmawati (2016). bahwa tidak ada hubungan pengetahuan dismenore mahasiswi pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang terhadap sikap mengatasi dismenore primer.

2. Hubungan Obesitas dengan kejadian Dismenore

Berdasarkan Tabel 4.9 terdapat 27 (57,4%) orang yang tidak obesitas dan tidak mengalami dismenore, ada 20 (42,6%) orang yang tidak obesitas tetapi mengalami dismenore dengan jumlah 47 orang yang tidak obesitas. Sedangkan

responden yang mengalami obesitas berjumlah 11 (100%) orang dan semuanya mengalami dismenore.

Berdasarkan hasil uji statistic dengan bentuk tabel 2x2 dan nilai cell expect count atau jumlah cell yang didapatkan 0 cell (0%) maka digunakan uji Fisher's exact test didapatkan nilai signifikanai *p-value* sebesar 0,002, artinya ada hubungan antara obesitas dengan kejadian dismenore di FKM UNISKA semester VIII tahun 2019. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa obesitas yang terjadi pada sebagian besar mahasiswi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain berlebihan dalam memenuhi kebutuhan tubuh dan tidak menyeimbangi dengan aktifitas fisik, hal itu yang menyebabkan mereka mengalami obesitas.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pasaeno (2017) Berdasarkan uji statistic diperoleh nilai X^2 hitung = 6,402 dan X^2 tabel = 3,841, hal ini menunjukkan X^2 hitung > X^2 tabel dengan *p-value* = 0,024 yang berarti ada hubungan antara hubungan antara obesitas dengan Kejadian Dismenore pada mahasiswi DIII Kebidanan Akbid Pelita Ibu Kendari Tahun 2017, Sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak.

3. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan kejadian Dismenore

Berdasarkan tabel diatas responden dengan kebiasaan olahraga ringan-olahraga berat 5 orang responden yang tidak mengalami dismenore ada 4 orang responden yang mengalami dismenore. Sedangkan ada 49 orang yang tidak berolahraga 22 tidak mengalami dismenore dan 27 orang responden mengalami dismenore.

Dari hasil tabel diatas expected count lebih dari harapan (20%) maka uji yang digunakan adalah uji Fisher's Exact Test dengan nilai signifikanasi *p-value* sebesar 0,720, artinya tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. Hal tersebut menunjukkan bahwa berolahraga ataupun tidak berolahraga tidak akan berpengaruh secara signifikan terhadap derajat dismenore yang diderita oleh sebagian responden yang mengalami dismenore.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ayu Anissa Bahri, dkk (2013) uji analisis bivariat dengan menggunakan uji chi-square didapatkan $p = 0,117$ ($p > 0,05$). Hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan (bermakna) antara kebiasaan olahraga dengan derajat dismenore pada mahasiswi pre-klinik program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012-2013.

KESIMPULAN

1. Tidak ada hubungan antara Pengetahuan dengan Kejadian Dismenore pada mahasiswi FKM UNISKA Banjarmasin tahun 2019, ($p\text{-value} = 1,000$).
2. Ada hubungan antara Obesitas dengan kejadian Dismenore pada mahasiswi FKM UNISKA Banjarmasin tahun 2019, ($p\text{-value} = 0,002$).
3. Tidak ada hubungan antara Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada mahasiswi FKM UNISKA Banjarmasin tahun 2019, ($p\text{-value} = 0,720$).

SARAN

1. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dengan adanya hasil penelitian ini, penulis berharap hasilnya dapat dijadikan sumber bacaan bagi Instansi UNISKA Banjarmasin khususnya untuk mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mendapatkan wawasan, mendapat pengetahuan, dan juga dapat dijadikan bahan untuk peneliti selanjutnya, terkait dengan cara mengetahui dismenore dengan menggunakan pengukuran NSR dengan tingkatan rasa nyerinya.

3. Bagi Peneliti

Untuk memperluas wawasan dan menambah pengetahuan untuk mengaplikasikan ilmu dibidang kesehatan masyarakat serta meningkatkan kemampuan penulisan karya ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahri Ayu. Annisa, 2012. *Hubungan antara Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore pada Mahasiswi Pre-Klinik*. Padang: Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Mahdiyah, Dede, 2016. *Efektifitas Pemerian Minuman Sari Kunyit Putih Terhadap Penurunan Nyeri Haid "Dismenore" Primer pada Siswi Kleas XI SMKN 3 Banjarmasin*.
- Sari, Arum Puspita, 2017. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMK swasta istiglal Deli TUA*. Kabupaten Deli Serdang.
- Notoatmodjo, S, 2014. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.