

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, STATUS GIZI, DAN LAMA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA KARYAWATI DI PUSAT PERBELANJAAN RAMAYANA KOTA JAMBI

Dwioktaria Nanda¹, Asparian², Sri Astuti Siregar³, Ismi Nurwaqiah Ibnu⁴, Usi Lanita⁵
^{1,2,3,4,5}Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jambi, Indonesia

dwioktariananda@gmail.com¹, asparian@unja.ac.id², sriastuti_siregar@unja.ac.id³,
ismii Ibnu@unja.ac.id⁴, usilanita@unja.ac.id⁵

ABSTRACT; Background: *Dysmenorrhea is lower abdominal pain often experienced by women, including female employees of childbearing age. Factors like physical activity, nutritional status, and menstrual duration can affect the incidence of dysmenorrhea. This study aims to determine the relationship between these factors and dysmenorrhea among female employees at the Ramayana Shopping Center in Jambi City.*

Method: *The quantitative, cross-sectional study involved 56 female employees selected through total sampling, with data collected via a questionnaire and analyzed using the chi-square test. Result:* The results showed that 89.7% of female employees with light physical activity experienced dysmenorrhea, as minimal activity affects blood circulation and causes menstrual pain. Additionally, 90.6% of those with abnormal nutritional status experienced dysmenorrhea, due to either malnutrition or fat accumulation. The duration of menstruation did not affect dysmenorrhea, as pain was not influenced by the length of menstruation. Only physical activity (p -value = 0.002) and nutritional status (p -value = 0.000) showed a significant relationship with dysmenorrhea. **Conclusion:** *In conclusion, physical activity and nutritional status are linked to dysmenorrhea, while menstrual duration is not. Female employees are encouraged to maintain a balanced diet and engage in physical activity to alleviate menstrual pain.*

Keywords: *Primary Dysmenorrhea, Physical Activity, Nutritional Status, Menstrual Duration, Female Employees.*

ABSTRAK; Latar Belakang: Dismenore adalah nyeri perut bagian bawah yang sering dialami wanita, termasuk karyawan usia subur. Faktor-faktor seperti aktivitas fisik, status gizi, dan durasi menstruasi dapat mempengaruhi kejadian dismenore. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara ketiga faktor tersebut dengan kejadian dismenore pada karyawan di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi. **Metode:** Penelitian ini yaitu jenis kuantitatif dengan desain cross sectional ini melibatkan 56 karyawan yang dipilih melalui total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji chi-square.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawati dengan aktivitas fisik ringan lebih banyak mengalami dismenore (89,7%), karena aktivitas fisik yang minim mempengaruhi sirkulasi darah dan menyebabkan nyeri saat haid. Sebanyak 90,6% karyawati dengan status gizi tidak normal mengalami dismenore, baik karena kekurangan gizi atau penumpukan lemak. Lama menstruasi tidak berpengaruh terhadap dismenore, karena nyeri haid tidak dipengaruhi oleh durasi menstruasi. Hanya aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,002$) dan status gizi ($p\text{-value}=0,000$) yang memiliki hubungan signifikan dengan dismenore.

Kesimpulan: aktivitas fisik dan status gizi berhubungan dengan dismenore, sementara lama menstruasi tidak. Diharapkan karyawati menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi nyeri haid.

Kata Kunci: Dismenore Primer, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Lama Menstruasi, Karyawati.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesejahteraan reproduksi adalah kondisi yang mencakup keseimbangan total dari segi fisik, mental, dan sosial, tanpa adanya gangguan dari penyakit atau ketidakmampuan yang terkait dengan sistem reproduksi, termasuk fungsi dan proses yang terjadi di dalamnya (WHO, 2013). Tujuan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan sistem, fungsi, dan mekanisme reproduksi pada pria dan wanita (Presiden RI, 2023). Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No.61 Tahun 2014, kesehatan reproduksi perempuan adalah komponen penting dari layanan kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi wanita yang berada dalam usia subur (WUS) (Pemerintah, 2014).

Wanita di usia 15 hingga 49 tahun dianggap berada dalam fase reproduktif, dikenal sebagai periode usia subur (Yuliani, 2017). Jumlah wanita usia subur di Indonesia pada tahun 2020 berjumlah 71.570.465, atau sekitar 26% dari total populasi 271.066.366 jiwa (Widgery, 1988). Perubahan biologis yang terjadi pada perempuan ditandai dengan mengalami menstruasi, payudara membesar, pinggul melebar, pertumbuhan rambut di ketiak dan sekitar kemaluan (Depkes, 2018). Salah satu tanda pubertas primer pada remaja putri adalah *menarche* (Amalia & Amrullah, 2019). *Menarche* yaitu pendarahan rutin dari uterus yang disebabkan oleh pengelupasan endometrium, serta merupakan hasil dari interaksi kompleks antara organ tubuh dan sistem hormon. Menstruasi berlangsung sekitar sebulan sekali dan dipengaruhi oleh hormon (Darmiati, 2022). Pada masa ini juga bisa dikatakan masa wanita usia subur.

Perubahan biologis pada wanita usia subur terjadi juga pada wanita pekerja. Menurut Pusdatik Kemenker (2021), Wanita usia subur yang bekerja di sektor industri sekitar 14,7%, di sektor jasa sekitar 19,1%, dan di sektor perdagangan sekitar 23,9%. Sedangkan berdasarkan data BPS (2014-2023), Pada tahun 2023, jumlah pekerja perempuan di Indonesia mencapai 148.225 jiwa, dengan wanita usia

subur memiliki peran signifikan di dunia kerja, terutama di sektor industri (“Ministry of Labour,” 1957). Pekerja berperan krusial bagi keberlangsungan perusahaan dan memerlukan perhatian khusus dalam kesehatan. Dengan perawatan yang tepat, mereka dapat berkontribusi secara maksimal untuk mencapai tujuan organisasi.

Gangguan menstruasi adalah salah satu masalah kesehatan reproduksi yang dialami oleh wanita usia subur yang bekerja. Meskipun mereka biasanya mengalami menstruasi setiap bulan, banyak di antara mereka mengalami ketidaknyamanan fisik atau masalah selama periode menstruasi. Salah satu gangguan menstruasi yang paling umum adalah dismenore (Ammar, 2016). Rasa sakit di area perut bagian bawah selama menstruasi, juga dikenal sebagai dismenore, adalah masalah umum yang dialami wanita selama menstruasi (Adinda Aprilia et al., 2022). Dismenore dilaporkan sering terjadi pada wanita muda dewasa, terutama di rentang usia < 30 tahun, saat banyak dari mereka sudah bekerja. Gejala yang berbeda dari kondisi ini termasuk kram perut yang menjalar ke punggung. Ada dua kategori dismenore: primer dan sekunder.

Jumlah dismenore menurut Herawati, R. 2017 menunjukkan bahwa lebih dari separuh perempuan di seluruh dunia mengalami dismenore yaitu sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea berat (Herawati, 2020). Di Indonesia, tingkat kejadian cukup signifikan, mencapai 60 hingga 70 persen, dengan prevalensi dismenore primer sebesar 54,89 persen dan dismenore sekunder sebesar 45,11 persen (Lail, 2019). Sementara itu hasil penelitian Hilinti dkk tahun 2023 menemukan bahwa di Indonesia angka kejadian dismenore mencapai 64,25% dengan prevalensi 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (HILINTI & SULASTRI, 2023). Menurut data Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2019 melaporkan 1143 kasus gangguan menstruasi pada remaja (Yesni et al., 2023). Selanjutnya angka kejadian dismenore pada kalangan wanita usia produktif atau lebih dikenal wanita usia subur berkisar 45%-96% (Nurbaiti & Febrina, 2022).

Dismenore dapat memiliki dampak negatif baik dalam jangka pendek maupun panjang. Dalam jangka panjang, dismenore berpotensi menyebabkan kemandulan, dan jika disebabkan

oleh kondisi patologis lain, bisa berujung pada kematian. Sedangkan dalam jangka pendek nyeri haid ini mengakibatkan rasa nyeri yang hilang timbul serta terus-menerus pada bagian perut bawah (Karlinda et al., 2022). Gejala dismenore seperti nyeri pada paha, nyeri pada punggung, muntah, dan mudah tersinggung (Astuti et al., 2023).

Pada wanita usia subur (WUS), dismenore dapat mengakibatkan penurunan aktivitas kerja, penurunan produktivitas, absensi, serta berkurangnya konsentrasi saat bekerja (Ponzo et al., 2022). Namun, tidak banyak dari para pekerja yang setelah pulang dari tempat bekerja, mereka tidak melakukan aktivitas-aktivitas lainnya seperti olahraga dan sebagainya, karena sudah merasa lelah dengan aktivitas yang dilakukan di perusahaan tempat mereka bekerja. Bukan hanya sekedar merasa lelah namun saat mengalami dismenore tidak banyak dari mereka yang memilih untuk tidak melakukan aktivitas. Faktor-faktor seperti tingkat aktivitas fisik, status gizi, pola makan, olahraga, durasi menstruasi, konsumsi alkohol, tingkat stres, riwayat dismenore dalam keluarga, dan kebiasaan merokok adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi dismenore pada remaja perempuan (Sari et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Fadila (2015) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi dismenore, tergantung pada seberapa parah rasa sakitnya. Seringkali, banyak perempuan yang mengalami nyeri sedang atau berat menghindari untuk berkegiatan, salah satunya yaitu tidak hadir di sekolah atau tempat kerja (Fadila, 2015). Dengan p-value sebesar 0,044, studi yang dilakukan oleh Asprinda dan rekannya pada karyawan di PT X tahun 2022 menemukan hubungan antara kejadian dismenore dan aktivitas fisik. Terlalu banyak berolahraga dapat meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah penghilang rasa sakit alami yang dapat meningkatkan suasana hati dan membuat seseorang merasa lebih baik. Ini juga dapat membantu meredakan nyeri menstruasi, yang juga dikenal sebagai dismenore primer (Wardani et al., 2022).

Selain itu, status gizi juga mempengaruhi terjadinya dismenore. Status gizi kurus maupun status gizi obesitas sering mengalami dismenore disebabkan karena asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh kurang termasuk asupan zat besi, kurangnya mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dapat berakibat mengalami anemia dan pada saat menstruasi banyak mengeluarkan darah sehingga menyebabkan peningkatan rasa nyeri disaat haid (Nurwana, Yusuf Sabilu, 2018). Penelitian terdahulu yang dilakukan Indriyanti (2023) pada petani tembakau menunjukkan bahwa status gizi mempengaruhi terjadinya gangguan saat menstruasi, yang salah satu gangguan tersebut adalah dismenore dengan kategori status gizi normal

sebanyak 28,2% mengalami gangguan menstruasi, Sebanyak 5,1% orang yang kekurangan gizi mengalami masalah menstruasi, sedangkan 28,2% orang yang kelebihan berat badan berisiko mengalami masalah menstruasi, dan 5,1% orang yang obesitas juga mengalami masalah menstruasi. Dengan koefisien kontingensi sebesar 0,436, penelitian ini menunjukkan hubungan antara status gizi dan frekuensi gangguan menstruasi, termasuk dismenore (Indriyanti, 2019).

Lama menstruasi juga dapat mempengaruhi kejadian dismenore pada wanita, hal ini dikarenakan menstruasi yang tidak normal yang berlangsung lebih dari 7 hari, ideal lamanya menstruasi normal ini berkisar 2-7 hari. Menstruasi dengan jangka waktu yang lama dapat menyebabkan uterus terus menerus berkontraksi sehingga prostaglandin yang akan dihasilkan lebih banyak dan akan menimbulkan rasa nyeri atau dismenore. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rahayu dkk (2019), menunjukkan bahwa lama menstruasi berpengaruh terhadap kejadian dismenore dengan nilai $p\text{-value} = 0,027$ yang artinya $p < \alpha (0,05)$ yang artinya H_0 ditolak, karena dalam penelitian ini berasumsi bahwa wanita dengan periode menstruasi yang lama berisiko mengalami dismenore dibandingkan dengan wanita dengan periode menstruasi yang normal (Kusniyanto & Suiyarti, 2019).

Jika dilihat dari sisi seorang wanita yang bekerja tentu saja juga memiliki aktivitas yang banyak dalam melakukan tanggungjawabnya sebagai pekerja di perusahaan maupun organisasi tempat mereka bekerja, sehingga saat menstruasi dan mengalami nyeri haid atau dismenore ini membuat aktivitas-aktivitasnya terganggu. Penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik, status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada pekerja tidak ditemukan pada wilayah penelitian yang akan dilakukan tetapi penelitian mengenai tema diatas banyak dilakukan pada kalangan siswi atau mahasiswi. Jadi, berdasarkan tingkat urgensi gangguan pada wanita usia subur tentang dismenore peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Karyawan Di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi”.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini Menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian observasional analitik. Rancangan penelitian observasional analitik ini dapat diartikan sebagai rancangan untuk mengkaji hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan intervensi pada subjek penelitian. Pendekatan penelitian ini adalah *cross*

sectional, yang merupakan penelitian yang dilakukan bersama-sama dalam satu waktu antara variabel independent dan variabel dependent.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh karyawan yang berumur 17-25 di pusat perbelanjaan Ramayana Kota Jambi. Total keseluruhan karyawan yaitu 56 orang. Sampel adalah bagian dari populasi atau sebagian dari populasi yang diambil memiliki karakteristik mampu mewakili seluruh populasi yang sudah ada.

Teknik pengumpulan data yaitu dengan pengambilan data primer yang di dapatkan secara langsung yaitu data jumlah karyawan yang bekerja di pusat perbelanjaan Ramayana Kota Jambi, dan jawaban dari hasil kuesioner wawancara sebagai studi pendahuluan kepada karyawan dan data sekunder yang di dapatkan dari beberapa jurnal ilmiah dan publikasi yang berisi penelitian terdahulu yang sesuai dengan judul penelitian ini. Selain itu juga data-data dari jurnal ilmiah maupun data publikasi yang berkaitan dengan jumlah dismenore secara global, nasional dan di daerah Jambi. Instrument penelitian dengan menggunakan kuesioner. Analisis data ada 2 yaitu univariat dan bivariat. Untuk analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik, Status Gizi (IMT) dan Lama Menstruasi Karyawan Berdasarkan Karakteristiknya di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi

Variabel	n	%
Aktivitas Fisik		
Ringan	39	69,6
Sedang	17	30,4
Total	56	100
Status Gizi (IMT)		
Tidak Normal	43	76,7
Normal	13	23,3
Total	56	100
Lama Menstruasi		
Tidak Normal	23	41,9
Normal	33	58,1
Total	56	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden umumnya memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan yaitu 39 orang (69,6%) dan tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak

17 orang (30,4%). Maka pada variabel aktivitas fisik karyawan yang bekerja di Ramayana lebih banyak melakukan aktivitas ringan. Hasil analisis menunjukkan aktivitas berat tidak ditemukan pada responden. Selanjutnya status gizi (IMT) pada responden dengan status gizi tidak normal yaitu sebanyak 43 orang (76,7%) dan untuk status gizi normal sebanyak 13 orang (23,3%). Maka pada variabel status gizi lebih banyak yang bersatus gizi tidak normal. Lama menstruasi responden pada tabel 4.2 mayoritas responden memiliki lama menstruasi yang tidak normal yaitu sebanyak 23 orang (41,9%) dan responden yang memiliki lama menstruasi normal yaitu 33 orang (58,1%). Maka pada karyawan di pusat perbelanjaan ini lama menstruasi yang dirasakan sama seperti pada umumnya memiliki lama menstruasi yang normal (≤ 7 hari).

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Pada karyawan di Pusat perbelanjaan Ramayana Kota Jambi

Aktivitas Fisik	Dismenore				<i>p-Value</i>	PR (95%CI)
	Dismenore		Tidak Dismenore			
	n	%	n	%		
Ringan	26	89,7	13	48,1	0,002	3,78 (1,35-1,62)
Sedang	3	10,3	14	51,9		
Total	29	100	27	100		

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa sebagian besar sebagian besar responden memiliki aktivitas ringan dan mengalami dismenore yaitu berjumlah 26 orang (89,%) sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dan mengalami dismenore berjumlah 3 orang (10,3%). Responden dengan aktivitas fisik ringan dan tidak dismenore berjumlah 13 orang (48,1%) sedangkan responden dengan aktivitas sedang dan tidak dismenore berjumlah 14 orang (51,9%). Hal tersebut menunjukkan karyawan dengan aktivitas ringan lebih dominan mengalami dismenore. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai *p-value* $0,01 < 0,05$. Pada tabel 4.3 nilai PR nya yaitu $3,78 > 1$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada karyawan di pusat perbelanjaan Ramayana Kota Jambi dan karyawan yang dengan aktivitas fisik ringan memiliki 3,78 lebih besar resiko untuk mengalami dismenore dibandingkan karyawan yang memiliki aktivitas sedang.

Tabel 3. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Pada karyawan di Pusat perbelanjaan Ramayana Kota Jambi

Status Gizi (IMT)	Dismenore				p-Value	PR (95% CI)
	Dismenore		Tidak Dismenore			
	n	%	n	%		
Tidak Normal	29	90,6	14	58,4	0,000	2,93 (1,36-1,64)
Normal	3	9,4	10	41,8		
Total	32	100	24	100		

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa 29 orang (90,6%) responden memiliki status gizi (IMT) tidak normal dan mengalami dismenore sedangkan responden dengan status gizi (IMT) normal dan mengalami dismenore yaitu 3 orang (9,4%). Responden dengan status gizi (IMT) tidak normal dan tidak dismenore berjumlah 14 orang (58,4%) sedangkan responden dengan status gizi (IMT) normal dan tidak dismenore berjumlah 10 orang (41,8%). Hal tersebut menunjukkan karyawan dengan status gizi (IMT) tidak normal lebih dominan mengalami dismenore. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai p value $0,000 < 0,05$. Pada tabel 4.4 nilai PR nya yaitu $2,93 > 1$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada karyawan di pusat perbelanjaan Ramayana Kota Jambi dan karyawan yang dengan status gizi tidak normal memiliki 2,93 lebih besar resiko untuk mengalami dismenore dari pada karyawan yang memiliki status gizi normal.

Tabel 4. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Pada karyawan di Pusat perbelanjaan Ramayana Kota Jambi

Lama Menstruasi	Dismenore				p-Value	PR (95% CI)
	Dismenore		Tidak Dismenore			
	n	%	n	%		
Tidak Normal	8	80,0	15	32,6	0,684	5,78 (1,72-1,92)
Normal	2	20,0	31	67,4		
Total	10	100	46	100		

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa bahwa 8 orang (80,0%) responden memiliki lama menstruasi tidak normal dan mengalami dismenore sedangkan responden dengan lama

menstruasi normal dan mengalami dismenore yaitu 2 orang (20,0%). Responden dengan lama menstruasi tidak normal dan tidak dismenore berjumlah 15 orang (32,6%) sedangkan responden dengan lama menstruasi normal dan tidak dismenore berjumlah 31 orang (67,4%). Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai p value $0,684 > 0,05$ dan dengan nilai PR sebesar $5,78 > 1$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada karyawan di pusat perbelanjaan Ramayana Kota Jambi dan karyawan dengan lama menstruasi tidak normal memiliki 5,78 lebih besar resiko untuk mengalami dismenore daripada karyawan yang memiliki lama menstruasi tidak normal.

Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap 56 karyawan yang bekerja di Ramayana Kota Jambi yang menunjukkan aktivitas fisik ringan (69,9%) lebih dominan dilakukan oleh responden yang bekerja di Ramayana Kota Jambi daripada aktivitas fisik sedang (30,4%) yang dilakukan responden saat bekerja. Selain itu, responden yang memiliki aktivitas ringan saat bekerja lebih banyak mengalami dismenore (89,7%) daripada responden dengan aktivitas sedang (10,3%). Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *p-value* yaitu $0,002 < 0,05$. Aktivitas fisik yang dilakukan karyawan tergolong dalam kategori ringan karena aktivitas yang dilakukan saat bekerja belum memenuhi jumlah besaran maksimal aktivitas yang telah ditentukan, karena jawaban responden lebih banyak menjawab jumlah hari dan jumlah waktu pada pertanyaan yang berkategori aktivitas ringan (duduk, interaksi dengan pelanggan dan interaksi dengan rekan kerja) hal ini menandakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan berkategori ringan sehingga saat menstruasi berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia, dkk (2022) menyatakan bahwa remaja putri banyak yang melakukan kegiatan aktivitas fisik yang ringan sebesar 57,3% dan hanya 42,7% dari mereka yang melakukan aktivitas fisik cukup. Hasil uji statistik pada penelitian ini diperoleh nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik yang kurang dengan meningkatnya kejadian dismenore, selain itu remaja dengan aktivitas fisik kurang lebih beresiko mengalami dismenore dibandingkan remaja yang memiliki aktivitas fisik yang cukup. Aktivitas fisik yang tinggi juga akan membantu mempengaruhi penurunan rasa nyeri haid saat menstruasi namun begitupun sebaliknya jika

aktivitas fisik yang dilakukan lebih dominan kurang maka akan dapat meningkatkan rasa nyeri saat menstruasi, dan menurut penelitian ini dismenore jarang ditemukan pada perempuan yang memiliki fisik yang lebih aktif, dan beraktivitas tinggi karena hal ini mengurangi stress serta dapat meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen pada uterus.

Menurut Candi, dkk (2023) penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah ada antara hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA di Kota Tangerang, pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas sedang dapat mengurangi kejadian dismenore, karena jika melakukan hanya melakukan aktivitas fisik ringan mengakibatkan meningkatnya hormon *prostaglandin* tetapi jika dalam sehari-hari melakukan aktivitas yang fisik yang sedang maupun tinggi dapat meningkatkan produksi hormon endorfin. Dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,03 > 0,05$ yang diartikan sebagai bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. Prevalensi dismenore akan semakin meningkat jika aktivitas fisik yang dilakukan kurang dari yang seharusnya pada saat menstruasi, ini mengakibatkan aliran darah dan sirkulasi oksigen berkurang sehingga menimbulkan nyeri haid. Namun jika beraktivitas fisik tinggi dapat membantu memproduksi hormon endorfin di otak dan sistem saraf tulang belakang yang berguna sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri haid. Salah satu cara sederhana dan non-farmakologis untuk mengatasi nyeri menstruasi adalah dengan melakukan peregangan atau peregangan. Peregangan ini dapat membantu meredakan rasa tidak nyaman selama menstruasi dengan meningkatkan pelebaran pembuluh darah (*vasodilatasi*), sehingga mengurangi pembekuan cairan di area panggul (Amir et al., 2022).

Berdasarkan studi pustaka serta analisis data penelitian, diperoleh bahwa semakin tinggi aktivitas fisik semakin berkurang rasa nyeri haid atau dismenore yang dirasakan saat sedang menstruasi. Hal ini disebabkan karena semakin tinggi aktivitas fisik semakin banyak memproduksi hormon endorfin yang menimbulkan dan mengurangi rasa nyeri haid, namun jika saat sedang menstruasi hanya melakukan aktivitas fisik ringan dapat mengakibatkan aliran oksigen dalam darah menurun. Pekerjaan yang dilakukan karyawan termasuk kategori aktivitas fisik ringan, hal ini yang membuat dismenore semakin meningkat saat menstruasi, walaupun responden termasuk remaja yang sudah bekerja tetapi aktivitas saat bekerja yang responden lakukan termasuk aktivitas ringan, sehingga maupun bekerja atau tidak jika aktivitas yang dilakukan masih ringan tidak dapat meredakan rasa nyeri haid pada saat menstruasi.

Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap 56 karyawan yang bekerja di Ramayana Kota Jambi yang menunjukkan bahwa karyawan yang memiliki kategori status gizi tidak normal lebih besar yaitu sebanyak 43 orang (76,7%) dan 13 orang (23,3%) lainnya memiliki status gizi tidak normal. Namun pada karyawan yang memiliki status gizi tidak normal dan mengalami dismenore lebih banyak yaitu 29 orang (90,6%) daripada dengan status gizi tidak normal dan tidak dismenore yaitu 3 orang (9,4%). Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* $0,00 < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada karyawan di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi. Status gizi tidak normal ini menunjukkan bahwa responden memiliki berat badan kurus dan berlebih, hal ini berisiko untuk mengalami dismenore.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Marina, dkk (2023) tentang pengaruh IMT terhadap kejadian dismenore, berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *p-value* $0,003 < 0,05$ pada variabel ini terdapat hubungan antara IMT dengan kejadian dismenore karena remaja dengan IMT kurus cenderung berisiko mengalami dismenore, begitupun dengan remaja dengan IMT gemuk cenderung berisiko untuk mengalami dismenorea dibandingkan dengan responden dengan IMT normal.

Penelitian yang dilakukan Prasetyo, dkk (2015) bertujuan untuk menguji apakah status gizi berpengaruh dengan kejadian dismenore pada wanita usia subur. Dapat disimpulkan bahwa status gizi kurang dapat mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, serta akan mengakibatkan terganggunya fungsi reproduksi hal ini berdampak pada nyeri haid saat menstruasi. Selain itu, penambahan lemak pada WUS yang berstatus gizi lebih akan memberikan kontrol pada hormon gonadotropin, sehingga jaringan lemak merupakan sumber esterogen di luar gonade (hipofisis) hal ini dipengaruhi berat badan dan lemak dalam tubuh yang dapat mengganggu sistem reproduksi termasuk saat menstruasi.

Status gizi yang kurang dan berlebih merupakan faktor risiko penyebab terjadinya dismenore. Status gizi yang kurang dapat mengakibatkan kondisi fisik yang lemah, sehingga daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri menurun. Selain itu, pada fase luteal, wanita memerlukan nutrisi yang lebih banyak. Begitu juga semakin tinggi kadar lemak dalam tubuh, semakin

banyak prostaglandin yang diproduksi, yang diduga menjadi salah satu penyebab dismenore. Wanita dengan indeks massa tubuh (IMT) di atas normal cenderung memiliki kadar prostaglandin yang tinggi, sehingga berpotensi mengalami dismenore primer. Selain itu, kelebihan jaringan lemak dapat menghambat aliran darah menstruasi di rahim, yang bisa menyebabkan nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan data yang dikumpulkan, status gizi karyawan pada penelitian ini lebih banyak yang berkategori tidak normal dan cukup jauh berbeda dengan status gizi yang normal. Sehingga peneliti memperoleh hasil bahwa status gizi yang tidak normal (kurus dan berlebih) berpengaruh terhadap kejadian dismenore, hal ini sesuai dengan teori dan studi pustaka sebelumnya bahwa wanita yang memiliki status gizi dibawah normal akan mengalami kekurangan energi dan nutrisi mikro karena asupan yang dikonsumsi kurang baik sehingga menyebabkan kontraksi pada otot rahim yang berdampak pada saat menstruasi yaitu mengalami dismenore. Begitupun wanita yang memiliki status gizi berlebih akan mengalami penumpukan lemak sehingga berdampak pada peningkatan prostaglandin yang berakibatkan mengalami nyeri haid atau dismenore. Wanita dengan status gizi tidak normal lebih berisiko mengalami dismenore daripada wanita dengan status gizi normal.

Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap 56 karyawan yang bekerja di Ramayana Kota Jambi yang menunjukkan durasi menstruasi pada karyawan lebih banyak pada kategori normal yaitu sebanyak 33 orang (76,7%). Sedangkan untuk lama menstruasi yang tidak normal hanya 13 orang (23,3%). Pada tabel 4.3 juga menunjukkan karyawan yang memiliki lama menstruasi tidak normal dan mengalami dismenore hanya 8 orang (80,0%) dan berbanding terbalik dengan karyawan dengan lama menstruasi normal dan mengalami dismenore sebanyak 2 orang (20,0%). Dari hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,684 > 0,05 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada karyawan di Pusat perbelanjaan Ramayana Kota Jambi. Pada penelitian ini lama menstruasi karyawan rata-rata pada kategori normal yaitu pada ≤ 7 hari namun memiliki riwayat iya dismenore, temuan ini menunjukkan setiap individu memiliki respons yang berbeda perubahan hormonal selama menstruasi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juwita, (2023) yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan dismenore, dengan nilai

p-value sebesar $0,064 > 0,05$, peneliti berasumsi bahwa penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang menyatakan wanita yang menstruasi > 7 hari akan lebih berisiko mengalami dismenore, namun berbeda pada penelitian yang dilakukan Juwita bahwa responden dengan lama menstruasi < 7 hari pun juga termasuk kategori mengalami dismenore.

Lama menstruasi yang lebih dari normal (lebih dari 7 hari) mengakibatkan semakin sering juga uterus mengalami kontraksi dan semakin banyak pula hormone prostaglandin yang dihasilkan pada saat menstruasi Wanita yang mengalami dismenore cenderung memiliki tekanan intrauteri yang lebih tinggi serta kadar prostaglandin dalam darah dua kali lebih banyak selama menstruasi. Akibatnya, pada wanita dengan dismenore primer, kontraksi rahim yang tidak teratur dan tidak terkoordinasi juga cenderung terjadi lebih sering. Namun pada penelitian ini berbeda dengan teori, wanita yang mengalami dismenore sebagian besar memiliki lama menstruasi yang normal (3-7 hari), hal ini lama menstruasi tidak mempengaruhi dismenore tetapi sesuai dengan respons setiap individu terhadap hormon yang akan memberikan rasa nyeri saat menstruasi.

Menurut Marleni, (2022) sebanyak (76,2%) remaja putri mengalami dismenore dengan lama menstruasi normal. Sedangkan remaja putri yang masa menstruasinya tidak normal, juga mengalami dismenore (1,2%). Hal ini sama seperti penelitian yang dilakukan peneliti yang dilakukan peneliti lain, bahwa ini berbeda dengan teori yang mengatakan bahwa semakin lama menstruasi setiap individu maka semakin berisiko untuk mengalami dismenore, tetapi uji statistik menunjukkan bahwa individu dengan lama menstruasi normal juga rata-rata lebih besar mengalami dismenore.

Berdasarkan studi pustaka dan hasil uji statistik peneliti memperoleh kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore, berbeda dengan teori yang menyatakan bahwa menstruasi yang berlangsung lebih dari 7 hari dapat menyebabkan kontraksi uterus yang berkepanjangan, sehingga menyebabkan uterus berkontraksi lebih sering dan menghasilkan lebih banyak prostaglandin, yang dapat menyebabkan rasa nyeri. Nyeri haid yang dirasakan saat menstruasi lebih dominan terjadi pada saat mendekati menstruasi dan 1-2 hari pertama menstruasi, dan respons setiap individu berbeda terhadap hormon prostaglandin yang mengakibatkan nyeri haid, jadi normal atau tidak normalnya lama menstruasi setiap karyawan tetap berisiko mengalami dismenore, hal ini dibuktikan dengan hasil uji statisti yang menunjukkan karyawan dengan lama menstruasi normal juga mengalami dismenore.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada karyawan di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi karena semakin tinggi aktivitas fisik semakin berkurang rasa nyeri haid atau dismenore yang dirasakan saat sedang menstruasi. Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada karyawan di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi karena status gizi dibawah normal akan mengalami kekurangan energi dan nutrisi mikro karena asupan yang dikonsumsi kurang baik sehingga menyebabkan kontraksi pada otot rahim. Tidak ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada karyawan di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi karena respons setiap individu berbeda terhadap hormon prostaglandin yang mengakibatkan nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
- Amalia, P., & Amrullah, Y. (2019). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 287–291. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1423>
- Amir, A., Siregar, S. A., & Syukri, M. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi, Pelatihan Mengurangi Nyeri Haid Dengan Metode Stretching, Dan Pembentukan Peer Educator. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 369. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i1.6376>
- Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37–49. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>
- Astuti, D. A., Zayani, N., & Septimar, Z. M. (2023). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56–66.
- Darmiati. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Di Masa Pandemi Pada Siswi SMK Negeri 1 Makassar Tahun 2022 Darmiati Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar Abstrak Stress dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 6(September), 29–34.

- Fadila, A. (2015). Pengaruh Dismenore terhadap Aktifitas Fisik The Effect of Dismenorhea in Daily Activity. *Pengaruh Dismenore Terhadap Aktifitas Fisik*, 2(Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung Abstrak), 1–4.
- Herawati, R. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan*, 2(3), 161–172.
- HILINTI, Y., & SULASTRI, M. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Dengan Kejadian Dismenore Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 131–137. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4442>
- Indriyanti, I. (2019). Status Gizi Dan Hubungannya Dengan Gangguan Menstruasi Pada Petani Tembakau Di Desa Ambulu, Kecamatan Ambulu, Jember. *Medical Technology and Public Health Journal*, 3(1), 54–60. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v3i1.659>
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Kusniyanto, R. E., & Suiyarti, W. (2019). Pengaruh menarche dan lamanya haid terhadap peningkatan kejadian dismenorea primer. *Seminar Nasional Sains, Teknologi, Dan Sosial Humaniora UIT*, 1–5.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Ministry of Labour. (1957). In *Occupational Therapy: the Official Journal of the Association of Occupational Therapists* (Vol. 20, Issue 12). <https://doi.org/10.1177/030802265702001214>
- Nurbaiti, N., & Febrina, R. (2022). Pranayama Sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Baiturrahim. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 355. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.329>
- Nurwana, Yusuf Sabilu, A. F. F. (2018). Jurnal Dismenore Who. *Jimkesmas Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1–14.
- Pemerintah, P. R. (2014). PP No. 61 Th 2014 ttg Kesehatan Reproduksi.pdf. In *Peraturan Pemerintah* (p. 55).

- Ponzo, S., Wickham, A., Bamford, R., Radovic, T., Zhaunova, L., Peven, K., Klepchukova, A., & Payne, J. L. (2022). Menstrual cycle-associated symptoms and workplace productivity in US employees: A cross-sectional survey of users of the Flo mobile phone app. *Digital Health*, 8. <https://doi.org/10.1177/20552076221145852>
- Presiden RI. (2023). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan. *Undang-Undang, 187315*, 1–300.
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8, 219–231.
- Wardani, A. O., Program, M., Studi, S., Ekstensi, K., & Medika, U. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Pekerja Wanita Usia Subur Di Pt X Tahun 2022*. 1–14.
- WHO. (2013). Reproductive Health : Draft Strategy to accelerate progress towards the attainment of international goals and targets. *Who*, 21, 15.
- Widgery, D. (1988). Health Statistics. In *Science as Culture* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>
- Yesni, M., Febrianti, D. K., Ramadhani, D. Y., Yuliana, Y., & Yanti, R. D. (2023). Pendidikan Kesehatan tentang Upaya Penanganan Mandiri Dismenorea Di SMP Negeri 16 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 325. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.520>
- Yuliani, D. A. (2017). Hubungan Menstruasi Dengan Perubahan Emosional Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Wilayah Puskesmas Tirto 1. *Medsains*, 3(02), 29–34.