

**HUBUNGAN STATUS GIZI, SIKLUS MENSTRUASI DAN
TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE
PRIMER PADA SISWI KELAS XI SMA SULUH
JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI

Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi



**NURUL OKTAVIANI
041811029**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS BINAWAN
JAKARTA
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN STATUS GIZI, SIKLUS MENSTRUASI DAN TINGKAT STRES
DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS XI SMA
SULUH JAKARTA SELATAN**

Oleh :
Nurul Oktaviani
041811029

Telah berhasil dibahas dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz) pada Program Studi Gizi Universitas Binawan

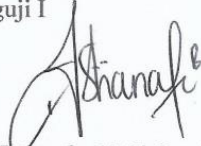
TIM DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji,


(Adhila Fayasari, S.Gz., MPH)

Tanggal 27 Juli 2022

Penguji I


(Isti Istianah, AMd.Gz., S.Gz., MKM)

Tanggal 27 Juli 2022

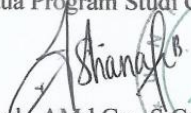
Penguji II


(Tri Ardianti Khasanah, S.Gz., M.Gizi)

Tanggal 27 Juli 2022

Diketahui oleh :

Tanggal : Juli 2022
Ketua Program Studi Gizi


(Isti Istianah, AMd.Gz., S.Gz., MKM)

NIDN : 0307058701

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatNya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan status gizi, siklus menstruasi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada Siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan”.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Mia Srimiati, S.Gz., M.Si selaku Ketua Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Universitas Binawan.
2. Ibu Isti Istianah, AMd.Gz., S.Gz., MKM , selaku Ketua Program Studi Gizi Universitas Binawan dan selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran didalam mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Kepala sekolah SMA Suluh Jakarta selatan yang telah memberikan perizinan dan kesempatan untuk pengambilan data penelitian.
4. Kedua orang tua dan kakak-kakak saya tercinta, terimakasih atas doa, dukungan, nasihat, kasih sayang serta telah memberikan bantuan dukungan material sehingga penulis bisa menempuh studi di Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan.
5. Teman-teman Gizi Angkatan 2018 khususnya Putri Habibah, Afrillia Firdha, Lisa Febrianti dan Nurul Aulia yang telah membantu penelitian ini serta telah memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Sahabat yang terdiri dari Fania Azzahroh, Farah Nabila dan Anissa Nurjanah yang telah memberikan dukungan dan kepeduliannya yang sangat berguna untuk saya.
7. Teman seperbimbingan yang terdiri dari Rizki Amilia, Tiara, Almatum Rolagh
8. Terimakasih kepada diri saya sendiri karena mampu kooperatif dalam mengerjakan skripsi ini. Terimakasih selalu berfikir positif ketika keadaan

sedang tidak baik dan selalu berusaha mempercayai diri sendiri hingga akhirnya saya mampu membuktikan bahwa saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Dengan bantuan tersebut maka penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai sebutan Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan saudara-saudara semua. Dan semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.



Penulis

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS
(Hasil Karya Perorangan)**

Sebagai sivitas akademik Universitas Binawan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Oktaviani
NIM : 041811029
Program Studi : S-1 Gizi
Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Teknologi
Jenis Karya : Skripsi


demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Binawan **Hak Bebas Royalti Non- Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN STATUS GIZI, SIKLUS MENSTRUASI DAN TINGKAT
STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI
KELAS XI SMA SULUH JAKARTA SELATAN”**

Beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan mempunyai hak menyimpan, mengalih, media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungan saya pribadi

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 03 Juli 2022
Yang menyatakan


(Nurul Oktaviani)

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Oktaviani

NIM : 041811029

Program studi : Gizi

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

“ HUBUNGAN STATUS GIZI, SIKLUS MENSTRUASI DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS XI SMA SULUH JAKARTA SELATAN ”

adalah hasil karya saya sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Institusi/Sekolah Tinggi/Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Jakarta, 03 Juli 2022



(Nurul Oktaviani)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Pertanyaan Penelitian.....	3
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Hipotesis.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Dismenore	6
2.2 Status Gizi	9
2.3 Siklus Menstruasi	12
2.4 Tingkat Stres	13
2.5 Penelitian Terkait	16
2.6 Kerangka Teori.....	18
2.7 Kerangka konsep	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
3.1. Desain, Waktu dan Tempat	20
3.2. Populasi dan Sampel	20
3.3. Instrumen Penelitian.....	22
3.4. Jenis dan Pengumpulan Data.....	22

3.5. Definisi Operasional.....	24
3.6. Alur Penelitian.....	26
3.7. Analisis Data	27
3.8. Persetujuan Etik.....	27
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1. Hasil Penelitian	28
4.2. Pembahasan.....	33
4.3. Keterbatasan Penelitian	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
4.1. Kesimpulan.....	37
4.2. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	42



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Status Gizi IMT/U	9
Tabel 2. Hubungan Status Gizi, Siklus Menstruasi dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer	16
Tabel 3. Definisi Operasional	24
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	29
Tabel 5. Hubungan Status Gizi, Siklus Menstruasi dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas XI Di SMA Suluh Jakarta.....	32



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	18
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	19
Gambar 3. Lokasi SMA Suluh Jakarta.....	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Penelitian	43
Lampiran 2. Informed Consent	46
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	47
Lampiran 4. Dokumentasi.....	52
Lampiran 5. Persetujuan Etik.....	53



HUBUNGAN STATUS GIZI, SIKLUS MENSTRUASI DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS XI DI SMA SULUH JAKARTA SELATAN

Nurul Oktaviani¹, Isti Istianah²

¹Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan

²Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan

Jl. Kalibata raya no. 25-30, Jakarta Timur 13630

Korespondensi : nuruloktaviani652@gmail.com

Abstrak

Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang tidak didasari kondisi patologis. *World Health Organization* (WHO) menunjukkan angka kejadian dismenore didunia tinggi. Rata-rata perempuan mengalami dismenore lebih dari 50% di setiap negara. Prevalensi terjadinya dismenore primer di Jakarta sebanyak 87,5% dengan nyeri ringan 20,48%, nyeri sedang 64,76%, dan nyeri parah 14,76%. Faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore primer yaitu umur menarche, status gizi, siklus menstruasi, stres dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ada atau tidaknya hubungan antara status gizi, siklus menstruasi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas XI di SMA Suluh Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian bersifat kuantitatif dengan desain yang digunakan yaitu desain *cross sectional* dengan pengambilan sampel sebanyak 60 siswi menggunakan teknik *purposive random sampling*. Pengumpulan data menggunakan pengukuran antropometri dan kuesioner dismenore primer, kuesioner siklus menstruasi dan kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS). Analisis data secara univariat dan analisis data bivariat menggunakan *Chi-square* dan *Spearman ordinal correlation*. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenore primer dengan *p-value* (0.00). Terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian dismenore primer dengan *p-value* (0.03) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer dengan *p-value* (0.44). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan siklus menstruasi dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan. Namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan.

Kata Kunci : Dismenore primer, Siklus menstruasi, Status gizi, dan Tingkat stres

RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS, MENSTRUAL CYCLE AND STRES LEVEL WITH THE EVENT OF PRIMARY DYMEMORORE IN CLASS XI STUDENTS AT SMA SULUH JAKARTA SELATAN

Nurul Oktaviani¹, Isti Istianah²

¹Program , Faculty of Health Sciences and Technology, Binawan University

²Program , Faculty of Health Sciences and Technology, Binawan University

Jl. Kalibata Raya no. 25-30, East Jakarta 13630

Korespondensi : nuruloktaviani652@gmail.com

Abstract

Primary dysmenorrhea is menstrual pain that is not based on pathological conditions. World Health Organization (WHO) shows incidence of dysmenorrhea in the world is high. Women experience dysmenorrhea more than 50% in every country. Prevalence of primary dysmenorrhea in Jakarta 87.5% with mild pain 20.48%, moderate pain 64.76%, and severe pain 14.76%. Factors of primary dysmenorrhea age at menarche, nutritional status, menstrual cycle, stress. This study to analyze relationship between nutritional status, menstrual cycle and stress levels with primary dysmenorrhea in class XI students SMA Suluh. Study uses a quantitative type of research with design used is a cross sectional sample of 60 students using purposive random sampling technique. Data collection using anthropometric measurements and primary dysmenorrhea, menstrual cycle questionnaire and Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) questionnaire. Univariate data analysis and bivariate data analysis used Chi-square and Spearman ordinal correlation. Results analysis showed that was a significant relationship between nutritional status and incidence of primary dysmenorrhea with p-value (0.00). There is a relationship between the menstrual cycle and the incidence of primary dysmenorrhea with a p-value (0.03) and there is no significant relationship between stress levels and the incidence of primary dysmenorrhea with a p-value (0.44). It can be concluded that there is a relationship between nutritional status and the menstrual cycle with the incidence of dysmenorrhea in class XI students of SMA Suluh, South Jakarta. However, there is no relationship between stress levels and the incidence of primary dysmenorrhea in class XI students of SMA Suluh, South Jakarta.

Keywords: Primary dysmenorrhea, menstrual cycle, nutritional status, and stress level

BAB I PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 menunjukkan angka kejadian dismenore di dunia tinggi. Kebanyakan perempuan mengalami dismenore sebanyak 50% pada setiap negara, di Amerika ditemukan bahwa angka presentasi dismenore primer sekitar 60%, di Swedia ditemukan bahwa angka presentasi dismenore primer sekitar 72% (Ariyanti *et al*, 2020). Di Indonesia 107.673 orang (64,25%) mengalami dismenore. Dari jumlah tersebut, 59.671 orang (54,8%) mengalami dismenore primer, dan 9.496 orang (9,5%) mengalami dismenore sekunder (Herawati, 2017). Antara 45-95% wanita usia subur mengalami dismenore (Sadiman, 2017). Mayoritas remaja antara 60-75% mengalami dismenore primer (Larasati, 2016).

Dismenore primer dapat terjadi di Jakarta sebanyak 87,5% kasus, disertai ketidaknyamanan pada nyeri ringan 20,48%, pada nyeri sedang 64,76%, dan pada nyeri berat 14,76%. 12,5% orang mengalami dismenore sekunder (Juniar, 2015). Hasil penelitian (Putri, 2021) menunjukkan bahwa siswi SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan mengalami dismenore sebanyak 50 (58,1%) responden. Hasil penelitian (Hidayanti *et al*, 2021) menunjukkan bahwa mahasiswi Universitas Muhamadiyah Prof. Dr Hamka yang mengalami dismenore sebanyak 135 (90%) responden.

Faktor penyebab terjadinya dismenore yaitu usia menarche, status gizi, riwayat terjadinya dismenore pada keluarga, siklus menstruasi, kebiasaan olahraga dan stres (Irianti, 2018; Rohmawati, 2019). Prevalensi status gizi menggunakan kategori (IMT/U) yaitu remaja umur 16-18 tahun di Indonesia sangat kurus sebanyak 1,4%, kurus sebanyak 6,7%, normal sebanyak 78,3%, gemuk sebanyak 9,5%, dan obesitas sebanyak 4%. Prevalensi status gizi di DKI Jakarta yaitu sangat kurus sebanyak 1,9%, kurus sebanyak 7%, normal sebanyak 70%, gemuk sebanyak 12,8% dan obesitas sebanyak 8,3% (Riskesdas, 2018).

Hasil penelitian (Oktorika *et al*, 2020) kejadian dismenore dan indeks status gizi berkorelasi signifikan. Salah satu variabel penyumbang yang akan

memperparah nyeri dismenorea pada remaja putri adalah seseorang yang tidak memiliki status gizi normal. Berdasarkan hasil penelitian. Hasil penelitian (Syafriani, 2021) terdapat hubungan status gizi dan prevalensi dismenore di SMAN2 Bakinang Kota tahun 2021 berdasarkan uji statistic yang menghasilkan nilai *p-value* 0,001

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2010) Gangguan ketidakteraturan menstruasi untuk remaja tingkat SMA mencapai 15,7% (Miraturrofi'ah, 2020). Menurut Riskesdas tahun (2017) pada usia 17-29 tahun terdapat masalah haid tidak teratur yaitu 16,4% di indonesia, Hasil penelitian (Hidayanti *et al*, 2021). menunjukkan terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian dismenore $p=0.043$ (*p-value* < 0.05). Hasil uji statistik mahasiswi yang memiliki siklus menstruasi normal tetapi mengalami dismenore didapatkan PR = 0.277 yang berarti bahwa mahasiswi yang memiliki siklus pada menstruasi yang normal berpeluang 0,3 kali terkena dismenore dari pada mahasiswi yang memiliki siklus tidak normal.

Hasil penelitian (Wardani *et al*, 2021) 86,1% terdapat 62 siswi kelas 10 di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 15 di Bandar Lampung mengalami menstruasi tidak teratur dan mengalami dismenore. Hal ini menghasilkan *p-value* 0,000 atau (*p-value* 0,05), yang menunjukkan hubungan antara siklus menstruasi dan dismenore. Seperti yang dikemukakan oleh (Barseli *et al*, 2017) kewajiban akademik yang dipandang terlalu menuntut, nilai ujian yang buruk, tumpukan tugas, dan lingkungan sosial semuanya berkontribusi pada stres siswa

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018 terdapat 37.728 penduduk berusia di atas 15 tahun yang dilaporkan mengalami masalah mental, emosional, atau stres (9,8%). Jelas bahwa stres, yang dapat mempengaruhi sistem endokrin, adalah salah satu penyebab utama dismenore pada remaja. Hasil penelitian (Agustin, 2018) stres rendah memengaruhi 11 orang (17,7%), stres sedang memengaruhi 44 orang (71%) dan stres berat memengaruhi 7 orang (11,3%). Menurut temuan, 71 persen tingkat stres termasuk dalam kelompok sedang di Akper As-Syafi'iyah Jakarta.

Hasil penelitian (Rejeki, 2019) Tingkat stres pada siswi kelas 7 Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 3 di Pekalongan memiliki tingkat stres

siswi ringan sebanyak 10,4%, tingkat stres siswi sedang sebanyak 89,6% hasil penelitian tersebut 0,006 ($P < 0,05$), uji Spearman Rank menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,345. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dan prevalensi dismenore primer berkorelasi signifikan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 15 Februari 2022 didapatkan sebagian besar siswi kelas XI mengalami dismenore primer.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan status gizi, siklus menstruasi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Suluh Jakarta Selatan.

1.2. Identifikasi Masalah

Prevalensi terjadinya dismenore di Jakarta meliputi Dismenore primer dapat terjadi pada sebanyak 87,5% kasus dismenore di Jakarta, nyeri ringan sebanyak 20,48%, nyeri sedang sebanyak 64,76%, dan nyeri berat sebanyak 14,76%. Prevalensi status gizi di DKI Jakarta yaitu sangat kurus sebanyak 1,9%, kurus sebanyak 7%, normal sebanyak 70%, gemuk sebanyak 12,8% dan obesitas sebanyak 8,3%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, terdapat 37.728 penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun yang dilaporkan mengalami masalah mental, emosional, atau stres (9,8%). Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan pada tanggal 15 Februari 2022 didapatkan sebagian besar siswi kelas XI mengalami dismenore primer.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1.3.1. Pertanyaan Khusus

Bagaimana hubungan antara status gizi, siklus menstruasi, tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) Suluh Jakarta Selatan?

1.3.2. Pertanyaan Umum

1. Bagaimana gambaran kejadian dismenore primer siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan?
2. Bagaimana gambaran karakteristik siswi kelas XI SMA Suluh di Jakarta Selatan? (Usia, Usia pertama menstruasi, Konsumsi obat menstruasi)

3. Bagaimana gambaran status gizi siswi kelas XI SMA Suluh di Jakarta Selatan?
4. Bagaimana gambaran siklus menstruasi siswi kelas XI SMA Suluh di Jakarta Selatan?
5. Bagaimana gambaran tingkat stres siswi kelas XI SMA Suluh di Jakarta Selatan?
6. Bagaimana hubungan status gizi dengan kejadian dismenore siswi kelas XI SMA Suluh di Jakarta Selatan?
7. Bagaimana hubungan siklus menstruasi siswi dan kejadian dismenore primer siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan?
8. Bagaimana hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan status gizi, siklus menstruasi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas XI Sekolah Menengah Atas (SMA) Suluh Jakarta Selatan.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran kejadian dismenore siswi kelas XI SMA Suluh di Jakarta Selatan
2. Mengidentifikasi gambaran karakteristik siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan (Usia, Usia pertama menstruasi, Konsumsi obat menstruasi)
3. Mengidentifikasi gambaran status gizi siswi kelas XI SMA Suluh di Jakarta Selatan
4. Mengidentifikasi gambaran siklus menstruasi siswi kelas XI SMA Suluh di Jakarta Selatan
5. Mengidentifikasi gambaran tingkat stres siswi kelas XI SMA Suluh di Jakarta Selatan
6. Menganalisis hubungan status gizi dan kejadian dismenore pada siswi kelas XI SMA Suluh di Jakarta Selatan

7. Menganalisis hubungan siklus menstruasi dan kejadian dismenore siswi kelas XI SMA Suluh di Jakarta Selatan
8. Menganalisis hubungan stres dengan kejadian dismenore siswi kelas XI SMA Suluh di Jakarta Selatan

1.5.Hipotesis

1. Ada hubungan yang bermakna status gizi dengan kejadian dismenore siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta
2. Ada hubungan yang bermakna siklus menstruasi dengan kejadian dismenore pada Siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta
3. Ada hubungan yang bermakna tingkat stres dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta

1.6.Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Praktis

1. Bagi Pembaca

Dapat digunakan sebagai sumber informasi tentang hubungan antara timbulnya dismenore primer dengan status gizi, siklus menstruasi dan tingkat stress dan adanya kejadian dismenore primer siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan.

2. Bagi Peneliti

Meningkatkan berpikir kritis terhadap suatu masalah disekitar kita atau lingkungan masyarakat dan bisa menghasilkan sebuah karya ilmiah dan bermanfaat.

3. Bagi Institusi

Sebagai bahan bacaan perpustakaan sehingga dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dismenore

2.1.1 Pengertian

Dismenore merupakan nyeri yang muncul saat terjadinya menstruasi pada perempuan dan dapat disarakan sebagai gangguan aktivitas sehari-hari. Dismenore dapat dipengaruhi dengan adanya aktivitas fisik, kondisi psikologis yang tidak adekuat serta beberapa kondisi lain seperti karakteristik seseorang yang sedang mengalami menstruasi (Rejeki, 2019).

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore

1. Umur Menarche

Umur menarche merupakan salah satu faktor karena umur menarche cepat terhadap kejadian dismenore primer karena pada saat menarche, alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan leher rahim masih sempit, sehingga timbul rasa sakit saat menstruasi. Menarche muda juga menyebabkan terjadi peningkatan hormon yaitu estrogen dan progesteron. Hormon progesteron yang tinggi dapat meningkatkan sintesis prostaglandin pada endometrium. Prostaglandin yang tinggi mengakibatkan nyeri menstruasi semakin berat (Gunawati *et al*, 2021).

2. Status Gizi

Status gizi merupakan salah satu faktor karena kelebihan berat badan (obesitas) dapat mengakibatkan dismenore primer karena jaringan lemak yang berlebih dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah. Orang dengan status gizi lebih menunjukkan peningkatan kadar prostaglandin yang berlebih, sehingga memicu terjadinya spasme myometrium. Namun tidak hanya pada remaja yang mengalami obesitas, dismenore juga terjadi pada remaja yang memiliki IMT dibawah normal

semakin rendah IMT, maka tingkat dismenore akan semakin berat dan sebaliknya. (Gunawati and Nisman, 2021).

3. Aktifitas Fisik

Kejadian dismenore primer meningkat dengan kurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri (Hayati *et al*, 2020).

4. Riwayat Keluarga

Wanita yang memiliki riwayat dismenore primer pada keluarganya memiliki prevalensi yang lebih besar untuk terjadinya dismenore primer. Riwayat keluarga merupakan faktor resiko dismenore primer mungkin dihubungkan dengan kondisi seperti endometriosis (Hayati *et al*, 2020).

5. Siklus Menstruasi

Dismenore primer dapat muncul karena terjadinya siklus menstruasi tidak teratur setiap bulannya, dimana kemungkinan tingkat nyeri yang dirasakan pada siklus menstruasi tidak teratur makin besar. Hal ini disebabkan karena adanya ketidakseimbangan hormon prostaglandin F₂-alpha di awal menstruasi sehingga menimbulkan kontraksi yang begitu kuat dan sering terjadi pada otot uterus (Hikma, 2021)

6. Stres

Faktor stres menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron sehingga mengakibatkan kram atau nyeri yang sangat menyakitkan. Saat stres risiko mengalami kram dua kali lebih besar karena aktivitas saraf simpatik menjadi lebih tinggi. Dampak dari stres adalah membuat seseorang tidak mampu untuk melakukan aktifitas rutin karena perasaan bosan, hilang semangat, kemampuan mengingat dan konsentrasi menurun (Mantolas *et al*, 2019)

2.1.3 Patofisiologi Dismenore

Timbulnya dismenore sering dikaitkan dengan adanya peningkatan kadar prostaglandin. Dimana diketahui bahwa prostaglandin mempunyai efek yang dapat meningkatkan kontraktilitas dari otot uterus. Prostaglandin mempunyai efek vasokonstriksi yang pada akhirnya dapat menyebabkan iskemi pada otot uterus yang dapat menimbulkan rasa nyeri. Konsentrasi prostaglandin selama siklus haid terjadi peningkatan yang bermakna. Ditemukan kadar PGE2 dan PGF2 α sangat tinggi dalam endometrium, myometrium dan darah haid wanita yang menderita nyeri haid primer. Wanita dengan dismenore berat mempunyai kadar prostaglandin yang tinggi selama masa siklus haid, konsentrasi tinggi ini terjadi selama 2 hari dari fase menstruasi (M. Faisal Fahmi, 2014)

2.1.4 Klasifikasi Dismenore

1. Dismenore Primer

Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang tidak didasari kondisi patologis. Awal dismenore primer biasanya terjadi dalam waktu 6 sampai 12 bulan setelah menarche dengan durasi nyeri umumnya 8 samapai 72 jam. Kejadian dismenore primer ini tidak berhubungan dengan umur, ras maupun status ekonomi (Larasati *et al*, 2016)

2. Dismenore Sekunder

Dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang berkaitan dengan kontraksi otot uterus (miometrium) dan sekresi prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder disebabkan adanya masalah patologis di rongga panggul seperti penyakit radang panggul, penyempitan serviks, dan tumor pada ovarium (Larasati *et al*, 2016).

2.2 Status Gizi

2.2.1 Pengertian

Status gizi adalah keadaan tubuh dimana terjadinya keseimbangan antara konsumsi makanan dan penggunaan gizi. Perempuan yang mengalami obesitas dapat menyebabkan gangguan menstruasi, dikarenakan terjadinya peningkatan produksi estrogen yang diketahui bahwa selain ovarium jaringan adiposa juga dapat memproduksi estrogen (Sitoayu *et al*, 2017).

Estrogen yang meningkat terus menerus secara tidak langsung menyebabkan peningkatan hormon androgen yang dapat mengganggu perkembangan folikel sehingga tidak dapat menghasilkan folikel yang matang. Makanan yang bergizi tinggi dan berlemak tinggi akan mengakibatkan penambahan berat badan pada perempuan remaja. Kolesterol yang terdapat pada lemak tubuh yang berlebihan merupakan prekursor dari estrogen sehingga produksi estrogen cenderung berlebihan (Sitoayu *et al*, 2017).

2.2.2 Klasifikasi Status Gizi

Tabel 1. Klasifikasi Status Gizi IMT/U

Indeks		Kategori status gizi	Z-Score
Indeks Tubuh Umur Anak	Massa Menurut (IMT/U) umur 5-18 tahun	Sangat kurus	<-3 SD
		Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
		Normal	- 2 SD sampai dengan 1 SD
		Gemuk	> 1 SD sampai dengan 2 SD
		Obesitas	>2 SD

Sumber : (Peraturan Menteri Kesehatan (PMK), 2020)

Perempuan yang mempunyai status gizi kurus dapat mengalami hambatan dalam menstruasinya. Kehilangan berat badan secara besar-besaran menyebabkan turunnya gonadotropin untuk pengeluaran LH dan FSH yang mengakibatkan estrogen akan turun sehingga berdampak pada siklus menstruasi. Kecukupan asupan zat gizi makro, status gizi, dan memiliki hubungan yang bermakna

dengan siklus menstruasi pada remaja. Status gizi tidak normal pada remaja merupakan faktor dominan terjadinya gangguan siklus menstruasi (OR=20,157) (Sitoayu *et al*, 2017)

Kurangnya gizi atau terbatasnya asupan gizi selain mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini berdampak pada gangguan menstruasi, namun akan membaik bila asupan nutrisinya juga baik (Amperaningsih, 2018).

Hal ini berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Novita, 2018) Berdasarkan uji yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian gangguan menstruasi ($p=0,035$).

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

1. Faktor Internal

1. Usia

Usia dapat mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi pada anak dan remaja dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga diperlukan asupan zat gizi yang lebih dibandingkan dengan dewasa (Mirna, 2013)

2. Infeksi

Infeksi dan demam merupakan faktor internal yang mempengaruhi status gizi karena infeksi dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan (Mirna, 2013)

3. Konsumsi Gizi


Konsumsi gizi pada seseorang dapat menentukan tercapainya derajat kesehatan yang dapat disebut status gizi, pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja (Kemenkes, 2011)

4. Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas hidup sehat. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang, bila kalori yang masuk berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik maka akan memudahkan orang mengalami kegemukan. (Budi *et al*, 2018)

2. Faktor Eksternal

1. Faktor ekonomi



Status sosial ekonomi berkaitan erat juga dengan kemampuan membeli makanan yang tidak hanya mencukupi, tapi juga memiliki kualitas dan kandungan gizi yang cukup baik. Kondisi sosial ekonomi yang sederhana memicu seseorang untuk memenuhi kebutuhan makanan seadanya, sehingga berdampak buruk terhadap status gizi

2. Pengetahuan tentang gizi

Penelitian (Suhartini *et al*, 2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi remaja dengan status gizi remaja putri. Pada data didapatkan nilai OR (Odds Ratio) yaitu 1,509 yang artinya siswi dengan pengetahuan kurang tentang gizi remaja berisiko 1,5 kali lipat untuk memiliki status gizi kurang dibandingkan siswi dengan pengetahuan baik tentang gizi remaja.

2.3 Siklus Menstruasi

Yang dikatakan siklus menstruasi adalah terhitungnya haid pertama dan haid berikutnya. wanita mengalami jarak menstruasi dengan rentang antara 15 sampai 45 hari tetapi umumnya wanita memiliki jarak siklus selama 28 hari dan lamanya 2 sampai 8 hari namun rata-rata wanita mengalami menstruasi dengan lama 4 sampai 5 yang menghasilkan darah dengan jumlah 60 sampai 80 ml per siklus (Prathita, 2017). Siklus menstruasi normal adalah 21-35, sedangkan siklus menstruasi yang tidak normal adalah kurang dari 21 dan lebih dari 35 (Sholichah *et al*, 2021)

Menstruasi yang tidak teratur dapat berdampak yaitu nyeri haid, gangguan dalam jumlah perdarahan, dan PMS (Pre Menstrual Syndrome). Hal ini dapat menjadi serius jika tidak segera ditangani. Haid yang tidak teratur dapat menjadi pertanda bahwa siklus yang dilaluinya tidak berovulasi (anovulatoir) sehingga wanita tersebut cenderung sulit memiliki keturunan (infertile) (Suparji, 2017).

Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi yang akan datang. Siklus menstruasi yang tidak teratur mengakibatkan infertilitas, 28% peningkatan risiko jantung koroner, dan diabetes mellitus tipe 2 (Ilmi *et al*, 2019).

2.3.1 Faktor-faktor yang berpengaruh dengan siklus menstruasi

1. Usia Menarche

Usia menarche berhubungan dengan waktu yang dibutuhkan untuk mencapai siklus ovulasi yang teratur. Jika wanita mengalami early menarche, 50% siklus ovulasi terjadi pada tahun pertama setelah menarche, sedangkan wanita dengan late menarche membutuhkan 8-12 tahun untuk ovulasi sepenuhnya (Andriana *et al*, 2018).

2. Status Gizi

Status gizi berperan dalam siklus menstruasi karena remaja yang memiliki status gizi kurang (*underweight*) memiliki resiko gangguan siklus menstruasi yang diakibatkan oleh terganggunya

pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi. Tidak hanya remaja yang memiliki status gizi kurang namun gangguan siklus menstruasi juga ditemukan pada remaja dengan status gizi lebih (Gemuk). Hal ini dikaitkan dengan jumlah jaringan lemak tubuh. Jika seseorang memiliki status gizi yang tidak normal sangat rentan mengalami siklus menstruasi tidak normal, karena hal ini sangat berhubungan dengan status gizi (Andriana *et al*, 2018).

3. Stres

Adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi disebabkan karena pada siswi yang mengalami stres menyebabkan gangguan hormon Luteinizing Hormon dan Follicle Stimulating Hormon Estrogen tidak akan menyebabkan perkembangan sel telur, jika demikian maka hormon estrogen dan progesteron juga tidak akan terbentuk sehingga menyebabkan gangguan menstruasi (Anjarsari *et al*, 2020)

4. Konsumsi Fast food

Fast food adalah makanan yang mempunyai nilai gizi rendah. Zat gizi mempunyai nilai yang sangat penting, yaitu untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, terutama bagi remaja yang masih dalam pertumbuhan. Keadaan gizi remaja putri dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik termasuk siklus menstruasi (Rahma, 2021).

2.4 Tingkat Stres

2.4.1 Pengertian

Perubahan biologis yang dialami remaja putri yaitu mengalami menstruasi, selama menstruasi remaja mengalami perubahan fisik seperti nyeri atau kram perut berupa Dismenore sehingga mengganggu aktifitas. Stres merupakan suatu kondisi ketika individu berespon terhadap perubahan dalam status keseimbangan normal (Agustin, 2018).

2.4.2 Klasifikasi Stres

1. Stres Ringan

Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam (Mahmud, 2016).

2. Stres Sedang

Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Karena adanya masalah dengan keluarga, teman atau pasangan, ujian yang akan dihadapi, dan tugas yang harus dikumpulkan. Dalam hal ini akan menyebabkan seseorang mudah marah, mudah tersinggung, tidak sabaran, sulit tidur, mudah lelah dan cemas (Mahmud, 2016).

3. Stres Berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Semakin lama kondisi stres, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Seseorang yang mengalami stres berat sering mudah putus asa, hidup merasa tidak berharga dan tidak bermanfaat (Mahmud, 2016).

2.4.3 Faktor yang Berpengaruh Pada Tingkat Stres

Menurut (Barseli, 2017) berikut adalah faktor stres yang dialami para siswa dan siswi meliputi :

1. Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

2. Pelajaran Lebih Padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

3. Tekanan Untuk Berprestasi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

4. Dorongan Status Sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

5. Pola Pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.



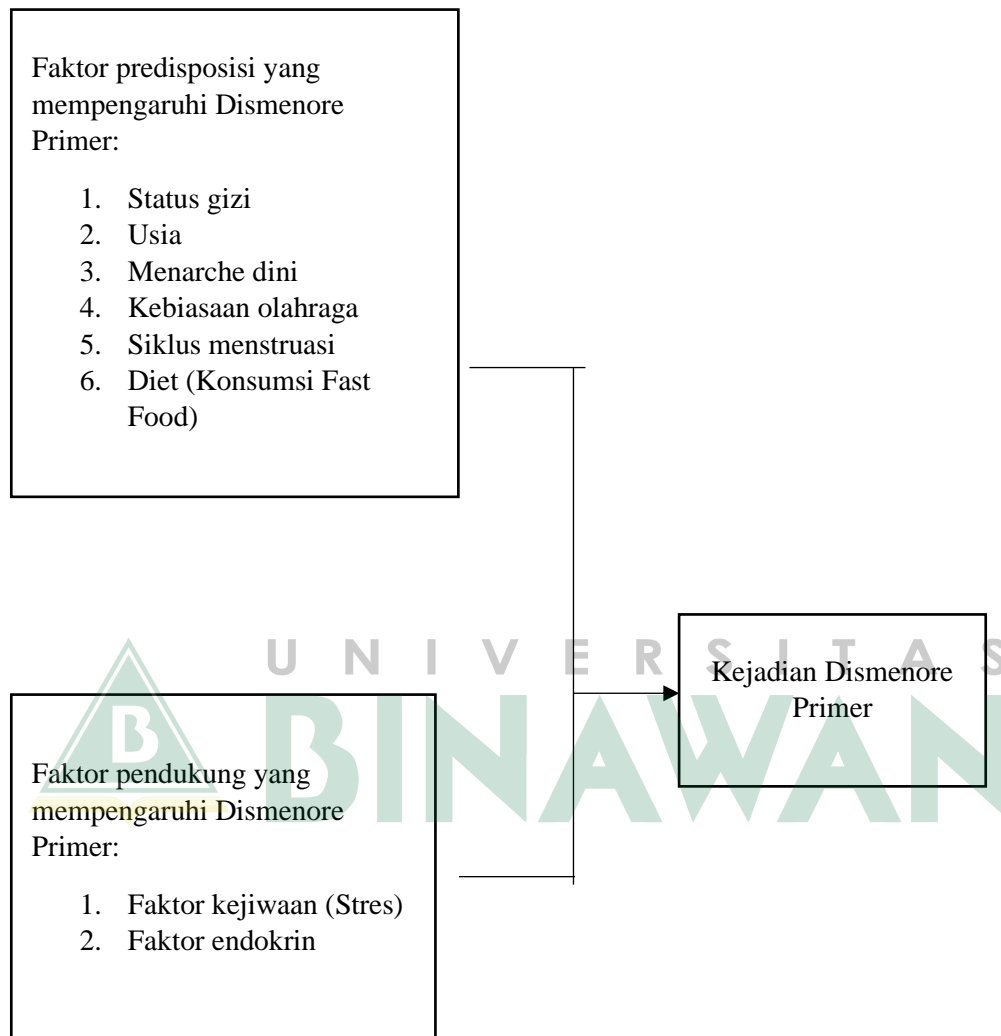
2.5 Penelitian Terkait

Tabel 2. Hubungan Status Gizi, Siklus Menstruasi dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer

No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Kesimpulan
1.	Sri Rejeki, Nikmatul Khayati, Riski Yunitasari (2019).	Hubungan Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer	Survey dengan pendekatan cross sectional	89% remaja putri mengalami stres sedang dan ada hubungan tingkat stres remaja putri dengan Dismenoreha dengan nilai $Pvalue=0,006$ ($P < 0.05$)	Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri SMPN 3 pekalongan dengan nilai p sebesar 0,006.
2.	Putrianis Oktorika, Indrawati, Putri Eka Sudiarti (2020)	Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar	Menggunakan pendekatan penelitian Cross Sectional	Lebih dari separuh responden memiliki indeks masa tubuh tidak ideal sebanyak 70 orang (53,4%) dan lebih dari separuh mengalami skala dismenore berat sebanyak 57 orang (43,5%).	Ada hubungan yang bermakna antara index masa tubuh dengan kejadian dismenore di SMA Negeri 2 Kampar
3.	Psiari Kusuma Wardani, Fitriana, Saras Cipta Casmi (2021)	Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X	Survey analitik dengan pendekatan cross sectional	Diperoleh $p-value = 0,000$ sedangkan hubungan menarche dengan dismenore primer diperoleh $p-value = 0,000$.	Ada hubungan antara siklus menarce dengan dismenore primer pada siswi kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun 2020
4.	Santi L Mantolas, Trifonia Sri	Hubungan Tingkat Stres Dengan	pendekatan cross sectional	Diperoleh nilai $0,005 < 0,05$ hal ini menunjukkan	Ada hubungan tingkat stres dengan kejadian

	Nurwela, Rosiana Gerontini (2019)	Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan Vi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Citra Husada Mandiri Kupang (Chmk)	menggunakan proporsional stratified random sampling dan Simple random sampling.	ada hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi keperawatan angkatan VI STIKes CHMK	dismenore pada mahasiswi keperawatan angkatan VI STIKes CHMK.
5.	Zhao Hu MD, Lu Tang MD, Ling Chen MD, Atapatsa Chiwanda Kaminga MD, Huilan Xu PhD (2020)	Prevalensi dan faktor risiko terkait dengan dismenore primer diantara mahasiswi universitas wanita cina : sebuah Studi Cross-sectional	Studi Cross-sectional	Siklus menstruasi tidak teratur (OR, 1.216; 95% CI, 1,063-1,391), merupakan faktor risiko terkait dismenore primer.	Status minoritas, underweight, pendapatan keluarga rendah, siklus menstruasi tidak teratur, usia dini pada menarche, riwayat dismenore pada ibu, dan sarapan adalah faktor risiko PD di kalangan mahasiswa wanita Tionghoa.
6.	M. Bahrul Ilmi, Fahrurazi, Mahrita	Dismenore Sebagai Faktor Stres Pada Remaja Putri Kelas X Dan Xi Di Sma Kristen Kanaan Banjarmasin	cross sectional dan teknik pengambilan sampel yang dipergunakan adalah total sampling	hasil uji chi-square, didapatkan nilai <i>p-value</i> yang terlihat pada Asymp. Sig. (2-sided) = 0,037 dengan $\alpha = 0,05$ (5%)	ada hubungan tingkat stres sebagai faktor dismenore pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Kristen Kanaan Banjarmasin
7.	Indah Juliana, Sefti Rompas, Franly Onibala	Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di SMA N 1 Manado	Desain penelitian Cross sectional. teknik penentuan sample menggunakan rumus slovin	Uji statistic menggunakan uji Chi Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha \leq 0.05$), di dapati nilai $p=0.023$, yang berarti $p < \alpha = 0.05$	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya, hubungan yang signifikan antara dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja di SMA N 1 Manado.

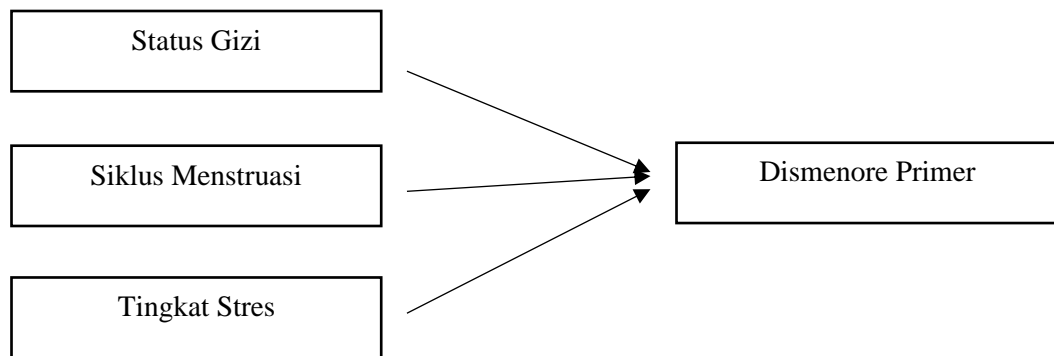
2.6 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Dawood (2006) di modifikasi oleh Latthe (2006); Sriwati *et al* (2020).

2.7 Kerangka konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep



BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Desain, Waktu dan Tempat

3.1.1. Desain

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik melalui pendekatan kuantitatif dengan desain yang digunakan yaitu desain *cross sectional* untuk mengetahui ada hubungan yang signifikan dan tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi, siklus menstruasi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas XI Sekolah Menengah Atas (SMA) Suluh Jakarta Selatan

3.1.2. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei – bulan Juni 2022

3.1.3. Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMA Suluh Jakarta Selatan.

Penelitian dilakukan di SMA Suluh dikarenakan belum adanya penelitian terkait dengan judul yang diambil, status gizi siswi beragam, dan berdasarkan observasi pada siswi SMA Suluh sebagian besar siswi mengeluhkan mengenai nyeri pada saat menstruasi.

3.2. Populasi dan Sampel

3.2.1. Populasi

Siswi SMA Suluh Jakarta Selatan kelas XI sebanyak 131 siswi.

3.2.2. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswi SMA Suluh Jakarta Selatan sebanyak 60 sampel. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teknik *purposive random sampling*. Untuk menyeleksi

siswi yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini, peneliti membuat kuesioner dan yang akan dibagikan dan di isi oleh seluruh siswi. Dari data tersebut peneliti akan memilih sesuai kriteria inklusi dan kriteria eksklusi untuk dijadikan sampel sesuai dengan penelitian ini. Sampel diambil menggunakan kriteria-kriteria tertentu yaitu :

a. Kriteria Inklusi

1. Siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan yang sudah mengalami menstruasi
2. Umur 16-17 Tahun
3. Mengalami dismenore primer selama 1 bulan terakhir
4. Bersedia untuk menjadi responden penelitian

b. Kriteria Eksklusi

1. Mengonsumsi obat yang mempengaruhi menstruasi (Warfarin, Antidepresan, Levothyroxine)
2. Tidak bersedia untuk menjadi responden penelitian
3. Responden mengalami cacat fisik

Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{131}{1 + 131(0,1)^2}$$

$$n = \frac{131}{1 + 131 (0,01)}$$

$$n = \frac{131}{2,3}$$

$$n = 57 \text{ Sampel}$$

10% = 51 sampel - 62 sampel

Keterangan =

Sampel Penelitian (n)

Besarnya Populasi (N)

Derajat ketepatan (d)

3.3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini sebelumnya telah melalui uji validitas dan reabilitas pada instrument yang tidak diambil dari instrument baku. Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan kuesioner sebagai berikut :

a. Karakteristik Responden

Kuesioner tentang karakteristik responden meliputi : umur, umur pertama menstruasi, konsumsi obat menstruasi terdapat pada Blok A

b. Antropometri Responden

Terdiri dari berat badan dan tinggi badan terdapat pada Blok B

c. Dismenore

Menggunakan kuisisioner dismenore pada siswi terdapat pada Blok E

d. Siklus Menstruasi

Terdiri dari 3 pertanyaan, 2 di antaranya tentang durasi siklus menstruasi anda dan Panjang siklus dalam sebulan sebelum menstruasi. Siklus menstruasi berlangsung antara 21 hingga 35 hari itu dianggap normal dan <21 hari dan >35 hari dianggap tidak normal. Terdapat pada Blok C

e. Tingkat Stres

Kuesioner *Depression Anxiety and Stres Scale* (DASS) yang terdiri dari 14 pertanyaan terdapat pada Blok D

3.4. Jenis dan Pengumpulan Data

3.4.1. Jenis Data

3.4.1.1. Data Primer

Data primer yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu :

- a. Data karakteristik siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan
- b. Data dismenore siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan dengan cara responden dapat mengisi kuisisioner sesuai dengan tingkat nyeri pada saat menstruasi
- c. Data antropometri siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan dengan cara pengisian kuisisioner sesuai dengan berat badan dan tinggi badan responden
- d. Siklus menstruasi siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan dengan cara responden dapat mengisi kuisisioner sesuai dengan siklus menstruasi responden
- e. Data tingkat stres pada siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan menggunakan DASS 42 yang terdiri dari 14 pertanyaan dengan nilai skor tidak pernah = 0, kadang-kadang = 1, sering = 2 dan selalu = 3.

3.4.1.2. Data Sekunder

Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah data gambaran umum sekolah dan jumlah siswi SMA Suluh Jakarta Selatan.

3.5. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
VARIABEL INDEPENDEN						
1.	Status gizi	Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan gizi. (Sitoayu. L. <i>et al</i> , 2017).	Timbangan dan Microtoise	Pengisian kusioner sesuai dengan berat dan tinggi badan responden	1. Kurus jika z-score -3 SD sampai dengan <-2 SD 2. Normal jika z-score -2 SD sampai dengan 1 SD 3. Gemuk jika z-score >1 SD sampai dengan 2 SD (PMK, 2020)	Ordinal
2.	Siklus Menstruasi	Jarak dari awal menstruasi sebelumnya ke menstruasi berikutnya (Ilmi <i>et al</i> , 2019)	Kuesioner siklus menstruasi	Responden dapat mengisi kusioner sesuai dengan siklus menstruasi responden (Widodo <i>et al</i> , 2021)	1. Normal jika Siklus menstruasi antara $21-35$ hari 2. Tidak normal jika Siklus menstruasi <21 hari atau >35	Ordinal
3.	Tingkat Stres	Stres adalah suatu kondisi dimana seseorang individu merespon perubahan keseimbangan	Kuesioner DASS 42 yang terdiri dari 14 pertanyaan	Responden dapat mengisi kusioner sesuai dengan tingkat stres responden	1. $0-14$ = Normal 2. $15-28$ = Stres ringan 3. $29-42$ = Stres sedang (Simamora, 2019)	Ordinal

		normal (Agustin, 2018)				
VARIABEL DEPENDEN						
1.	Dismenore Primer	Dismenore primer merupakan nyeri yang tidak didasari kondisi patologis (Larasati, 2016)	Kuesioner <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	Responden dapat mengisi kuesioner sesuai dengan tingkat nyeri pada saat menstruasi	1. Dismenore (Ada nyeri haid) 2. Tidak Dismenore (Tidak ada nyeri haid) (Simamora, 2019)	Ordinal



3.6. Alur Penelitian

3.6.1 Tahap Persiapan

1. Mengurus surat perizinan ke Prodi Gizi untuk mengambil data dismenore, status gizi, siklus menstruasi, dan tingkat stres siswi di SMA Suluh Jakarta Selatan
2. Mengurus surat perizinan ke SMA Suluh untuk mengambil data dismenore, status gizi, siklus menstruasi, dan tingkat stres siswi di SMA Suluh Jakarta Selatan
3. Menguji validitas dan reabilitas kuesioner
4. Mempersiapkan kuesioner yang terdiri dari form antropometri, kuesioner siklus menstruasi, Kuesioner Dismenore dan Kuesioner *Depression Anxiety and Stres Scale* (DASS) siswi di SMA Suluh Jakarta Selatan

3.6.2 Tahap Pelaksanaan

1. Mencari responden penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi
2. Mengisi kuesioner karakteristik responden (umur, umur pertama haid, obat memperlancar haid)
3. Membagikan kuesioner siklus menstruasi, tingkat stres dan nyeri haid pada siswi
4. Melakukan pengukuran antropometri
5. Melakukan pengolahan data dan menganalisis data
6. Menyajikan hasil analisis data dan kesimpulan

3.7. Analisis Data

a. Analisis Univariat

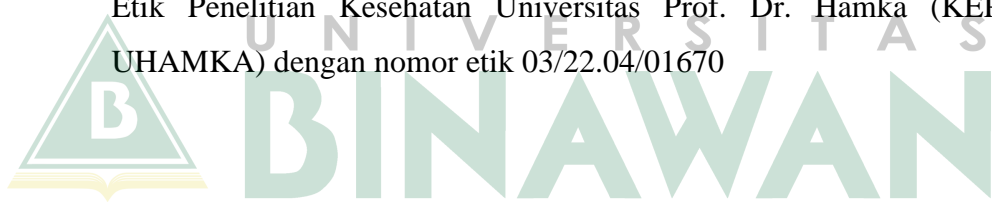
Pada penelitian ini, analisis univariat berguna dalam mengidentifikasi karakteristik pada responden, status gizi, siklus menstruasi, tingkat stres dan dismenore primer. Analisa univariat akan ditampilkan berupa distribusi frekuensi

b. Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini menggunakan *uji chi-square* dan *uji Spearman*.
Uji chi-square dan *uji spearman*.

3.8. Persetujuan Etik

Sebelum memulai penelitian, peneliti harus memperhatikan etik penelitian. Peneliti akan mengajukan persetujuan etik kepada Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Prof. Dr. Hamka (KEPK-UHAMKA) dengan nomor etik 03/22.04/01670



BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Gambaran Umum



Gambar 3. Lokasi SMA Suluh Jakarta

SMA Suluh Jakarta berada di Jl. Palapa Raya no. 01 kelurahan Pasar Minggu kecamatan Pasar Minggu kota Jakarta Selatan provinsi DKI Jakarta. SMA Suluh didirikan pada 1 Januari 1976. SMA Suluh memiliki 2 jurusan, yaitu MIPA (Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam) dan IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial).

SMA Suluh memiliki akreditasi A dengan nilai 97 dengan jumlah peserta didik pada tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 834 peserta didik dengan jumlah siswa sebanyak 378 dan siswi sebanyak 456 siswi. Guru yang mengajar di SMA Suluh sebanyak 49 guru dengan jumlah guru laki-laki sebanyak 21 orang dan guru perempuan sebanyak 28 guru.

SMA Suluh memiliki Gedung 2 lantai dengan fasilitas berupa 21 ruang belajar, memiliki 5 ruang laboratorium diantaranya laboratorium Bahasa, laboratorium biologi, laboratorium Fisika, laboratorium 28omputer dan laboratorium Kimia. Selain itu, SMA Suluh memiliki 1 perpustakaan, 1 mushola, kantin, koperasi, aula, 2 sarana olahraga dan memiliki 4 kamar mandi dimana terdapat 2 toilet di setiap lantainya.

Implementasi visi SMA Suluh yaitu siswa berprestasi yang berakhlak mulia yang berwawasan IMTAK dan IPTEK. Tujuan SMA Suluh adalah untuk meningkatkan pembinaan akhlak dan budi pekerti yang luhur, menumbuhkan minat, bakat, dan kreativitas siswa agar dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensinya, meningkatkan profesionalisme pendidik dan tenaga kependidikan dalam pelaksanaan partisipasi. manajemen peningkatan mutu berbasis sekolah, serta menginspirasi siswa untuk inovatif, kreatif, dan proaktif baik dalam kegiatan intramural maupun ektramural. Tujuan ini menghasilkan lulusan yang berkualitas.

4.1.2. Analisis Univariat

Analisis tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	N	%
Usia		
16 Tahun	23	38,3
17 Tahun	37	71,7
Usia pertama menstruasi		
10 tahun	5	8,3
11 tahun	10	16,7
12 tahun	28	46,7
13 tahun	12	20
14 tahun	5	8,3
Mengonsumsi obat pelancar haid		
Ya	0	0
Tidak	60	100
Status Gizi		
Kurang	6	10
Normal	28	46,7
Gemuk	26	43,3
Siklus Menstruasi		
Normal	38	63,3
Tidak Normal	22	36,7
Tingkat Stres		
Normal	21	35
Stres Ringan	15	25
Stres Sedang	24	40
Dismenore primer		
Ya	45	75

Tidak	15	25
Siklus Menstruasi Bulan Terakhir		
<21 hari	0	0
21-35 hari	37	61,7
>35 hari	27	38,3
Berapa Kali Menstruasi Pada Bulan Terakhir		
1x/bulan	58	96,7
2x/bulan	2	3,3
>3x/bulan	0	0
Lama Menstruasi		
< 3 hari	1	1,7
3-7 hari	49	81,7
>7 hari	10	16,7
Waktu Dismenore Primer		
Awal Menstruasi	53	88,3
Diakhir Menstruasi	7	11,7
Pertama Kali Dismenore Sejak Mens Pertama Lebih Dari 6 Bulan		
Sejak Mens Pertama	25	41,7
Lebih Dari 6 Bulan	35	58,3
Berapa Lama Nyeri		
1-3 Hari	60	100
4-7 Hari	0	0
Skala Dismenore Terakhir		
Tidak Ada Nyeri	15	25
Nyeri Ringan	9	15
Nyeri Sedang	29	48,3
Nyeri Berat	7	11,7
Nyeri Punggung		
Ya	25	41,7
Tidak	35	58,3
Nyeri Pinggang		
Ya	34	56,7
Tidak	26	43,3

Sumber : Data primer, 2022

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui distribusi frekuensi pada variabel usia siswi paling banyak ber usia siswi ber usia 17 tahun yaitu sebanyak 37(61,7%) siswi. Distribusi frekuensi pada usia pertama haid paling banyak didapatkan pada usia 12 tahun yaitu 28(46,7%) siswi dengan usia normal yaitu umur 10 tahun. Pada variabel mengkonsumsi obat pelancar haid yang tidak menggunakan sebanyak 60(100%) siswi. Status gizi paling banyak siswi yang

memiliki status gizi baik sebanyak 28(46,7%) siswi. Siklus menstruasi pada siswi kelas XI di SMA Suluh Jakarta yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 38(63,3%) siswi. Tingkat stres pada Siswi SMA Suluh Jakarta yaitu siswi yang memiliki tingkat stres paling banyak yaitu siswi yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 24(40%) siswi. Dismenore primer pada siswi kelas XI di SMA Suluh Jakarta yang mengalami Dismenore primer sebanyak 45 siswi (75%).

Distribusi frekuensi pada siklus menstruasi bulan terakhir paling banyak didapatkan pada 21-35 hari yaitu 37(61,7%) siswi. Distribusi frekuensi pada menstruasi di bulan terakhir didapatkan 1x/bulan yaitu 58(96,7%) siswi. Distribusi frekuensi pada lama menstruasi didapatkan pada 3-7 hari yaitu 49(81,7%) siswi. Nyeri perut (dismenore primer) yang dialami siswi pada awal menstruasi sebanyak 53(88,3%). Siswi mengalami dismenore primer pertama kali dari 6 bulan sejak menstruasi pertama yaitu 35(58,3%) siswi. Lama nyeri pada saat menstruasi 1-3 hari sebanyak 60(100%) siswi. Skala dismenore primer yang dirasakan siswi yaitu nyeri sedang sebanyak 29(48,3%) siswi. Siswi tidak mengalami nyeri punggung sebanyak 35(58,3%) siswi. Siswi yang mengalami nyeri pinggang sebanyak 34(56,7%) siswi.

4.1.3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji pengaruh variabel independent (status gizi, siklus menstruasi dan tingkat stres) terhadap variabel dependen (dismenore primer) pada siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta. Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 5. Hubungan Status Gizi, Siklus Menstruasi dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas XI SMA Suluh Jakarta

Variabel	Dismenore Primer			P-value
	Ya N(%)	Tidak N(%)	Total N(%)	
Status Gizi				
Kurang	7(100)	0(0)	7(100)	0,02 ^a
Normal	12(44,4)	15(55,6)	27(100)	
Gemuk	26(100)	0(0)	26(100)	
Siklus Menstruasi				
Normal	25(65,8)	13(34,2)	38(100)	0,03 ^b
Tidak Normal	20(90,9)	2(9,1)	22(100)	
Tingkat Stres				
Normal	17(81)	4(19)	21(100)	0,44 ^c
Stres Ringan	11(73,3)	4(26,7)	15(100)	
Stres Sedang	17(70,8)	7(29,2)	24(100)	

Sumber Data Primer, 2022

Keterangan : ^aSpearman Ordinal Corelation

^bAnalisis Uji Chi-Square

^cAnalisis Uji Chi-Square

Berdasarkan Tabel 5 dapat disimpulkan dari hasil uji statistic bahwa ada hubungan status gizi dan kejadian Dismenore primer pada siswi kelas XI di SMA Suluh Jakarta p -value 0,02 ($<0,05$) yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan status gizi dan kejadian Dismenore primer pada siswi kelas XI di SMA Suluh Jakarta. Selain status gizi, siklus menstruasi juga memiliki p -value 0,03 ($< 0,05$) yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian Dismenore primer pada siswi kelas XI di SMA Suluh Jakarta. Tingkat stres memiliki p -value 0,44 ($> 0,05$) maka tidak ada hubungan tingkat stres dan kejadian Dismenore primer pada siswi kelas XI di SMA Suluh Jakarta.

4.2. Pembahasan

4.2.1. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Primer

Berdasarkan analisis didapatkan gambaran status gizi responden terdapat pada status gizi normal yaitu sebanyak 28 (46,7%) siswi, status gizi obesitas 26 (43,3%) siswi dan status gizi kurang 5 (8,3%) siswi. Maka dapat disimpulkan status gizi normal merupakan mayoritas karena memiliki jumlah siswi terbanyak. Status gizi obesitas juga banyak dialami oleh siswi adanya jaringan adiposa berlebih yang dapat menyebabkan hyperplasia vascular pada organ reproduksi Wanita atau kompresi pembuluh darah oleh jaringan adiposa, mengganggu aliran darah yang seharusnya selama proses menstruasi dan menyebabkan nyeri saat menstruasi (Nurwana, 2017). Status gizi kurang menyebabkan ketahanan tubuh terhadap nyeri berkurang (Adinda Aprilia et al, 2022).

Berdasarkan data yang didapatkan juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan status gizi dan kejadian dismenore primer siswi kelas XI di SMA Suluh Jakarta memiliki *p-value* 0,02 ($<0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adinda Aprilia et al, 2022) pada 178 mahasiswi di kota Bogor menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi di kota bogor dengan *p-value* 0,03 ($p<0,05$). Penelitian (Savitri et al, 2019) pada siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 2 Sawan menunjukkan ada hubungan status gizi siswi dan adanya kejadian dismenore primer pada siswi SMP Negeri 2 Sawan dengan *p-value* 0,008 ($p<0,05$).

4.2.2. Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer

Berdasarkan hasil analisis bahwa gambaran siklus menstruasi pada responden terbanyak didapatkan pada siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 38 siswi dan yang tidak normal sebanyak 22 siswi. Menurut (Hikma *et al*, 2021) dismenore primer terjadi karena siklus menstruasi tidak teratur dan menyebabkan tingkat nyeri yang dirasakan semakin besar. Hal ini disebabkan karena adanya ketidak seimbangan hormone prostaglandin diawal menstruasi dan menimbulkan kontraksi pada otot uterus.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi siswi kelas XI dan timbulnya dismenore primer dengan *p-value* 0.03 ($>0,05$). Sebanyak 58 siswi mengalami menstruasi 1x/bulan dalam 1 bulan terakhir. Berdasarkan kuesioner Siswi yang mengami menstruasi 2x/bulan sebanyak 2 siswi (3%) Sebanyak 54 siswi yang mengalami menstruasi selama 3 sampai 7 hari dan sebanyak 6 siswi yang mengalami mestruasi lebih dari 7 hari.

Penelitian (Hikma *et al*, 2021) pada remaja putri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang, siklus menstruasi berhubungan dengan adanya dismenore primer dengan *p-value* 0,00 ($p < 0,05$). Studi lain yang dilakukan oleh (Wardani *et al*, 2021) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan adanya kejadian dismenore primer dengan *p-value* 0,00 ($p < 0,05$).

4.2.3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer

Berdasarkan analisis gambaran tingkat stres pada responden terbanyak didapatkan pada stres normal yaitu 21(35%) siswi, stres ringan 15(25%) siswi dan stres sedang 24(40%) siswi. Menurut (Ghina Tsamara *et al*, 2020) stres dapat mengganggu kerja system endokrin ketika endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot polos dan menyebabkan rasa sakit saat menstruasi (dismenore).

Berdasarkan hasil data yang dilakukan dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres pada siswi kelas XI di SMA Suluh Jakarta. Hal ini dapat dilihat bahwa tingkat stres memiliki *p-value* yaitu 0,44 ($> 0,55$). Studi yang dilakukan oleh (Rita *et al*, 2019) yaitu tidak terdapat hubungan tingkat stres dan kejadian dismenore dengan *p-value* 0,24 ($p > 0,05$). Penelitian (Sriwati and Isrona, 2020) menunjukkan tidak ada hubungan tingkat stres dan terjadinya dismenore primer dengan *p-value* 0,720 ($p > 0,05$).

Tingkat stres terkait dengan terjadinya dismenore primer tidak berhubungan karena siswi memiliki tingkatan stres sedang hal ini disebabkan karena siswi akan melaksanakan ujian kenaikan kelas sehingga siswi stress karena akademik bukan karena dismenore dibuktikan bahwa ada siswi yang mengalami stress namun tidak mengalami dismenore.

4.3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun masih memiliki keterbatasan yaitu :

1. Penelitian dilakukan secara langsung untuk mengukur tinggi badan dan berat badan responden. Namun karena keterbatasan waktu yang telah diberikan maka dari itu untuk kuesioner dilakukan secara online (menggunakan google form) sehingga peneliti tidak bisa mengontrol responden secara langsung dalam pengisian kuesioner.
2. Responden sering merasa malas untuk mengisi kuesioner karena pengambilan data dilakukan pada hari libur sehingga banyak siswi yang telat mengisi kuesioner.



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan “Hubungan status gizi, siklus menstruasi dan tingkat stres dengan kejadian Dismenore primer pada siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan” maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan mengalami dismenore sebanyak 45(75%) siswi dan yang tidak mengalami dismenore primer sebanyak 15(25%) siswi. Skala dismenore primer siswi pada nyeri sedang sebanyak 29(48,3).
2. Karakteristik siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan paling banyak terdapat di usia 17 tahun yaitu 37(71,7%), usia menstruasi 12 tahun 28(46,7%), tidak ada siswi yang mengkonsumsi obat pelancar haid, siklus menstruasi siswi normal sebanyak 38(63,3%) dan tingkat stress siswi mengalami stress sedang 24(40%).
3. Siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan yang memiliki status gizi kurang dan mengalami dismenore primer sebanyak 7(100%) siswi, status gizi normal yang mengalami dismenore primer sebanyak 12(44,4%) dan tidak mengalami dismenore primer sebanyak 15(55,6%) siswi. Status gizi gemuk yang mengalami dismenore sebanyak 26(100%).
4. Siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan yang memiliki siklus menstruasi normal dengan adanya dismenore primer sebanyak 25(65,8%) dan yang tidak mengalami dismenore primer sebanyak 13(34,2%). Siswi yang memiliki siklus menstruasi tidak normal dengan adanya dismenore primer sebanyak 20(90,9%) dan yang tidak mengalami dismenore primer sebanyak 2(9,1%).
5. Siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan yang memiliki tingkat stres ringan dengan adanya dismenore primer sebanyak 17(81%) dan yang tidak mengalami dismenore primer sebanyak 4(19%). Siswi yang memiliki tingkat stres ringan dengan adanya dismenore primer sebanyak 11(73,3%) dan yang tidak mengalami dismenore primer sebanyak

4(26,7%). Siswi yang memiliki tingkat stres sedang dengan adanya dismenore primer sebanyak 17(70,8%) siswi dan yang tidak mengalami dismenore primer sebanyak 7(29,2).

6. Terdapat hubungan yang signifikan terkait hubungan status gizi dengan kejadian Dismenore primer pada siswi kelas XI di SMA Suluh Jakarta Selatan. Dapat dilihat pada uji statistic yaitu *p-value* 0.00 (<0.05)
7. Terdapat hubungan yang signifikan terkait hubungan siklus menstruasi dengan kejadian Dismenore primer pada siswi kelas XI di SMA Suluh Jakarta Selatan. Dapat dilihat pada uji statistic yaitu *p-value* 0.03 (<0.05)
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan terkait tingkat stres dengan kejadian Dismenore primer pada siswi kelas XI di SMA Suluh Jakarta Selatan. Dapat dilihat pada uji statistic yaitu *p-value* 0.44 ($>0,05$)

4.2.Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang dikemukakan maka yang dapat disarankan oleh peneliti kepada pihak yang terkait sebagai berikut :

1. Bagi siswi

Siswi yang memiliki status gizi gemuk perlu mengatur asupan gizi, olahraga yang teratur, makan aneka ragam makanan, batasi konsumsi lemak, konsumsi zat besi yang cukup dan tidur yang teratur. Siswi yang memiliki status gizi kurang perlu meningkatkan status gizi dengan cara mengatur pola hidup dan asupan gizi, olahraga yang teratur, makan aneka ragam makanan, batasi konsumsi lemak, konsumsi zat besi yang cukup dan tidur yang teratur.

Siswi yang mengalami dismenore primer perlu mengurangi makan-makanan berlemak seperti *junkfood* dan memerlukan asupan nutrisi yang seimbang seperti energi, protein, lemak vitamin dan mineral.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah variabel yang berkaitan seperti memberi edukasi tentang pentingnya menjaga dan mempertahankan status gizi yang optimal bagi remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. (2018). Hubungan Antara Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Akper As-Syafi'iyah Jakarta. *Afiat*, 4(02), 603-612.
- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *PROMOTOR*, 5(3), 296-309.
- Ariyanti, V. D., Veronica, S. Y., & Kameliawati, F. (2020). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(2), 277-282.
- Balitbang Kemenkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Fahmi, M. F. (2014). Pengaruh vitamin E dalam mengurangi nyeri haid (dismenore) pada wanita usia muda yang dinilai dengan visual analog scale.
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8-17.
- Hayati, S., & Agustin, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 132-142.
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 5(1), 161-172.
- Hidayanti, N., & Adiwiryono, R. M. (2021). Determinan Gejala Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka Jakarta. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 67-75.
- Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi,

- Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Sport Science and Health*, 3(8), 630-641.
- Ilmi, A. F., & Selasmi, E. W. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan. *Edu Masda Journal*, 3(2), 175-180.
- Irianti, B. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja. *Menara Ilmu*, 12(10).
- Juniar, D. (2015). Epidemiology of dysmenorrhea among female adolescents in Central Jakarta. *Makara Journal of Health Research*, 19(1), 4.
- Kesehatan, P. M. (2020) 'Peraturan Menteri Kesehatan', 3(2017), pp. 54–67. Available at: <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>. diakses pada 12 januari 2022.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stress pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2).
- Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 5(2), 31-42.
- Oktorika, P., Indrawati, I., & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (IMT) dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 122-129.
- Putri, E. D., & Nancy, A. (2021). Aktifitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 35-43.
- Rejeki, S. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer', *Jurnal Kebidanan*, 8(1), p. 50. doi: 10.26714/jk.8.1.2019.50-55.
- Rita, N., & Sari, P. G. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian

- Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Lentera'Aisyiyah*, 2(2), 102-110.
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas*, 1(3), 129-136.
- Sadiman, S. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41-49.
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenore siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93-102.
- Sholichah, N., & Widodo, E. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas Xii Smk Negeri 6 Purworejo Kabupaten Purworejo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan (Edisi 22)*, 12(01), 1-5.
- Simamora, R. C. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2019.
- Sriwati, A. R., Ermawati, E., & Isona, L. (2020). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Dismenore Primer pada Mahasiswi Tahun Pertama Program Studi Kedokteran Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2).
- Tristiana, A. (2017) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor', *Keperawatan*, 1, p. 93.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130-140.



Lampiran 1. Penjelasan Penelitian

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Bersama surat ini saya Nurul Oktaviani, mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Binawan, selaku peneliti utama dalam penelitian dengan judul: “Hubungan Status Gizi, Siklus menstruasi dan Tingkat stres dengan kejadian Dismenore primer pada siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan” memohon kesediaan sdr/sdri untuk menjadi responden penelitian tersebut dan bersedia mengisi kuesioner yang terlampir. Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis hubungan status gizi, siklus menstruasi dan tingkat stress dengan kejadian dismenore primer pada Siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan.

Penelitian ini membutuhkan minimal 57 responden berusia 16-17 tahun kelas XI di SMA Suluh Jakarta Selatan dengan metode *purposive random sampling*. Penelitian ini sudah mendapatkan ijin dari kepala sekolah SMA Suluh Jakarta Selatan

A. Kesukarelaan Untuk Ikut Penelitian

Saudari bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan. Bila saudari sudah memutuskan untuk ikut. Anda juga bebas untuk mengundurkan diri atau berubah pikiran setiap saat tanpa dikenai denda ataupun sanksi apapun.

B. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah sebagai berikut:

1. Subyek atau siswi akan diberi penjelasan mengenai penelitian terlebih dahulu secara tertulis. Penelitian ini membutuhkan persetujuan dari anda. Anda akan diberikan *Inform Consent* (lembar persetujuan) yang menyatakan bahwa anda bersedia untuk dapat ikut dalam penelitian ini. Lembar persetujuan kemudian dikembalikan kepada peneliti.
2. Tahap berikutnya, Sdr/Sdri akan dilakukan pengukuran data antropometri yang meliputi tinggi badan dan berat badan. Selanjutnya anda akan diberikan kuesioner yang terkait dengan siklus menstruasi, tingkat stres dan nyeri menstruasi (Dismenore primer).

3. Parameter yang dinilai yang akan dinilai antara lain :
 - a. Antropometri : berat badan dan tinggi badan
 - b. Nyeri menstruasi (Dismenore)
 - c. Siklus menstruasi
 - d. Tingkat Stres

C. Kewajiban Subjek Penelitian

Sebagai subjek penelitian, Sdr/Sdri berkewajiban mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis di atas. Bila ada yang belum jelas, Sdr/Sdri bisa bertanya lebih lanjut kepada peneliti.

D. Risiko, efek samping dan penanganannya

Pengukuran antropometri yang akan dilakukan tidak akan memberikan efek samping secara kesehatan yang berarti, namun kuesioner yang harus diisi sendiri oleh responden yang dapat menimbulkan kejenuhan dalam proses pengisiannya.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan didapat baik subyek maupun pihak sekolah dapat mendapatkan pemeriksaan antropometri secara gratis serta informasi mengenai data antropometri yang berhubungan dengan status gizi dan kesehatan.

F. Kerahasiaan

Informasi yang berkaitan dengan identitas subyek dan hasil yang didapat dalam penelitian ini bersifat rahasia dan data hanya akan digunakan untuk tujuan penelitian dan analisis data.

G. Pembiayaan

Semua pembiayaan yang terkait dengan penelitian akan ditanggung oleh peneliti.

H. Informasi Tambahan

Jika ada informasi yang kurang jelas mengenai penelitian ini, anda dapat menghubungi penanggungjawab penelitian

Nama : Nurul Oktaviani

No. Tlp : 083873013585

Alamat : Gudang baru No. 15 RT/RW 001/004 Kelurahan ciganjur
Kecamatan jagakarsa

Hormat saya,

Peneliti



Lampiran 2. Informed Consent

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

“Hubungan Status Gizi, Siklus menstruasi dan Tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan”

Perkenalkan nama saya Nurul Oktaviani mahasiswi Program Studi Gizi Universitas Binawan. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk penyusunan skripsi tentang “Hubungan Status Gizi, Siklus menstruasi dan Tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan”. Untuk itu, saya mohon ketersediaan waktu anda untuk dilakukan pengukuran dan mengisi kuesioner ini dengan sebenar-benarnya dan sejujur-jujurnya. Jawaban anda akan terjaga kerahasiaannya dan tidak ada seorangpun akan mengetahuinya karena data yang akan ditampilkan merupakan data kumulatif dari seluruh sampel yang diambil.

Dengan ini saya bersedia mengikuti penelitian ini dan bersedia mengisi lembar kuesioner yang telah disediakan dibawah ini :

Nama :

Kelas :

Saksi

Responden

(.....)

(.....)

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian

“Hubungan Status Gizi, Siklus menstruasi dan Tingkat stres dengan kejadian Dismenore Primer pada siswi kelas XI SMA Suluh Jakarta Selatan”

Blok A. Karakteristik Responden

1. Nama : _____
2. No. tlp : _____
3. Umur : _____ Tahun (berdasarkan hari pengambilan data)
4. Umur pertama kali menstruasi : _____ Tahun
5. Apakah konsumsi obat pelancar haid ? Seperti Clomiphene, Gonadotropin, Pil KB, Metformin, Bromocriptine. Jika bukan salah satunya. Sebutkan _____

Blok B. Antropometri

No	Pengukuran Antropometri	Jawaban
1.	Berat Badan	Kg
2.	Tinggi Badan	Cm

Blok C. Siklus Menstruasi

(Beri tanda X pada jawaban yang anda pilih)

Cara menghitung siklus menstruasi :

Hitung rentang waktu antara hari pertama menstruasi sampai satu hari sebelum menstruasi anda berikutnya

Contoh pada bulan Agustus anda menstruasi pada tanggal 15 agustus lalu pada bulan berikutnya anda menstruasi pada tanggal 12 September namun yang perlu dihitung sehari sebelum anda menstruasi yaitu tanggal 11 September. Berdasarkan cara menghitung tersebut, berarti rentang waktu antara tanggal haid 15 Agustus hingga 11 September adalah 28 hari.

1. Tanggal menstruasi pada bulan Maret
Jawab _____
2. Tanggal menstruasi pada bulan April
Jawab _____
3. Bagaimanakah siklus menstruasi anda ? (bulan terakhir menstruasi)
 - a. < 21 hari
 - b. 21-35 hari
 - c. > 35 hari
4. Dalam 1 bulan berapa kali anda mengalami menstruasi? (bulan terakhir menstruasi)
 - a. 1x/bulan
 - b. 2x/bulan
 - c. >3x/bulan
5. Berapa lama anda menstruasi dalam 1 bulan (bulan terakhir menstruasi)?
 - a. < 3 hari
 - b. 3-7 hari
 - c. > 7 hari

Blok D. Stres

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

1. Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah
2. Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang
3. Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering
4. Sangat sesuai dengan saya, atau selalu.

Selanjutnya, Saudara diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda centang (✓) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman

Saudara selama satu bulan belakangan ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara.

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Kadang	Sering	Selalu
1.	Saya menemukan diri saya mudah marah karena hal yang sepele.				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan dalam menanggapi sebuah situasi.				
3.	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
4.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal				
5.	Saya merasa menghabiskan banyak energi saat saya cemas				
6.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak tenang saat mengalami penundaan dalam segala situasi,				
7.	Saya menjadi agak sensitif atau mudah tersinggung.				
8.	Saya merasa sulit untuk menghembuskan nafas atau beristirahat.				
9.	Saya merasa sangat mudah marah.				
10.	Saya sulit menenangkan diri setelah mengalami kejadian yang membuat saya marah atau kecewa.				
11.	Saya merasa sulit untuk menerima segala macam gangguan pada				

	setiap pekerjaan yang sedang saya lakukan.				
12.	Saya merasa gelisah.				
13.	Saya tidak dapat menerima apapun yang dapat menghalangi saya menyelesaikan pekerjaan saya.				
14.	Saya menemukan diri saya mudah merasa gelisah.				

Blok E. Derajat Nyeri Menstruasi (Dismenore)

1. Apakah anda mengalami nyeri perut bagian bawah saat menstruasi? (bulan terakhir)
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Kapan nyeri perut bagian bawah mulai dirasakan?
 - a. Awal menstruasi
 - b. Diakhir menstruasi
3. Kapan pertama kali anda merasakan nyeri perut bawah saat menstruasi?
 - a. Sejak menstruasi pertama
 - b. Lebih dari 6 bulan sejak menstruasi pertama
4. Berapa lama anda merasakan nyeri pada saat menstruasi?
 - c. 1-3 hari
 - d. 4-7 hari
5. Bagaimana skala nyeri yang anda rasakan pada saat menstruasi (bulan terakhir)
 - a. 0 = Tidak ada nyeri
 - b. 1-3 = Nyeri ringan
 - c. 4-6 = Nyeri sedang
 - d. 7-10 = Nyeri berat
6. Apakah anda merasakan nyeri punggung pada saat menstruasi?
 - a. Ya

- b. Tidak
- 7. Apakah anda merasakan nyeri pinggang pada saat menstruasi?
 - a. Ya
 - b. Tidak
- 8. Apakah anda merasakan nyeri pada panggul saat menstruasi?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Sumber : Modifikasi (Sholichah, N., & Widodo, E. M, 2021), (Simamora, 2019), (Tristiana, 2017)



Lampiran 4. Dokumentasi Pengukuran Antropometri



Lampiran 5. Persetujuan Etik

 Uhamka	<p>Komisi Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (KEPKK-UHAMKA)</p> <p>Kodefikasi Kelembagaan KEPKK: 31750228 http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/</p>	<p>POB-KE.B/008/01.0</p> <p>Berlaku mulai: 19 Mei 2017</p> <p>FL/B.06-008/01.0</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK

No : 03/22.04/01670

*Bismillahirrahmanirrahim**Assalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Koordinator Komisi Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPKK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

"HUBUNGAN STATUS GIZI, SIKLUS MENSTRUASI DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI SMA SULUH JAKARTA SELATAN"

Atas nama
Peneliti utama : Nurul Oktaviani
Peneliti lain : -
Program Studi : SI GIZI
Institusi : UNIVERSITAS BINAWAN
JAKARTA

dapat disetujui pelaksanaannya dan **Lolos Kaji Etik (Ethical Approval)**. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPKK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 04 April 2022
Koordinator Komisi Etik Penelitian Kesehatan
UHAMKA



(Dr. Retno Mardhasti, M.Kes)