

Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Wanita Dewasa Muda

Nada Ismalia¹, TA Larasati², Efrida Warganegara³

¹Mahasiswa Profesi FK Unila,

²Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas FK Unila,

³Bagian Mikrobiologi FK Unila

Abstrak

Disimenore primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat genital dan dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup (tingkat aktivitas fisik, tingkat stres, konsumsi *fast food* dan perokok pasif) dengan disimenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2015. Jenis penelitiannya observasional analitik menggunakan pendekatan potong lintang dengan jumlah sampel sebanyak 129 mahasiswi. Pengumpulan data melalui kuesioner *Numeric Rating Scale*, *Global Physical Activity Questionnaire*, kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale*, *Food Frequency Questionnaire* dan kuesioner perokok pasif. Analisis data secara univariat dan bivariat (*chi square*). Hasil yang diperoleh bahwa responden yang mengalami disimenore primer sebesar 62%, memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebesar 80,6%, memiliki tingkat stres ringan sebesar 32,6%, sering mengonsumsi *fast food* sebesar 71,4% dan bukan perokok pasif sebesar 82,2%. Berdasarkan uji statistik didapatkan adanya hubungan antara disimenore primer dengan tingkat aktivitas fisik ($p=0,012$ dengan $OR=3,088$ dan $CI=1,257-7,588$) dan konsumsi *fast food* ($p=0,048$ dengan $OR=2,559$ dan $CI=0,988-6,624$), sedangkan tidak terdapat hubungan antara disimenore primer dengan tingkat stres ($p=0,347$) dan perokok pasif ($p=0,077$).

Kata kunci: aktivitas fisik, disimenore primer, konsumsi *fast food*, perokok pasif, stres

The Correlation between Life Style with Primary Dysmenorrhea in Elderly Adulthood Women

Abstract

Primary dysmenorrhea is a menstrual pain without abnormalities in genital organ that can be caused by several factors. The purpose of this study was to determine the correlation between life style (level of physical activity, level of stress, fast food consumption and passive smoker) with primary dysmenorrhea in Medical Faculty Female Students of Lampung University class 2015. This research was an observational analytic research used cross sectional study with 129 female students. Data collection through Numeric Rating Scale Questionnaire, Global Physical Activity Questionnaire, Kessler Psychological Distress Scale, Food Frequency Questionnaire and passive smoker questionnaire. Data analysis in univariate and bivariate (*chi square*). Respondents who had primary dysmenorrhea were 62%, with level of mild physical activity were 80,6%, with level of mild stress were 32,6%, respondents who usually consumed fast food were 71,4% and respondents who was not a passive smoker were 82,2%. There were significant correlation between primary dysmenorrhea with level of physical activity ($p=0.012$ dengan $OR=3.088$ dan $CI=1.257-7.588$) and fast food consumption ($p=0,048$ dengan $OR=2,559$ dan $CI=0,988-6,624$) while there were not significant correlation between primary dysmenorrhea with level of stress ($p=0,347$) and passive smoker ($p=0,077$).

Key word: fast food consumption, passive smoker, physical activity, primary dysmenorrhea, stress

Korespondensi: Nada Ismalia, alamat Jalan Raden Saleh Gang Manyar No.1, HP 08978915806, e-mail nadaismalia27@gmail.com

Pendahuluan

Disimenore primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat genital. Nyeri akan dirasakan sebelum atau bersamaan dengan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam.¹ Prevalensi kejadian disimenore masih tinggi, dimana angka kejadian disimenore di dunia mencapai 90%.² Pada tahun 2008, prevalensi disimenore di Indonesia sebesar 64,25%.³ Menurut penelitian pada siswi SMAN 13 Bandar Lampung yang

mengalami disimenore primer sebesar 90,6%.⁴ Wanita yang mengalami disimenore berat dapat menyebabkan terganggunya semua aktivitas sehari-hari termasuk kuliah dan kerja.⁵

Ada beberapa faktor resiko penyebab terjadinya disimenore primer, antara lain: riwayat keluarga, usia <30 tahun, usia *menarche* dini (<12 tahun), siklus menstruasi yang lebih panjang, nulipara, indeks massa tubuh rendah, status sosial ekonomi yang rendah dan gaya hidup (diet, stres dan

merokok).⁶ Penelitian yang dilakukan oleh Bavi *et al.* pada tahun 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Sari di Iran didapatkan hasil bahwa ada perbedaan antara gaya hidup wanita muda dengan dan tanpa dismenore primer.⁷

Gaya hidup pertama yang berpengaruh adalah aktivitas fisik. Hal ini disebabkan karena oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan wanita mengeluhkan dismenore primer.⁷ Gaya hidup kedua yang berpengaruh adalah stres. Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa nyeri saat menstruasi.⁷

Ketiga adalah diet yang berupa mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Pada era globalisasi seperti sekarang ini sangat mudah untuk mendapatkan makanan cepat saji. Pramanik dan Dhar⁸ di Bengal Barat, India Timur melakukan penelitian kepada 130 sampel untuk mengonsumsi *fast food* sebanyak 7 kali dalam 1 minggu dan didapatkan hasil bahwa 83% diantaranya mengalami dismenore.

Gaya hidup keempat yang berpengaruh adalah merokok, baik sebagai perokok aktif maupun pasif. Asap rokok mengandung zat yang dapat mempengaruhi metabolisme estrogen yang berperan mengatur proses menstruasi. Kadar estrogen harus cukup di dalam tubuh, bila kadarnya kurang maka akan mengganggu metabolisme sehingga menyebabkan gangguan pada alat reproduksi termasuk dismenore.⁹

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai Desember 2016 yang bertempat di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang berjumlah 139 orang.

Variabel dismenore primer diidentifikasi menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale* yang didapatkan hasil bahwa Ya (NRS>0) dan Tidak (NRS=0). Tingkat aktivitas fisik

diidentifikasi dengan *Global Physical Activity Questionnaire*, dimana dibagi menjadi ringan (0-599), sedang (600-1499) dan berat (≥ 1500) dalam MET-menit/minggu. Tingkat stress diidentifikasi dengan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* dimana dikatakan stres berat bila ≥ 30 , stres sedang 25-29, stress ringan 20-24 dan tidak stress ≤ 20 .

Konsumsi *Fast Food* dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* dimana dikatakan sering bila ≥ 3 x/minggu dan jarang bila < 3 x/minggu. Perokok pasif dengan menggunakan kuesioner perokok pasif dikatakan Ya bila 15-60 menit sehari dan tidak bila < 15 menit sehari. Pengisian kuesioner dilakukan dengan cara langsung mengisi sendiri. Analisis data secara univariat dan bivariat (*chi square*).

Hasil

Pada analisis univariat terdapat beberapa variable yang didistribusikan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

Kriteria	n	%
Usia		
17	3	2,3
18	20	15,5
19	81	62,8
20	25	19,4
Dismenore Primer		
Ya	80	62
Tidak	49	38
Jenis Aktivitas		
Aktivitas ringan	104	80,6
Aktivitas sedang	12	9,3
Aktivitas berat	13	10,1
Stres		
Ya	102	79,1
Tidak	27	20,9
Frekuensi Konsumsi		
Fast Food		
Sering	108	83,7
Jarang	21	16,3
Perokok Pasif		
Ya	23	17,8
Tidak	106	82,2

Hasil yang dilakukan kepada responden, yaitu menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun (62,8%), yang mengalami dismenore primer sebesar 62%.

responden yang memiliki aktivitas ringan (80,6%), responden mengalami stress (79,1%), responden sering mengonsumsi *fast food*

(83,7%) dan sebagian besar responden bukan perokok pasif (82,2%).

Tabel 2. Hubungan antara Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Responden

Variabel	Dismenore Primer				Total		p-value	OR (95% CI)
	Ya n	%	Tidak n	%	n	%		
Tingkat Aktivitas Fisik								
Ringan	70	57,3	34	32,7	104	100	0,012	3,088 (1,257-7,588)
Sedang + Berat	10	40	15	60	25	100		
Tingkat Stres								
Berat	17	68	8	32	25	100	0,347	
Sedang	25	71,4	10	28,6	35	100		
Ringan	24	57,1	18	42,9	42	100		
Tidak stres	14	51,9	13	48,1	27	100		
Frekuensi Konsumsi Fast Food								
Sering	71	65,7	37	34,3	108	100	0,048	2,559 (0,988-6,624)
Jarang	9	42,9	12	57,1	21	100		
Perokok Pasif								
Ya	18	78,3	5	21,7	23	100	0,077	
Tidak	62	58,5	44	41,5	106	100		
Total	80	62	49	38	129	100		

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami dismenore primer lebih banyak terjadi pada yang memiliki aktivitas fisik ringan (67,3%) dan terdapat hubungan bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan dismenore primer ($p\text{-value}=0,012$). Hasil analisis juga didapatkan OR sebesar 3,088 dengan interval kepercayaan (CI) sebesar 1,257-7,588. Hasil tersebut menunjukkan bahwa $OR>1$ yang berarti bahwa responden dengan tingkat aktivitas ringan beresiko 3,088 kali mengalami dismenore primer dibandingkan dengan yang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan berat.

Hasil menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore primer banyak terjadi pada yang memiliki stres dengan tingkat sedang (71,4%), tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan dismenore primer pada responden ($p\text{-value}$ sebesar 0,347).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore primer lebih banyak terjadi pada responden yang sering mengonsumsi *fast food* (65,7%), terdapat hubungan yang bermakna antara

frekuensi mengonsumsi *fast food* dengan dismenore primer ($p\text{-value}=0,048$). Hasil analisis juga didapatkan OR sebesar 2,559 dengan interval kepercayaan (CI) sebesar 0,988-6,624. Hasil tersebut menunjukkan bahwa $OR<1$ yang berarti *fast food* bukan faktor resiko dismenore primer.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore primer lebih banyak terjadi pada yang perokok pasif (78,3%), tidak adanya hubungan bermakna antara perokok pasif dengan dismenore primer ($p\text{-value} = 0,077$).

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan pada wanita dewasa muda menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore primer sebesar (62%), sedangkan 38% responden lainnya tidak mengalami dismenore primer. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Anisa,⁴ dimana didapatkan sebanyak 90,6% siswi yang mengalami dismenore primer dan 9,4% lainnya tidak mengalami dismenore primer.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan (80,6%), sebagian lainnya memiliki aktivitas sedang (9,3%) dan aktivitas berat (10,1%). Hal tersebut sejalan dengan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 yang menyatakan bahwa pada kelompok usia 10-14 tahun yang memiliki aktivitas fisik yang ringan/rendah (gaya hidup tidak aktif) sebesar 67% dan untuk usia 15-24 tahun sebesar 52%.¹⁰

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres (79,1%), sedangkan responden lainnya yang tidak mengalami stres (20,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk.¹¹ dengan hasil penelitian sebanyak (64,2%) responden mengalami stres, sedangkan 35,8% lainnya tidak mengalami stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang sering mengonsumsi *fast food* sebesar 83,7%, sedangkan 16,3% responden lainnya jarang mengonsumsi *fast food*. Berdasarkan analisis tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering mengonsumsi *fast food*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anisa⁴ dimana didapatkan bahwa siswi yang sering mengonsumsi *fast food* sebesar 83,3%, sedangkan 16,7% siswi lainnya jarang mengonsumsi *fast food*.

Ada persamaan frekuensi konsumsi *fast food* mahasiswa fakultas kedokteran dengan fakultas lain. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gustimigo¹¹ pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung bahwa responden yang sering mengonsumsi *fast food* (76%), sedangkan 34% lainnya jarang mengonsumsi *fast food*.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden bukanlah perokok pasif (82,25%), sedangkan 17,8% lainnya merupakan responden yang menghirup asap rokok lingkungan atau sebagai perokok pasif. Ada persamaan status perokok pasif mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan fakultas lain, dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Febriati¹² menunjukkan bahwa responden yang bukan perokok pasif sebesar (54,7%), sedangkan 45,3% lainnya adalah perokok pasif.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang

signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada wanita dewasa muda. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Avrini,¹³ yaitu sebagian besar responden memiliki aktivitas ringan (67,8%) dan mengalami dismenore primer (83,5%).

Aktivitas fisik merupakan analgetik non-spesifik dalam menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Hormon endorfin merupakan penenang alami yang diproduksi oleh hipotalamus sehingga menimbulkan rasa nyaman.¹⁴ Selain itu juga, aktivitas fisik yang rutin dapat memperbaiki sistem kerja pembuluh darah sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri dan kesegaran jasmani.¹⁵ Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa semakin rutin seseorang melakukan aktivitas fisik maka dapat mengurangi kejadian dismenore primer.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan dismenore primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2015 dengan *p-value* sebesar 0,347.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bavi dkk.⁷ yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan stres pada mahasiswa dengan dismenore primer dengan mahasiswa yang tidak dismenore primer. Tidak sejalannya hasil ini dapat disebabkan karena perbedaan pada metode penelitian dan kuesioner yang digunakan, dimana pada penelitian Bavi dkk. menggunakan pendekatan kohort dengan total sampel 250 mahasiswa yang dibagi menjadi 125 mahasiswa yang dismenore primer dan 125 mahasiswa yang tidak mengalami dismenore primer serta menggunakan *Perceived Stress Scale* untuk menilai tingkat stresnya.⁷

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan dismenore primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2015 dengan *p-value* sebesar 0,048. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramanik dan Dhar⁸ dengan hasil penelitian bahwa responden yang sering mengonsumsi *fast food* dan mengalami dismenore primer sebanyak 83,03% (mengonsumsi *fast food* 7 hari/minggu), 74,63% (mengonsumsi *fast food* 5-6 hari/minggu), 64,02% (mengonsumsi *fast food*

3-4 hari/minggu) dan sebanyak 45,45% (mengonsumsi *fast food* 1-2 hari/minggu). Pada penelitian ini didapatkan hubungan bermakna antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan dismenore primer (p -value=0,001).

Makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Kandungan asam lemak yang terdapat di dalam makanan cepat saji dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi. Akibatnya terjadi peningkatan kadar prostaglandin yang akan menyebabkan rasa nyeri pada saat dismenore. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak yang ada dalam tubuh. Setelah ovulasi terjadi penumpukan asam lemak pada bagian fosfolipid pada sel membran. Pada saat kadar progesteron menurun sebelum haid, asam lemak yaitu asam arakidonat dilepaskan dan mengalami reaksi berantai menjadi prostaglandin yang dapat menimbulkan rasa nyeri saat haid.¹⁶

Tidak ada hubungan yang signifikan antara perokok pasif dengan dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2015 dengan p -value sebesar 0,077. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Babil dkk.⁷ dengan jumlah sampel 250 orang yang terdiri atas 125 mahasiswi dengan dismenore primer dan 125 mahasiswi tidak dengan dismenore primer. Dimana tidak terdapat hubungan bermakna antara perokok pasif dengan dismenore primer (p -value = 0,355).

Kesimpulan

Penelitian mengenai hubungan gaya hidup dengan dismenore primer pada wanita dewasa muda yang dilakukan didapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara dismenore primer dengan tingkat aktivitas fisik dan konsumsi *fast food*, sedangkan tidak terdapat hubungan antara dismenore primer dengan tingkat stres dan perokok pasif.

Daftar Pustaka

1. Simanjuntak P. Gangguan haid dan siklusnya. Dalam: Prawirohardjo, Sarwono, Wiknjosastro, Hanifa. Ilmu Kandungan. Edisi ketiga. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014. hlm. 229-32.
2. Holder A. Dysmenorrhea in emergency medicine clinical. [internet]. 2011 [diunduh 15 Mei 2016]. Tersedia dari <http://emedicine.medscape.com/article/795677-clinical>.
3. Santoso. Angka kejadian nyeri haid pada remaja Indonesia. [internet]. 2008 [diunduh 2 Juni 2016]. Tersedia dari: <http://www.info-sehat.com/insi>
4. Anisa VA. Hubungan status gizi, menarche dini, dan perilaku mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMAN 13 Bandar Lampung [skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2015.
5. Calis KA. Dysmenorrhea. [internet]. 2015 [diunduh 15 Mei 2016]. Tersedia dari: <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>.
6. Latthe P, Mignini L, Gray R, Hills, R, Khan K. Factor predisposing women to chronic pelvic pain: systematic review. BMJ. 2006. 332(7544); 749-55.
7. Babil DA, Dolatian M, Mahmoodi Z, Baghban AA. Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea. Electronic Journal Physician. 2016; 8(3):2107-14.
8. Pramanik P, Dhar A. Impact of fast food on menstrual health of school going adolescent girls in west bengal, eastern india. Global Journal of Biology, Agriculture, & Health Science. 2014; 3(1): 61-66.
9. Megawati G. Remaja merokok karena meniru. [internet]. 2006 [Diakses pada 2 Juni 2016]. Tersedia dari: <http://pikiranrakyat.Com/cetak/2006/032006/05/hikmah/>
10. Kementerian Kesehatan RI. Riset kesehatan dasar: pengetahuan, sikap dan perilaku. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013. hlmn 177-9.
11. Sari D, Nurdin AE, Defrin. Hubungan stress dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas andalas. Jurnal Kesehatan Andalas. 2015; 4(2):567-69.
12. Gustimigo ZP. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Lampung [skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2015.

13. Avrini RM. Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada karyawan putri department operation di trans studio bandung tahun 2013. *Jurnal Kesehatan*. 2013; 7(3):20-25.
14. Proctor M, Farquha C. Diagnosis and management of dysmenorrheal. *BMJ*. 2006; 332(2):1134-8.
15. Febriati LD. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswi prodi D III kebidanan fakultas ilmu kesehatan universitas respati yogyakarta tahun 2015. *Jurnal Medika Respati*. 2016; 11(2):12-20.