

ORIGINAL ARTICLE

HUBUNGAN KEJADIAN DISMENORE DENGAN ASUPAN FE (ZAT BESI) PADA REMAJA PUTRI

Relation Of The Incidence Of Dysmenorrhea With Iron Intake (Fe) In Teenagers

Nur Masruroh¹, Nur Aini Fitri²

¹Dosen Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

²Mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

*Penulis Korespondensi

ABSTRACT

Background: *Dysmenorrhea is pain during menstruation caused by spasms in the uterine muscles. There are several factors that influence the occurrence of dysmenorrhea, including the intake of nutrients consisting of Fe (Iron).* **Objectives:** *The purpose of this study was to determine the relationship of iron (iron) intake with the incidence of dysmenorrhea in young women.* **Method:** *This type of research is observational analytic with cross sectional design. The number of samples as many as 112 were taken using the proportionate stratified random sampling technique. Dysmenorrhea incidence data were obtained from a numeric rating scale questionnaire and nutrient intake data obtained from the semi-quantitative food frequency questionnaire form.* **Result:** *The results showed that some young women had less iron (50%). While the incidence of dysmenorrhea experienced by almost half was included in the category of mild pain (45.5%). The results of the analysis using the rank spearman test showed that there was a relationship between iron (iron) intake and the incidence of dysmenorrhea with a p-value = 0.014.* **Conclusion:** *Based on the results of these studies it can be concluded that the higher the Fe (Iron) intake, the lower the incidence of dysmenorrhoea is felt. It is expected that young women can prevent and reduce pain by consuming Fe (iron).*

Keyword: *Dysmenorrhea, Fe, Intake*

ABSTRAK

Latar belakang: Dismenore merupakan nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh adanya kejang pada otot rahim. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore, diantaranya yaitu asupan nutrisi yang terdiri dari Fe (zat Besi). **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kejadian dismenorea dengan asupan Fe (zat Besi) pada remaja putri. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan rancangan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 112 yang diambil menggunakan teknik proporsional stratified random sampling. Data kejadian dismenore diperoleh dari kuesioner numeric rating scale dan data asupan zat gizi diperoleh dari *form semi quantitative food frequency questionnaire*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja putri memiliki asupan Fe (zat Besi) kurang (50%). Sedangkan kejadian dismenorea yang dialami hampir setengahnya termasuk dalam kategori nyeri ringan (45,5%). Hasil analisis menggunakan uji *rank spearman* menunjukkan bahwa ada hubungan kejadian dismenorea dengan asupan Fe (zat Besi) dengan nilai p-value = 0,014. **Simpulan:** Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi asupan Fe (zat Besi), maka semakin rendah kejadian dismenorea yang dirasakan. Diharapkan remaja putri dapat mencegah dan mengurangi nyeri dengan mengkonsumsi makanan sumber Fe (zat Besi).

Kata kunci: *dismenore, Fe (zat Besi), asupan*

PENDAHULUAN

Nur Masruroh: Universitas nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia. E-mail: masruroh@unusa.ac.id

Periode usia remaja adalah masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, psikososial dan kognitif. Masa ini adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya adalah penambahan masa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormonal (1), juga dikemukakan bahwa masa remaja dibagi menjadi tiga stase yaitu : remaja awal usia 11-14 tahun, remaja pertengahan usia 15-17 tahun dan remaja akhir usia 18-20 tahun.

Diantara tanda-tanda perempuan telah memasuki usia pubertas adalah terjadinya menstruasi. Menurut (2), menstruasi adalah keluarnya darah dari kemaluan setiap bulan akibat meluruhnya dinding rahim yang mengandung pembuluh darah karena sel telur tidak dibuahi. Menstruasi yang terjadi merupakan peristiwa yang wajar dan alami walaupun pada kenyataannya banyak remaja yang mengalami gangguan menstruasi diantaranya yaitu adanya keluhan nyeri pada saat haid.

Dismenorea adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Gejala utamanya adalah nyeri yang dimulai pada awitan menstruasi. Nyeri dapat terasa tajam, tumpul, siklik ataupun menetap. Nyeri juga dapat berlangsung beberapa jam sampai 1 hari. Terkadang gejala tersebut dapat lebih lama dari satu hari, tapi jarang melebihi 72 jam. Gejala-gejala sistemik yang menyertai berupa mual, diare, sakit kepala dan perubahan emosional (3)

Angka kejadian dismenorea di dunia cukup tinggi. Di Amerika Serikat pada tahun 2012 angka kejadian dismenorea adalah sebesar 72,9% (4). Sedangkan di Indonesia, angka kejadian dismenorea sebesar 50% dari jumlah wanita yang sedang menstruasi, sementara 10% diantaranya mengalami gejala dismenorea yang berat sehingga memerlukan istirahat dengan berbaring di tempat tidur dan 10-18% remaja putri tidak dapat mengikuti pelajaran di sekolah dengan alasan menderita dismenorea (5).

Dismenore yang dialami membuat wanita tidak bisa beraktifitas secara normal dan terkadang memerlukan penanganan secara farmakologik. Kejadian tersebut dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, contohnya adalah siswi yang mengalami dismenorea primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (3). Maka dari itu pada usia remaja, dismenorea harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (6). Faktor-faktor yang mempengaruhi dismenorea bermacam-macam diantaranya adalah menstruasi pertama pada usia yang amat dini, belum pernah melahirkan anak, periode menstruasi yang lama, status gizi, kebiasaan olahraga, stress (Proverawati, 2009), riwayat keluarga dan asupan nutrisi (7)

Perilaku makan remaja yang kurang tepat juga merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya dismenore. Salah satunya adalah kebiasaan remaja yang suka mengonsumsi minuman tinggi tannin seperti teh dan kopi. Hal tersebut membuat absorpsi zat gizi seperti Fe (zat Besi) menjadi terhambat, sehingga kadar Fe (zat Besi) dalam darah menjadi rendah. Selain itu, saat ini remaja juga cenderung tidak menyukai buah dan sayur yang banyak terdapat kandungan Fe (zat Besi), sehingga menyebabkan terjadinya gangguan seperti dismenorea pada saat menstruasi.(8)

METODE

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional, menggunakan rancangan *cross sectional*. Variabel dependennya adalah dismenorea sedangkan variabel independennya adalah asupan Fe (zat Besi). Menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 112 siswi dengan kriteria inklusi siswi yang sudah menstruasi dan mengalami dismenorea. Pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Lokasi penelitian adalah di SMK Ketintang Surabaya. Pengambilan data dilakukan pada

bulan Januari-Maret 2018. Data dianalisis menggunakan uji *rank spearman*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri:

Pengukuran derajat nyeri dismenorea diperoleh dari kuesioner *NRS (numeric Rating Scale)* yang diisi langsung oleh responden. Berdasarkan tabel dibawah diketahui bahwa dari 112 remaja putri, hampir setengahnya (45,5%) mengalami nyeri ringan. Nyeri yang timbul saat menstruasi membuat remaja putri sulit beraktifitas. Sehingga harus segera diatasi agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk.

Tabel 1.1 Kejadian nyeri Dismenorea pada Remaja Putri

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak nyeri	13	11,6
Nyeri ringan	51	45,5
Nyeri sedang	36	32,1
Nyeri berat	12	10,7
Nyeri sangat berat	0	0
Total	112	100

Sumber : data primer, Februari 2018

Nyeri dismenorea terjadi karena adanya peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan ini mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah maka aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri (2)

Dismenorea sering dialami Remaja putri sehingga mereka harus mengetahui cara pencegahan ataupun cara mengurangi nyeri haid dengan cara non farmakologis seperti menjaga kecukupan asupan nutrisi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (8) yang menyatakan bahwa perempuan yang memiliki asupan nutrisi rendah beresiko lebih tinggi untuk mengalami dismenorea.

Kemudian (4) menyatakan bahwa pada saat menstruasi fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Fase luteal adalah fase setelah ovulasi, pada tahap ini terjadi

pembentukan dan pemeliharaan korpus luteum. Apabila hal ini diabaikan dampaknya adalah terjadi keluhan keluhan yang menimbulkan ketidaknyamanan selama siklus menstruasi. Dismenorea primer dapat diatasi dengan asupan gizi seperti vitamin, mineral, asam amino, tanaman herbal dan substrat makanan lainnya (9)(7).

Menurut hasil penelitian dari Febriati di tahun 2015 menyatakan bahwa sebanyak 34% mahasiswi yang mengalami dismenorea primer memiliki kadar Hb yang rendah, hal ini dikarenakan kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi serta mengkonsumsi makanan yang dapat memperlambat kerja fe diantaranya adalah teh dan kopi. Karena seharusnya konsumsi makanan yang tinggi fe sebaiknya diringi dengan konsumsi air jeruk untuk memaksimalkan penyerapan zat besi kedalam tubuh.

Hasil penelitian dari Wahyuningsih dan Sari (2014) menyatakan bahwa siswi yang mengalami dismenore sedang dan berat memiliki pola konsumsi makanan yang rendah zat besi sehingga memiliki kadar hemoglobin rendah sehingga menyebabkan anemia dan mengakibatkan terjadinya dismenorea

Asupan Fe (zat Besi) pada remaja putri:

Asupan Fe (zat Besi) diperoleh dari *form semi quantitative food frequency quetionnarie (SQ-FFQ)* melalui wawancara.

Tabel 1.2 Asupan Fe (zat Besi) pada remaja putri

Asupan Fe (zat Besi)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	56	50
Baik	53	47,3
Lebih	3	2,7
Total	112	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 112 remaja putri setengahnya (50%) memiliki asupan Fe (zat Besi) kurang. Asupan Fe (zat Besi) dikatakan kurang jika tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Menurut angka

kecukupan gizi (2013) kebutuhan Fe (zat Besi) pada remaja puri adalah sebesar 26 mg per hari. Fe (zat Besi) banyak terdapat pada sayuran yang berwarna hijau seperti kangkung, bayam, sawi dan lain sebagainya. Dimana biasanya para remaja kurang menyukai jenis jenis

sayuran ini, remaja lebih suka mengkonsumsi makanan cepat saji (5)(10)

Hubungan Kejadian Dismenorea Dengan Asupan Fe (zat Besi) pada Remaja Putri

Tabel 1.3 Hubungan Kejadian Dismenorea Dengan Asupan Fe (zat Besi) Pada Remaja Putri

Asupan zat besi	Intensitas Dismenorea										Total		P value
	Tidak nyeri		nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat		Nyeri sangat berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Kurang	2	3,6	24	42,9	25	44,6	5	8,9	0	0	56	100	0,014
Baik	9	17	27	50,9	11	20,8	6	11,3	0	0	53	100	
Lebih	2	66,7	0	0	0	0	1	33,3	0	0	3	100	
Total	13	11,6	51	45,5	36	32,1	12	10,7	0	0	112	100	

Sumber: Data primer Februari 2018

Hasil analisis menggunakan uji *Rank Spearman* memperoleh nilai *p-value* = 0.014, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan Fe (zat Besi) dengan kejadian dismenorea pada remaja putri

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (8) yaitu seluruh responden dengan kategori Fe (zat Besi) kurang 93% mengalami dismenorea primer. Selain itu pada penelitian Hidayati (2016) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan besi dengan kejadian Dismenorea pada siswi di SMK Batik Surakarta. Responden yang memiliki asupan Fe (zat Besi) kurang, lebih besar peluangnya mengalami dismenorea daripada responden yang memiliki asupan Fe (zat Besi) normal.

Fe (zat Besi) memiliki peranan dalam pembentukan hemoglobin. Kekurangan asupan Fe (zat Besi) dapat menyebabkan terganggunya pembentukan hemoglobin, sehingga jumlah hemoglobin dalam sel darah merah akan berkurang. Kondisi hemoglobin yang rendah pada sel darah merah akan menyebabkan anemia. Selain itu menurut (11) hemoglobin juga berfungsi untuk mengikat oksigen yang akan diedarkan ke seluruh tubuh. Jika hemoglobin kurang, maka oksigen yang diikat dan diedarkan ke seluruh tubuh hanya sedikit, akibatnya oksigen tidak dapat tersalurkan ke

pembuluh darah di organ reproduksi yang mengalami vasokonstriksi sehingga akan menimbulkan nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa hampir setengah remaja putri mengalami dismenorea ringan. Setengah dari remaja putri memiliki asupan zat besi (Fe) yang kurang. Kejadian dismenorea berhubungan dengan asupan zat besi

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami berikan kepada Kepala Sekolah dan Siswi SMK Ketintang Surabaya yang telah bersedia dijadikan responden dan sebagai tempat penelitian. Kepada semua pihak yang membantu terlaksannya penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik dalam publikasi artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dewi Ratna Pudiastuti. 3 Fase Penting Pada Wanita (Menarche, Menstruasi dan Menopause). Jakarta: Kompas Gramedia; 2012.
2. My Dawoo. Primary Dysmenorrhea

Nur Masruroh: Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia. E-mail: masruroh@unusa.ac.id

- Advances in Pathogenesis and Management. *J Obstet Gynaecol.* 2009;108(2):428–36.
3. Bambang Widjanarko. Dismenorea Tinjauan Terapi Pada Dismenorea Primer. 5th ed. Jakarta: Bagian Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan Fakultas Kedokteran RS Unika Atma Jaya; 2009.
 4. Beghum K. Characteristic and Determinants of Primary Dismenorrhea in Young Adult. *Am Med J.* 2012;3:8–13.
 5. Kemenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI Dirjen Bina Gizi; 2014.
 6. Proverawati. Ilmu Gizi. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.
 7. Tonoko Fujiwara. Diet During Adolescence is a Tiger for Subsequent Development of Dysmenorrhea in Young Woman. *Int J Food Sci Nutr.* 2009;56(6):437–44.
 8. Athiyatul Maula. Hubungan Asupan Kalsium, Magnesium dan Fe (zat Besi) dengan Kejadian Dismenorea Primer. *J Kesehat.* 2017;8(2).
 9. Adriani WM. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada; 2013. 23–45 p.
 10. AKG. Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI; 2013.
 11. Dian Handayani. . Nutrition Care Process. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2015.
 12. Wahyuningsih E, Sari Puspita L. Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Kelas IX SMA Negeri 1 Wonosari Klaten. *J Involusi Kebidanan.* 2014;4(7)
 13. Febriati,DF. Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmi Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. *J Medika Respati Yogyakarta.* 2015;11(8)