JURNAL GIZI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Jurnal Gizi Unesa. Volume 03 Nomor 01 Tahun 2023, 230-234

HUBUNGAN STATUS GIZI, KONSUMSI MAKANAN BERLEMAK, KONSUMSI MINUMAN MANIS DENGAN KEJADIAN DISMENOREA DI WONOKROMO SURABAYA

Muthi'atuz Zahroh Al Fadlil

Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya

Email: muthiatuz.18071@mhs.unesa.ac.id

Siti Sulandjari

Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya

Email: sitisulandjari@unesa.ac.id

Abstrak

Ketidaknyamanan pinggul yang berkembang selama beberapa bulan atau tahun pertama menstruasi dikenal sebagai dismenore primer. Status gizi dan diet tinggi kalori, lemak, karbohidrat, dan kekurangan serat, seperti makanan yang digoreng (berlemak), adalah faktor risiko yang mempengaruhi perkembangan dismenore primer. Penelitian kali ini mempunyai tujuan sebagai berikut; memastikan bagaimana asupan makanan; konsumsi makanan berlemak; dan konsumsi minuman manis berkorelasi dengan prevalensi dismenore. Jenis pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional melalui desain jenis cross sectional. Pelaksanaan penelitian ini adalah di wilayah Kecamatan Wonokromo Kota Surabaya. Sampel penelitian ini adalah wanita usia 15-25 tahun dengan jumlah 97 sampel. Dalam penelitian ini diaplikasikan analisis chi-square yang memiliki jenjang kemaknaan a = 0,05. Hasil pada penelitian ini mengenai kaitan pada status gizi dengan kejadian dismenorea menunjukkan nilai p (0,016) artinya memiliki hubungan vi antara status gizi dan kejadian dismenorea. Pada ikatan frekuensi konsumsi makanan berlemak dengan kejadian dismenorea didapatkan nilai p (0,000) sehingga mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang relevan antara frekuensi makanan berlemak dengan kejadian dismenorea. Pada hubungan antara frekuensi konsumsi minuman manis dengan kejadian dismenorea didapatkan nilai p (0,000) yang memiliki arti bahwa terdapat kaitan pada frekuensi konsumsi minuman manis dengan kejadian dismenorea. Diperoleh bahwa terdapat ikatan yang signifikan pada status gizi dan kejadian dismenorea, frekuensi konsumsi makanan berlemak dengan kejadian dismenorea, dan frekuensi konsumsi manis pada kejadian dismenorea pada wanita usia 15-25 tahun di kawasan kerja Puskesmas Wonokromo Surabaya.

Kata Kunci: Dismenorea, Status Gizi, Makanan Berlemak, Minuman Manis

Abstract

Hip discomfort that develops during the some of first months or years the menstruation is known as primary dysmenorrhoea. Nutritional status and a diet high in calories, fat, carbs, and lack of fiber, such as fried (fatty) meals, are risk factors that affect the development of primary dysmenorrhoea. The purpose of this study is to ascertain how dietary intake, consumption of fatty foods, and consumption of sugary beverages correlate with the prevalence of dysmenorrhea. This research is a correlational quantifiability with cross sectional type design. The subjects in this research were women aged 15-25 years with a total of 97 people. In this study, chi-square analysis was used with a meaningfulness level of a = 0,05. The results of research on the correlation between nutritional condition and dysmenorrhea incidence showed a p value (0.016) meaning that there was a correlation between nutritional condition and dysmenorrhea incidence. In the correlation between the frequency of consumption of fatty foods and dysmenorrhea incidence, p value (0.000) was obtained which indicated that there was a relevant relationship between the frequency of fatty foods and dysmenorrhea incidence. In the correlation between the frequency of consumption of sweet drinks and dysmenorrhea incidence, p value (0.000) is obtained, which means that there is a correlation between the frequency of consumption of sweet drinks and dysmenorrhea incidence. It was found that there is a relevant correlation between nutritional condition and dysmenorrhea incidence, correlation between the frequency of fatty food consumption and dysmenorrhea incidence, and correlation between the frequency of sweet drinks and dysmenorrhea incidence in women aged 15-25 years at Wonokromo Health Center Surabaya Working Area.

Keywords: **Dysmenorrhea, Nutritional condition, Fatty foods, Sweet Drink**

.

PENDAHULUAN

Tanpa memperhitungkan status perkawinan mereka, wanita usia subur (WUS) adalah mereka yang masih mampu hamil dan berada dalam rentang usia reproduksi (15-49 tahun) dari awal periode pertama hingga akhir siklus menstruasi mereka (Teni, 2019). Dismenore primer selama menstruasi sering terlihat pada wanita subur. Ketidaknyamanan pinggul yang berkembang selama beberapa bulan atau tahun pertama menstruasi dikenal sebagai dismenore primer. Rentang usia remaja akhir hingga dewasa muda, atau 15 hingga 25 tahun, memiliki insiden dismenore primer tertinggi, yang sering mereda setelah melahirkan.

Menarche (menstruasi pertama) pada usia yang lebih muda, hormon, status gizi, merokok, stres, dan diet tinggi kalori, lemak, karbohidrat, dan kekurangan serat, seperti makanan berlemak, adalah faktor risiko yang mempengaruhi perkembangan dismenore primer. Makanan berlemak yang dimaksud merujuk pada makanan yang mengandung tinggi pada kadar lemak, tinggi pada kadar garam, dan tinggi pada kadar gula namun memiliki tingkatan yang rendah untuk vitamin dan serat (Yenny, 2021). Remaja juga memiliki kebiasaan minum minuman manis atau pemanis selain makanan berlemak. Minuman yang memiliki gula tambahan sederhana yang dapat menyumbangkan energi selama proses produksi disebut sebagai minuman manis. Gula putih, gula jagung, madu, dan bentuk gula lainnya sering ditambahkan ke minuman manis. Jika seseorang mengkonsumsi minuman manis lebih dari sekali sehari, itu dianggap sering (Kemenkes, 2013). Kesehatan orang dewasa dan orang tua akan dipengaruhi oleh pilihan diet yang dilakukan selama masa muda.

Menurut perkiraan 55% wanita di Indonesia yang berusia reproduksi mengalami menstruasi yang menyakitkan. Untuk wanita usia reproduksi, insiden (prevalensi) ketidaknyamanan menstruasi berkisar antara 45% hingga 95% (Damayanti dkk., 2022). Sedangkan hasil penelitian Ofori et al., (2020) menunjukkan dismenore primer di kalangan responden di Desa Ploso, Kabupaten Tambaksari, Surabaya, dengan prevalensi 71,3% dan mayoritas penderitanya adalah wanita usia reproduksi, dismenore juga mengakibatkan ketidakhadiran dari tempat kerja dan sekolah. Frekuensi menstruasi, adanya keluhan selama menstruasi, dan durasi hari menstruasi semuanya secara signifikan dipengaruhi oleh status gizi wanita usia subur. Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka yang meningkat selama fase luteal menstruasi, wanita usia reproduksi penting untuk menjaga status gizi sehingga sehat dengan rutin makan makanan sehat yang seimbang. Dan jika ini diabaikan, gejala mungkin timbul yang tidak nyaman selama siklus menstruasi (Dewi dkk., 2019).

Asupan minuman berpemanis menyebabkan indeks massa tubuh meningkat (Garduño-Alanís dkk., 2020). Gula sederhana akan dimetabolisme menjadi energi dalam minuman dengan tambahan rasa manis. Konsumsi berlebihan akan mengakibatkan produksi lemak (Qoirinasari dkk., 2018). Kebiasaan konsumsi makanan berlemak dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya gangguan berupa dismenorea karena kadar tinggi pada asam lemak dalam makanan mampu menyebabkan adanya gangguan hormon progesteron pada fase luteal, yang meningkatkan kadar prostaglandin dalam fase siklus ovulasi (Damayanti dkk., 2022). Kontraksi rahim tidak teratur yang menyakitkan disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin (dismenore primer). Penelitian Ayu (2017), hampir setengah dari peserta penelitian (42,9%) yang sering makan makanan berlemak mengembangkan dismenore, dibandingkan dengan minoritas kecil (12,7%) yang tidak.

METODE

Metode pendekatan cross sectional studi diterapkan pada penelitian korelasional ini. Pada tahun 2022 di kota Surabaya dilakukan penelitian ini dengan sampel dalam penelitian yaitu wanita usia 15-25 tahun, yang menerapkan teknik pengambilan sampel *slovin* sebanyak 97 wanita. Sumber data makanan berlemak dan minuman manis yang didapat dari hasil wawancara terhadap responden dengan menerapkan kuesioner, data status gizi didapatkan dari pengukuran IMT/U untuk usia 15-18 tahun dan IMT untuk usia 19-25 tahun. Data kejadian dismenorea didapatkan dari pengisian kuisioner tentang gejala dismeorea yang dialami. Analisis data menerapkan program SPSS 24.0, analisis data menerapkan uji Chi-Square.

JURNAL GIZI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Jurnal Gizi Unesa. Volume 03 Nomor 01 Tahun 2023, 230-234

Header halaman genap: Nama Jurnal. Volume 01 Nomor 01 Tahun 2012, 0 - 216

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel: Tabel 1 menampilkan tentang personalitas responden meliputi karakteristik usia dan pekerjaan responden. Berdasarkan Tabel 1 diketahui terdapat dua kelompok usia yang mendominasi yaitu responden dengan usia 22 tahun dengan persentase 32,9% dan responden dengan usia 15 tahun yaitu sejumlah 15,4%. Berdasarkan kelompok pekerjaan, responden sebagai pelajar / mahasiswa mewakili 89% dari total responden. Sementara itu, swasta / wiraswasta sebanyak 9% dari total responden. Dan sebanyak 2% memiliki pekerjaan lainnya.

Tabel 1. Analisis Karakteristik Sampel

Karakteristik	n	Persentase
Usia		
15 tahun	15	15,4
16 tahun	2	2,0
17 tahun	4	4,1
18 tahun	8	8,2
19 tahun	5	5,1
20 tahun	12	12,3
21 tahun	9	9,2
22 tahun	32	32,9
23 tahun	6	6,1
24 tahun	2	1,0
25 tahun	3	3,0
Pekerjaan		
Pelajar / Mahasiswa	89	89,0
Swasta / Wiaswasta	9	9,0
Lainnya	2	2,0

n: Jumlah Sampel,

Karakteristik Variabel: Tabel 2 menampilkan fakta bahwa mayoritas responden memiliki kenormalan dalam status gizi yaitu sejumlah 41%, sebaliknya yang mempunyai status gizi lebih dan obesitas sejumlah 23% dan 8%. Sementara itu, terdapat 15% yang mengalami gizi kurang dan 12% yang mengalami gizi buruk. Mayoritas tingkat konsumsi makanan berlemak responden dalam kategori ringan yaitu sebesar 58%. Mayoritas tingkat konsumsi minuman manis pada responden dalam kategori cukup yaitu sebesar 63%. Dari hasil yang didapatkan didominasi mengalami dismenorea sedang sebanyak 49,4%.

Tabel 2. Distribusi Status Gizi, Tingkat Konsumsi Makanan Berlemak, Minuman Manis dan Kejadian Dismenorea

Variabel	n	Persentase
Status Gizi		
Gizi Buruk	12	12,0
Gizi Kurang	15	15,0
Normal	40	41,0
Gizi Berlebih	22	23,0
Obes	8	8,0
Tingkat Konsumsi Makanan Berlemak		
Rendah	58	58,0
Cukup	36	36,0
Tinggi	6	6,0
Tingkat Konsumsi Minuman Manis		
Rendah	10	10,0
Cukup	63	63,0
Tinggi	27	27,0
Kejadian Dismenorea		
Tidak Dismenorea	26	26,8
Ringan	48	49,4
Sedang	23	23,7
Berat		

Status gizi pada wanita memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenorea status gizi . Wanita pada indeks massa tubuh kurang pada kenormalan berat badan serta pada berat badan yang berlebihan (overweight) cenderung untuk menderita dismenore apabila dipadankan pada wanita yang memiliki kenormalan IMT. Uji chi-square pada sepasang variabel didapatkan nilai p = 0,016. Terdapat kerelevanan pada kaitan makanan berlemak dengan dismenorea, terganggunya metabolisme progesteron pada fase luteal saat menstruasi yang disebabkan oleh kandungan asam lemak di dalam makanan. Uji chi-square pada sepasang variabel didapatkan nilai p = 0,000. Terdapat kaitan yang relevan pada minuman manis dengan dismenorea, dimana konsumsi minuman berpemanis berkontribusi dalam peningkatan indeks massa tubuh. Uji chi-square pada kedua variabel diketahui nilai p = 0,000.

Tabel 3. Hubungan Status Gizi, Konsumsi Makanan Berlemak, Minuman Manis dengan Kejadian Dismenorea

Variabel Bebas	Variabel Terikat	p-Value
Status Gizi Gizi Buruk Gizi Kurang Normal Gizi Lebih Obes	Kejadian Dismenorea	0,016*
Tingkat Konsumsi Makanan Berlemak Rendah Cukup Tinggi		0,000*
Tingkat Konsumsi Minuman Manis Rendah Cukup Tinggi		0,000*

*Chi-Square **Paired Test

Nyeri pinggul yang berkembang selama beberapa bulan atau tahun pertama menstruasi dikenal sebagai dismenore primer (Nurwana dkk., 2017). Rentang usia remaja akhir hingga dewasa muda, atau 15 hingga 25 tahun, memiliki insiden dismenore primer tertinggi, yang sering mereda setelah melahirkan (Tsamara dkk., 2020). Menarche (menstruasi pertama) pada usia yang lebih muda, hormon, status gizi, merokok, stres, dan diet tinggi kalori, lemak, karbohidrat, dan kekurangan serat, seperti makanan berlemak, adalah faktor risiko yang mempengaruhi perkembangan dismenore primer (Ediningtyas, 2017). Selain makanan berlemak, para remaja juga memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman manis(7). Indeks massa tubuh akan meningkat akibat konsumsi minuman manis yang berlebihan (Daeli dan Nurwahyuni, 2019) . Jika terlalu banyak mengkonsumsi gula sederhana yang ditemukan dalam minuman manis, dapat berubah mejadi lemak (Aswir, 2018).

Temuan penting pada penelitian ini, menunjukkan bahwa mayoritas (91%) para wanita usia subur mengalami dismenorea saat menstruasi. responden dengan overweight pada status gizinya cenderung menderita dismenorea sedang sampai berat, dan responden dengan obesitas pada status gizinya obesitas menderita dismenorea berat. Selain dibentuk oleh ovarium dan jaringan adiposa, hormon esterogen juga diproduksi oleh remaja yang memiliki kadar lemak tubuh berlebihan, yang menyebabkan kadar estrogen menjadi tinggi secara tidak normal. Jumlah esterogen yang tidak seimbang yang dapat mengakibatkan masalah menstruasi (Novita, 2018). Hasil penelitian ini seiring dengan pernyataan (Ginting, 2017) bahwa kejadian dismenorea mayoritas memiliki status gizi kurus.

Pada responden yang memiliki frekuensi konsumsi tinggi mengalami dismenorea ringan dan berat, cenderung berat. Kemudian pada kelompok responden dengan frekuensi tinggi dalam mengkonsumsi minuman manis cenderung mengalami dismenorea sedang hingga berat. Hasil dari penelitian ini seiring dilakukan penelitian ini (Huda dan Ningtyas, 2020) bahwa responden dengan status gizi yang kurus kebanyakan menderita dismenorea lalu sebaliknya responden dengan kenormalan pada status gizinya mayoritas tidak menderita dismenorea. Adanya hubungan tingkat konsumsi makanan berlemak diperkuat oleh penelitian Yenny (2021) yang menunjukkan bahwa jumlah makanan cepat saji yang dikonsumsi berhubungan pada kejadian dismenorea. Siswi dalam kelompok sering mengkonsumsi makanan cepat saji mengalami dismenorea primer. Ditemukan sumber radikal bebas dalam makanan berlemak yaitu dari asam lemak trans (Rahmiati dkk., 2020). Fosfolipid adalah salah satu dari banyak komponen membran sel. Fosfolipid berfungsi sebagai sumber asam arakidonat, yang digunakan untuk produksi prostaglandin. Kandungan yang ada pada asam lemak makanan dapat mengusik metabolisme progesteron selama fase luteal pada siklus menstruasi. Alhasil, takaran prostaglandin meningkat, mengakibatkan rasa sakit akibat dismenore (Yuanita, 2020).

PENUTUP

Simpulan

Terdapat kaitan yang relevan pada status gizi, tingkat konsumsi makanan berlemak serta minuman manis pada periode dismenorea untuk wanita dengan usia 15-25 tahun pada kawasan kerja Puskesmas Wonokromo Surabaya.

Saran

Bagi responden yang memiliki status gizi obesitas dan mengalami dismenorea berat, diharapkan dapat mengatur pola hidup yang sehat seperti contohnya dengan menurunkan kadar konsumsi makanan berlemak dan minuman manis untuk mencegah kelebihan berat badan agar dismenorea dapat dihindari. Bagi peneliti berikutnya, diharapkan mampu meningkatkan penelitian ini seraya memperhitungkan unsur-unsur tambahan yang berpengaruh pada kejadian dismenore, yaitu usia menarche, periode menstruasi, rutinitas olahraga, dan riwayat keluarga, juga memperpanjang ruang lingkup serta meningkatkan jumlah sampel untuk membuat

penelitian lebih umum. Perlu dilakukan penelitian tambahan dengan memanfaatkan atau memasukkan variabel tambahan yang tidak diteliti pada penelitian ini perlu mengidentifikasi faktor-faktor tambahan yang dapat menguasai prevalensi dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

Aswir, Misbah H. 2018. *Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Pada Dewasa Usia 30-50 Tahun Di Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.* Photosynthetica [Internet]. 2018;2(1):1–13.

Ayu, N.I., Elmie, M., Dian, L.P. 2017. *Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Ponorogo*. *Indonesian Journal for Health Sciences*, Vol.01(2), 7-13.

Daeli WAC, Nurwahyuni A. 2017. *Determinan Sosial Ekonomi Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia: Analisis Data Susenas*. J Ekon Kesehat Indones. 2019;4(1).

Damayanti, A. N., Setyoboedi, B., & Fatmaningrum, W. 2022. *Correlation Between Dietary Habbits With Severity of Dysmenorrhea Among Aldolescent Gir*l. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal: 6(1), 83-95.*

Dewi, N. P. S. R., Citrawathi, D. M., & Savitri, N. P. W. 2019. *Status Gizi dan Usia Saat Menarche Berkorelasi terhadap Kejadian Dismenore Siswi SMP. Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Sains Dan Humaniora*, *3*(2), 99.

Ediningtyas AN. 2017. *Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran*. J Heal Stud [Internet];Vol 1:Hal 1-3.

Garduño-Alanís, A. et al. 2020. '*Association Between Soft Drink, Fruit Juice Consumption And Obesity In Eastern Europe: Cross-Sectional And Longitudinal Analysis Of The HAPIEE Study', Journal of Human Nutrition and Dietetics*, vol.33, no.1, hlm. 66–77.

Ginting Fsb. 2017. *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Menstruasi Remaja Putri Di Sekolah Smpn 2 Tanjung Timur Kec. Stm Hulu Kabupaten Deli Serdang* Tahun 2017 ;2(1):1–30.

Huda AI, Ningtyias FW, . S. 2020. *Hubungan Antara Status Gizi, Usia Menarche dengan Kejadian Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri di SMPN 3 Jember*. Pustaka Kesehatan ; 8(2):123.

Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.

Nurwana N, Sabilu Y, Fachlevy A. 2017. *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun* 2016. Jurnal Ilmu Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah.;2(6)

Novita, R. 2018. *Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya*. *Amerta Nutrition*, *2*(2), 172

Ofori, D. A., Anjarwalla, P., Mwaura, L., Jamnadass, R., Stevenson, P. C., Smith, P., Koch, W., Kukula-Koch, W., Marzec, Z., Kasperek, E., Wyszogrodzka-Koma, L., Szwerc, W., Asakawa, Y., Moradi, S., Barati, A., Khayyat, S. A., Roselin, L. S., Jaafar, F. M., Osman, C. P., … Slaton, N. 2020. *Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Mahasiswi Keperawatan Tingkat Iv Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Kecamatan Taman Kota Madiun*. *Molecules*, *2*(1), 1–12

Qoirinasari, Q., Simanjuntak, B. Y. dan Kusdalinah, K. 2018. '*Berkontribusikah Konsumsi Minuman Manis Terhadap Berat Badan Berlebih Pada Remaja*', *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, vol. 3, no.2, hlm. 88

Rahmiati BF, Jauhari MT, Ardian J, Aini Q. 2020. *Pengaruh Frekuensi Penggorengan dan Penambahan Sari Mengkudu (Morindacitrifolia) terhadap Jumlah Asam Lemak Trans pada Minyak Jelantah*. Nutrition Jurnal Pangan,Gizi,Kesehatan;1(1):18–25

Silalahi V, Sufyan D, Wahyuningsih U, Puspareni L. 2020. *Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Dan Perilaku Pilihan Pangan Pada Remaja Putri Overweight: Studi Kualitatif*. ;9(3):222–7

Teni Supriyani, S.Si, M. K. 2019. *Penyuluhan Tentang Faktor Risiko Lingkungan Yang Mempengaruhi Kesehatan Wanita Usia Subur Di Kp. Cihandeuleum Desa Cikunir Kecamatan Singaparna Tahun 2018.* Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya, 02, 24–25

Tsamara G, Raharjo W, Putri EA. 2020. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan;2(3):130–40

Yenny Aulya, R. K. , R. A. (n.d.). 2021. *Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengankejadian Dismenore Primer Pada Siswidi Jakarta Tahun 2021*

Yuanita, R. N. 2020. *Hubungan Antara StresDengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas V Dan Vi Sdn Kebonagung Ploso Jombang*. Stikes Insan Cendekia Medika Jombang