

MENGURANGI KEJADIAN DISMENORE DENGAN MENJAGA KENORMALAN KADAR HEMOGLOBIN

Nana Aldriana⁽¹⁾, Rahmi Fitria⁽²⁾, Eka Yuli Handayani⁽³⁾Rahmawati⁽⁴⁾

⁽¹⁾Prodi Pendidikan Profesi Bidan/Fakultas Ilmu Kesehatan/Universitas Pasir Pengaraian

*email: nanaaldriana@upp.ac.id

⁽²⁾⁽³⁾Prodi D III Kebidanan/ Fakultas Ilmu Kesehatan/Universitas Pasir Pengaraian

email: rahmifitria@upp.ac.id

email: ekayulihandayani@gmail.com

⁽⁴⁾Sarjana Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan/ Universitas Pasir Pengaraian

email: ramawati@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan gejala neurologis seperti kelemahan umum. Sekitar 50% dari wanita yang sedang haid mengalami dismenore, dan 10% mempunyai gejala hebat sehingga memerlukan istirahat di tempat tidur. Wanita yang mengalami dismenore akan berdampak pada kesehatan dan produktivitas wanita. Wanita dengan dismenore mempunyai lebih banyak hari libur dan prestasinya kurang begitu baik di sekolah dari pada wanita yang tidak terkena dismenore. Selain itu dismenore merupakan gejala awal gangguan sistem reproduksi pada wanita. Beberapa faktor yang memegang peranan penting sebagai penyebab dismenore antara lain faktor kejiwaan, faktor endokrin, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor alergi, faktor konstitusi seperti anemia dan penyakit menahun. Anemia adalah keadaan berkurangnya jumlah eritrosit atau hemoglobin dari nilai normal dalam darah sehingga tidak dapat memenuhi fungsinya untuk membawa O₂ dalam jumlah yang cukup ke jaringan perifer sehingga pengiriman O₂ ke jaringan menurun. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kadar hemoglobin dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian, sehingga dengan menjaga kenormalan kadar hemoglobin dapat menurunkan kejadian dismenore. Metode Penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan *Cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi tingkat I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian sebanyak 60 responden yang diperoleh dengan tehnik sampling jenuh. Analisa data secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian diperoleh nilai $p=0,001$ dengan nilai $OR=2,900$ artinya ada hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian. Kesimpulan kejadian dismenore dapat dikurangi dengan menjaga hemoglobin tetap berada dalam kadar normal. Saran bagi mahasiswi menjaga asupan gizi untuk memastikan kadar Hb berada dalam batas normal

Kata Kunci: Kadar Hemoglobin, Dismenore

ABSTRACT

The dysmenore consists of complex symptoms of lower stomach cramps that spread to the back or legs and are usually accompanied by gastrointestinal symptoms and neurological symptoms such as common weakness. Approximately 50% of menstruated women experience dysmenorrhea, and 10% have severe symptoms that require bed rest. Women with dysmenore will have an impact on women's health and productivity. Women with dysmenore have more holiday days and have less performance in school. In addition to that, it's an early symptom of a female reproductive disorder. Many factors cause of the dysmenorrhea include psychological factors, endocrine factor, sevikalys canalical clusion factor, allergic factor, constitutional factors such as anemia and disease bear. Anemia is a state of decreased amount of erythrocytes or hemoglobin from normal value in the blood so it cannot fulfill its function to carry enough O₂ to the peripheral tissue so that the delivery of o₂ to the tissue decreases. The purpose of this study is to find out the relationship of hemoglobin levels with dismenore of the students Pasir Pengaraian university, so that by maintaining the normality of hemoglobin levels can lower the occurrence of dismenore. Method of research is analytic quantitative with a cross sectional approach. Sample in this study is the entire first year students of health science faculty Pasir Pengaraian university which amount 60 respondents. Data analysis is univitarian and bivariatically used the chi-square test. Studies obtained a value of $p = 0.001$ with value $OR = 2,900$ means there's a significant connection between hemoglobin levels and the dysmenore incident of students at Pasir Pengaraian University. The conclusion of the dysmenore event can be reduced by keeping hemoglobin at normal levels. Suggest that a student maintains a nutrition intake to ensure that hb is within normal limits.

Keywords: Hemoglobin, Dysmenore

PENDAHULUAN

Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Dismenore dibagi dua yaitu dismenore primer, dimana nyeri haid yang memang dialami mulai *menarce*, nyeri haid ini dianggap normal tanpa adanya kelainan pada alat genital dan dismenore sekunder, yaitu dismenore yang dialami oleh wanita yang tidak pernah mengalami nyeri haid sebelumnya, nyeri haid ini disebabkan oleh kelainan ginekologik (Anwar, 2014).

Dismenore terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan gejala neorologis seperti kelemahan umum (Dewi, 2012). Dismenore juga sering disertai sakit kepala, mual, muntah, sembelit atau diare, dan sering berkemih (Saraswati, 2010).

Wanita yang mengalami dismenore akan berdampak pada kesehatan dan produktivitas wanita. Sekitar 50% dari wanita yang sedang haid mengalami dismenore, dan 10% mempunyai gejala hebat sehingga memerlukan istirahat di tempat tidur.

Wanita dengan dismenore mempunyai lebih banyak hari libur kerja dan prestasinya kurang begitu baik di sekolah dari pada wanita yang tidak terkena dismenore (Junizar, 2009).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore. Di Amerika angka persentase dismenore sekitar 60% dan Swedia sekitar 72%. Di Indonesia diperkirakan 55% wanita usia produktif (15-49 tahun) mengalami nyeri menstruasi atau dismenore, dan 80% dismenore ini terjadi pada masa-masa remaja. Prevalensi dismenore pada remaja putri di Indonesia dilaporkan sekitar 92% (Proverawati, 2009).

Penyebab dismenore belum jelas, beberapa faktor yang memegang peranan penting sebagai penyebab dismenore antara lain faktor kejiwaan, faktor endokrin, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor alergi, faktor konstitusi seperti anemia dan penyakit menahun. Anemia menyebabkan penurunan ketahanan seseorang terhadap rasa nyeri (Prawirohardjo, 2005).

Anemia adalah keadaan berkurangnya jumlah eritrosit atau hemoglobin (protein pembawa O₂) dari nilai normal dalam darah sehingga tidak dapat memenuhi fungsinya untuk membawa O₂ dalam jumlah yang cukup ke jaringan perifer sehingga pengiriman O₂ ke jaringan menurun. Secara fisiologi, harga normal hemoglobin bervariasi tergantung umur, jenis kelamin, kehamilan, dan ketinggian tempat tinggal. Hemoglobin adalah parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia (Supariasa, 2014).

Hemoglobin dalam sel darah merah berfungsi untuk mengikat oksigen (O₂). Dengan banyaknya O₂ yang dapat diikat dan dibawa oleh hemoglobin dalam sel darah merah, pasokan oksigen keberbagai tempat diseluruh tubuh akan tercapai sehingga mengurangi resiko terjadinya iskemia. Iskemia terjadi bila aliran darah dan oksigen yang terkandung di dalamnya tidak dapat mencapai ke bagian organ tubuh tertentu (maningsih, 2008). Nilai normal kadar hemoglobin seorang perempuan ialah 12–16gr/dl. Apabila kadar hemoglobin kurang dari 12 gram%, maka disebut dengan anemia. Anemia terbagi menjadi 3, anemia ringan apabila kadar hemoglobin 10-11gram%, anemia sedang apabila kadar hemoglobin 7–9 gram% dan anemia berat apabila kadar hemoglobin kurang dari 6 gram % (Supariasa, 2014).

Anemia umumnya banyak terjadi pada remaja wanita yang asupan gizinya kurang. Kurangnya asupan gizi disebabkan dari menu makanan yang tidak memenuhi gizi yang seimbang. Kebanyakan kejadian ini terdapat pada mahasiswi yang sebagian besar tinggal jauh dari orang tua dan mengkonsumsi makanan cepat saji. Berdasarkan inilah penulis ingin mengetahui apakah hubungan kadar homoglobin dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kadar hemoglobin dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian sehingga kejadian dismenore pada remaja bisa dikendalikan

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif analitik untuk mengetahui hubungan kadar hemoglobin dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (Hidayat, 2007). Penelitian ini dilakukan di Kampus Universitas Pasir Pengaraian pada bulan Februari sampai April tahun 2024.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Tingkat I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Jenis data adalah data primer. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti yaitu hubungan kadar hemoglobin dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian dengan menggunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan antara riwayat penggunaan kontrasepsi hormonal dan paritas dengan usia menopause yang dilakukan dari bulan Maret sampai April 2023 di Desa Tambusai Timur Kecamatan Tambusai. Dengan jumlah responden sebanyak 50 responden maka di dapatkanlah hasil sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

a. Kadar Hemoglobin

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin

NO	Kadar Hemoglobin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Hb < 12 gr/ dl	21	35
2	Hb ≥ 12 gr/ dl	39	65
	Jumlah	60	100

Dari tabel diatas dapat dilihat responden yang memiliki kadar Hb<12gr/dl adalah sebanyak 21 orang (35%), sedangkan yang memiliki kadar Hb ≥ 12 gr/dl adalah 39 orang (65%).

b. Kejadian Dismenore

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Dismenore

No	Kejadian Dismenore	N	Presentase (%)
1	Dismenore	32	53
2	Tidak Dismenore	28	47
	Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel diatas terdapat 32 orang responden (53%) yang mengalami dismenore dan 28 orang responden (47%) yang tidak mengalami dismenore.

2. Analisis Bivariat**Tabel 1.3 Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian**

Kadar Hb	Kejadian Dismenore				Total		OR (95% CI)	P Value
	Dismenore		Tidak Dismenore					
	N	%	N	%	N	%		
Kadar Hb <12 gr/dl	18	85,7	3	14,3	21	100	10,714	0,001
Kadar Hb ≥12 gr/dl	14	35,9	25	64,1	39	100	2,678-42,859	
Jumlah	32	52,5	28	47,5	60	100		

Berdasarkan hasil uji statistik diatas dapat dilihat nilai $p= 0,001$ berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kadar hemoglobin dengan kejadian dismenore pada Mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian. Dari hasil diperoleh nilai $OR=10,714$ artinya responden dengan kadar hb <12gr/dl mempunyai peluang 10,714 kali untuk mengalami dismenore dibandingkan responden dengan kadar hb >12gr/dl.

PEMBAHASAN

1. Kadar Hemoglobin

Dari hasil penelitian pada tabel 1.1 dapat dilihat responden yang memiliki kadar $Hb \geq 12$ gr/dl adalah 39 orang (65%), lebih banyak dari responden dengan $Hb < 12$ gr/dl yaitu sebanyak 21 orang (35%).

Hemoglobin merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Hemoglobin dapat diukur secara kimia dan jumlah Hb/100 ml darah dapat digunakan sebagai indeks kapasitas pembawa oksigen pada darah. Kandungan hemoglobin yang rendah dengan demikian mengindikasikan anemia. Bergantung pada metode yang digunakan, nilai hemoglobin menjadi akurat sampai 2-3% (Supariasa, 2013). Nilai normal yang paling sering dinyatakan adalah 14-18 gm/100

ml untuk pria dan 12-16gm/ 100 ml untuk wanita (gram/100 ml sering disingkat dengan gm% atau gm/dl). Apabila kadar hemoglobin kurang dari 12 gram%, maka disebut dengan anemia. Anemia terbagi menjadi 3, anemia ringan apabila kadar hemoglobin 10-11 gram %, anemia sedang apabila kadar hemoglobin 7-9 gram% dan anemia berat apabila kadar hemoglobin kurang dari 6 gram % (Supariasa, 2014)

Walaupun sebagian besar mahasiswa tidak mengalami anemia (65%), tetapi angka 35% masih cukup besar karena mahasiswa membutuhkan kondisi prima untuk dapat melakukan perkuliahan dan aktifitas lainnya dengan baik. Anemia pada masa ini terjadi karena sebagian besar mahasiswa tidak makan dengan menu gizi seimbang. Hal ini seperti yang peneliti amati, terdapat banyak mahasiswa mengkonsumsi makanan cepat saji yang tersedia disekitar tempat mereka tinggal. Faktor tinggal jauh dari orangtua mengakibatkan mahasiswa menginginkan kepraktisan untuk makanannya, selain kegiatan mereka yang cukup sibuk di perkuliahan.

Faktor mahasiswa yang merupakan mahasiswa kebidanan, yang telah mempelajari anemia dan gizi membuat sebagian besar mahasiswa tidak mengalami anemia. Pengetahuan tentang pola gizi seimbang tentunya berpengaruh terhadap perilaku mengkonsumsi makanan (Notoatmodjo, 2016).

2. Kejadian Dismenore

Dari hasil penelitian pada tabel 1.2 dapat dilihat terdapat 32 orang responden (53%) yang mengalami dismenore dan 28 orang responden (47%) yang tidak mengalami dismenore.

Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat (Anwar, 2014). Dismenore terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan gejala neorologis seperti kelemahan umum (Dewi, 2012).

3. Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Kejadian Dismenore

Hasil penelitian pada tabel 1.3 menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki kadar hb <12gr/dl mengalami dismenore sebanyak 18 orang (85,7%) dan tidak dismenore hanya 3 orang (14,3%). Sedangkan responden yang memiliki kadar hb <12gr/dl lebih banyak tidak mengalami dismenore yaitu sebanyak 25 orang (64,1%) dan yang mengalami dismenore sebanyak 14 orang (35,9%). Dari hasil uji statistik dapat dilihat nilai p=0,001 berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kadar hemoglobin dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian. Hasil uji juga diperoleh nilai OR=10,714 artinya responden dengan kadar hb <12gr/dl mempunyai peluang 10,714 kali untuk mengalami dismenore dibandingkan responden dengan kadar hb >12gr/dl.

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore adalah faktor defisiensi hemoglobin. Kekurangan hemoglobin menyebabkan sel darah merah berwarna pucat dan kemampuan sel pucat ini untuk membawa oksigen menjadi

rendah. Maka organ lain menerima kurang pasokan oksigen sehingga menimbulkan anoksia organ dan lama kelamaan individu berkenaan mudah terasa letih, walaupun tidak melakukan aktifitas. Gejalanya tergantung organ mana yang sensitif. Bila otak yang sensitif, maka akan terjadi pusing dan kurang konsentrasi. Pada jantung, muncul gejala berdebar-debar, bahkan dapat menyebabkan gagal jantung. Begitu pula yang terjadi pada uterus, oksigen yang dibawa ke uterus kurang sehingga dapat menyebabkan nyeri pada uterus (Ishardimanti, 2009).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih tahun (2013), yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan kejadian dismenore pada siswi kelas IX SMA Negeri 1 Wonosari Klaten. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Vitiasaridessy (2014), tentang kadar hemoglobin dengan kejadian dismenore pada remaja puteri, didapatkan hasil ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan dismenore di Pondok Pesantren An-Nafi'iyah Desa Kampak Kecamatan Geger Kabupaten Bangkalan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hb yang rendah memudahkan timbulnya dismenore. Hal ini terjadi karena pada kondisi anemia, kadar oksigen dalam darah menurun dan berlanjut menjadi hipoksia dan menurunkan ambang rasa nyeri pada saraf aferen nervus pelvicus.

Jadi sangat penting bagi mahasiswa menjaga agar kadar hemoglobin dalam batas normal atau tidak mengalami anemia untuk menghindari dismenore, meskipun dismenore disebabkan banyak faktor selain kadar hemoglobin yang kurang.

SIMPULAN

Kesimpulan

1. Ada hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian dengan nilai $p=0,001$
2. Nilai $OR=10,714$ artinya responden dengan kadar hb $<12\text{gr/dl}$ mempunyai peluang 10,714 kali untuk mengalami dismenore dibandingkan responden dengan kadar hb $>12\text{gr/dl}$.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, salah satu cara terbaik untuk mengurangi kejadian dismenore adalah dengan cara memastikan dan menjaga kadar hemoglobin selalu dalam batas normal (tidak anemia).

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, (2014). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Dewi, Syntya. (2012). *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Hidayat, A aziz alimul. (2010). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.

- Ishardimanti, (2009). *Hubungan Tingkat Anemia Dengan Tingkat Dismenore Pada Santriwati Umur 17-20 tahun di Pondok Pesantren Ngrukem Bantul Yogyakarta*. STIKES Aisyiyah Yogyakarta : Karya Tulis ilmiah
- Judha, Muhamad & Sudarti, Fauziah. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Manuaba (2011). *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta: EGC
- Maningsih, R. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup [tesis]*. Depok: Universitas Indonesia
- Margareth, Zh. (2013). *Kehamilan, persalinan, dan nifas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Nugroho, T & Bobby Indra Utama. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Proverawati, A & Miisaroh, S. (2009). *Menarch*. Muha Medika: Yogyakarta
- Potter, (2005). *Fundamental Keperawatan Konsep Proses Dan Praktik Edisi 4*. Jakarta : ECG
- Prawirohardjo, Sarwono, 2005. *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, FKUI : Jakarta
- Rahmawati, yuni. (2017). *Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Tingkat Disminore pada Remaja putri di Prodi DIII Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian*. Diakses pada bulan februari 2017.
- Saraswati, sylvia. (2010). *52 Penyakit Perempuan*. Jogjakarta : Katahati, 2010
- Saryono, Anggraeni. (2013). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika, 2013.
- Supariasa, nyoman (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Wahyuningsih, endang (2014). *Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri Wonosari Klaten*. Diakses pada bulan februari 1014
- Vitiasaridessy (2014), *Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Puteri*. Jurnal Edu Health, Vol 4, No 2, September 2014.