

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 42 responden atau 79,25% mengalami dismenore dan 11 responden atau 20,75% tidak mengalami dismenore. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden tidak mempunyai riwayat penyakit kandungan sehingga dipastikan bahwa responden mengalami dismenore primer.

Tabel 3. Keluhan Yang Dirasakan Akibat Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022

Variabel	Kategori	Frekuensi	%
Keluhan Nyeri	Sebelum Menstruasi	19	35,85
	Selama Menstruasi	19	35,85
	Sebelum dan selama	15	28,30
Sakit Kepala	Ya	13	24,53
	Tidak	40	75,47
Mual	Ya	14	26,42
	Tidak	39	73,58
Lemas	Ya	39	73,58
	Tidak	14	26,42

Sumber: data primer, diolah 2022

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 19 responden atau 35,85% merasakan nyeri sebelum menstruasi, sebanyak 19 responden atau 35,85% merasakan nyeri selama menstruasi dan 15 responden atau 28,30% merasakan nyeri sebelum dan selama menstruasi.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebanyak 13 responden atau 24,53% mengalami sakit kepala, sebanyak 14 responden atau 26,58% mengeluhkan rasa mual, dan sebanyak 39 responden atau 73,58% merasakan badan lemas saat menstruasi.

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebanyak 31 responden atau 58,49% merasa terganggu aktivitasnya akibat dismenore dan sebanyak 21 responden atau 39,62% tidak merasa terganggu aktivitasnya dengan adanya dismenore tersebut.

## 2. Usia Menarche, Lama Menstruasi, Kebiasaan Olahraga dan Riwayat Keluarga Remaja Putri di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022

Tabel 4. Usia Menarche, Lama Menstruasi, Kebiasaan Olahraga dan Riwayat Keluarga Remaja Putri di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022

Variabel	Kategori	Frekuensi	%
Usia Menarche	Dini (<12 tahun)	24	45,28
	Normal ( $\geq$ 12 tahun)	29	54,72
Lama Menstruasi	Tidak Normal (> 7 hari)	37	69,81
	Normal (< 7 hari)	16	30,19
Kebiasaan Olahraga	Jarang (< 3 kali)	28	52,83
	Sering (> 3 kali)	25	47,17
Riwayat Keluarga	Ya	43	81,13
	Tidak	10	18,87

Sumber: data primer, diolah 2022

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebanyak 24 responden (45,28%) mengalami menarche dini (< 12 tahun) dan sebanyak 29 responden (54,72%) mengalami menarche yang normal ( $\geq$  12 tahun).

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebanyak 37 responden atau 69,81% mempunyai lama menstruasi yang tidak normal dan sebanyak 16 responden atau 30,19% mempunyai lama menstruasi yang normal.

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebanyak 28 responden atau 52,83% jarang berolahraga dan sebanyak 25 responden atau 47,17% sering melakukan olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih jalan kaki (35,85%) dan senam (24,53%) sebagai jenis olahraga yang dilakukan.

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebanyak 43 responden atau 81,12% mempunyai keluarga dengan riwayat dismenore dan sebanyak 10 responden atau 18,87% tidak mempunyai keluarga dengan riwayat dismenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengenai siapa dalam keluarga yang mempunyai riwayat dismenore, sebesar 37,74% responden menjawab ibu, sebanyak 24,53% menjawab kakak/adik dan sebanyak 37,74% menjawab ibu/kakak/adik.

### **3. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022**

Hasil penelitian terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Remaja Putri di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022

Variabel	Kategori	Dismenore Primer				Jumlah		<i>p-value</i>
		Tidak		Ya		N	%	
		N	%	N	%			
Usia	Dini	1	4.0	24	96.0	25	47.2	0.004
Menarche	Normal	10	35.7	18	64.3	28	52.8	
Lama	Tidak	1	5.0	19	95.0	20	37.7	0.037
Menstruasi	Normal	10	30.3	23	69.7	33	62.3	
Kebiasaan	Jarang	1	3.57	27	96.43	28	52.83	0.001
Olahraga	Sering	10	40.00	15	60.00	25	47.17	
Riwayat	Tidak	6	60.0	4	40.0	10	18.9	0.001
Keluarga	Ya	5	11.6	38	88.4	43	81.1	

*Sumber: data primer, diolah 2022*

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa dari 28 responden yang mengalami menarche dini, sebanyak 25 responden atau 96,0% mengalami dismenore primer dan sebanyak 1 responden atau 4,0% tidak mengalami dismenore primer. Sedangkan dari 28 responden yang mempunyai menarche normal, sebanyak 18 responden atau 64,3% mengalami dismenore dan sebanyak 10 responden atau 35,7% tidak mengalami dismenore.

Untuk mengetahui hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore dilakukan pengujian statistik menggunakan *Chi-square*. Hasil pengujian diperoleh nilai  $X^2$  sebesar  $8,077 > X^2$  tabel dengan *p-value* sebesar  $0,004 < 0,05$ . Berdasarkan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenore primer pada remaja di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022.

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa dari 20 responden yang lama menstruasinya tidak normal ( $>7$  hari), sebanyak 19 responden atau 95,0% mengalami dismenore primer, dan sebanyak 1 responden atau 5,0% tidak mengalami dismenore primer. Sedangkan dari 33 responden yang lama menstruasinya normal, sebanyak 23 responden atau 69,7% mengalami dismenore dan sebanyak 10 responden atau 30,3% tidak mengalami dismenore.

Untuk mengetahui hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore dilakukan pengujian statistik menggunakan *Chi-square*. Pengujian statistik menggunakan *Chi-square* tidak dapat dilakukan karena terdapat 1 sel yang nilai ekspektasinya  $< 5,00$ . Hasil uji statistik menggunakan *Exact Fisher* diperoleh nilai *p-value* sebesar  $0,037 < 0,05$ . Berdasarkan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022.

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa dari 28 responden yang jarang melakukan olahraga, sebanyak 27 responden atau 96,4% mengalami dismenore primer dan sebanyak 1 responden atau 3,6% tidak mengalami dismenore primer. Sedangkan dari 25 responden yang sering melakukan olahraga, sebanyak 15 responden atau 60% mengalami dismenore dan sebanyak 10 responden atau 40% tidak mengalami dismenore.

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore dilakukan pengujian statistik menggunakan *Chi-square*. Hasil pengujian diperoleh nilai  $X^2$  sebesar  $10,657 > X^2$  tabel dengan *p-value* sebesar  $0,001 < 0,05$ . Berdasarkan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer pada remaja di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022.

Selanjutnya berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa dari 10 responden yang tidak memiliki keluarga dengan riwayat dismenore, sebanyak 4 responden atau 40% mengalami dismenore primer dan sebanyak 6 responden atau 60% mengalami dismenore primer. Sedangkan dari 43 responden yang memiliki keluarga dengan riwayat dismenore, sebanyak 5 responden atau 81,1% mengalami dismenore dan sebanyak 5 responden atau 11,6% tidak mengalami dismenore.

Untuk mengetahui hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore dilakukan pengujian statistik menggunakan *Chi-square*. Hasil pengujian diperoleh nilai  $X^2$  sebesar  $11,542 > X^2$  tabel dengan *p-value* sebesar  $0,001 < 0,05$ . Berdasarkan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer pada remaja di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022.

## **B. PEMBAHASAN**

### **1. Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022.**

Dismenore primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Dismenore primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin.<sup>12</sup>

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden atau 79,25% mengalami dismenore primer. Sebagian besar responden merasa terganggu aktivitasnya karena hal tersebut. Selain rasa nyeri yang muncul di pinggang, pinggul samai kepongung, responden juga merasakan sakit kepala, mual, dan badan terasa lemas.

Dismenorea primer dapat diperingan gejalanya dengan obat penghilang nyeri/anti-inflamasi seperti ibuprofen, ketoprofen, naproxen, dan obat-obat analgesik-antiinflamasi lainnya. Obat-obat analgesik ini

akan mengurangi produksi prostaglandin. Berolahraga dan banyak bergerak akan memperlancar aliran darah dan tubuh akan terangsang untuk memproduksi endorfin yang bekerja mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa gembira.<sup>12</sup>

Kompres dengan botol air panas dan mandi air hangat juga dapat mengurangi rasa sakit. Jika suka, cobalah diurut atau dipijat dengan tekanan ringan, jangan terlalu keras, untuk membantu menghilangkan rasa pegal pada otot-otot tubuh Anda. Berbaring pada satu sisi tubuh Anda, lalu tarik lutut sampai ke batas dada, lakukan beberapa kali. Ini akan membantu meringankan rasa sakit dan pegal pada punggung. Makan makanan bergizi dan hindari konsumsi garam dan kafein. Bila nyeri menstruasi tidak hilang dengan obat pereda nyeri atau cara-cara yang sudah disebutkan tadi, maka sebaiknya Anda berkonsultasi kepada dokter. Beliau mungkin akan memberikan obat-obat yang lebih kuat daya kerjanya atau mungkin akan memberikan terapi hormonal, atau akan melakukan pemeriksaan yang lebih intensif untuk menemukan sumber masalah, sehingga dapat menyarankan penanganan yang lebih tepat.

Langkah-langkah yang dilakukan untuk mengurangi sakit, nyeri, atau kram ketika menstruasi.<sup>27</sup>

- a. Kompres dengan botol panas (hangat) pada bagian yang terasa sakit, nyeri, atau kram (bisa perut atau pinggang bagian belakang). Suhu hangat diketahui bisa mengurangi ketegangan otot. Kalau ketegangan otot berkurang dan rileks, maka rasa nyeri pun akan berangsur hilang.

- b. Mandi air hangat, dapat ditambahkan minyak aroma terapi untuk relaksasi. Jika mungkin, cobalah berendam dalam air hangat yang diberi tetesan aromaterapi agar otot di seluruh tubuh menjadi rileks.
- c. Lakukan pijatan lembut atau gogok gosok bagian tubuh yang terasa pegal, sakit atau tegang dengan balsem atau minyak aromaterapi.
- d. Tarik napas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi.
- e. Coba ambil posisi menungging sehingga rahim tergantung ke bawah. Ini bisa membantu relaksasi otot rahim, sehingga nyeri berkurang atau mereda.
- f. Minum minuman hangat. Teh yang mengandung mint, sari jahe, atau kunir asem yang hangat dapat membantu mengurangi atau mengurangi rasa sakit, nyeri, atau kram terutama pada bagian perut.

## **2. Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022**

Menarche adalah menstruasi yang pertama terjadi, yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Usia menarche dipengaruhi salah satunya oleh status gizi perempuan remaja sebelumnya. Semakin baik asupan nutrisi seorang anak maka usia menarche juga akan cepat. Menarche dimulai pada umur dibawah 11 tahun, bahkan pada beberapa anak terjadi lebih cepat.

Menarche usia dini memiliki kaitan dengan beberapa komplikasi kesehatan termasuk penyakit ginekologi. Wanita dengan usia menarche dibawah 12 tahun atau menarche dini memiliki 23% lebih tinggi

kesempatan terjadi dismenore dibandingkan dengan wanita dengan menarche pada usia 12-14 tahun.

Wanita dengan menarche dini memiliki konsentrasi hormon *estradiol serum* lebih tinggi tetapi hormon *testosteron* dan *dehidro epiandosteron* dalam konsentrasi yang lebih rendah. Sedangkan wanita yang mengalami menarche pada usia mulai dari 11 tahun menandakan ia memiliki konsentrasi hormon *estradiol serum* lebih rendah tetapi hormon *testosteron* dan *dehidro epiandosteron* dalam konsentrasi yang lebih tinggi. Hasil Peningkatan hormon *estradiol* tersebut yang memiliki peran dalam mengatur onset pubertas pada wanita. Peningkatan produksi hormon *estradiol* oleh tubuh dapat dipicu oleh tingginya asupan daging maupun susu dari sapi yang disuntikkan hormon pertumbuhan untuk meningkatkan produksi susu.<sup>18</sup>

Usia menarche dini meningkatkan risiko terjadinya dismenore. Selain itu menarche dini dapat meningkatkan risiko kejadian mioma 1,24 kali. Hal ini juga dijelaskan oleh Sophia, et al., (2013) yang menyatakan bahwa usia ideal seorang wanita mengalami menarche yaitu pada usia antara 13-14 tahun. Seseorang yang mengalami menarche  $\leq 12$  tahun memiliki kemungkinan 1,6 kali lebih besar mengalami dismenore dibandingkan umur 13-14 tahun.<sup>28</sup>

Hasil uji *Chi-Square* diketahui bahwa nilai  $X^2 < X^2$  tabel dan p-value  $> 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore primer pada remaja di Desa

Tamnsari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurwana yang berkesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenore. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wariyah dan Yeita yang berkesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenore.

Umur menarche yang terlalu dini ( $\leq 12$  tahun) dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. Hal ini dikarenakan organ reproduksi wanita masih belum berfungsi secara maksimal.<sup>29</sup> Wanita yang memiliki usia menarche yang berisiko ( $\leq 12$  tahun) perlu untuk lebih memperhatikan masalah kesehatannya khususnya kejadian dismenore.

Usia menarche yang terlalu dini  $\leq 12$  tahun memiliki efek jangka pendek yaitu terjadinya dismenore, sedangkan untuk efek jangka panjang dapat memicu terjadinya kanker serviks, kanker payudara dan mioma.<sup>30</sup>

Oleh karena itu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya dismenore, antara lain ; memiliki pola hidup sehat menjaga pola makan, rutin berolah raga, tidak merokok, tidak minum- minuman keras dan rutin memeriksakan kesehatan reproduksinya ke pusat layanan kesehatan.<sup>14</sup>

### **3. Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022**

Lama menstruasi dapat disebabkan oleh faktor psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang labil ketika baru menstruasi. Sementara secara fisiologis lebih kepada kontraksi otot uterus yang berlebihan atau dapat dikatakan mereka sangat sensitif terhadap hormon ini akibat endometrium dalam fase sekresi memproduksi hormon prostaglandin. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak tidak jenuh yang disintesis oleh seluruh sel yang ada di dalam tubuh.<sup>14</sup>

Semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat prostaglandin yang berlebihan maka timbul rasa nyeri saat menstruasi.<sup>28</sup>

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo dengan *p-value* sebesar  $0,037 < 0,05$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis yang kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Yeita yang berkesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore.

Lama menstruasi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya dismenore. Lama menstruasi yang terlalu panjang bisa menandakan adanya suatu penyakit pada diri remaja tersebut. Oleh karena itu perlu adanya deteksi lebih dini untuk mengetahui penyakit yang terjadi pada remaja guna pencegahan agar tidak semakin berkembang. Dismenore memiliki efek negatif baik jangka pendek maupun jangka panjang. Untuk jangka pendek dismenore dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari khususnya bagi remaja akan sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar, sulit berkonsentrasi, memiliki lebih banyak hari libur (tidak masuk sekolah), konflik emosional, ketegangan, dan kecemasan. Sedangkan untuk efek jangka panjang dismenore yang hebat dapat memicu terjadinya kemandulan bahkan kematian.<sup>30</sup>

Oleh karena itu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri, antara lain; dengan melakukan relaksasi (yoga), akupuntur (melakukan pijatan dengan aroma terapi), mendengarkan musik, hipnoterapi (mengubah pola pikir dari negatif ke positif), penggunaan suplemen (minyak ikan, vitamin E, herbal cina), banyak mengonsumsi sayur dan buah, pengobatan herbal (kayu manis, cengkeh, kunyit, kedelai dan jahe dll).<sup>14</sup>

#### **4. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022**

Berolahraga merupakan aktivitas yang sangat disarankan untuk dilakukan saat sedang haid. Aktivitas olahraga bermanfaat saat haid

karena saat berolahraga tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang dapat membantu untuk mengurangi kram perut, stres, sakit kepala, dan nyeri yang berkaitan dengan gejala yang muncul saat haid. Hormon endorfin menghasilkan efek antinyeri alami dan dapat membantu mengurangi prostaglandin, yakni senyawa kimia yang menyebabkan kontraksi otot saat haid. Selain itu, olahraga juga dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam tubuh sehingga dapat membuat tubuh tetap segar selama haid berlangsung.<sup>27</sup>

Wanita yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-5x per minggu dapat mencegah terjadinya dismenore primer. Setiap wanita dapat sekedar berjalan-jalan santai, jogging ringan, berenang, senam, maupun bersepeda sesuai dengan kondisi masing-masing.<sup>18</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hayati di Di SMA Pemuda Banjaran Bandung tahun 2020 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer dengan nilai p-value 0,03.<sup>8</sup>

Berikut ini beberapa aktivitas olahraga yang dapat dilakukan saat haid:<sup>12</sup>

a. Peregangan

Peregangan termasuk aktivitas olahraga. Peregangan bisa dipilih oleh remaja putri yang sedang mengalami gejala haid sangat berat sehingga

tidak dapat melakukan aktivitas olahraga lain karena rasa nyeri yang dirasakan. Peregangan dapat dilakukan pada posisi berdiri atau berbaring dibarengi dengan mengatur napas secara teratur.

b. Lari

Hormon endorphen yang dikeluarkan saat berlari bisa membantu seorang remaja putri mengurangi rasa tidak nyaman dan rasa nyeri yang dirasakan saat haid. Namun, perlu diperhatikan untuk menjaga asupan cairan saat melakukan aktivitas berlari ini karena saat haid rentan terjadi dehidrasi.

c. Yoga

Yoga menjadi salah satu pilihan olahraga yang tepat saat haid karena dapat membantu tubuh berelaksasi dan mengurangi gejala stres yang terjadi.

d. Berjalan

Berjalan merupakan aktivitas olahraga yang ringan sehingga dapat dilakukan saat haid berlangsung tanpa menambah rasa nyeri. Selain itu, dengan melakukan gerakan berjalan, sirkulasi darah di dalam tubuh juga akan lancar.

e. Aerobik

Latihan aerobik juga bermanfaat saat haid dan juga bagi kesehatan secara umum. Hal ini disebabkan karena aerobik dapat mengoptimalkan kadar oksigen di dalam tubuh.

Olahraga sebaiknya dilakukan secara rutin, bukan saat haid saja. Olahraga minimal 2 kali dalam seminggu selama 30 menit untuk mendapatkan manfaat yang optimal bagi kesehatan tubuh.<sup>27</sup>

#### **5. Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo Tahun 2022**

Riwayat penyakit dalam keluarga dapat mengidentifikasi seseorang dengan resiko lebih tinggi untuk mengalami suatu penyakit. Wanita yang memiliki riwayat dismenore pada keluarganya memiliki prevalensi yang lebih besar untuk terjadinya dismenore. Hal ini memperkirakan siswi dari ibu yang memiliki masalah menstruasi juga mengalami menstruasi yang tidak menyenangkan, ini merupakan alasan yang dapat dihubungkan terhadap anggota keluarganya yaitu, ibu maupun saudara perempuannya.<sup>31</sup> Riwayat keluarga juga merupakan faktor resiko untuk terjadinya dismenore, hal ini disebabkan karena secara anatomi dan fisiologi seseorang pada umumnya sama dengan keturunannya atau orang tuanya.

Sebagian besar responden (81,1%) mempunyai riwayat dismenore primer pada keluarganya. Riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan terjadinya dismenore primer yang berat. Peran keluarga dalam memberikan edukasi atau pengetahuan terkait menstruasi sebagai upaya preventif terhadap dismenore primer dapat diperkecil atau mencegah kejadian dismenore primer pada wanita.<sup>29</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Desa Tamansari Kecamatan Butuh Kabupaten Prworejo dengan *p-value* sebesar 0,001. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wariyah di pada siswi SMP Negeri 3 Karawang Barat Kabupaten Karawang Tahun 2018 bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer.<sup>21</sup> Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hayati di Di SMA Pemuda Banjaran Bandung tahun 2020 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer dengan nilai *p-value* 0,01.<sup>8</sup>

Wanita yang memiliki riwayat dismenore primer pada keluarganya memiliki prevalensi yang lebih besar untuk terjadinya dismenore primer. Beberapa peneliti memperkirakan anak dari ibu yang memiliki masalah menstruasi juga mengalami menstruasi yang tidak menyenangkan, ini merupakan alasan yang dapat dihubungkan terhadap tingkah laku yang dipelajari dari ibu. Alasan riwayat keluarga merupakan faktor resiko dismenore primer mungkin dihubungkan dengan kondisi seperti endometriosis.<sup>28</sup>

Riwayat dismenore merupakan faktor resiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenore primer. Dari tiga wanita yang menderita dismenore primer mempunyai riwayat dismenore

primer pada keluarganya.<sup>32</sup> Riwayat dismenore pada keluarga lebih berpotensi terjadi dismenore karena berkaitan dengan adanya faktor genetik yang menurunkan sifat kepada keturunannya. Salah satunya yaitu menduplikasi diri sehingga pada saat pembelahan sel, genetik akan menduplikasi diri sehingga sifat ibu dapat menurun pada keturunannya. Pencegahan untuk mengatasi dismenore terutama bagi yang memiliki riwayat dismenore pada keluarga dengan pemenuhan gizi yang seimbang, kurangi makanan dan minuman yang mengandung kafein, hidup secara sehat, mengurangi stres atau keluhan psikologi, dan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga.<sup>32</sup>