



Narrative Review

HUBUNGAN INDEKS MASA TUBUH (IMT) DENGAN TINGKAT DISMINORE PADA REMAJA PUTRI

Adhithia Indana Zulfa¹, Sri Lestari²

¹Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

²Departemen Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

E-mail: Adhithiaindana@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori artikel :
Diterima 25 Juni
Revisi 30 Juni
Diterima 2 Juli 2022
Tersedia Online 10 Juli 2022

Kata kunci :
Disminore,
Indeks masa tubuh,
Remaja putri

ABSTRAK

Latar belakang : *Disminore* sering terjadi pada saat usia produktif hal tersebut biasanya berkaitan dengan hormonal serta aktivitas fisik dan status gizi seseorang. Nyeri yang hampir dialami oleh semua remaja ini ditandai dengan rasa tidak nyaman pada area perut, pinggang dan biasanya menjalar sampai dengan pinggang bagian bawah. Perubahan sifat yang dapat berujung pada stress dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari ringan hingga yang berat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. **Tujuan :** Untuk mengetahui Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat *Disminore* Pada Remaja Putri. **Metode :** Dari 503 artikel yang telah teridentifikasi terdapat 10 artikel yang sesuai kriteria inklusi dan dijadikan database dalam penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan yaitu *narrative review* dengan *framework PEOs*. **Hasil :** Status gizi merupakan salah satu hal yang penting dan dapat mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh sehingga dapat menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi termasuk haid. Dari 10 artikel 7 diantaranya mengatakan bahwa indeks masa tubuh (IMT) mempengaruhi tingkat *disminore*, 3 diantaranya menjelaskan bahwa ada faktor lain yang menjadi penyebab *disminore* seperti aktivitas fisik, status gizi dan usia menarche. Sehingga membuktikan bahwa adanya hubungan antara indeks masa tubuh (IMT) dengan tingkat *disminore* pada remaja putri. **Saran :** Peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai tema ini dengan metode eksperimental.

PENDAHULUAN

Disminore sering terjadi pada saat usia produktif hal tersebut biasanya berkaitan dengan hormonal serta aktivitas fisik dan status gizi seseorang. Nyeri yang hampir dialami oleh semua remaja ini ditandai dengan rasa tidak nyaman pada area perut, pinggang dan biasanya menjalar sampai dengan pinggang bagian bawah. Pada sebagian besar remaja yang mengalami *disminore* akan mengalami perubahan mood yang drastis seperti mudah cemas, marah dan menangis. Tentu hal-hal tersebut amat sangat mengganggu untuk aktivitas sehari-hari hingga dapat menyebabkan stress. Pada saat menstruasi, remaja kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan *disminore*, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Disminore* merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala menstruasi (Kusmiran, 2016).

Prevalensi *disminore* di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%. Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian *disminore* 64,25% terdiri dari 54,89% *disminore* primer dan 9,36% *disminore* sekunder (WHO, 2017). Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan remaja usia produktif. Dengan angka kajian *disminore* primer 54,89%

sisanya penderita sekunder (Riskesdes, 2016). Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) angka kejadian *disminore* yang dialami remaja usia produktif sebanyak 52% (Setyowati, 2018).

Masa remaja juga dikaitkan dengan adanya beberapa perkembangan seperti pertumbuhan pada bentuk fisik maupun perubahan pola pikir serta perilaku mental itu sendiri. Secara hormonal pun masa remaja juga memasuki fase peralihan dimana akan terjadi banyak perkembangan seiring berjalannya waktu. Perubahan fisik salah satunya yang ditandai bertambahnya berat badan serta tinggi badan atau yang biasanya di bahas dengan perubahan indeks masa tubuh (IMT) itu sendiri. Individu dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari normal menunjukkan peningkatan kadar prostaglandin yang berlebih, sehingga memicu terjadinya spasme miometrium karena prostaglandin yang terdapat dalam darah mirip lemak alamiah yang dapat ditemukan di dalam otot uterus. (Andriyani, 2016)

Indeks massa tubuh sangat berpengaruh terhadap gangguan menstruasi karena apabila seseorang mengalami perubahan-perubahan hormon tertentu yang di tandai dengan penurunan berat badan yang mencolok (kurus IMT < 18,5). Menurut P2PTM Kemenkes RI 2018 tingkatan IMT sendiri yakni ada beberapa, antara lain, *underweight*, normal, *overweight*, obesitas 1, dan obesitas 2. Individu dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) kurang dari normal menunjukkan rendahnya asupan kalori, berat badan, dan lemak tubuh yang mengganggu *sekresi, pulsatil, gonadotropin, pituitari* untuk menghasilkan hormon reproduksi sehingga menyebabkan peningkatan kejadian *disminore* atau nyeri menstruasi.

Perempuan yang mengalami menstruasi dini disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal karena ketidak seimbangan hormone bawaan lahir. Hal ini juga berkorelasi dengan faktor eksternal seperti asupan gizi

pada makanan yang dikonsumsi. Tingkat kualitas gizi yang lebih baik pada masyarakat saat ini memicu menstruasi dini. Tapi, gizi yang kurang juga mengakibatkan hal yang sama (Mouliza, N,2020).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi sehat dan bertanggung jawab.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode PEOS yang di gunakan untuk membantu pencarian literatur. PEOS merupakan metode pencarian literatur yang menggunakan akronim dari 4 komponen. P (*patient, population, problem*), E (*exposure*), O (*outcome*), dan S (*study design*). (Bettany-saltikov,2012 dalam Andini et al., 2019).

Pada penelitian ini menggunakan metode *narrative review*. Terdapat beberapa langkah yang dilakukan dalam penelitian diantaranya:

1. Mengidentifikasi pertanyaan *narrative review* dengan PEOS
2. Mengidentifikasi kata kunci
Membuat strategi pencarian dalam 4 database yaitu *PubMed, Google Scholar, Science Direct* dan *Taylor and francis online*.

3. Menentukan kriteria inklusi yaitu: Artikel yang di publish free full text, Artikel dalam bahasa inggris dan bahasa Indonesia, Artikel yang diterbitkan 10 tahun terakhir (2012-2022), Artikel yang memuat hubungan indeks masa tubuh (IMT) dengan tingkat *disminore* pada remaja putri.
4. Artikel dengan desain penelitian *cross – sectional* dan *observational*
5. Membuat data charting. Semua jurnal yang dipilih dimasukkan dalam suatu tabel yang berisi tujuan penelitian, negara penerbit, jenis penelitian, jumlah sampel, teknik pengumpulan data, dan hasil dari penelitian.

HASIL

Status gizi merupakan salah satu hal yang penting dan dapat mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh sehingga dapat menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi termasuk haid. Dari 10 artikel yang telah di *review* yang di ambil dari rentang waktu (2012-2022) 7 diantaranya mengatakan bahwa indeks masa tubuh (IMT) mempengaruhi tingkat *disminore*,³ diantaranya menjelaskan bahwa ada faktor lain yang menjadi penyebab *disminore* seperti aktivitas fisik, status gizi dan usia menarche. Sehingga membuktikan bahwa adanya hubungan antara indeks masa tubuh (IMT) dengan tingkat *disminore* pada remaja putri.

Berikut merupakan tabel dari 10 artikel mengenai klasifikasi Indeks masa tubuh (IMT) dan presentase terhadap *disminore*.

| Kode Artikel | Dibawah Normal/ <i>Underweight</i> (>18,5 Kg) | Normal (18,5-24,9 Kg) | Obesitas/ <i>Overweight</i> (<25 Kg) |
|--------------|---|-----------------------|--------------------------------------|
| A1 | 72,6 % | 13,7% | 13,7% |
| A2 | 54,3% | 39,5% | 6,3% |
| A3 | 20,4% | 59,3% | 20,4% |
| A4 | 20,19% | 54,81% | 25% |
| A5 | 23,8% | 36,5% | 39,7% |
| A6 | 40,4% | 59,6% | - |
| A7 | - | 51,8% | 48,2% |
| A8 | 33,3% | 66,7% | - |
| A9 | 53% | 47% | - |
| A10 | 25% | 70% | 5% |

Tabel 1 Klasifikasi Indeks Masa Tubuh (IMT)

PEMBAHASAN

Hasil dari 10 artikel yang telah di *review* seluruhnya membuktikan bahwa ada hubungan antara 2 variabel yakni indeks masa tubuh (IMT) dengan tingkat *disminore*. Hal tersebut dibuktikan pada penelitian artikel yang menyebutkan bahwa *disminore* lebih rentan pada remaja dengan IMT kategori *underweight* karena Individu dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) kurang dari normal menunjukkan rendahnya asupan kalori, berat badan, dan lemak tubuh yang mengganggu sekresi pulsatil gonadotropin pituitari untuk menghasilkan hormon reproduksi sehingga menyebabkan peningkatan kejadian *disminore*. Individu dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari normal menunjukkan peningkatan kadar *prostaglandin* yang berlebih, sehingga memicu terjadinya *spasme miometrium* karena *prostaglandin* yang terdapat dalam darah mirip lemak alamiah yang dapat ditemukan di dalam otot uterus. Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari normal juga dapat menunjukkan hormon *estrogen* yang berlebihan karena konversi dari *androgen*. (Andriyani,2016).

Pada hasil penelitian artikel A1 didapatkan bahwa presentasi *disminore*

banyak terjadi pada remaja dengan kategori kurus/*underweight* hal ini terjadi disebabkan oleh kekurangan zat besi sehingga berpengaruh pada kesehatan reproduksi remaja tersebut, dimana remaja yang cenderung mengalami anemia, sehingga ketahanan terhadap rasa nyeri menjadi berkurang. Dibandingkan dengan remaja lain yang menjadi responden dalam penelitian ini, mereka yang memiliki Indeks Masa Tubuh kategori normal hanya 21 orang (42.0%) saja yang mengalami *dismenore* sementara 29 responden (58.0%) lainnya tidak mengalami *dismenore*. Hal yang sama juga terjadi pada responden yang memiliki Indeks Masa Tubuh kategori gemuk, hanya 21 responden (70.0%) yang mengalami *dismenore*. Secara langsung adanya keterkaitan antara Indeks masa Tubuh kurang, dimana dengan status gizi kurang akan terjadi ketidakcukupan zat gizi dalam tubuh, dimana simpanan zat gizi akan digunakan untuk jaringan tubuh yang menyebabkan kondisi fisik yang lemah sehingga ketahanan terhadap nyeri akan berkurang. Bahwa pada remaja dengan gizi kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini

akan berdampak pada gangguan haid seperti terjadinya *dismenore*. Keluhan yang sering dirasakan antara lain nyeri saat haid berupa rasa tidak nyaman pada perut, tetapi pada beberapa remaja keluhan-keluhan tersebut tidak dirasakan, hal ini dipengaruhi oleh gizi yang baik.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dikatakan bahwa ada hubungan antara indeks masa tubuh (IMT) dengan tingkat *disminore* pada remaja putri. Pada usia pertumbuhan remaja putri harus diberikan nutrisi yang sehat dan seimbang, yang mengarah pada pemeliharaan indeks masa tubuh (IMT) normal yang membantu untuk mengatur siklus menstruasi. Namun, pada pengaruh status gizi ini perlu dikaji ulang dikarenakan pada beberapa artikel lain menyebutkan bahwa ada faktor lain seperti *life style* (kurangnya aktivitas fisik, banyak mengkonsumsi junk food, gangguan psikis/stress berat), faktor internal seperti *hormone* juga dapat menjadi faktor penyebab *disminore* lainnya.

SARAN

1. Bagi keilmuan fisioterapi : Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan di perpustakaan untuk mahasiswa, sehingga mampu menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswa mengenai Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan tingkat *disminore* pada remaja putri.
2. Bagi peneliti selanjutnya : Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian lain, seperti eksperimental atau *narrative review* dengan lebih banyak database.
3. Bagi remaja putri : Dengan adanya penelitian ini dapat menjadi sumber keimuan baru untuk menambah wawasan mengenai apa itu nyeri menstruasi atau *disminore* dan

mengetahui faktor apa saja yang dapat mempengaruhi hal tersebut serta upaya pencegahan dan penanganan yang tepat menurut ilmu kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, D. M., Astuti, A. W., & Utami, F. S. (2019). Pengalaman ibu primipara dengan riwayat sectio caesarea dalam pemberian Air Susu Ibu (ASI): scoping review. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 3(1), 7–19. <https://doi.org/10.32536/jrki.v3i1.40>
- Andriyani. Hubungan Antara Usia Menarche Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal UMS*. 2016.
- Anwar, C., & Rosdiana, E. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Samudera tahun 2015. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(2), 144. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v2i2.247>
- Kemenkes RI. (2014). Pedoman Manajemen Pelayanan Kesehatan. In *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*.
- Kusmiran, E. (2016). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Remaja. Salemba Medika: Jakarta.
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Setyowati. (2018). Akupresur untuk Kesehatan Remaja Berbasis Hasil Penelitian. Magelang: Unimma Press.