

SKRIPSI

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMK
SWAKARYA PALEMBANG
TAHUN 2025**



**YUNIKA RAHAYU
PO.71.24.2.24.301**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN PALEMBANG
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2024/2025**

SKRIPSI
**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMK
SWAKARYA PALEMBANG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



YUNIKA RAHAYU
PO.71.24.2.24.301

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN PALEMBANG
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2024/2025**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa adanya gangguan struktural pada sistem reproduksi. Kondisi ini umumnya dialami oleh remaja putri dalam beberapa tahun pertama setelah mengalami menarche. Rasa nyeri yang muncul biasanya berupa kram di bagian bawah perut, yang dapat menjalar ke punggung dan paha, serta sering disertai gejala seperti mual, muntah, sakit kepala, hingga diare. Penyebab utama *dismenore* primer adalah peningkatan produksi prostaglandin, yang memicu kontraksi rahim berlebihan serta penyempitan pembuluh darah, sehingga menimbulkan rasa nyeri yang intens (Kartika Puteri & Rokhanawati, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO), lebih dari 50% wanita di dunia mengalami *dismenore* primer. Dari penelitian yang dilakukan oleh Sari & Hayati, (2020) menunjukkan sekitar 55% perempuan usia produktif mengalami nyeri menstruasi, dengan prevalensi 45–95%. Selain itu, nyeri haid mengganggu aktivitas 50% perempuan usia produktif dan hingga 85% remaja putri. Di tingkat lokal data Dinas Kesehatan Palembang (2018) mencatat 66,3% remaja putri mengalami *dismenore*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *dismenore* primer pada remaja putri sangat bervariasi, baik faktor fisik, psikologis, maupun gaya hidup. Salah satu faktor utama yang berhubungan dengan *dismenore* adalah usia *menarche*. Penelitian yang dilakukan oleh Diana et al., (2023) menemukan bahwa remaja yang mengalami *menarche* dini (di bawah usia 12 tahun) menjadi salah satu penyebab utama terjadinya *dismenore*. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon yang terjadi pada remaja yang belum sepenuhnya matang secara fisiologis, yang meningkatkan intensitas nyeri saat menstruasi.

Selain itu, durasi menstruasi juga berpengaruh pada kejadian *dismenore*. Remaja yang memiliki menstruasi lebih dari tujuh hari berisiko lebih tinggi mengalami *dismenore*. Durasi menstruasi yang lebih lama dari

normal telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor risiko utama terjadinya *dismenore*. Penelitian menunjukkan bahwa kontraksi berlebihan pada otot rahim selama menstruasi dapat memicu nyeri, terutama pada individu dengan durasi menstruasi yang panjang, karena peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan aliran darah menstruasi lebih deras. Prostaglandin juga berperan dalam meningkatkan kontraksi miometrium dan mengganggu keseimbangan endometrium, sehingga meningkatkan intensitas nyeri selama menstruasi (Fitrianti & Nurrohmah, 2024)

Pola makan yang tidak sehat juga dapat memperburuk *dismenore*. Konsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu dikaitkan dengan peningkatan risiko *dismenore* primer. Kandungan lemak trans dan asam lemak dalam makanan ini dapat meningkatkan kadar prostaglandin, yang memicu nyeri menstruasi. Radikal bebas dalam lemak trans juga merusak kondisi ini. Gaya hidup sehat dengan asupan nutrisi seimbang dapat membantu mencegahnya (Safitri et al., 2024)

Selain faktor-faktor tersebut, faktor genetik juga tidak kalah penting. Remaja putri yang memiliki riwayat keluarga dengan *dismenore* cenderung lebih berisiko mengalami kondisi serupa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Saragih et al., (2024) Riwayat keluarga berperan signifikan dalam kejadian *dismenore*, dengan 65% responden yang memiliki riwayat keluarga juga mengalami *dismenore*. Hal ini menunjukkan faktor genetik sebagai penyebab utama, meskipun pola hidup juga memengaruhi pada sebagian kasus tanpa riwayat keluarga.

Kurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup yang sedentari juga menjadi faktor risiko *dismenore* primer. Hal ini terjadi karena minimnya gerakan tubuh dapat menghambat aliran darah dan oksigen ke uterus, serta meningkatkan kadar prostaglandin yang memicu nyeri menstruasi. Sebaliknya, aktivitas fisik teratur dapat mengurangi intensitas nyeri dengan merangsang pelepasan *endorfin* yang bersifat analgesik (Fauziah et al., 2024)

Dismenore tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan patologis yang berisiko meningkatkan angka

kematian dan infertilitas serta nyeri haid yang terus-menerus dapat memicu ketegangan emosional, stres, dan kegelisahan yang berdampak pada kualitas hidup serta kesejahteraan psikologis (Horman et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian *dismenore* primer agar dapat dikembangkan strategi pencegahan dan penanganan yang efektif.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Salamah, (2021) pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menunjukkan bahwa 82,5% responden mengalami *dismenore* primer, dengan faktor utama yang berpengaruh adalah riwayat keluarga dan lama menstruasi. Sementara itu, faktor seperti usia *menarche*, siklus menstruasi, status gizi, stres, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, konsumsi kopi, dan lama tidur tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Penelitian lainya yang dilakukan oleh Tanjung, (2019) pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tebing Tinggi, menunjukkan bahwa usia *menarche*, siklus haid, dan durasi menstruasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian dismenorea, sementara status gizi tidak menunjukkan keterkaitan yang berarti. Dari total 75 responden, 86,7% di antaranya mengalami nyeri haid, dengan distribusi 56% merasakan nyeri ringan, 25,3% mengalami nyeri sedang, dan 5,3% mengalami nyeri berat. Hasil ini menegaskan bahwa faktor biologis lebih berperan dalam memicu *dismenorea* dibandingkan dengan faktor nutrisi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMK Swakarya Palembang, peneliti mewawancarai 25 siswi terkait pengalaman mereka selama menstruasi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 16 siswi (64%) mengalami *dismenore* saat haid, yang berdampak pada aktivitas harian mereka, seperti menurunnya konsentrasi belajar, terganggunya produktivitas, hingga ketidakhadiran di sekolah. Angka kejadian yang cukup tinggi ini menunjukkan bahwa *dismenore* menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian khusus. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *dismenore* primer di SMK Swakarya Palembang, dengan harapan dapat

memberikan informasi yang bermanfaat dalam upaya pencegahan serta penanganan yang lebih efektif bagi siswi yang mengalami kondisi ini.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana distribusi frekuensi kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang?
2. Apakah ada hubungan antara riwayat *manarche* dengan terjadinya *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang?
3. Apakah ada hubungan antara lama durasi menstruasi dengan terjadinya *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang?
4. Apakah ada hubungan antara pola Konsumsi *Past Food* dengan terjadinya *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang?
5. Apakah ada hubungan antara riwayat keluarga dengan terjadinya *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang?
6. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan terjadinya *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang.
- b. Diketahui hubungan antara riwayat *manarche* dengan terjadinya *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang.
- c. Diketahui hubungan antara lama durasi menstruasi dengan terjadinya *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang.
- d. Diketahui hubungan antara pola konsumsi *past food* dengan terjadinya *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Swakarya

Palembang.

- e. Diketahui hubungan antara riwayat keluarga dengan terjadinya *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang.
- f. Diketahui hubungan antara aktivitas fisik dengan terjadinya *dismenore* primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan literatur ilmiah tentang faktor-faktor yang memengaruhi *dismenore* primer, khususnya di kalangan remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan edukasi yang membantu mereka mengelola dan mencegah *dismenore* primer melalui gaya hidup sehat.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program kesehatan reproduksi di sekolah.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Memberikan data yang relevan untuk pengembangan program edukasi dan intervensi guna meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- AlAbdulwahed, M., AlAteeq, M., & AlFayyadh, M. (2023). Dietary Habits and Dysmenorrhea in Female Adolescents: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 35(3). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2022-0093>
- Abadiyah, N., & Nursalam. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*
- Amany, F. Z. (2022). Hubungan Status Gizi Dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Smp Swasta Al-Azhar Medan. *Sport and Nutrition Journal*, 4(2), 15–23. <https://doi.org/10.15294/spnj.v4i2.58311>
- Andriyani, N., & Surahmi, A. (2020). Durasi Menstruasi dan Hubungannya dengan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Apirda, D. (2023). Pengaruh Teknik Cat Stretch Exercise Terhadap Dismenore pada Siswi SMA Negeri 22 Palembang tahun 2023. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Chia, C. F. et al. (2019). The Role of Family History and Menstrual Characteristics in Dysmenorrhea. *PubMed*
- Dehghan, M., et al. (2020). Association of fast food consumption with overall diet quality and adverse health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 111(6), 1286–1295. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa019>
- Desfitri, R., & Rahmawati, I. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Soedirman*
- Destariyani, E., Apsara, I. K., & Baska, D. Y. (2023). Hubungan Usia Menarche dan Siklus Menstruasi dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan*, 12(02), 140–144. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v12i02.281>
- Diana, S., Herdiana, H., & Prima, E. (2023). Pengaruh Menarche Dini, Stress Dan Perilaku Konsumsi Fast-Food Dengan Dismenore Primer Pada

- Remaja Putri Di Smpn 01 Sukalarang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1265–1274. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.744>
- Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas Xii Di Sma Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1254–1264. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.743>
- Emelya, S., Primadevi, I., Kumalasari, D., & Sanjaya, R. (2023). The effect of dysmenorrhea gymnastics on reducing the level of menstrual pain (dysmenorrhea). *Journal of Current Health Sciences*, 3(2), 57–62. <https://doi.org/10.47679/jchs.202319>
- Fauziah, S., Rokhmiati, E., Purnamasari, W., & Kamillah, S. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Putra Juang Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 125(November), 6998–7005.
- Fitrianti, A., & Nurrohmah, A. (2024). Gambaran Risiko Dismenore Primer Pada Mahasiwa Tingkat Akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 176–184. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1278>
- Gaol, L. L., Manik, R. M., Sinabariba, M., & Ambarita, B. (2023). Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 383–390.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- HS Sianu, T., Taqiyah, Y., & Alam, R. I. (2022). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 3(2), 201–209. <https://doi.org/10.33096/won.v3i2.529>
- Kartika Puteri, I., & Rokhanawati, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas Viii Di

- Smpn 2 Gamping Yogyakarta. *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 35–43. <https://doi.org/10.37831/kjik.v12i1.317>
- Kartikasari, D., & Mulyaningsih, S. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Dismenore. *Jurnal Kesehatan*
- Khasanah, N., & Putri, E. D. (2021). Aktifitas Fisik, Peran Orang Tua, Sumber Informasi terhadap Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 23–34. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.3>
- Kholifah, M. nur. (2024). *Faktor - faktor yang berhubungan dengan kejadian manarche dini pada remaja putri di SMPNegeri 1 Winong*. 04, 32–49.
- Lestari, C. D. A., Mulyani, N., Irianti, B., & Fitriani, N. R. (2024). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Perubahan Nyeri Dismenore pada Remaja di Jurusan Kebidanan Poltekkes Tasikmalaya. *Media Informasi*, 20(1), 29–34. <https://doi.org/10.37160/mijournal.v20i1.361>
- Maulani, S. A. D., & Djuwita, R. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Usia ≥ 40 Tahun di Indonesia (Analisis Data Indonesian Family Life Survey 5). *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 6(2), 159–167. <https://doi.org/10.33369/jvk.v6i2.31047>
- Mawarni, & Izalika. (2023). Hubungan Status Gizi, Umur Menarche, Lama Menstruasi Terhadap Kejadian Dismenorea. *Al-Su'aibah Midwifery Journal*, 1–6.
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>
- Nugraeni, T. A. E., Nai, H. M. E., & Maria, R. F. (2023). Hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan frekuensi pemesanan makanan online dengan obesitas sentral pada siswa SMA di Yogyakarta. *Amerta Nutrition*, 7(3), 413–420. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.413-420>
- Nurjanah, I., Febrianti, F., & Zakiah, L. (2022). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Waktu Kembalinya Menstruasi pada Ibu Menyusui. *Journal of Midwifery Care*, 2(02), 114–121.

<https://doi.org/10.34305/jmc.v2i2.420>

- Oktaviani, I., & Sari, R. N. (2019). Riwayat Keluarga sebagai Faktor Risiko Dismenore. *Jurnal Endurance*
- Parvathy, V. K., & Udayakumar, N. (2018). Prevalence and Impact of Dysmenorrhea among Adolescent Girls in a Rural School in Tamil Nadu. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*
- Prayitno. (2023). *Dampak Pengelolaan Limbah Tahu Ditinjau Dari Etika Bisnis Islam Studi Desa Pakuan Baru Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Way Kanan*.
- Rini, dwi maryu, Hapisah, Rusmilawaty, & Megawati. (2025). *Hubungan Siklus Dan Lama Menstruasi Dengan Anaemia Pada Remaja Putri Di SMA Pulauaut Barat Kota Baru*. 1(March), 1154–1560.
- Safitri, A., Maulina, N., & Dewi, S. (2024). Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 15(1), 45–52.
- Safitri, S., Kurrohman, T., & Edi, M. (2024). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Perguruan Tinggi. *British Medical Journal*, 6(5), 1333–1336.
- Salamah, qonita nur. (2021). *faktor- faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore primer pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2021*.
- Saragih, H., Anda, A., Ginting, Y., & Manek, E. (2024). Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 292–302.
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Selviyana, & Hanifah, M. (2024). *Perubahan fisisk, Kognitif dan psikososial pada masa*. 8(11), 113–119.
- Setyorini, D., & Arbianti, R. (2021). Konsumsi Fast Food dan Dismenore pada Remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.
- Sulistiani, E. D., Fitriani, R. K., Kholifatullah, A. I., Imania, M. F. N., & Salim,

- L. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Di Kabupaten Ponorogo, Indonesia: Studi Cross-Sectional. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(2), 83–90. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i2.95>
- Suparmi, Iqlima, F., & Gusparenady, Rachel Calista. (2025). Peran Keluarga Dalam Perkembangan Moral Remaja. *Jurnal Psikologi UIN SUSKA Riau*, 3(1), 1–62.
- Tanjung, U. H. (2019). Faktor yang memengaruhi dismenorea pada remaja putri di SMP negeri 3 tebing tinggi tahun 2019. *Skripsi*, 19–20.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan :metode Penelitian Kualitatif , Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusi*, 7(2), 99–113. <https://doi.org/10.36706/jbti.v9i2.18333>
- Wisanti, E., Yovina, V., & Apriliani, R. (2024). Gambaran identitas diri dan kecemasan sosial remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 12(2), 72–87.
- Wijayanti, R., & Dwi, R. (2021). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*
- World Health Organization. (2021). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Wulandari, A., Ma'rifah, B., & Muhlishoh, A. (2023). Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Kualitas Diet dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 170–182. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.182>
- Wulandari, D., & Rahayu, P. (2020). Kebiasaan Makan dan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.