

SKRIPSI

**HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN DAN STATUS GIZI DENGAN
KEJADIAN DISMINORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMK SWAKARYA PALEMBANG
TAHUN 2025**



**ENGGI OKTAVIA ILHAMI
PO7124224307**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN DAN STATUS GIZI DENGAN
KEJADIAN DISMINORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMK SWAKARYA PALEMBANG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



**ENGGI OKTAVIA ILHAMI
PO7124224307**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang mencakup semua perkembangan yang berhubungan dengan persiapan menuju masa dewasa. Masa remaja terdiri dari tiga sub fase yaitu masa remaja awal (usia 11-14 tahun), masa remaja pertengahan (usia 15-17 tahun) dan masa remaja akhir (usia 18-20 tahun) (Simbung et al., 2023).

Faktor risiko yang berkaitan dengan dismenorea adalah menarche usia dini, riwayat keluarga dengan keluhan dismenorea, kebiasaan memakan makanan cepat saji, durasi perdarahan saat haid, terpapar asap rokok, konsumsi kopi dan alexythimia, kebiasaan minum susu, anemia dan indeks masa tubuh yang tidak normal (IMT). IMT adalah alat untuk mengukur dengan membandingkan tinggi badan dan berat badan seseorang. IMT juga digunakan sebagai alat untuk mendiagnosa masalah obesitas. Seorang wanita dengan tubuh tidak ideal memiliki resiko lebih besar terhadap kejadian dismenore. Tubuh yang ideal bukanlah tubuh yang terlalu kurus ataupun yang terlalu gemuk. Wanita dengan tubuh terlalu kurus ataupun terlalu gemuk sangat berpotensi mengalami dismenore, karena semakin rendah Indeks massa tubuh maka tingkat dismenore akan semakin berat dan semakin tinggi indeks masa tubuh maka tingkat dismenorea semakin berat, karena saat wanita semakin gemuk, timbunan lemak memicu

pembuatan hormon estrogen. Derajat nyeri dismenore pada setiap wanita tidak sama. Ada yang masih bisa beraktifitas (sesekali sambil meringis), adapula yang hingga tidak dapat beraktivitas oleh karena tidak bisa menahan rasa nyerinya (Oktorika et al., 2020)

Menurut *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%). Dismenore primer adalah dismenorea yang mulai terasa sejak menarche dan tidak ditemukan kelainan dari alat kandungan atau organ lainnya. Dismenoreaprimer adalah kondisi yang berhubungan dengan siklus ovulasi. Penelitian menunjukan bahwa dismenore terjadi akibat pelepasan prostaglandin selama menstruasi. Dismenore primer biasanya muncul 6-12 bulan setelah menarche ketika ovulasi dimulai. Faktor penyebab dismenore primer adalah ketidakseimbangan hormonal dan faktor psikogenik (Ginting et al., 2021).

Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid, terbukti pada saat haid tersebut terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Ginting et al., 2021).

Kesehatan merupakan hal penting dalam hidup manusia karena dengan tubuh yang sehat semua aspek kehidupan manusia dapat berjalan dengan baik. Kesehatan sangat bergantung pada keseimbangan gizi dalam tubuh. Jumlah dan jenis zat gizi yang terdapat pada makanan yang dikonsumsi dapat menentukan status gizi seseorang. Status gizi merupakan ukuran keberhasilan seseorang dalam pemenuhan nutrisi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan (Depkes RI, 2017). Status gizi normal menentukan derajat kesehatan seseorang, termasuk kesehatan reproduksi. Zat gizi mempunyai nilai yang sangat penting bagi kesehatan reproduksi remaja seperti kalsium, besi, lemak, vitamin B12, dan vitamin C. Kalsium merupakan zat yang diperlukan dalam kontraksi otot, termasuk otot pada organ reproduksi. Bila otot kekurangan kalsium, maka otot tidak dapat mengendur setelah kontraksi, seperti halnya yang terjadi saat haid. Kondisi ini menyebabkan terjadinya kram otot dan menimbulkan rasa nyeri (Almatsier, 2009) (Dewi et al., 2019).

Kadar Hemoglobin adalah suatu patokan yang digunakan dalam untuk mengenali apakah seseorang mempunyai kadar hemoglobin rendah, normal atau tinggi. Kadar Hemoglobin yang rendah sering disebut anemia, Anemia defisiensi zat besi adalah penurunan jumlah sel darah merah dalam darah yang disebabkan oleh terlalu sedikitnya zat besi (Masnilawati & Thamrin, 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenorea adalah faktor defisiensi hemoglobin. Semakin rendah kadar hemoglobin dalam

darah maka dapat menyebabkan anemia. Menurut peneliti, rendahnya kadar hemoglobin bisa dikarenakan kurangnya zat gizi pada tubuh remaja yang ditandai dengan indeks massa tubuh yang kurus. Indeks massa tubuh yang kurang dapat menurunkan ketahanan dalam merasakan nyeri pada remaja. Akibat dari penurunan kadar oksigen karena kadar hemoglobin berkurang dan penurunan aliran darah maka mengakibatkan penurunan ambang rasa nyeri pada saraf aferen nervus pelvici. Artinya, semakin rendah kadar hemoglobin pada remaja putri maka semakin mudah pula dismenore terjadi pada remaja putri (Oktaviana et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukkan “*hubungan signifikan antara kadar hemoglobin dan dismenore primer pada remaja putri*” dengan p-value 0,037 ($p < 0,05$). Temuan ini sejalan dengan studi Bano (2012) yang menyatakan bahwa semakin berat anemia, semakin parah dismenore ($p < 0,01$). Selain itu, penelitian Endang Wahyuningsih, Linda, dan Puspita Sari di SMA Negeri Wonosari, Klaten juga mendukung hasil ini, di mana anemia berpengaruh terhadap kejadian dismenore (p-value 0,012, $p < 0,05$). Oleh karena itu, menjaga kadar hemoglobin yang optimal sangat penting untuk mengurangi risiko dismenore (Oktaviana et al., 2019).

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi Alex et al. (2017) yang menemukan hubungan signifikan antara status gizi dan dismenore dengan p-value 0,004 ($p < 0,05$). Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian Riyane (2014) pada siswi SMAN 1 Kawangkoan, yang menunjukkan p-value 0,043 ($p \leq 0,05$). Selain itu, penelitian Silalahi et al. (2021) dengan

judul "*Hubungan Status Gizi dengan Dismenore Pada Remaja Putri*" juga mendukung hasil ini, dengan p-value 0,004, yang mengindikasikan adanya hubungan antara status gizi dan kejadian dismenore. Hal ini menegaskan bahwa status gizi berperan dalam tingkat keparahan dismenore pada remaja putri (Sarlis & Desmariyenti, 2024).

Beberapa penelitian telah meneliti “Hubungan Kadar Hemoglobin dan Status Gizi dengan Dismenore Primer” pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang. Hasilnya menunjukkan bahwa kadar hemoglobin rendah dan status gizi yang tidak seimbang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko dismenore. Remaja dengan anemia lebih rentan mengalami nyeri haid, sementara pola makan yang baik dapat membantu mengurangi gejala dismenore.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan kadar hemoglobin dan status gizi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dapat dibagi menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan praktis:

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kadar hemoglobin dan status gizi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang.
- b. Mengetahui status gizi pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang.
- c. Mengetahui tingkat nyeri dismenore primer yang dialami oleh remaja putri di SMK Swakarya Palembang.
- d. Mengetahui hubungan antara kadar hemoglobin dan status gizi dengan dismenore primer pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu masukan untuk teori serta dapat dijadikan sebagai sumber, referensi dan bahan bacaan dalam meningkatkan mahasiswa khususnya bagi mahasiswa kebidanan. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat digunakan untuk merancang penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Mengetahui pentingnya gizi seimbang dan kadar hemoglobin untuk mencegah dismenore serta menerapkan pola makan sehat.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai dasar edukasi dan penyuluhan tentang pencegahan anemia serta manajemen dismenore melalui perbaikan gizi.

c. Bagi Sekolah

Mendorong program kesehatan seperti penyuluhan gizi dan pemantauan kesehatan siswi untuk mendukung kesejahteraan dan prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Rahma, Sholikhah, D. M., Nur Cahyadi, Endah Mulyani, Zuhroh, D. F., & Has, D. F. S. (2023). Nutrition Education and Assistance Based on Behavior Change in Adolescent Girls to Improve Nutritional Status and Hemoglobin Levels. *Media Gizi Indonesia*, 18(3), 182–187. <https://doi.org/10.20473/mgi.v18i3.182-187>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.1821>
- Carmichael, M. A., Thomson, R. L., Moran, L. J., Dunstan, J. R., Nelson, M. J., Mathai, M. L., & Wycherley, T. P. (2021). A pilot study on the impact of menstrual cycle phase on elite australian football athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189591>
- 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. <https://doi.org/10.23887/jppsh.v3i2.21274>
- Dhillon, P. K., Kumar, B., & Verma, H. K. (2021). Prevalence of Anemia in View of Socio-demographic and Health Status of Adolescent Girls Enrolled in Government School at Border-belt of Indian Punjab. *Ecology of Food and Nutrition*, 60(2), 198–211. <https://doi.org/10.1080/03670244.2020.1824160>
- Elsharkawy, N. B., Abdelaziz, E. M., Ouda, M. M., & Oraby, F. A. (2022). Effectiveness of Health Information Package Program on Knowledge and Compliance among Pregnant Women with Anemia: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19052724>
- Gindaba, B. G., Abera Gudeta, T., Sebu, L. D., Zerihun Gindaba, E., & Abdisa, M. T. (2024). Primary dysmenorrhea and its associated factors among female high school students in Nekemte town, East Wallaga Zone, Western Oromia, Ethiopia: a cross-sectional study. *Frontiers in Reproductive Health*, 6(January), 1–10. <https://doi.org/10.3389/frph.2024.1451551>
- Ginting, A. K., Alindawati, R., & Amelia, G. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Tambun Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 7(02), 1. <https://doi.org/10.37848/jurnal.v7i02.113>
- Indonesia, J. K., & Journal, T. I. (2020). *Jurnal Kesehatan Indonesia (The*

Indonesian Journal of Health), Vol. X, No. 3, Juli 2020. X(3), 128–132.

- Jeng, S. S., & Chen, Y. H. (2022). Association of Zinc with Anemia. *Nutrients*, 14(22), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu14224918>
- Karcioglu, O., Topacoglu, H., Dikme, O., & Dikme, O. (2018). A systematic review of the pain scales in adults: Which to use? *American Journal of Emergency Medicine*, 36(4), 707–714. <https://doi.org/10.1016/j.ajem.2018.01.008>
- Kusnadi, D. (n.d.). *Definisi Remaja*.
- Mansour, D., Hofmann, A., & Gemzell-Danielsson, K. (2021). A Review of Clinical Guidelines on the Management of Iron Deficiency and Iron-Deficiency Anemia in Women with Heavy Menstrual Bleeding. *Advances in Therapy*, 38(1), 201–225. <https://doi.org/10.1007/s12325-020-01564-y>
- Masnilawati, A., & Thamrin, H. (2021). Hubungan antara Kadar Hemoglobin dengan Siklus Menstruasi dan Derajat Dismenorhe pada Remaja Putri di Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(April), 120–123. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf12nk223/12nk223>
- Mawaddah, S., & Pratiwi, I. M. (2018). Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 4(2), 61. <https://doi.org/10.20527/jbk.v4i2.5527>
- Mayangsari, A. T., Febriyanti, H., & Primadevi, I. (2021). *KESEHATAN REPRODUKSI WANITA DI SEPANJANG DAUR KEHIDUPAN*. SYIAH KUALA UNIVERSITY PRESS. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=K00iEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA25&dq=info:KYTPidzs3fQJ:scholar.google.com/&ots=VGplxBh4Uj&sig=NR570ezXgFKdLr9iBZPOsfnlISQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- No Title. (2020). *Permenkes RI*, 3, 1–78.
- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S., & Fitriany, E. (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(3), 443–450. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.398>
- Oktaviana, A., Imaniar, N., Dwi Widyana, E., & Yuliani, I. (2019). HUBUNGAN ANTARA LEMAK SUBKUTAN, INDEKS MASSA TUBUH, KADAR HEMOGLOBIN DENGAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 1 SUMBERPUCUNG The Relationship Between Subcutaneous Fat, Body Mass Index and Hemoglobin Level With Primary Dysmenorrhea in Female Adol. *Oktober*, 8(2), 176–188.

- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(23), 122–129. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). 濟無No Title No Title No Title. *Journal GEEJ*, 7(2).
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Sarlis, N., & Desmariyenti. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Dismenore Pada Remaja Putri DI SMAN 5. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 3045–3049.
- Simamora, S., & Mangunsong, S. (2023). Penanganan Dismenoreaa Dalam Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Farmasi Pembina Palembang (Treatment of Dysmenorrhea in Reproductive Health in the Teenage Girl. *Abdikemas*, 5, 70–77. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v5i1>
- Simbung, R., Ohorella, F., & Metasari, N. U. (2023). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Madu : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 56. <https://doi.org/10.31314/mjk.12.1.56-60.2023>
- Suindri, N. N., Erawati, N. L. P. S., Darmapatni, M. W. G., & Sriasih, N. G. K. (2021). Primary Dysmenorrhea Intensity Between Stretching Abdominal Therapy and Acupuncture to Adolescent Girls. *Journal of Health and Medical Sciences*, 4(3). <https://doi.org/10.31014/aior.1994.04.03.179>
- Susanti, R. (2019). Sampling Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 16, 187–208. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.543>
- Veronica, S. Y., & Oliana, F. (2022). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. *Journal of Current Health Sciences*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.47679/jchs.202232>
- Yuliani, D. (2018). 8 *Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu*. 2013, 8–25.