

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore adalah nyeri perut bagian bawah yang sering dialami wanita, termasuk karyawan usia subur. Faktor-faktor seperti aktivitas fisik, status gizi, dan durasi menstruasi dapat mempengaruhi kejadian dismenore. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara ketiga faktor tersebut dengan kejadian dismenore pada karyawan di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi.

Metode: Penelitian ini yaitu jenis kuantitatif dengan desain cross sectional ini melibatkan 56 karyawan yang dipilih melalui total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji chi-square.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan dengan aktivitas fisik ringan lebih banyak mengalami dismenore (89,7%), karena aktivitas fisik yang minim mempengaruhi sirkulasi darah dan menyebabkan nyeri saat haid. Sebanyak 90,6% karyawan dengan status gizi tidak normal mengalami dismenore, baik karena kekurangan gizi atau penumpukan lemak. Lama menstruasi tidak berpengaruh terhadap dismenore, karena nyeri haid tidak dipengaruhi oleh durasi menstruasi. Hanya aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,002$) dan status gizi ($p\text{-value}=0,000$) yang memiliki hubungan signifikan dengan dismenore.

Kesimpulan: aktivitas fisik dan status gizi berhubungan dengan dismenore, sementara lama menstruasi tidak. Diharapkan karyawan menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi nyeri haid.

Kata Kunci: Dismenore Primer, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Lama Menstruasi, Karyawan

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is lower abdominal pain often experienced by women, including female employees of childbearing age. Factors like physical activity, nutritional status, and menstrual duration can affect the incidence of dysmenorrhea. This study aims to determine the relationship between these factors and dysmenorrhea among female employees at the Ramayana Shopping Center in Jambi City.

Method: The quantitative, cross-sectional study involved 56 female employees selected through total sampling, with data collected via a questionnaire and analyzed using the chi-square test.

Result: The results showed that 89.7% of female employees with light physical activity experienced dysmenorrhea, as minimal activity affects blood circulation and causes menstrual pain. Additionally, 90.6% of those with abnormal nutritional status experienced dysmenorrhea, due to either malnutrition or fat accumulation. The duration of menstruation did not affect dysmenorrhea, as pain was not influenced by the length of menstruation. Only physical activity ($p\text{-value} = 0.002$) and nutritional status ($p\text{-value} = 0.000$) showed a significant relationship with dysmenorrhea.

Conclusion: In conclusion, physical activity and nutritional status are linked to dysmenorrhea, while menstrual duration is not. Female employees are encouraged to maintain a balanced diet and engage in physical activity to alleviate menstrual pain.

Keywords: Primary Dysmenorrhea, Physical Activity, Nutritional Status, Menstrual Duration, Female Employees