

HUBUNGAN KEPATUHAN MEMINUM SUPLEMEN ASUPAN KALSIMUM DENGAN TINGKAT *DISMENOREA* PADA KARYAWATI RSIA PARADISE

Ainun Djariah^{1*}, Nur Lathifah², Putri Yuliantie³

^{1,2,3}Universitas Sari Mulia

Corresponding Author's e-mail : ainunzhariah963@gmail.com^{1*}

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 1, No. 12 December 2023

Page: 1397-1401

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v1i12.1073>

Article History:

Received: November, 26 2023

Revised: December, 05 2023

Accepted: December, 10 2023

Abstract : Background: The prevalence of primary dysmenorrhea in Indonesia is quite high, namely 60-75% in young women. In Indonesia 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a disorder in the form of uterine muscle pain or cramps. one that plays a role in muscle relaxation including the muscles of the reproductive organs caused by of blood vessels. Relaxation occurs by actively releasing calcium ions across the plasma membrane and back into the sarcoplasmic reticulum. When calcium ions are cleared, myosin is dephosphorylated and can no longer interact with actin so that myometrial contractions will decrease, vasoconstriction will decrease, and dysmenorrhoea pain will decrease is calcium consumption (Nurwana, Sabililu & Fachlevy, 2017).

Method: This type of research is an analytic observational study with the approach used is cross sectional the target population in this study is female employees, in taking samples in this study using a sampling technique in the form of total sampling, namely random sampling so that 94 respondents are obtained as a sample. This study uses primary data with the SPSS chi-square program analysis in data processing with a significant level of 0.05 with a 95% CI (Confidence Interval).

Results: The results showed that there was a relationship between adherence to taking calcium intake supplements and the incidence of dysmenorrhea in female employees at RSIA Paradise, with a value of $p = <0.001 (<\alpha 0.050)$. Based on the results of the Chi Square statistical test, a value of $p = <0.001 < \alpha 0.050$, the research hypothesis is that.

Conclusion: there is a relationship between adherence to taking calcium intake supplements and the incidence of dysmenorrhea in female employees at RSIA Paradise, it is recommended that female employees continue to consume calcium to reduce pain during menstruation.

Keywords : Dysmenorrhea, Calcium, Supplements.

Abstrak : Latar Belakang: Prevalensi *dismenorea* primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-75% pada perempuan muda. Di Indonesia 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* merupakan gangguan berupa nyeri atau kram otot rahim. salah satu yang berperan dalam relaksasi otot termasuk otot organ reproduksi diakibatkan oleh pembuluh darah. Relaksasi terjadi dengan mengeluarkan ion kalsium secara aktif

menembus *membrane plasma* dan kembali ke dalam *retikulum sarkoplasma*. Ketika ion kalsium dibersihkan, miosin mengalami defosforilasi dan tidak lagi dapat berinteraksi dengan aktin sehingga kontraksi *myometrium* akan menurun, vasokonstriksi akan menurun, dan nyeri *dismenorea* akan menurun adalah konsumsi kalsium (Nurwana, Sabilu & Fachlevy, 2017).

Hasil: Penelitian ini menunjukkan responden dengan usia

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepatuhan meminum suplemen asupan kalsium dengan tingkat *dismenorea* pada karyawan RSIA Paradise.

Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional* populasi target dalam penelitian ini adalah karyawan, dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling berupa *total sampling* yaitu pengambilan sampel keseluruhan dari populasi. Penelitian ini menggunakan data primer dengan analisis *chi-square* program SPSS dalam pengolahan data dengan tingkat signifikansi 0,05 dengan *confidence interval* 95%.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kepatuhan meminum suplemen asupan kalsium terhadap kejadian *dismenorea* pada karyawan di RSIA Paradise didapatkan nilai $\rho = <0,001 (< \alpha 0,050)$. Berdasarkan hasil *uji statistik chi Square* didapatkan nilai $\rho = <0,001 < \alpha 0,050$ maka hipotesis penelitian diterima.

Simpulan: ada hubungan antara kepatuhan meminum suplemen asupan kalsium terhadap kejadian *dismenorea* pada karyawan di RSIA Paradise, disarankan kepada karyawan untuk terus mengkonsumsi kalsium untuk mengurangi nyeri saat haid.

Kata Kunci : *Dismenorea*, Kalsium, Suplemen.

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari (Ernawati, 2014).

Dismenorea berasal dari bahasa Yunani. *Dys* yang berarti sulit, nyeri atau *abnormal*, *meno* yang berarti bulan; *rhe* yang berarti aliran. Jadi, *dismenore* berarti nyeri perut pada perut bawah sebelum, selama dan sesudah menstruasi (Nurwana et al., 2017). Bersifat kolik terus menerus. *Dismenorea* merupakan gangguan fisik yang berupa nyeri atau rasa kram perut. *Dismenorea* merupakan nyeri sebelum, sewaktu, dan sesudah menstruasi (F. Br. Sinaga, 2012).

Kalsium merupakan zat yang diperlukan untuk tubuh melakukan kontraksi otot, termasuk otot pada organ reproduksi. Kalsium berperan penting dalam interaksi protein di dalam tubuh terutama otot, yaitu aktin dan miosin pada saat otot berkontraksi. Kekurangan kalsium menyebabkan otot tidak dapat mengendur setelah kontraksi, sehingga dapat mengakibatkan otot

menjadi kram. Berdasarkan rekomendasi AKG 2013, kalsium yang dikonsumsi remaja usia 20-30 tahun sebesar 1.000-1.100 mg/hari (JDIH BPK RI, 2023).

Berdasarkan penelitian (F. Br. Sinaga, 2012) bahwa terdapat hubungan antara asupan kalsium dengan kejadian *dismenorea* pada remaja putri vegetarian di Vihara Maitreya Medan pada tahun 2011. Sebagian besar remaja putri vegetarian memiliki pola makan rendah kalsium sebesar 77,5%. Dari 77,5% tersebut, 45% diantaranya mengalami *dismenorea* ringan, 22,5% *dismenorea* sedang, dan 10% tidak mengalami *dismenorea*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi kalsium pada remaja diantaranya adalah karakteristik fisiologis yang terdiri dari umur dan jenis kelamin, tingkat pengetahuan gizi remaja, pekerjaan orang tua, tingkat pendidikan orang tua dan pola makan keluarga (E. Sinaga et al., 2017).

Prevalensi dismenore di Indonesia tidak memiliki angka yang pasti. Diperkirakan prevalensi *dismenorea* di Indonesia sebesar 55% dari perempuan usia produktif yang ada (Mulastin, 2011). Dikarenakan hal tersebut menunjukkan bahwa asupan kalsium masih kurang dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk remaja Indonesia yaitu sebesar > 800mg/hari. Kalsium juga sangat berperan pada saat menstruasi (Nurwana et al., 2017). Kalsium dapat merelaksasikan otot sehingga dapat mengurangi kram pada otot rahim yang diakibatkan oleh vasokonstriksinya pembuluh darah (Ernawati, 2014). Relaksasi terjadi dengan mengeluarkan ion kalsium secara aktif menembus *membrane plasma* dan kembali ke dalam *retikulum sarkoplasma*. Ketika ion kalsium dibersihkan, miosin mengalami defosforilasi (fosfatnya dikeluarkan) dan tidak lagi dapat berinteraksi dengan aktin sehingga kontraksi *myometrium* akan menurun, vasokonstriksi akan menurun, dan nyeri *dismenorea* akan menurun (Marcdante & Kliegman, 2014). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di RSIA Paradise melalui wawancara pada 20 orang karyawan RSIA Paradise semuanya menyatakan pernah mengalami *dismenorea*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode Observasional Analitik dengan pendekatan yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja RSIA Paradise Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah karyawan dengan remaja akhir yang berusia 17-25 tahun, dan dewasa awal 26-35 tahun yang mengalami *dismenorea* dengan jumlah 94 karyawan. Total sampling artinya pengambilan sampel keseluruhan dari populasi pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari lembar pengisian dari beberapa pertanyaan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dari kuesioner untuk mengetahui hubungan kepatuhan meminum suplemen asupan kalsium di wilayah kerja RSIA Paradise dapat diketahui dengan cara dengan sistem komputerisasi melalui uji *Chi-Square* program SPSS dengan tingkat signifikan 0,05 dengan CI (Confidence Interval) 95% untuk mengukur seberapa akurat mean sebuah sample mewakili (mencakup) nilai mean populasi sesungguhnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Berdasarkan gambaran umur responden dalam penelitian ini dimasukkan dalam kategori berdasarkan Depkes RI (2009), menjadi remaja akhir yang berusia 17-25 tahun, dan dewasa awal 26-35 tahun.

No	Umur Responden	f	%
1	Remaja Akhir	36	38,3
2	Dewasa Awal	58	61,7
	Jumlah	94	100

Tabel 2 Distribusi karakteristik dan variabel penelitian di RSIA Paradise tahun 2023 berdasarkan data pertanyaan umur *menarche*.

No	Umur <i>Menarche</i>	<i>f</i>	%
1	>12 Tahun	94	100
	Jumlah	94	100

Tabel 3 distribusi frekuensi tingkat *dismenorea* pada responden di RSIA Paradise tahun 2023 berdasarkan data dari *visual analog scale* yang dirasakan responden.

No	Suplemen Kalsium	<i>Visual Analog Scale</i>								Jumlah	
		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		<i>f</i>	%
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1	Patuh meminum suplemen asupan kalsium	24	25,5	30	32	9	9,6	2	2,1	65	100
2	Tidak patuh meminum suplemen asupan kalsium	1	1,0	5	5,3	10	10,6	13	13,9	29	100
Jumlah		25	26,6	35	37,2	19	20,2	15	16	94	100

Uji Chi Square $\rho = 0,001 < \alpha 0,050$

Tabel 4 distribusi karakteristik dan variabel penelitian di RSIA Paradise tahun 2023 berdasarkan data pertanyaan kepatuhan meminum suplemen asupan kalsium.

No	Kepatuhan meminum suplemen asupan suplemen kalsium	F	%
1	Ya	65	69,1
2	Tidak	29	30,9
	Jumlah	94	100

Tabel 5 distribusi frekuensi berdasarkan hubungan suplemen asupan kalsium dengan tingkat *dismenorea*.

No	Tingkat <i>Dismenorea</i>	F	%
1	Ringan	25	26,6
2	Sedang	35	37,2
3	Berat	19	20,2
4	Sangat berat	15	16,0
	Jumlah	94	100

Pembahasan

Kepatuhan karyawan pada penelitian ini diukur menggunakan kuesioner dengan 8 soal pernyataan tentang kepatuhan meminum suplemen asupan kalsium.

Pada penelitian dilakukan kepada 94 responden dan dimana dari hasil kuisisioner yang disebarkan kepada responden, kemudian dilakukan pengolahan data dimana didapatkan data

bahwa berdasarkan kategori *dismenorea* yaitu nyeri ringan sebanyak 25 (26,6%) responden, nyeri sedang sebanyak 36 (37,2%) responden, nyeri berat sebanyak 19 (20,2%) responden, dan sangat berat sebanyak 15 (16,0%) responden. Kemudian didapatkan hasil data responden yang meminum suplemen asupan kalsium sebanyak 70 (74,5%) responden, dan tidak meminum suplemen asupan kalsium sebanyak 16 (17,0%) responden dan kadang-kadang mengkonsumsi sebanyak 8 (8,5%) responden. Dimana responden yang masuk dalam kriteria meminum suplemen asupan kalsium yaitu sebanyak 70 (74,5%) responden.

Berdasarkan data bahwa responden yang dapat dimasukkan dalam kriteria patuh meminum suplemen asupan kalsium dimana berdasarkan hasil penyebaran kuisioner yaitu responden yang masuk dalam kriteria merupakan responden yang telah patuh meminum suplemen asupan kalsium >1 bulan. Dalam data didapatkan bahwa yang tidak patuh meminum suplemen asupan kalsium dimasukkan dalam data tidak ada sebanyak 16 (17,0%) responden, dan responden yang patuh < 1 bulan sebanyak 11 (11,7%) responden, mengkonsumsi 1 bulan - 6 bulan sebanyak 40 (42,6%) responden, dan patuh >6 bulan sebanyak 27 (28,7%) responden. Sehingga didapatkan pada data ini sebanyak 67 responden (70,2%).

Sehingga didapatkan hasil sesuai dengan *visual analog scale* responden dan sesuai dengan data responden yang masuk dalam kriteria kepatuhan meminum suplemen asupan kalsium yaitu dari 94 responden yang patuh meminum suplemen asupan kalsium didapatkan dengan kategori nyeri ringan sebanyak 24 (25,5%) responden, dan nyeri sedang sebanyak 30 (32%) responden, nyeri berat sebanyak 9 (9,6%) responden, dan nyeri sangat berat sebanyak 2 (2,1%) responden. Sedangkan responden yang tidak patuh meminum suplemen asupan kalsium didapatkan nyeri ringan sebanyak 1 (1,0%) responden, nyeri sedang sebanyak 5 (5,3%) responden, nyeri berat sebanyak 10 (10,6%) responden, dan nyeri sangat berat sebanyak 13 (13,9%) responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistic Chi Square didapatkan nilai $\rho = <0,001 < \alpha 0,050$ maka hipotesis penelitian diterima yakni ada hubungan antara asupan kalsium terhadap *dismenorea* di RSIA Paradise.

DAFTAR PUSTAKA

- Ernawati, H. (2014). Pengaruh Small Group Discussion Terhadap Pengetahuan Tentang Dismenore Pada Siswi SMPN 1 Dolopo. *Jurnal Florence*, 7(1), 47–51.
- JDIH BPK RI. (2023). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 75 Tahun 2013 Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Website. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/139226/permenkes-no-75-tahun-2013>
- Marcdante, K. J., & Kliegman, R. M. (2014). Nelson: Essentials of Pediatrics. *American Journal of Public Health and the Nations Health*, 7(1), 1–15.
- Mulastin. (2011). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea Remaja Putri di SMA Islam Al-HikmahJepara. *Akbid Islam Al-Hikmah*, 1(1), 1–12. <http://jurnal.akbidalhikmah.ac.id/index.php/jkb/article/download/74/72>
- Nurwana, Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1–14.
- Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (Vol. 2, Issue 2). Universitas Nasional.
- Sinaga, F. Br. (2012). *Hubungan Asupan Kalsium dengan Tingkat Dismenorea pada Remaja Putri Vegan di Vihara Maitreya Medan Tahun 2011*. University of Sumatera Utara Institutional Repository.