

HUBUNGAN ASUPAN KALSIMUM DENGAN DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2016

Oleh:

Lidya Octalia Ligita¹, Meilani Kumala²

ABSTRACT

Association of Calcium Intake with Primary Dysmenorrhea Amongst The Students of Faculty of Medicine Tarumanagara University Class of 2016

Dysmenorrhea or menstrual pain is the most common gynecological problem, characterized by lower abdominal pain that occurs during menstruation, but may start two or more days before menstruation. Primary dysmnorrhea refers to pain with no obvious pathologic pelvic disease. Generally, dysmenorrhea is under-treated due to lack of understanding of dysmenorrhea. Mineral intake such as calcium is known reduce menstrual pain. Calcium can be found in food sources such as dairy products, some leafy greens vegetables, etc. Objective of this research is to determine the association of calcium intake with primary dysmenorrhea amongst the students of Faculty of Medicine Tarumanagara University. This research is an analytic cross-sectional conducted on 116 subjects. Data collection using Food Frequency Questionnaire (FFQ) and Food Recall 24 hour Questionnaire also measurement of weight and height. This research obtained statistically significant result with p -value $< 0,001$ and prevalance risk (PR) 2,196. Primary dysmenorrhea was found in 97,2% subjects who consumed less calcium. Subjects with low calcium intake have 2,196 times higher risk for dysmenorrhea. The conclusion of this research is calcium intake is associated with primary dysmenorrhea.

Key words: dysmenorrhea, calcium

ABSTRAK

Hubungan Asupan Kalsium dengan Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2016

Dismenorea atau nyeri menstruasi adalah masalah ginekologis yang paling umum ditemui, ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang terjadi saat menstruasi atau beberapa hari sebelum menstruasi. Dismenorea primer merupakan nyeri tanpa adanya patologi pada pelvis yang mendasari. Umumnya, dismenorea tidak ditangani dengan baik karena kurangnya pemahaman mengenai dismenorea. Asupan mineral seperti kalsium diketahui dapat mengurangi nyeri menstruasi. Kalsium dapat didapatkan dari sumber makanan seperti produk-produk susu, beberapa sayuran hijau, dll. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan asupan kalsium dengan dismenorea primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Penelitian ini berupa analitik *cross-sectional* yang dilakukan terhadap 116 subjek. Data diperoleh menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* dan *Food Recall 24 hour* serta pengukuran berat

badan dan tinggi badan. Penelitian ini memperoleh hasil secara statistik signifikan dengan $p\text{-value} < 0,001$ dan *prevalance risk* (PR) 2,196. Dismenorea primer ditemukan pada 97,2% subjek yang mengonsumsi kalsium kurang. Subjek dengan asupan kalsium kurang memiliki risiko 2,196 kali lebih tinggi untuk terjadinya dismenorea. Kesimpulan dari penelitian ini adalah asupan kalsium memiliki hubungan dengan terjadinya dismenorea primer.

Kata-kata kunci: dismenorea, kalsium

PENDAHULUAN

Dismenorea atau nyeri menstruasi merupakan masalah ginekologis yang paling umum ditemui.¹⁻² Prevalensi dismenorea masih belum jelas diketahui dan sulit untuk ditentukan. Banyak perempuan yang masih meremehkan dan menganggap bahwa dismenorea adalah bagian normal dari siklus menstruasi dan bukan merupakan suatu kelainan.³⁻⁴ Berbagai penelitian menunjukkan variasi prevalensi dismenorea yang sangat luas antara 20- 95% yang diperoleh dari populasi berbeda.²⁻⁵ Sebanyak 10-25% perempuan dari prevalensi tersebut didapatkan mengalami dismenorea yang sangat parah.⁴ Sekitar satu dari 13 penderita dismenorea tidak masuk sekolah atau tidak dapat bekerja satu sampai tiga hari per bulannya.⁶

Menurut data *World Health*

Organization (WHO) sekitar 73% siswi di Asia Tenggara mengalami dismenorea. Sebanyak 57% siswi dari data tersebut membatasi aktivitas dan kegiatan sosial.⁷ Menurut penelitian yang telah dilakukan didapatkan sekitar 54,89% angka kejadian dismenorea primer di Indonesia yang dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup. Salah satu dampak dari dismenorea primer berupa ketidakhadiran remaja disekolah mencapai kurang lebih 25%.⁸

Sebagian besar dismenorea tidak ditangani dengan baik karena kurangnya pemahaman mengenai menstruasi dan dismenorea.⁷ Nyeri menstruasi biasanya diatasi dengan mengonsumsi *NSAID* yang mempunyai efek langsung dalam menghambat sintesis prostaglandin. Kebanyakan penderita

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Unoversitas Tarumanagara
(Lidya Octalia Ligita)
²Dosen Pembimbing Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (Dr. dr. Meilani Kumala, MS, SpGK (K))
Correspondence to:
Lidya Octalia Ligita
Faculty of Medicine,
Tarumanagara
University Jl. Let S.
Parman No. 1 Jakarta
11440