



## ARTIKEL RISET

<http://www.citracendekiacelebes.org/index.php/INAJOH>

## Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Derajat Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Wa Ode Raniyati<sup>1K</sup>, Andi Alamsyah Irwan<sup>2</sup>, Rusli Mali<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Makassar

<sup>2,3</sup>Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Makasar

Email Korespondensi: [waoderaniyati41@gmail.com](mailto:waoderaniyati41@gmail.com)

[waoderaniyati41@gmail.com](mailto:waoderaniyati41@gmail.com)<sup>1</sup>, [dralamilmiah@gmail.com](mailto:dralamilmiah@gmail.com)<sup>2</sup>, [rusli@unismuh.ac.id](mailto:rusli@unismuh.ac.id)<sup>3</sup>

(081355274567)

## ABSTRAK

Dismenore adalah suatu rasa sakit selama menstruasi, dan sebagian besar wanita mengalami beberapa derajat rasa sakit setidaknya pada hari pertama menstruasi. Efek dari dismenore menyebabkan 13% sampai 51% wanita tidak hadir setidaknya sekali dalam hari kerja dan 5% sampai 14% tidak hadir kerja karena gejala dismenore yang parah. Untuk mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan derajat dismenore pada mahasiswa kedokteran, penelitian ini menggunakan metode analitik observasional melalui pendekatan *cross-sectional study*. Sebanyak 113 orang sampel dengan metode pengambilan sampel dari kriteria Inklusi yaitu kriteria mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2021 dan mengalami riwayat nyeri saat menstruasi dalam enam bulan terakhir dan kriteria Eksklusi yaitu mahasiswa yang memiliki penyakit lain dengan gejala nyeri abdomen maupun nyeri pelvis misalnya peritonitis, Infeksi Saluran Kemih, Apendiksitis, dan lainnya, mahasiswa yang mempunyai penyakit dahulu (endometriosis, adenomiosis), mahasiswa yang memiliki riwayat mengonsumsi obat-obatan anti depresan dan mahasiswa yang memiliki gangguan pikiran atau stres. Analisis yang digunakan yaitu analisis Univariat dan analisis Bivariat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 73 (64,6%) responden dengan IMT baik sedangkan IMT Tidak Baik sebanyak 40 (35,4%) responden. Terdapat 69 (61,1%) responden mengalami derajat dismenore ringan, 34 (30,1%) responden mengidap derajat dismenore sedang serta 10 (8,8%) responden mengidap derajat dismenore berat. Sehingga berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas bisa disimpulkan kebanyakan responden mempunyai IMT baik dan sebagiannya mengalami dismenore ringan serta dari hasil analisa data bivariat antara IMT dan Derajat dismenore didapatkan tak ada korelasi pada IMT dan Derajat dismenore serta p value yakni 0,462 atau lebih dari 0.05.

Kata kunci : Indeks massa tubuh; derajat dismenore; fakultas kedokteran

**PUBLISHED BY :**

Yayasan Citra Cendekia Celebes

**Address :**

Perumahan Bukit Tamalanrea Permai

Blok D No.61 Kota Makassar,

Sulawesi Selatan, Kode Pos : 90211

**Email :**

[inajoh@inajoh.org](mailto:inajoh@inajoh.org)

**Phone :**

082346913176

**Article history:**

Received 1 April 2023

Received in revised form 14 April 2023

Accepted 30 Mei 2023

Available online 1 Juni 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

**ABSTRACT**

Dysmenorrhea is pain during menstruation, and most women experience some degree of pain at least on the first day of menstruation. The effects of dysmenorrhea cause 13% to 51% of women to be absent at least once on a work day and 5% to 14% to be absent from work due to severe symptoms of dysmenorrhea. To find out the relationship between body mass index (BMI) and the degree of dysmenorrhea in medical students, this study used an observational analytic method through a cross-sectional study approach. A total of 113 samples were taken using the sampling method from the inclusion criteria, namely the criteria for active female students at the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Makassar class of 2021 and having a history of pain during menstruation in the last six months and exclusion criteria, namely students who have other diseases with symptoms of abdominal pain or pelvic pain, for example peritonitis, Urinary Tract Infections, Appendicitis, and others, female students who have previous illnesses (endometriosis, adenomyosis), female students who have a history of taking anti-depressant drugs and female students who have mental disorders or stress. The analysis used is Univariate analysis and Bivariate analysis. The results of this study showed that there were 73 (64.6%) respondents with good BMI while 40 (35.4%) respondents had bad BMI. There were 69 (61.1%) respondents who had mild degrees of dysmenorrhea, 34 (30.1%) of respondents had moderate degrees of dysmenorrhea and 10 (8.8%) of respondents had severe degrees of dysmenorrhea. So based on the results of the above study it can be concluded that most respondents have good BMI and some have mild dysmenorrhea and from the results of bivariate data analysis between BMI and the degree of dysmenorrhea, there is no correlation between BMI and the degree of dysmenorrhea and the p value is 0.462 or more than 0.05.

*Keywords : Body mass index; degree of dysmenorrheal; faculty of medicine*

---

**PENDAHULUAN**

Penyebaran dismenore di tiap Negara berbeda-beda. Di Amerika penyebaran dismenore kurang lebih 85%, 84,1% di Italia, sedangkan di Australia sebesar 80%. Di Asia kurang lebih 84,1% dengan sebaran pada Asia Bagian Timur Laut sejumlah 68,7% pada Asia Timur Tengah sejumlah 74,8% serta di Asia Barat Laut sejumlah 54.0%. Untuk sebaran dismenore di Negara-negara Asia tenggara, kejadian dismenore di Malaysia hingga 69,4%, jumlah di Thailand hingga 84,2% dan di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore menyentuh angka 64,25% yang mencakup ismenore primer berjumlah 54,89% dan dismenore sekunder sebanyak 9,36%.<sup>1</sup>

Dismenore yakni kram perut dibagian bawah yang parah pada wanita saat menstruasi. Pola penyebarannya di mulai dari paha hingga ke tulang belakang dan menyebar ke perut bagian bawah. Keluhan dismenore sering kali di barengi dengan sakit kepala, muntah, diare kelelahan, sakit punggung dan lain sebagainya.<sup>2</sup> Adapun klasifikasi dismenore terbagi dua yakni kategori primer serta sekunder. Dismenore kategori primer yakni kram perut dalam siklus menstruasi dimana tak mempunyai keterkaitan terhadap penyakit ataupun patologi lainnya. Sementara itu kategori sekunder dikaitkan dengan patologi lain, baik di dalam atau di luar Rahim.<sup>3</sup> Dismenore adalah suatu rasa sakit selama menstruasi, dan sebagian besar wanita mengalami beberapa derajat rasa sakit setidaknya pada hari pertama menstruasi, saat hari dimana darah menstruasi sedang banyak.<sup>4</sup>

Pada penelitian lain mengatakan bahwa sebaran atau prevalensi dari dismenore cukup sulit di tentukan karena perbedaan definisi dari kondisi tersebut, tetapi di perkirakan prevalensi dismenore sangat beragam mulai dari 45%-95%. Kejadian dismenore menjadi kondisi ginekologi paling sering pada wanita tanpa memandang usia dan ras. Efek dari dismenore menyebabkan 13% sampai 51% wanita tidak hadir setidaknya sekali dalam hari kerja dan 5% sampai 14% tidak hadir kerja karena gejala dismenore yang parah.<sup>5</sup>

Nyeri sewaktu haid biasa di sebut dismenore.<sup>6</sup> Dismenore bisa diklasifikasikan menjadi lebih dismenore primer atau nyeri menstruasi namun tak ada gangguan organik serta dismenore sekunder dimana nyeri tak berkenaan terhadap dasar patologi panggul misalnya fibroid, endometriosis, penyakit radang panggul, pilip, serta pemakaian alat kontrasepsi intrauterin. Ini bisa memicu terjadinya kenaikan stimulan estrogen dalam endometrium serta mendorong endometrium supaya berproliferasi serta mereproduksi prostaglandin, karena hiperprostaglandin maka terjadi hiperkontraksi uterus dan mekanisme inilah yang menjadi dasar terjadinya dismenore primer.<sup>7</sup> Adapun pola hidup yang tidak sehat contohnya kebiasaan melakukan aktivitas yang monoton dan kurang gerakan misal memainkan laptop dan gadget hal ini mengakibatkan penurunan aktivitas fisik.<sup>8</sup>

Verbal Multidimensional Scoring system (VMS) merupakan alat yang digunakan untuk mengukur derajat nyeri. Dismenore mempunyai beberapa derajat nyeri. Pada suatu penelitian didapatkan bahwa IMT yang lebih tinggi menunjukkan dismenore yang lebih banyak. Di lain sisi, pada study Harlow di amerika juga mengatakan bahwa Overweight merupakan factor yang paling berperan dalam risiko terjadinya dismenore yang lebih tinggi.<sup>9,10</sup>

Berdasarkan pada hasil penelitian Prasanti Adriani dkk didapat hasil dimana responden atau 87% sebagai pengidap dismenore primer, dimana sejumlah 87% tersebut jumlah respondennya sejumlah 60 responden serta yang tak mengidap dismenore primer sejumlah 9 responden atau 13% dari 100% sampel. Dismenore yang paling sering mengenai remaja dan dewasa merupakan dismenore primer. Penelitian pada 17 negara Kanada serta India pun mengatakan dimana dismenore primer meraih puncak di usia pada awal 20 tahun serta mengikis selama usia meningkat.<sup>11</sup>

Islam mengatur segala sesuatu dengan baik ideal dan tanpa terkecuali, sama halnya dengan aturan yang berkenaan terhadap makanan. Menurut Al-Qur'an serta Sunnah Rasulullah SAW.<sup>12</sup> Allah S.W.T menyampaikan firman-Nya pada Surah Al-Ahzab [33]:21

وَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Terjemahannya : “Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.” Ayat tersebut menyatakan dimana Rasulullah SAW merupakan patron kita dalam berperilaku, tidak terkecuali tentang makan dan minum. Salah satunya yaitu makan dan minum yang tak berlebihan. Tiga derajat makanan, 1) Hanya sebatas mencukupi keperluan, 2) Cukup atau memadai, 3) Berlebih-lebihan. Anjuran Rasul tak berlebihan apabila dimakan lebih dari batas kita perlu mempersiapkan 1/3 perutnya bagi makanan dan ketiga bagi air serta darah sebagai metode

optimal bagi makan baik tubuh ataupun hati, apabila perut sudah penuh artinya tak terdapat ruang lagi bagi minuman apabila orang yang minum untuk mengisinya lalu mengalami kesulitan bernafas maka akan lelah dan malas. Ia akan merasakan beban berat di perut yang membuat hati menjadi malas serta tubuh cenderung mencari kepuasan lain selain makan serta minum.<sup>12</sup>

Pada kesempatan kali ini, mengkaji dari teori-toeri sebelumnya tentang dismenore dan berkaitan dengan salah satu factor risiko dismenore di atas yaitu indeks massa tubuh dan masih terdapat hasil penelitian yang berbeda dengan sebelumnya dengan demikian peneliti, mengalami keterkaitan untuk menelaah terkait “Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Kejadian Dismenore Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2021”.

## METODE

Penelitian ini yakni penelitian analitik observasional melalui pendekatan *cross sectional study* dimana berbagai variable termasuk efek pada observasi sekaligus di rentang waktu sama. Total sampel yang mencukupi yakni 113 orang dari seluruh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2021. Kriteria Inklusi, Mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran yang mengalami riwayat nyeri saat menstruasi dalam enam bulan terakhir. Kriteria Eksklusi, Mahasiswa yang memiliki penyakit lain dengan gejala nyeri abdomen maupun nyeri pelvis misalnya peritonitis, infeksi saluran kemih, apendiksitis, dan lainnya, mahasiswa yang mempunyai penyakit dahulu (endometriosis, adenomiosis), mahasiswa yang memiliki riwayat mengonsumsi obat-obatan anti depresan, mahasiswa yang memiliki gangguan pikiran atau stress. Penelitian ini menggunakan Analisis univariat dalam menganalisis karakter subjek penelitian berdasarkan usia, IMT, derajat dismenore, dan farmakologi. Analisis Bivariat dilakukan untuk uji statistik melalui peninjauan atas hasil uji untuk mengetahui korelasi bermakna apabila  $p$  kurang dari 0,05 yang artinya ada penolakan  $H_0$  serta penerimaan  $H_a$  serta dinyatakan tak bermakna jika  $> 0.05$  artinya  $H_0$  diterima serta  $H_a$  ditolak.

## HASIL

Penelitian ini diselenggarakan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar. Variable independent yang ditelaah yakni Indeks Massa Tubuh dan variable dependen yaitu derajat dismenore. Data yang diambil menggunakan data primer melalui pemakaian kuesioner serta penimbangan berat badan dan tinggi badan dimana, kuisisionernya dibagikan pada bulan Desember 2022. Sampel yang didapatkan sebanyak 113 sampel. Hasil penelitiannya yakni:

**Analisis Univariat**

Tabel 1. Distribusi frekuensi mahasiswa berdasarkan umur, IMT, derajat dismenore, dan farmakologi

Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Umur		
	Frequency	Percent
17 tahun	1	0,9
18 tahun	11	9,7
19 tahun	70	61,9
20 tahun	17	15,0
21 tahun	11	9,7
22 tahun	2	1,8
23 tahun	1	0,9
Total	113	100,0
Distribusi Frekuensi IMT		
	Frequency	Percent
Baik	73	64,6
Tidak Baik	40	35,4
Total	113	100,0
Distribusi Frekuensi Drajat Dismenore		
	Frequency	Percent
Ringan	69	61,1
Sedang	34	30,1
Berat	10	8,8
Total	113	100,0
Distribusi Frekuensi Farmakologi		
	Frequency	Percent
farmakologi	29	25,7
farmakologi herbal	25	22,1
tidak ada	45	39,8
lainnya	14	12,4
Total	113	100,0

**Umur**

Berdasarkan tabel diatas terdapat 1 (0,9%) responden beumur 17 tahun, 11 (9,7%) responden dengan usia 18 tahun 70 (61%) responden dengan usia 19 tahun, 17 (15%)responden dengan usia 20 tahun, 2 (1,8%) responden dengan usia 2 tahun, dan 1 (0,9%) responden dengan usia 23tahun.

**IMT**

Berdasarkan tabel diatas terdapat 73 (64,6%) responden dengan IMT baik sedangkan IMT tidak Baik (underweight dan overweight) sebanyak 40 (35,4%) responden di mana penjelasan dari responden tidak baik meliputi responden yang memiliki IMT kurang, IMT Berat badan lebih, dan IMT Obesitas.

**Derajat dismenore**

Berdasarkan tabel diatas terdapat 69 (61,1%) responden mengalami derajat dismenore ringan, 34 (30,1%) responden menderita derajat dismenore sedang serta 10 (8,8%) responden menderita derajat dismenore berat dengan total responden 113 orang.

Farmakologi.

Berdasarkan table diatas terdapat 29 (25,7%) responden menggunakan farmakologi atau obat-obatan, 25 (22,1%) responden menggunakan farmakologi herbal, dan 45 (39,8%) tidak menggunakan obat-obatan, dan 14 (12,4%) menggunakan pengobatan lainnya.

### Analisis Bivariat

Tabel 2. Uji chisquare hubungan antara IMT dengan derajat dismenore

IMT	Derajat Dismenore						Total
	Ringan		Sedang		Berat		
Baik	45	65,2%	20	58,8%	8	80%	73
Tidak Baik	24	34,2%	14	41,2%	2	20%	40
P-value	0,462						

*\*uji chisquare dengan P value <0,05*

Berdasarkan tabel diatas didapatkan responden yang mempunyai IMT baik dengan derajat dismenore ringan sebanyak 45 (65,2%). Responden yang mempunyai IMT baik dengan derajat dismenore sedang 20 (58,8%). Responden yang mempunyai IMT baik dengan dismenore berat 8 (80%). Responden yang mempunyai IMT tidak baik dengan derajat dismenore ringan sebanyak 24 (34,2%). Responden yang mempunyai IMT tidak baik dnegan derajat dismenore sedang 14 (41,2%). Responden yang mempunyai IMT tidak baik dengan derajat dismenore berat 2 (20%) Didapatkan P value = 0,462 ( $> 0.05$  mampu ditarik kesimpulan dimana tidak terdapat keterkaitan IMT bersama derajat dismenore terhadap mahasiswi Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2021.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapatkan tak ada korelasi antara IMT dan derajat dismenore. Didapatkan p value yakni 0,462 atau lebih dari 0.05.dengan begitu maka Ho diterima atau tidak ada keterkaitan antara IMT dengan derajat diseminale terhadap mahasiswi Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2021. Hasil ini relevan terhadap penelitian dari hewan tahun 2018 di mana tak ada keterkaitan antara imt dengan derajat dismenore yang mempunyai nilai p 0.363  $> 0.05$ .<sup>13</sup> Hal ini sama terhadap penelitian dari Ni Nyoman (2016) juga memperlihatkan di mana tak ada korelasi antara imt dan derajat dismenore oleh nilai p 0.366 $>0.05$ .<sup>14</sup> Penelitian lain pun menyatakan hal serupa yakni penelitian astuti (2017) dimana tak ada korelasi antara IMT dan dismenore.<sup>15</sup>

Penelitian lain oleh Bathool Kodharami dkk (2022) juga memiliki hasil yang sama yaitu tidak significant dengan p value 0,52.<sup>16</sup> Meskipun IMT dengan dismenore tidak memiliki hubungan yang cukup signifikan pada penelitian ini, tetapi faktor lain seperti pola hidup salah satunya adalah kebiasaan makan makanan cepat saji memiliki pengaruh yang cukup besar dalam mempengaruhi adanya nyeri dismenore. Melalui penelitian Singh dkk (2016) menjumpai dimana wanita yang memakan makanan cepat saji mengidap dismenore.<sup>17</sup> IMT yakni pengukuran antropometri dalam Maninjau massa tubuh mencakup tulang, lemak, serta otot.<sup>18</sup>

Makanan cepat saji mengandung gizi tak seimbang di mana kalori lemak gula memiliki kadar yang tinggi serta serat yang rendah. Cakupan asam lemak pada makanan *fast food* bisa merusak metabolisme progesteron dalam tahap luteal melalui siklus menstruasi dengan demikian akan terjadi prostaglandin yang kadarnya meningkat serta mengakibatkan rasa nyeri ketika dismenore. Rusta bilangin terwujud melalui asam lemak pada tubuh. Ketika ovulasi sudah berakhir maka akan ada asam lemak yang menumpuk di bagian fosfolipid dalam sel membran. Ketika kandungan progesteron mengalami penurunan sebelum adanya haid maka asam lemak yakni asam arakidonat dilakukan pelepasan serta bereaksi secara berantai kemudian menjadi prostaglandin dimana mendatangkan nyeri ketika haid. Samping dismenore kebiasaan untuk memakan makanan *fast food* juga bisa mendatangkan oligomenore, sindrom pra-menstruasi serta hipermenore.<sup>17</sup>

Aktivitas fisik berpengaruh pada kelangsungan dismenore yang diderita responden, mengingat responden merupakan mahasiswa yang notabene kegiatannya statis didepan laptop sehingga kurang berolahraga dan mobilitas pergerakannya juga kurang, hal ini bisa berpengaruh pada nyeri dismenore yang dialami.<sup>19</sup>

Peristiwa dismenore mengalami kenaikan pada wanita yang jarang atau bahkan minim untuk melaksanakan olahraga sampai saat wanita mengidap dismenore artinya oksigen tidak mampu diteruskan terhadap pembuluh darah di bagian organ reproduksi yang mana terjadinya fase vasokonstriksi. Jika wanita secara teratur melaksanakan kegiatan olahraga artinya wanita bisa menyimpan oksigen sekitar dua kali lipat setiap menitnya yang membuat oksigen tersebut tersalurkan menuju pembuluh darah ketika terjadi vasokonstriksi yang mana akan mengakibatkan dismenorea menurun melalui olahraga yang teratur.<sup>19</sup>

Etiologi dan patofisiologi dismenore biasanya idiopatik, namun bisa juga disebabkan oleh prostaglandin uterus (PG), yaitu *PGF 2a* yang dilepas melalui berbagai sel endometrium yang rusak ketika dimulainya menstruasi. *PGF 2a* akan menyebabkan kontraksi myometrium, iskemia dan sensitisasi ujung neuron. Bukti nya adalah perempuan yang memiliki *PGF 2a* lebih tinggi akan mengalami dismenore. Penelitian lain juga menyebutkan kemungkinan dismenore disebabkan oleh peningkatan kadar leukotrin dan vasopressin.<sup>20</sup>

Pada beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa IMT normal tidak mengalami dismenore. Berdasarkan penelitian Agustina T menunjukkan kebanyakan responden mempunyai IMT normal sebetulnya tidak mengidap dismenore. Pada penulisan tersebut menyebutkan bahwa orang yang mempunyai IMT melebihi normal memiliki konsentrasi globulin yang mengikat hormon seks atau shbg serum di mana melakukan inaktivasi estrogen mengalami penurunan menjadikan tingkatan persen pada peningkatan ekstrasium sering bebas serta shbg memiliki satu adanya pelanjakan serum estrogen di mana berpotensi untuk membuat stimulasi eksogen menuju endometrium meningkat serta menopang atau jadinya kolifikasi jaringan sebagai penghasil prostaglandin terlebih *Factor 2a (PGF 2a)* yang memacu kontraksi uterus secara berlebih sampai mendatangkan dismenore.<sup>14</sup>

Pada penelitian yang dilakukan Wahyuni dkk menyebutkan bahwa obesitas memiliki risiko besar terjadinya dismenore karena berat badan yang berlebih akan menaikkan kadar prostaglandin pada tubuh hingga bisa menimbulkan nyeri pada haid. Dengan demikian laporan yang lebih juga mengakibatkan darah yang mengalir menuju pembuluh darah terhalang oleh lemak sampai terjadinya hambatan ketika menstruasi, tetapi karena terhalang jaringan lemak maka bisa mengakibatkan juga dismenore.<sup>19</sup>

Berdasarkan penelitian Agustina dkk pada tahun 2018 mengatakan bahwa ada hubungan signifikan antara IMT dengan dismenore. Sejalan dengan penelitian agustina, penelitian Budiarti juga mengatakan terdapat korelasi secara signifikan dari IMT dan dismenore dimana penelitian ini dilakukan pada tahun 2018.<sup>14</sup>

Islam begitu sempurna dalam menerapkan berbagai dimensi kehidupan termasuk makanan. Pada sebuah surah pada ayat suci Al-Qur'an dijelaskan secara gamblang tentang makan sehingga bisa menjadi patron dalam kecukupan makan agar tidak berlebih-lebihan sebagaimana tertuang dalam surah berikut:

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

Terjemahannya:

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan” (Q.S Al-A'raf ayat 31)

Pada tafsiran Quraish Sihab mengatakan dimana hai anak Adam gunakanlah berbagai hiasan seperti pakaian materi yang mana akan menutup aurat serta pakaian model seperti taqwa pada tempat salat ketika menjalankan ibadah dan menikmati minuman serta makanan tanpa berlebihan. Dengan begitu dilarang mengambil yang sifatnya haram serta tidak boleh melebihi batas atas kesenangan tersebut Allah tidak melindungi orang yang mempunyai sifat berlebihan di mana Islam menganjurkan produknya untuk memelihara penampilan serta kebersihan terlebih ketika pertemuan. Hal inilah berbagai cara yang ditentukan oleh ilmu kesehatan atau hygiene.

Ada pula sikap yang tidak berlebihan di mana sains modern sudah menentukan tubuh tidak melakukan penerapan maka seluruh makanan yang masuk namun hanya menerima secukupnya lalu berupaya untuk membuang sisanya yang melebihi kapasitas. Lalu lambung serta berbagai alat pencernaan lain akan terpersir serta mengalami hambatan. Dengan demikian akan adanya penyakit yang berhubungan dengan berbagai alat tersebut diantara sikap yang berlebihan memakan sebuah zat makanan tertentu melebihi kadarnya contohnya melakukan konsumsi lemak dengan kadar yang tinggi serta mengalahkan albumen yang diperlukan oleh tubuh.

Selain itu anjuran pada ayat ini mengharuskan kita supaya mengkonsumsi baik-baik agar badan tetap kuat dalam bekerja. Lalu sikap yang berlebihan untuk memakan makanan bisa mendatangkan berat badan yang berlebih dimana tubuh serta rentan untuk terkena tekanan darah tinggi kejang-kejang dan penyakit gula.

Dengan makan secara berlebihan, bisa mengakibatkan IMT bisa meningkat secara drastis, oleh karena itu kita harus makan secukupnya tetapi jangan sampai kekurangan makan yang bisa juga menyebabkan IMT menurun, ayat diatas mengajarkan kita untuk senantiasa makan seimbang dan cukup, sehingga aspek mikronutrien dan makronutrien bisa tercukupi.

Tentang nyeri, jika sedang dalam keadaan sakit maka kita menjadikan Allah sebagai penolong dan harus sabar dalam menghadapi kondisi tersebut. Sebagaimana tercantum pada surah Al-Baqarah ayat 153:

بَلَىٰ ۗ إِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ

Terjemahannya :

“Ya (cukup), jika kamu bersabar dan bersiap-siaga, dan mereka datang menyerang kamu dengan seketika itu juga, niscaya Allah menolong kamu dengan lima ribu Malaikat yang memakai tanda.

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَىٰ أُمَمٍ مِّن قَبْلِكَ فَأَخَذْنَاهُم بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ

Terjemahannya :

“Dan sesungguhnya kami telah mengutus (para Rasul) kepada umat-umat sebelummu, kemudian Kami siksa mereka dengan (menimpakan) kesengsaraan dan kemelaratan, supaya mereka memohon (kepada Allah) dengan tunduk merendahkan diri.” (QS al-An’am: 42)

Tafsiran ayat di atas menurut Quraish shyahab yaitu : Wahai Nabi, tak memberatkanmu semua tindakan yang diperoleh atas kaummu sebab ketika kamu belum diutus kami sudah memutuskan berbagai Rasul terhadap banyak bangsa ketika bangsamu belum ada namun mereka tidak meyakini rasul tersebut dengan demikian kami memberikan hukuman terhadap mereka berupa kesulitan serta marabahaya terhadap tubuh mereka supaya mereka kembali terhadap Allah.

مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيْمَاتٍ يُعْمَنُ صُلْبُهُ ، فَإِنْ كَانَ لَا مَخَالَءَ ، فَتَلْتُّ لِطَعَامِهِ ، وَتَلْتُّ لِشَرَابِهِ ، وَتَلْتُّ لِنَفْسِهِ

Artinya :

“Tidak ada wadah yang dipenuhi anak Adam yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah anak Adam mengkonsumsi beberapa suap makanan untuk menguatkan tulang rusuknya. Kalau memang tidak ada jalan lain (memakan lebih banyak), maka berikan sepertiga untuk (tempat) makanan, sepertiga untuk (tempat) minuman dan sepertiga untuk (tempat) nafasnya.” (HR. Tirmizi, no. 2380, Ibnu Majah, no. 3349, dishahihkan oleh Al-Albany dalam kitab shahih Tirmizi, no. 1939).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari perolehan penelitian tentang Hubungan IMT dengan Derajat Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat 73 (64,6%) responden dengan IMT baik sedangkan IMT Tidak Baik sebanyak 40 (35,4%) responden. Terdapat 69 (61,1%) responden mengalami derajat dimenore ringan, 34 (30,1%) responden mengidap derajat dismenore sedang serta 10 (8,8%) responden mengidap derajat dismenore berat.

Sehingga berdasarkan rincian diatas bisa disimpulkan kebanyakan responden mempunyai IMT baik dan sebagiannya mengalami dismenore ringan serta dari hasil dari analisa data bivariat antara IMT dan Derajat dismenore didapatkan tak ada korelasi pada IMT dan Derajat dismenore.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Tsamara G, Raharjo W, Putri EA. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Nas Ilmu Kesehat.* 2020;2(3):130–40.
2. Barcikowska Z, Rajkowska-Labon E, Grzybowska ME, Hansdorfer-Korzon R, Zorena K. Inflammatory markers in dysmenorrhea and therapeutic options. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(4):1–14.
3. Proctor M, Farquhar C. Diagnosis And Management Of Dysmenorrhoea. *Br Med J.* 2018;332(7550):1134–8.
4. Bain CM, Burton K, MCGAVIGAN C. *Gynaecology Illustrated.* 2016. 183 p.
5. Proctor M, Farquhar C. Diagnosis And Management Of Dysmenorrhoea. *Br Med J.* 2018;332(7550):1134–8.
6. Hassan Nagy; Moien AB Khan. Dysminorrhea. Pubmed [Internet]. 2022; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834/>.
7. Romlah SN, Agustin MM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan Di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang. *Pros Semin Nas Has Penelit Pengabd Kpd Masy 2020.* 2020;Vol. 1(No. 1):Hal: 384-392.
8. Surur AZ, Putri M, Multazam AF. Body Mass Index and Dysmenorrhea in Female Teenagers. *Indones Contemp Nurs J (ICON Journal).* 2019;4(1):21.
9. DN ZN, Ekowati R. R, Tresnasari C. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Kedokteran Unisba Tingkat 1 Tahun 2016. *Med J.* 2016;2:805–10.
10. Pande NNUW, Purnawati S. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Dismenorea Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Med Udayana.* 2016;5(3):1–9.
11. Adriani P. Hubungan Body Mass Index (BMI) Dengan Dismenorea Primer Di SLTP Negeri 2 Kemangkong Kabupaten Purbalingga. *Publ Kebidanan.* 2018;9(2):14–24.
12. Bin Sapie MJ. “Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad (Studi Analisis Kritik Sanad Dan Matan)”. Skripsi. Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam, Ilmu AlQuran dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Sumatera Utara. 2017. 2017;
13. Abu Helwa HA, Mitaeb AA, Al-Hamshri S, Sweileh WM. Prevalence Of Dysmenorrhea And Predictors Of Its Pain Intensity Among Palestinian Female University Students. *BMC Womens Health.* 2018;18(1):1–11.
14. Agustina T. *Body Mass Index (BMI) More Affecting Dysmenorrhea Compared to Energy Intake*

- 
- in Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta , Indonesia. Publ Ilm Univ Muhammadiyah Surakarta. 2018;18–26.
15. Astuti EP. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan IMT. *J Kebidanan*. 2018;9(02):121.
  16. Khodakarami B, Masoumi SZ, Faradmal J, Nazari M, Saadati M, Sharifi F, et al. The Severity Of Dysmenorrhea And Its Relationship With Body Mass Index Among Female Adolescents In Hamadan. *Iran J Midwifery Reprod Heal*. 2022;3(4):444–50.
  17. Larasati, T. A. A, Alatas F. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*. 2016;5(3):79–84.
  18. Thamaria N. *Panduan Penilaian Status Gizi Kemenkes*. 2017. 223 p.
  19. Wahyuni RS, Oktaviani W. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Dismenore pada Remaja Putri SMP PGRI Pekanbaru. *J Endur*. 2018;3(3):618.
  20. Mohapatra D, Mishra T, Behera M, Panda P. A Study Of Relation Between Body Mass Index And Dysmenorrhea And Its Impact On Daily Activities Of Medical Students. *Asian J Pharm Clin Res*. 2018;9(December 2016):297–9