

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah periode dalam hidup seseorang yang kritis pertumbuhan dan kerentanan psikologis, yang biasa disebut sebagai tahap eksplorasi identitas. Pada fase ini individu bukan lagi anak-anak, namun belum dapat digolongkan sebagai orang dewasa. Selanjutnya remaja pada tahap ini belum sepenuhnya mengembangkan kemampuan untuk memanfaatkan dan mengoptimalkan kemampuan fisik dan psikisnya secara maksimal.(Fauzia & Rahmiaji., 2019).

World Health Organization (WHO) mengatakan masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yaitu 10-19 tahun(WHO,2022). Remaja akan memasuki masa pubertas, suatu tahap perkembangan anak hingga dewasa secara seksual. Remaja perempuan akan mengalami menstruasi dan mengalami pertumbuhan fisik lainnya sebagai akibat dari perubahan hormon yang terjadi (Gunawan & Tadjudin, 2022).

Menstruasi merupakan kondisi di mana darah keluar dari rahim melalui vagina, biasanya terjadi secara berkala setiap bulan. Siklus menstruasi yang dapat berjalan tiga kali dikatakan teratur, dan lama siklus menstruasi perempuan biasanya antara 21 dan 35 hari (Winengsih et al., 2023). Mayoritas remaja putri mengalami masalah atau gangguan selama menstruasi. Salah satu masalah kesehatan tersebut adalah nyeri haid di bagian bawah perut sebelum atau selama menstruasi (Puspitaningrum et al., 2023).

Perut bagian bawah mengalami ketegangan yang disebut dismenore, biasanya disertai dengan gejala seperti mual, muntah, diare, migrain dan pusing. Biasanya, nyeri muncul sebelum atau selama menstruasi. Remaja yang mengalami dismenore atau nyeri haid mungkin sering kali tidak masuk sekolah karena ketidakmampuan mereka untuk menoleransi ketidaknyamanan yang disebabkan oleh nyeri haid. (Nurjanah et al., 2019).

Pada tahun 2020, *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa wanita dengan dismenore di seluruh dunia mencapai 1.769.425 jiwa atau mencapai 90% wanita usia produktif. Prevalensi umumnya lebih tinggi pada perempuan muda dalam kelompok usia 17 hingga 24 tahun, kira-kira 60-90%. Menurut data Riskedas tahun 2018 Di Indonesia, 64,25% kasus dismenore terdiri dari dismenore primer(54,89%) dan dismenore sekunder (9,36%). Dismenore dapat dikategorikan menjadi dua jenis: dismenore primer, atau nyeri haid yang tidak disebabkan oleh penyakit penyerta, dan dismenore yang bersifat sekunder, yang ditandai dengan nyeri saat haid disebabkan oleh kondisi mendasar seperti endometriosis, mioma, dan polip endometrium (Pramardika dan Fitriana, 2019).

Kemungkinan penyebab dismenore beraneka bervariasi, mungkin karena suatu proses penyakit yang merupakan alamiah terjadi ataupun dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain secara biologis maupun faktor non biologis. Penyebab lain kejadian dismenore dapat disebabkan oleh kondisi gizi seseorang oleh seorang wanita dan juga usia *menarche* (menstruasi pertama). Status gizi gemuk tingkat ringan ataupun obesitas dapat mengakibatkan dismenorea karena timbunan lemak pada wanita obesitas menyebabkan pertumbuhan hormon terutama estrogen, yang efeknya dapat menyebabkan pelepasan prostaglandin, zat yang membuat kontraksi

otot rahim. Sehingga pada saat menstruasi seseorang yang memiliki tingkat prostaglandin yang lebih besar akan mengalami dismenore yang unggul dibandingkan dengan seorang yang nilai prostaglandinnya rendah. Meskipun mekanisme dasar dismenore masih belum sepenuhnya dipahami, kita tahu bahwa fase *cyclic* perubahan konsentrasi hormon di ovarium pada tahap ini menentukan siklus menstruasi, kadar prostaglandin berubah dan uterus berkontraksi (Barcikowska et al., 2020).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa 10,1% wanita berusia 16-24 tahun mengalami obesitas dan 20,9% mengalami kekurangan berat badan. Sedangkan prevalensi wanita yang mengalami kegemukan di Sumatera Utara adalah sebanyak 4,01% dan khususnya di kota Medan adalah 6,56%. Data ini dapat menunjukkan bahwa resiko kejadian dismenore pada siswi tergolong obesitas sehingga mengkhawatirkan dapat memicu kejadian dismenore.

Kekurangan berat badan juga dapat menyebabkan nyeri selama periode menstruasi (Sani, 2023). Kekurangan nutrisi juga dapat mengganggu proses pertumbuhan organ tubuh dan memiliki kemampuan untuk menyebabkan masalah menstruasi karena pada fase luteum memerlukan banyak zat gizi, sehingga perempuan dengan status makanan yang tidak memadai tidak dapat memenuhi kebutuhan zat gizi ini (Wulandari et al., 2023).

Menurut data RIKESDAS pada tahun 2018 prevalensi status gizi *underweight* di Sumatera Utara sebesar 19,7%. Status gizi dikaji dari IMT seseorang dengan membagi berat badan dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. Status gizi yang berada dalam kategori *underweight* dan *overweight* dapat

berpengaruh pada fungsi reproduksi remaja. Dismenore paling sering terjadi pada remaja putri dengan indeks massa tubuh yang lebih rendah, hal ini disebabkan oleh kekurangan gizi dan zat besi sehingga berpengaruh terhadap hormon reproduksi pada remaja putri tersebut, sehingga ketahanan terhadap nyeri menjadi berkurang (Hayati et al., 2020).

Status gizi seseorang juga memengaruhi perilaku makan mereka cara seseorang mempertimbangkan dan memperhatikan makanan mereka dikenal sebagai perilaku makan mereka. Tindakan makan dan memilih makanan adalah bentuk ekspresi perasaan dan prespektif. Sebagai tanggapan terhadap dampak pada fisik, psikologi, budaya dan sosial (Hermawan et al., 2023). Perilaku makan remaja dapat dipengaruhi oleh aktivitas kehidupan sosial yang meningkat. Remaja sering makan bersama di tempat makan cepat saji atau fast food di kota-kota besar. Makanan cepat saji ini berasal dari Barat dan biasanya memiliki kadar lemak, gula, natrium dan jumlah kalori yang tinggi. Remaja lebih suka makanan cepat saji daripada makanan sehat lainnya karena makanan ini enak dan tidak membutuhkan waktu yang lama untuk disiapkan (Lusiana & Zaenab, 2019).

Hasil penelitian (Retno & Amalia, 2023) Pada siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bandar Lampung tahun 2021, ditemukan bahwa 59,0% mengalami IMT normal, dan 80,0% dari responden mengalami dismenore. Ada korelasi antara status gizi dan tingkat dismenore ($p\text{-value}=0,003$).

Perilaku makan yang tidak sehat dapat memengaruhi perkembangan seseorang. Menstruasi merupakan perkembangan dari kematangan organ reproduksi pada seorang perempuan dan sangat dipengaruhi oleh hormon yang harus dijaga keseimbangannya. Makanan cepat saji ini tersedia dengan mudah dan

menawarkan variasi makanan sesuai selera dan daya beli. Namun, bahan-bahan yang di *fast food* tidak memenuhi kebutuhan nutrisi anda, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan anda termasuk kesehatan sistem reproduksi (Azzahra et al., 2023)

Sejalan dengan penelitian Yuli Zuhkrina & Martina (2023) menunjukkan bahwa 38 orang (69%) dari responden yang mengalami dismenore adalah remaja yang memiliki perilaku makan junk food.

Hiperkontraktibilitas miometrium dan hipoksia otot rahim dapat timbul sebagai akibat dari pelepasan prostaglandin yang berlebihan rasa sakit dan masalah dengan kualitas tidur. Kualitas tidur adalah rasio antara kualitas tidur yang baik dan buruk. Gejala insomnia dan kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan kesehatan yang buruk, ketidakhadiran kerja, dan peningkatan risiko gangguan jiwa, termasuk depresi. (Yusuf et al., 2019).

Seseorang mengalami penurunan kesadaran karena tidur, yang merupakan aktivitas yang membuat tubuh rileks dan mengubahnya. Setiap orang memerlukan tidur karena sangat penting bagi tubuh untuk menjalankan fungsi otak dan fisiologi tubuh. Penyakit atau rasa sakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, emosional, stimulant alkohol, medikasi, motivasi, dan gizi dapat memengaruhi gangguan tidur. Remaja perempuan yang mengalami nyeri menstruasi dapat berdampak pada kualitas tidur mereka (Artawan et al., 2022).

Hasil penelitian Yani Amalia Hikma, dkk (2021) dengan menggunakan uji spearman rho, diketahui bahwa hasil korelasi menghasilkan nilai 0,034 ($p\text{-value} < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada santriwati di Pondok Pesantren

Sabilurrosyad Malang, ada korelasi yang signifikan antara kualitas tidur dan dismenore primer (Hikma et al., 2021).

Pada penelitian sebelumnya tentang dismenore di kota Medan, remaja putri di SMP Negeri 2 Medan memiliki prevalensi dismenore 85,9% dengan prevalensi tertinggi pada kelompok umur 14-15 tahun (86,0%) (Mouliza, 2020). Pentingnya untuk memperhatikan organ reproduksi terlebih bagi wanita yang mengalami masa menstruasi yang merasakan nyeri haid atau kram.

Menurut survei awal yang dilakukan penulis di SMA Negeri 17 Medan pada tanggal 3 februari 2024 di dapatkan hasil 4 dari 9 siswi mengatakan terdapat nyeri ringan hingga nyeri berat pada menstruasi dan terdapat siswi yang perilaku makannya meningkat pada saat menstruasi. Menurut latar belakang tersebut maka penulis ingin menjalankan penelitian dengan judul “ **Hubungan perilaku makan status gizi dan kualitas tidur dengan resiko kejadian dismenore pada siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 17 Medan**”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di latar belakang maka dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat ada hubungan perilaku makan, status gizi dan kualitas tidur dengan resiko kejadian dismenore pada Siswi SMA Negeri 17 Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan perilaku makan, status gizi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada Siswi SMA Negeri 17 Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi perilaku makan pada siswi SMA Negeri 17 Medan.
2. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada siswi SMA Negeri 17 Medan
3. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada siswi SMA Negeri 17 Medan.
4. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 17 Medan.
5. Menganalisis hubungan perilaku makan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 17 Medan.
6. Menganalisis hubungan status gizi dengan kejadiann dismenore pada siswi SMA Negeri 17 Medan.
7. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 17 Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

1. Untuk menambah wawasan peneliti serta meningkatkan kemampuan dalam mengumpulkan data, mengolah data, dan menganalisis data yang diperoleh untuk dijadikan sumber informasi.
2. Untuk dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Aspek Praktis

1. Bagi Universitas

Memberikan informasi serta pengalaman bagi mahasiswa dalam mengetahui hubungan perilaku makan, status gizi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 17 Medan.

2. Bagi institusi sekolah

Menjadi bahan masukan untuk mengembangkan kegiatan dan informasi berbasis kesehatan serta meningkatkan kesadaran siswi terkait informasi dan pengetahuan mengenai hubungan perilaku makan, status gizi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore.

3. Bagi masyarakat

Sebagai informasi untuk mengetahui hubungan perilaku makan, status gizi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea agar dapat mengatasi masalah terkait dismenore.

4. Bagi peneliti

Menambah wawasan serta informasi dan pengetahuan mengenai hubungan perilaku makan, status gizi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore.