

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi adalah saat dimana darah dikeluarkan dari uterus melalui organ reproduksi wanita yang terjadi secara rutin sebagai salah satu sistem pembersihan rahim dengan lama waktu berkisar antara 5 – 7 hari (Ilmi dan Selasmi, 2019). Saat mengalami siklus menstruasi, tubuh akan mengalami perubahan kadar hormon yang dapat menimbulkan masalah seperti dismenore. Dismenore merupakan kondisi yang terjadi sebelum atau saat menstruasi berlangsung. Gejalanya dapat bervariasi, namun yang paling umum terjadi adalah berupa kram dan nyeri di bagian perut bawah yang merambat ke sekitar punggung dan paha dalam. Biasanya terjadi 1 sampai 2 hari sebelum atau saat menstruasi dimulai disertai dengan keluhan lain seperti berkeringat, pusing, kecemasan, sembelit, perut kembung, nyeri pinggang dan panggul, serta mual, muntah. Dismenore dibedakan menjadi dismenore primer yaitu nyeri yang disebabkan oleh adanya perubahan hormon selama menstruasi tanpa adanya masalah pada organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri karena ditemukan masalah pada organ reproduksi (Kojo., *et al*, 2021).

Derajat dismenore bervariasi dari tingkat biasa hingga tidak bisa ditahan yang berdampak negatif. Dalam beberapa kasus, dismenore dengan tingkat berat dapat menyebabkan pingsan pada penderitanya (Widianti., *et al*, 2024). Kesulitan fokus saat belajar, kurang motivasi, kesulitan memahami materi dengan baik, terbatasnya melakukan aktivitas fisik maupun belajar, hingga tidak masuk sekolah merupakan dampak dari timbulnya dismenore pada remaja putri. Dismenore juga memiliki dampak jangka panjang yang ditimbulkan apabila tidak segera ditangani dengan baik yaitu menyebabkan terjadinya sindrom ovarium polikistik dan endometriosis (Mivandha, D *et al*, 2023).

Menurut WHO (2016) lebih dari setengah perempuan di seluruh dunia mengalami dismenore. Diperkirakan 30 hingga 50% wanita di Amerika Serikat mengalaminya dengan 10 sampai 15% dari mereka mengalami dismenore yang parah hingga menghambat mereka melakukan kegiatan sehari-hari (Oktorika, P., *et al*, 2020). Di tahun 2018 kejadian dismenore di Indonesia tergolong tinggi yaitu 60 hingga 70% wanita mengalami kondisi ini. Prevalensinya di Indonesia mencapai 64,25%. Dari jumlah tersebut dismenore primer mencakup 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%. Di Jawa Barat belum terdapat jumlah pasti, namun perempuan yang mengalami masalah menstruasi diperkirakan mencapai 30 hingga 70% (Rifiana dan Sugiatno 2019).

Menurut Thania, WF, *et al*, (2023) dismenore bisa dipicu oleh pola makan yang gemar mengonsumsi makanan cepat saji. Saat ini telah banyak dijual berbagai macam makanan cepat saji. Jenis makanan ini kaya akan lemak dan natrium serta mengandung zat gizi mikro yang rendah. Selain itu cita rasanya yang kuat dan harga yang murah dikantong pelajar seringkali mendorong kebiasaan ingin terus membeli sehingga menjadi kebiasaan konsumsi yang tidak sehat. Makanan cepat saji dapat memicu dismenore karena asam lemak trans yang terkandung dapat merangsang produksi hormon prostaglandin yang membuat rahim berkontraksi dan menyebabkan nyeri saat menstruasi (Indahwati, AN., *et al*, 2017).

Dismenore juga dapat disebabkan karena aktivitas fisik. Perempuan di Indonesia rata-rata memiliki gaya hidup kurang gerak atau minim aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat memengaruhi dismenore dikarenakan kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak pada rahim berupa menurunnya penyaluran aliran darah dan sirkulasi oksigen sehingga meningkatkan resiko seseorang terhadap nyeri seperti dismenore. Perempuan yang aktif secara fisik dengan berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu, dilaporkan kurang mengalami dismenore. Dengan melakukan aktivitas fisik dapat mendorong tubuh menghasilkan hormon endorfin untuk membantu mengurangi kepekaan

terhadap nyeri serta melancarkan aliran darah guna mengurangi intensitas rasa sakit selama menstruasi (Sugiyanto, Luli, A, 2020).

Selain faktor-faktor sebelumnya, faktor lain yang dapat mempengaruhi dismenore adalah stres. Masa remaja adalah periode dalam perjalanan menuju kedewasaan yang terklasifikasi menjadi remaja awal (11 – 14 tahun), remaja pertengahan (15 – 17 tahun), dan remaja akhir (18 – 21 tahun). Menurut Mivandha, D, *et al* (2023) remaja putri dengan tingkat stres tinggi umumnya mengalami dismenore. Stres adalah keadaan umum yang dapat dirasakan saat seseorang berada di bawah suatu tekanan seperti kewalahan atau kesulitan dalam menghadapi suatu situasi. Pada masa remaja adalah periode dimana terjadi ketidakseimbangan dalam mengendalikan emosi yang menyebabkannya menjadi berlebihan dalam menghadapi sesuatu sehingga rentan akan stress. Ketika stress, tubuh menghasilkan hormon prostaglandin dan estrogen dalam jumlah lebih yang berakibat pada meningkatnya kontraksi rahim secara signifikan dan menyebabkan rasa sakit saat menstruasi. Hal yang sama terjadi pada hormon adrenalin. Peningkatan hormon adrenalin akibat stres menyebabkan tegangnya otot tubuh termasuk otot rahim sehingga menyebabkan rasa sakit saat menstruasi (Sari, Adnil., *et al*, 2015).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 7 Bekasi kepada 15 orang siswi, diperoleh hasil berupa saat menstruasi semua siswi mengalami nyeri dengan intensitas ringan 4 orang (26,7%), intensitas sedang 7 orang (46,7%), dan intensitas berat 4 orang (26,7%). Berdasarkan hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Disminore pada Siswi di SMA Negeri 7 Bekasi.

1.2 Rumusan Masalah

Di tahun 2018 sebesar 60 hingga 70% wanita di Indonesia mengalami dismenore. Prevalensinya mencapai 64,25% mencakup dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%. Di Jawa Barat belum terdapat jumlah pasti, namun perempuan yang mengalami masalah menstruasi

diperkirakan mencapai 30 hingga 70% (Rifiana dan Sugiatno, 2019). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan, semua siswinya mengalami dismenore dengan intensitas berbeda. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah korelasi antara kebiasaan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan dismenore primer pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi ?

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana karakteristik usia siswi SMA Negeri 7 Bekasi tahun 2024 ?
2. Bagaimana gambaran kejadian dismenore siswi SMA Negeri 7 Bekasi tahun 2024 ?
3. Bagaimana gambaran kebiasaan konsumsi *fast food* siswi SMA Negeri 7 Bekasi tahun 2024 ?
4. Bagaimana gambaran aktifitas fisik siswi SMA Negeri 7 Bekasi tahun 2024 ?
5. Bagaimana gambaran tingkat stres siswi SMA Negeri 7 Bekasi tahun 2024 ?
6. Bagaimana hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi tahun 2024 ?
7. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi tahun 2024 ?
8. Bagaimana hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi tahun 2024 ?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *fast food*, aktifitas fisik, dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik usia siswi SMA Negeri 7 Bekasi tahun 2024

2. Mengetahui gambaran kejadian dismenore siswi di SMA Negeri 7 Bekasi
3. Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi fast food pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi
4. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi
5. Mengetahui gambaran tingkat stres pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi
6. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian dismenore pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi
7. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi
8. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan kejadian dismenore pada siswi di SMA Negeri 7 Bekasi

1.5 Manfaat

1.5.1 Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan untuk siswi tentang masalah dismenore melalui program edukasi oleh sekolah seperti penyuluhan, sehingga tindakan pencegahan dapat dilakukan untuk mengurangi keparahan dismenore.

1.5.2 Bagi Universitas MH Thamrin

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi dalam studi literatur dan bagi penelitian di masa mendatang khususnya terkait dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

1.5.3 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan yang berguna sebagai salah satu rujukan data untuk penelitian mendatang, terutama dalam meneliti hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktifitas fisik, dan tingkat stres, dengan kejadian dismenore pada remaja putri.