

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenorea adalah kejadian nyeri haid pada perut bagian bawah yang dialami perempuan ketika menstruasi sedang berlangsung. Dismenorea dianggap umum terjadi pada perempuan dewasa ketika menstruasi, namun tidak jarang dismenorea mengganggu aktivitas sehari-hari (Putu Artawan et al., 2022). Kata dismenorea (*dysmenorrhea*) sendiri berasal dari bahasa Yunani Kuno (*Greek*) yang diambil dari kata *dys* yang memiliki arti nyeri, ketidakaturan dan kesulitan, kata *meno* yang memiliki arti bulan, dan kata *rhea* yang memiliki arti aliran. Oleh karena itu, dismenorea dapat dipahami sebagai dismenorea atau nyeri saat menstruasi (Tiffany et al., 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2020) dari 1.769.425 jiwa didapatkan 90% diantaranya mengalami dismenorea. Sedangkan kejadian dismenorea di Indonesia didapatkan sebesar 55% pada wanita usia produktif yaitu rentang usia 14 - 49 tahun (Putu Artawan et al., 2022). Selain itu, di Amerika presentase wanita yang mengalami dismenorea sebanyak 60%. Adapun di Swedia sekitar 72%. Lalu Turki menunjukkan bahwa presentase wanita yang mengalami dismenorea cukup tinggi yaitu antara 50-90%, kemudian Georgia memiliki presentase sebanyak 55,5%. Terakhir, negara India juga memiliki presentase yang cukup tinggi yaitu 71,4% (Nabilah C, 2022). Sedangkan kejadian dismenorea di Indonesia didapatkan sebesar 55% pada wanita usia produktif yaitu rentang usia 14 - 49 tahun (Medika, 2023). Menurut Hermawahyuni 2022, angka kejadian *dysmenorrhea* di Jakarta Timur yaitu sebanyak 57,2 % wanita mengalami *dysmenorrhea* primer dan sebanyak 42,8% tidak mengalami nyeri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hayati dkk, 2020) distribusi frekuensi dismenorea primer hampir separuhnya nyeri berat yaitu sebanyak 7- 9 orang sebesar 45,3%. Sedangkan menurut penelitian Bahri, dkk (2021) sebanyak 82,3% responden mengalami dismenorea, dan sebagian besar mengalami dismenore ringan atau dengan prevalensi 42,7%

Ada banyak faktor yang menyebabkan terjadinya dismenorea, faktor-faktor tersebut diantaranya yaitu kurangnya asupan zat besi, kurang melakukan aktivitas fisik, dan tingginya tingkat konsumsi makanan cepat saji/*fastfood* pada wanita yang sudah menstruasi (Lelang Aya, A. H. R., 2019). Disminorea memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap wanita, terutama pada remaja putri. Salah satu dampak utamanya adalah penurunan konsentrasi belajar, seperti yang diungkapkan oleh Rahma (2021). Selain itu, dismenorea juga dapat menyebabkan kram perut akibat kontraksi uterus yang meningkat. Hal ini disebabkan oleh tingginya kadar prostaglandin selama menstruasi, terutama dalam dua hari pertama. Di Meksiko, kondisi ini cukup serius hingga menyebabkan 24% siswi tidak masuk sekolah, dengan prevalensi dismenore mencapai 48,4% (Fatmarizka T. dkk, 2022). Dampak lainnya adalah terganggunya aktivitas sehari-hari. Setiawan dkk (2020) menemukan bahwa dari 46 siswi yang mengalami dismenorea berat, sebanyak 37 di antaranya mengalami gangguan dalam aktivitasnya. Penurunan konsentrasi dan ketidakmampuan dalam memahami materi pembelajaran menyebabkan munculnya keinginan untuk tidak mengikuti pelajaran, yang pada akhirnya dapat merugikan siswi tersebut (Fatmarizka T. dkk, 2022). Selain gangguan fisik dan aktivitas, dismenorea juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis, salah satunya adalah gangguan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi D. P. dkk (2021) menunjukkan bahwa dari 145 responden yang mengalami dismenorea berat, 10,3% mengalami kecemasan tinggi dan 34,5% mengalami gangguan konsentrasi belajar tingkat tinggi. Pangestu (2022) menjelaskan bahwa kecemasan ini memicu pelepasan hormon kortisol yang dapat menyebabkan restriksi dendrit pada hipokampus, yaitu bagian otak yang berperan penting dalam proses kognitif seperti konsentrasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Meynisah Sari Tambunan dkk, 2023), didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi makanan cepat saji/*fastfood* dengan kejadian dismenorea. Megkonsumsi *fastfood* merupakan salah satu faktor resiko dismenorea primer karena kandungan asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh omega-6 yang tinggi, asam lemak omega-3 yang rendah, dan terlalu banyak natrium. Makanan cepat saji juga

mengandung lemak trans yang merupakan radikal (Annienda, A. A. A, 2021). Salah satu efek dari radikal bebas adalah kerusakan membran sel. Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah fosfolipid. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin. Prostaglandin berfungsi membantu rahim berkontraksi dan mengeluarkan lapisan rahim selama periode menstruasi. Oleh karena itu, pada wanita yang mengalami nyeri haid atau dismenore terdapat penumpukan prostaglandin dalam jumlah yang terlalu banyak, sehingga menyebabkan terjadinya dismenore (Aya, A. H. R, 2019).

Fastfood memiliki kandungan radikal bebas yang bersumber dari lemak, salah satu contoh dampak dari radikal bebas yaitu berpengaruh pada kerusakan membrane sel. Fosfolipid merupakan salah satu komponen yang terletak di membrane sel sehingga akan mengalami gangguan fungsi apabila membrane sel mengalami kerusakan. Fungsi fosfolipid yaitu menyediakan asam arakidonat yang nantinya akan disintesis menjadi prostaglandin (Artawan Putu dkk, 2022). Fungsi utama prostaglandin dalam tubuh yaitu membantu kontraksi rahim untuk meluruhkan lapisan dinding rahim selama menstruasi, apabila pada saat menstruasi terjadi penumpukan hormone prostaglandin dengan jumlah yang banyak, makan akan berpengaruh pada tingkat nyeri berlebih ketika menstruasi, atau biasa disebut dengan dismenorea (Rahma B, 2021). Makanan cepat saji atau sering kali kita sebut dengan *fast food* merupakan makanan yang dijual di gerai restoran ataupun toko dengan estimasi waktu persiapan dan penyajian makanan yang relatif cepat dan kerap kali dikemas untuk dibawa pulang (*take away*) (Nabilah C, 2022). Berdasarkan data Survei Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah (SNKBS) di Indonesia pada Tahun 2015 sebanyak 54% laki laki dan 56,17% perempuan memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dalam tujuh hari terakhir (Kemenkes RI, 2015). Mengonsumsi makanan cepat saji/*fastfood* pada remaja berpengaruh pada kejadian dismenorea karena radikal bebas yang terdapat dalam makanan cepat saji dapat menyebabkan kerusakan membran sel sehingga berpengaruh pada gangguan fosfolipid dan mengakibatkan menumpuknya hormon prostaglandin sehingga terjadilah dismenorea (Annienda, A. A. A, 2021).

Remaja adalah masa peralihan dari fase anak-anak menjadi fase dewasa. Peralihan ini ditandai dengan perubahan tertentu seperti perubahan fisik dan psikis yang disebabkan oleh hormon. Pelayanan kesehatan remaja harus lebih maksimal pada aspek promotif dan preventif dengan cara peduli pada remaja. Menurut Departemen Kesehatan RI Tahun 2017 rentang usia remaja yaitu berkisar antara 17-25 tahun (Annienda, A. A. A, 2021). Menurut data dari RISKESDAS tahun 2018 didapatkan bahwa sekitar 68,3% remaja memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan instan dan sebanyak 14,7% remaja mengkonsumsi *soft drink* sebanyak 1-6x dalam 1 minggu. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Menurut (Larasati & Alatas, 2016) makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, namun rendah serat. Kandungan asam lemak di dalam makanan cepat saji mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal dari siklus menstruasi.

Fastfood yang paling banyak dikonsumsi diantaranya : burger, kentang goreng, dan *fried chicken*. Konsumsi *fast food* sudah menjadi bagian dari gaya hidup di masyarakat Indonesia terutama pada remaja. Hal ini di perkuat oleh (Astuti & Maggiolo, 2014) menunjukan bahwa yang paling banyak mengkonsumsi fast food adalah remaja. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan, menunjukkan bahwa belum ada penelitian dengan judul serupa di SMAN 9. Lalu dari hasil studi pendahuluan tersebut, didapatkan hasil sebanyak 6 dari 10 siswi remaja putri yang tingkat konsumsi *fastfoodnya* tinggi berupa *fried chicken*, burger, kentang goreng dan *nugget* yang dikonsumsi 5 kali dalam seminggu, mengalami dismenorea sedang dan berat setiap bulannya. Sedangkan 4 lainnya yang tingkat konsumsi *fastfoodnya* rendah atau dalam sebulan hanya 2-3 kali, hanya mengalami dismenorea ringan dan sedang sesekali saja.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Konsumsi Fastfood Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMAN 9 Jakarta”

1.2 Rumusan Masalah

Dismenorea adalah nyeri kram pada perut bagian bawah yang dialami seorang wanita saat menstruasi, hal ini disebabkan karena adanya kejang otot uterus sehingga membatasi aktivitas normal (Putu Artawan et al., 2022).

Dampak dismenorea pada remaja yaitu dapat menyebabkan konsentrasi menjadi menurun, ketidakmampuan untuk memahami materi pembelajaran dengan baik, sehingga muncul keinginan untuk tidak mengikuti mata pelajaran yang dapat merugikan siswi tersebut (Rahma B, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa sebanyak 6 dari 10 siswi remaja putri yang tingkat konsumsi *fastfood*nya tinggi atau lebih dari 5 kali dalam seminggu, mengalami dismenorea setiap bulannya. Sedangkan 4 lainnya yang tingkat konsumsi *fastfood*nya rendah atau dalam sebulan hanya 2-3 kali, hanya mengalami dismenorea sesekali saja.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Hubungan Tingkat Konsumsi Fastfood Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMAN 9 Jakarta Kelas XI”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat konsumsi *fastfood* terhadap tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri di SMAN 9 Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi tingkat konsumsi *fastfood* pada remaja putri di SMAN 9 Jakarta.
- b. Diketahui distribusi frekuensi tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri di SMAN 9 Jakarta.
- c. Diketahui hubungan tingkat konsumsi *fastfood* terhadap tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri di SMAN 9 Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru kepada partisipan mengenai hubungan tingkat *fastfood* terhadap tingkat nyeri dismenorea. Selain itu, dengan adanya penelitian ini diharapkan partisipan dapat menjaga pola makanya terutama dalam mengkonsumsi *fastfood* yang berdampak pada kejadian dismenorea.

1.4.2 Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna tentang promosi kesehatan pada remaja, sehingga dapat menyejahterakan kesehatan pada remaja SMAN 9 Jakarta. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan perkembangan ilmu bagi remaja putri SMAN 9 Jakarta sehingga dapat lebih memperhatikan pola hidup sehat terutama dalam hal konsumsi *fastfood*.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini bagi institusi pendidikan diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai hubungan tingkat konsumsi *fastfood* terhadap tingkat nyeri dismenorea dan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya di Universitas MH Thamrin.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat penelitian ini bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi mereka yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian di atas.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis meneliti terkait tingkat konsumsi *fastfood* pada remaja putri di SMAN 9 Jakarta, dan hubungannya terhadap tingkat nyeri dismenorea. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja putri di SMAN 9 Jakarta mengenai hubungan tingkat konsumsi *fastfood* dengan kejadian dismenorea. Penelitian ini melibatkan 130 populasi, dengan sampel sebanyak 62 siswi remaja putri SMAN 9 Jakarta. Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kuisioner kepada partisipan, lalu memberikan edukasi, dan terakhir ditutup dengan adanya evaluasi berupa kuisioner juga tanya jawab.