

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenorea adalah nyeri atau kram pada perut bagian bawah saat menstruasi, yang umumnya dialami oleh remaja dan wanita usia reproduksi, terutama pada usia 15–18 tahun untuk dismenorea primer. Kondisi ini terjadi akibat peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi rahim, sedangkan dismenorea sekunder biasanya muncul pada usia yang lebih tua dan disebabkan oleh gangguan seperti endometriosis atau fibroid rahim. Gejala yang dapat menyertai meliputi mual, sakit kepala, dan diare, dengan penanganan berupa obat pereda nyeri, terapi hormonal, atau perubahan gaya hidup (Ariendha, 2022)

Tingkat prevalensi dismenore sangat tinggi di berbagai wilayah dunia, dengan 16,8-81% wanita mengalami dismenore. Di Eropa, tingkat prevalensi dismenore di kalangan wanita bervariasi antara 45 hingga 97%. Angka prevalensi terendah ditemukan di Bulgaria yang mencapai 8,8% dan di Finlandia dengan 94%. Di Amerika Serikat, sekitar 29-45% dan merupakan salah satu alasan siswa tidak hadir di sekolah karena rasa sakit yang ditimbulkannya. Kondisi ini umumnya dialami oleh wanita yang berusia antara 18-45 tahun. (WHO, 2017).

Di Indonesia, tingkat prevalensi dismenorea mencapai 72,89%, di mana 54% dari kasus tersebut dialami oleh remaja perempuan. Dari hasil riset yang dilakukan Kementerian Kesehatan Indonesia berkolaborasi dengan Burnet Institute, sekitar 93,2% remaja perempuan melaporkan mengalami dismenorea (Kemenkes RI, 2021).

Menurut Riskesdas, tingkat kejadian nyeri haid di Indonesia pada 2018 dilaporkan sebesar 64,25%, yang mencakup nyeri haid utama sebanyak 54,89% dan nyeri haid akibat kondisi lain sebesar 9,36% (Riskesdas, 2018). Prevalensi dismenore di Indonesia menurut

Glasier menyatakan bahwa dismenore seringkali terjadi pada wanita di Indonesia, yaitu mencapai 60-70%. Berdasarkan sebuah penelitian di kota Jakarta, dismenore masih sangat tinggi di kalangan siswi, yaitu mencapai 83,5% (Setiawati, 2024).

Dampak dismenore pada remaja putri seperti adanya penurunan kualitas hidup yang mana rasa sakit akibat dismenore sering mengganggu aktivitas sehari-hari, menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan dan mengurangi kemampuan untuk menikmati kehidupan normal. Penurunan kinerja akademik akibat dismenorea yang berat dapat membuat remaja perempuan kerap sekolah tidak hadir dan rendah untuk fokus dalam kegiatan pembelajaran di kelas, yang berpengaruh pada prestasi akademik dan kemampuan belajar. Hilangnya kegiatan sosial akibat keterasaan sakit dapat membuat remaja putri menghindari kegiatan sosial, olahraga, atau pertemuan dengan teman. Hal ini dapat memengaruhi hubungan sosial dan menyebabkan perasaan terasing (Wildayani, 2023).

Sejumlah aspek pemicu timbulnya nyeri haid pada perempuan meliputi sejarah keturunan, umur kurang dari 30 tahun, awal mula haid lebih cepat, periode datang bulan lebih lama, belum pernah hamil, rasio berat badan rendah, tingkat finansial lemah, serta pola keseharian yang kurang baik, seperti sering mengonsumsi hidangan instan dan rutinitas tubuh (Husaini, 2020). Faktor aktivitas fisik dan kebiasaan makanan cepat saji tersebut dapat mempengaruhi gaya hidup dan dapat menyebabkan terjadinya gangguan system reproduksi yaitu dismenore (Swandari, 2022).

Mengonsumsi hidangan instan di kalangan anak muda turut memengaruhi munculnya nyeri haid. Zat reaktif yang terdapat dalam hidangan instan dapat merusak lapisan sel, mengganggu lemak fosfolipid, dan memicu penumpukan hormon prostaglandin, yang berujung pada timbulnya kram menstruasi (Ardhia, 2023). Menurut temuan evaluasi numerik dengan metode chi-square untuk aspek mengonsumsi hidangan instan, ditemukan adanya

kaitan yang bermakna antara asupan hidangan instan dengan munculnya kram menstruasi utama, dengan angka p-value = 0,000 dan rasio kejadian sebesar 25,550 (95% CI = 7,282 – 89,642). Hal ini menunjukkan bahwa anak muda yang kerap mengonsumsi hidangan instan memiliki kemungkinan 25,550 kali lebih tinggi mengalami kram menstruasi utama dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsinya (Thania, 2023).

Selain itu penyebab dismenore adalah rendahnya tingkat gerakan tubuh. Aktivitas gerakan tubuh bisa merangsang pelepasan endorfin yang berperan mengurangi rasa sakit sehingga dapat menurunkan nyeri saat menstruasi atau dismenore (Wibawati, 2021). Frekuensi dismenore meningkat sejalan dengan berkurangnya aktivitas saat menstruasi dan minimnya olahraga yang bisa mengakibatkan berkurangnya aliran darah dan oksigen. Konsekuensinya bagi rahim yakni terganggunya aliran darah dan oksigen, yang dapat memicu rasa nyeri (Gurusinga, 2021). Menurut Hasil analisis mengungkapkan adanya korelasi yang bermakna antara aktivitas fisik dan dismenore primer pada siswi di Madrasah Aliyah Dakwah Islamiah Putri Nurul Hakim Kediri Lombok Barat dengan menggunakan uji rank spearman yakni 0,037 (p-value<0,05) (Lestari, 2024).

Cara menangani dismenore terbagi menjadi dua, yaitu melalui terapi farmakologis (obat) dan terapi non-farmakologis (tanpa obat). Pengobatan farmakologis dilakukan menggunakan obat-obatan nonsteroid yang dianggap sebagai antiinflamasi atau analgesik (NSAID), seperti ibuprofen dan asam mefenamat sering digunakan untuk mengobati dismenore (Hendra, 2024). Penanganan non farmakologi seperti, minyak esensial seperti lavender atau peppermint dapat digunakan untuk menenangkan pikiran dan mengurangi nyeri, pastikan tubuh tetap terhidrasi dengan minum air yang cukup dan membantu meredakan kram otot. Aktivitas fisik seperti yoga, jalan kaki, dan stretching dapat meningkatkan sirkulasi darah dan meredakan nyeri. Letakkan botol air hangat atau heating pad di area perut bawah atau punggung bawah untuk

merelaksasi otot rahim yang kaku dan mengurangi kram. Hindari makanan cepat saji, kafein, alkohol, dan makanan tinggi garam yang dapat memperburuk gejala (Ariendha, 2022) .

SMA Negeri 27 Jakarta adalah sebuah sekolah menengah atas negeri yang terletak di provinsi DKI Jakarta, Indonesia. Seperti halnya sekolah menengah atas di Indonesia secara keseluruhan, pendidikan di SMAN 27 Jakarta dilaksanakan selama tiga tahun dimulai dari kelas X hingga kelas XII. Berdasarkan informasi dari SMA 27 Jakarta Pusat pada 19 Desember 2024, data yang didapat menunjukkan bahwa jumlah remaja putri mencapai 387 orang. SMA 27 Jakarta, sebagai salah satu sekolah yang terdapat di kawasan perkotaan, memiliki akses tinggi terhadap makanan praktis dan pola hidup kurang bergerak.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Adakah hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA 27 Jakarta Pusat?"

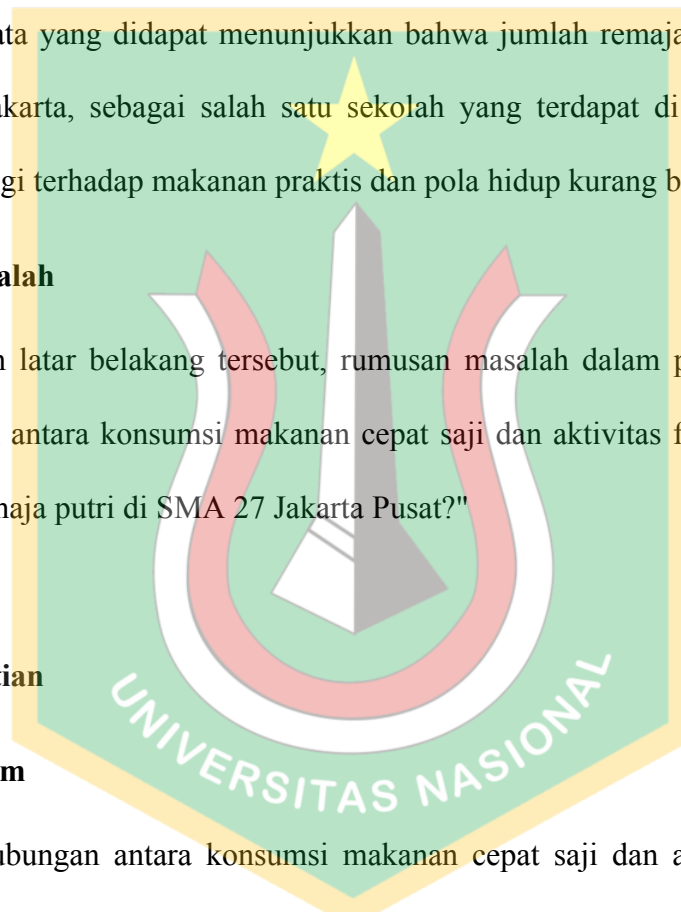
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

- 1) Mengetahui hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan aktifitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA 27 Jakarta Pusat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk menganalisis hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA 27 Jakarta Pusat.
- 2) Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA 27 Jakarta Pusat.



- 3) Untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA 27 Jakarta Pusat.
- 4) Untuk mengidentifikasi hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA 27 Jakarta Pusat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah berupa data dan informasi mengenai faktor-faktor gaya hidup, seperti konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik, yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja. Ini akan memperkaya kajian kesehatan reproduksi remaja dan memberi dasar bagi pengembangan program edukasi kesehatan yang lebih baik.

1.4.2 Manfaat bagi Tempat Penelitian

Bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran siswa dan staf sekolah tentang signifikansi pola makan bergizi serta olahraga dalam menangani dan mencegah dismenore. Sekolah juga dapat menggunakan hasil penelitian untuk mengembangkan program edukasi kesehatan yang relevan serta mendukung kesehatan reproduksi remaja putri di sekolah.

1.4.3 Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Riset ini dapat menjadi acuan bagi penyelidik berikutnya mengenai aspek-aspek kebiasaan hidup yang berdampak pada nyeri haid serta dapat membuka peluang bagi kajian tindakan yang lebih komprehensif tentang bagaimana modifikasi pola konsumsi dan peningkatan gerak tubuh dapat berkontribusi dalam menurunkan frekuensi nyeri haid pada anak muda.