

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2018, remaja putri merupakan individu berusia 10 hingga 19 tahun. Sekitar 16% dari populasi manusia di dunia atau sekitar 1,2 milyar manusia berasal dari kelompok remaja (UNICEF, 2022). Masa remaja adalah fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perkembangan fisik, emosional, mental dan sosial. Dalam fase ini, individu mengalami perubahan yang mencolok dalam karakteristik fisik dan fungsi psikologis mereka, terutama yang berkaitan dengan sistem reproduksi. Selain transformasi fisik, terdapat pula pergeseran dalam aspek kognitif, sosial, moral dan emosional. Pada masa ini juga merupakan waktu di mana remaja putri mengalami menstruasi pertamanya (Kemenkes RI, 2020).

Menstruasi merupakan peristiwa keluarnya darah dari vagina yang terjadi secara alami pada wanita usia subur (WUS) akibat pengelupasan jaringan pada lapisan endometrium. Umumnya, wanita mengalami siklus menstruasi setiap bulan. Namun, banyak wanita menghadapi berbagai masalah selama menstruasi, termasuk ketidaknyamanan biologis, salah satunya yaitu nyeri menstruasi atau kram perut, yang sering disebut sebagai dismenore. Dismenore adalah kondisi yang ditandai dengan ketidaknyamanan di perut bagian bawah saat menstruasi, yang sering muncul akibat ketidakseimbangan kadar hormon progesteron dalam aliran darah, sehingga menyebabkan rasa sakit (Mustika Dewi & Uswatun Chasanah, 2023).

Dismenore terbagi menjadi dua jenis yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri yang dirasakan oleh wanita sebelum atau hari

pertama menstruasi yang berlangsung selama beberapa jam tanpa penyebab medis yang spesifik, sering disertai dengan gejala seperti pusing, nyeri pinggang dan punggung, migrain, serta dapat juga disertai mual dan muntah. Tingkat keparahan gejala dismenore primer bervariasi dari yang ringan hingga parah, dan seringkali berdampak pada kemampuan wanita untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Sedangkan, dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kondisi patologis, seperti salpingitis, adenomyosis, atau endometriosis (Puspita & Anjarwati, 2019).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), sekitar 1.769.425 wanita, yang setara dengan hampir 90% dari populasi perempuan, mengalami nyeri menstruasi atau dismenore pada tahun 2020. Dari jumlah tersebut, 10-16% diantaranya mengalami dismenore yang parah. Dismenore merupakan kondisi yang sangat umum di seluruh dunia; diperkirakan lebih dari 50% wanita mengalami dismenore primer. Angka prevalensi ini tinggi terutama di kalangan wanita muda, dengan titik kejadian berkisar 60-90% pada kelompok usia 17 hingga 24 tahun (Yusuf, 2019). Prevalensi dismenore di antara negara bervariasi. Di Indonesia tingkat dismenore mencapai 64,25%, dengan 54,89% di antaranya tergolong dismenore primer dan 9,36% sebagai dismenore sekunder. Di Malaysia, tingkat dismenore mencapai 69,4%, sementara Thailand mencatat tingkat yang lebih tinggi yaitu 84,2% (Karubuy, 2023). Di Amerika Serikat, sekitar 85% mengalami dismenore, diikuti oleh Italia 84,1% dan Australia mencapai 80% (Wijaya, 2020).

Di Provinsi Banten, diperkirakan pada tahun 2021 terdapat 2.761.577 gadis remaja berusia 10-19 tahun. Di antara mereka, sekitar 1.518.867 jiwa mengalami dismenore (Statistik Provinsi Banten, 2021). Secara khusus, di kota Tangerang

Selatan, terdapat proporsi yang signifikan, yaitu 78.3% remaja perempuan atau 47 dari 60 siswi melaporkan mengalami dismenore (Badan Pusat Statistik, 2017).

Beberapa faktor risiko yang terkait dengan terjadinya dismenore primer pada wanita meliputi usia menarche < 12 tahun, siklus haid memanjang (lebih dari 7 hari), mengonsumsi alkohol, riwayat keluarga, merokok, aktivitas fisik yang kurang, stres dan perilaku konsumsi makan siap saji, (Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, 2022) merupakan faktor penting yang harus diperhatikan.

Dalam konteks kesehatan reproduksi wanita, stres dapat berpengaruh terhadap faktor-faktor penting yang terkait dengan dismenore primer. Stres muncul sebagai respons fisiologis dan psikologis yang alami terhadap tekanan dan tuntutan kehidupan sehari-hari (Nurrafi et al., 2023). Kondisi stres ini dapat mengganggu keseimbangan hormon esensial, yaitu estrogen dan progesteron, yang mengatur siklus menstruasi. Ketidakseimbangan hormon tersebut dapat memperburuk gejala dismenore primer (Mivanda et al., 2023).

Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat berdampak negatif pada sirkulasi darah dan pasokan oksigen, yang mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke rahim. Kondisi ini dapat menghambat produksi endorfin, yang dapat meningkatkan stres dan berkontribusi terhadap timbulnya dismenore primer (Fatimah & Rohmah, 2020). Wanita yang jarang berolahraga memiliki risiko mengalami dismenore memiliki delapan kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang terlibat dalam aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi.

Faktor lain yang mempengaruhi terjadinya dismenore primer selain stres, dan aktivitas fisik yaitu kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Sebuah studi penelitian yang dilakukan oleh Penelitian et al., (2023) menunjukkan

bahwa remaja saat ini semakin mengarah pada gaya hidup yang lebih praktis, yang berujung pada peningkatan preferensi terhadap makanan cepat saji (*fast food*). Namun, makanan olahan yang kaya radikal bebas dapat merusak membran sel, mengganggu fosfolipid, dan menyebabkan akumulasi hormon prostaglandin, yang sering kali berujung pada dismenore. Penelitian ini menunjukkan bahwa sekitar 75% remaja yang rutin mengonsumsi makanan cepat saji mengalami dismenore.

Kesehatan menstruasi wanita sangat penting untuk kesehatan reproduksi karena organ intim sangat rentan terhadap bakteri (Kemenkes, 2018). Pada beberapa literatur, dismenore dapat mengganggu kehidupan sehari-hari perempuan secara signifikan. Misalnya, remaja putri yang menderita dismenore primer mungkin kesulitan untuk berkonsentrasi belajar, yang berdampak negatif pada motivasi akademis mereka. Beberapa studi mengungkapkan akibat yang mencolok hingga 88,3% remaja melaporkan kesulitan belajar, 80% tidak dapat hadir ke sekolah, 66,8% mengalami masalah konsentrasi, 21% kesulitan menyelesaikan pekerjaan rumah, dan 31,7% merasa terbatas dalam interaksi sosial akibat rasa sakit yang dirasakan (Nurfazriah, 2022, dalam Larasati, T.A. & Alatas, 2016).

Sebuah studi yang dilakukan Resmiati et al., (2020) di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Andalas, yang berusia antara 17 sampai 25 tahun, menemukan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap dismenore, dengan prevalensi kasus sedang sebesar 69,7% dan kasus ringan sebesar 93,9%. Studi ini menegaskan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan dismenore dengan $p = 0,02$. Selain itu, Faktor psikologis, terutama stres juga berperan penting dalam mempengaruhi kondisi ini. Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu keseimbangan hormonal, yang berujung pada siklus haid yang tidak teratur dan

peningkatan rasa sakit saat menstruasi (Sandayanti et al., 2019). Lebih lanjut, sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan dismenore pada remaja putri di SMP N 1 Ponorogo” yang dilakukan Indahwati et al., pada tahun 2017 mencatat bahwa dari 63 partisipan, sebanyak 27 peserta (42.9%) yang sering mengonsumsi *fast food* mengalami dismenore.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti pada 12 Desember 2024 di SMP PGRI 2 Ciputat yang dilakukan kepada 20 siswi kelas IX yang sudah mengalami menstruasi di dapatkan 4 siswi memiliki tingkat stres ringan, 7 siswi memiliki perilaku pola makan kurang baik, dan 6 siswi kurang melakukan aktivitas fisik. Selain itu, diantara siswi yang mengalami dismenore, mayoritas melaporkan mengalami nyeri hebat (7siswi), nyeri sedang (9 siswi), dan nyeri ringan (4 siswi). Menyadari faktor-faktor ini, maka penulis memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, dan Pola makan dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP PGRI 2 Ciputat”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, dan Pola makan dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP PGRI 2 Ciputat?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola makan dengan dismenore primer pada remaja putri di SMP PGRI 2 Ciputat.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan kalangan remaja putri di SMP PGRI 2 Ciputat.
- 2) Mengidentifikasi kejadian Dismenore Primer pada remaja putri di SMP PGRI 2 Ciputat.
- 3) Menganalisis hubungan antara Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP PGRI 2 Ciputat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan perspektif remaja putri mengenai rasa sakit saat menstruasi, khususnya dismenore.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Responden

Membantu remaja putri dalam meningkatkan kualitas hidup dengan meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang dismenore.

2) Bagi Tempat Penelitian

Sebagai sumber informasi bagi pihak sekolah dalam upaya meningkatkan kualitas hidup sehat, sehingga remaja putri di SMP PGRI 2 Ciputat mempunyai koping yang lebih baik.

3) Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi ilmiah dan literatur di perpustakaan Universitas Nasional, sehingga memberikan manfaat bagi mahasiswa yang akan memberikan pelayanan pada masyarakat di bidang kesehatan.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai informasi yang diperoleh peneliti sehingga dapat digunakan untuk mengembangkan penelitian berikutnya dan menerapkan ilmu keperawatan yang telah diperoleh.

