

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO (2025) pada usia 10-19 tahun adalah masa peralihan pada remaja yang mengalami pertumbuhan fisik, proses berpikir dan interaksi antara kondisi psikososial dengan lingkungannya dikarenakan adanya perubahan hormonal. Pada remaja putri, perubahan ini mencakup *menarche*, yaitu menstruasi pertama. Rentang usia 10 dan 14 tahun merupakan usia *menarche* pada umumnya meskipun saat ini biasanya terjadi lebih dikarenakan faktor pola makan, lingkungan, stres, aktivitas fisik, dan media sosial (Ocviyanti *et al.*, 2020). Siklus haid normal pada wanita biasanya terjadi 21 sampai dengan 35 hari. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 angka kejadian *menarche* usia 9-10 tahun mencapai 4,6% secara nasional, lebih tinggi di perkotaan (5,6%) daripada pedesaan (3,2%) (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI, 2023).

Meskipun proses fisiologis normal, nyeri menstruasi atau nyeri haid atau sering disebut dengan *dismenorea* sering dialami oleh remaja. *Dismenorea* primer sangat umum, dialami lebih dari 50% wanita menstruasi dan hingga 90% remaja perempuan, dengan 10-20% melaporkan nyeri akut dan berat (Esan *et al.*, 2024). Menurut WHO secara global, prevalensi mencapai 45-97% di Eropa, terendah (8,8%) terjadi di Bulgaria dan angka tertinggi yaitu 94% terjadi di Finlandia (Wildayani *et al.*, 2023). Prevalensi nyeri haid di masih tinggi di negara kita yaitu

54,89% dan secara keseluruhan 55% pada wanita usia produktif dengan 92% pada remaja (Aisyaroh *et al.*, 2022).

Dismenorea memengaruhi kualitas hidup remaja putri secara signifikan. Nyeri parah menyebabkan inefisiensi, masalah mental seperti penarikan diri sosial, gangguan konsentrasi belajar, peningkatan absensi sekolah, penurunan prestasi akademik, dan konflik emosional yang berdampak pada kesehatan reproduksi (Ardifi, 2024).

Tiga faktor dominan yang memengaruhi intensitas dismenorea pada remaja adalah status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat stres (Aprilia *et al.*, 2022). Faktor lain meliputi usia *menarche*, lama menstruasi, olahraga (internal), serta *fast food* dan stres (eksternal) (Aisyaroh *et al.*, 2022).

Indeks Massa Tubuh digunakan untuk mengukur keadaan gizi seseorang berpengaruh kuat terhadap dismenorea. Data SKI 2023 menunjukkan proporsi IMT remaja putri usia 16-18 tahun: 82,2% normal, 0,7% *severely underweight*, 4,4% *underweight*, 9,5% *overweight*, dan 3,1% berat badan berlebih (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI, 2023). Dismenorea beresiko dialami 1,2 lebih besar pada keadaan status gizi yang tidak normal pada remaja (Aprilia *et al.*, 2022). Penelitian di SMPN 31 Banjarmasin (Sibuea *et al.*, 2025), SMAN 9 Surabaya (Ardifi, 2024), dan SMPN 4 Babelan (Syahidah & Suryaalamah, 2025) mengonfirmasi bahwa *obesitas* atau *underweight* memperburuk nyeri haid.

Aktivitas fisik rendah juga memperparah dismenorea. Kebiasaan kurang gerak pada remaja perkotaan, terutama siswi SMA dengan jam belajar panjang, menghambat aliran darah ke uterus, memicu penumpukan prostaglandin dan

kontraksi berlebih. Studi di SMK Negeri 3 Lubuk Linggau menemukan remaja dengan aktivitas ringan berisiko tinggi dismenorea berat (Hilinti, 2024), sementara di SMA dan SMK Batik Surakarta prevalensi mencapai 80,15% pada kelompok minim aktivitas (Wulandari & Widiyaningsih, 2023). Sebaliknya, olahraga merangsang pelepasan beta-endorfin (peredai alami) dan melebarkan pembuluh darah, sehingga menurunkan intensitas nyeri (Cahyati & Khotimah, 2020).

Tingkat stres, dipicu beban akademik, sosial, dan emosional, meningkatkan produksi prostaglandin serta aktivitas saraf simpatis, menyebabkan kontraksi uterus lebih kuat. Penelitian di Jawa Timur pada 97 remaja menunjukkan hubungan signifikan: stres ringan (32%), sedang (24,7%), berat (24,7%), dengan nyeri semakin berat seiring tingkat stres (Sulistiani *et al.*, 2023). Studi pada mahasiswa Unesa juga menemukan prevalensi stres ringan 57,5% berkorelasi dengan dismenorea (Mariska & Indrawati, 2024).

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan Kamis, 7 Juni 2025 pada 15 siswi SMA Kemala Bhayangkari I Pasar Minggu menemukan indikasi kejadian dismenorea sebesar 90%. Dari jumlah siswi dengan dismenorea di dapatkan tingkat nyeri berat dialami oleh 10% siswi, tingkat nyeri sedang dialami oleh 50% siswi dan 40% mengalami dismenorea ringan, 50% dari siswa yang mengalami dismenorea mengatakan jarang kegiatan olahraga dan 30% mengatakan sering tertekan dengan tugas sekolah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres terhadap kejadian Dismenorea pada Siswi SMA Kemala Bhayangkari I Pasar Minggu”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap kejadian dismenorea pada siswi SMA Kemala Bhayangkari I Pasar Minggu Jakarta

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap kejadian dismenorea pada siswi SMA Kemala Bhayangkari I Pasar Minggu Jakarta

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui gambaran status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, dan kejadian dismenorea pada siswi SMA Kemala Bhayangkari I Pasar Minggu Jakarta
- 2) Menganalisis hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap kejadian dismenorea pada siswi SMA Kemala Bhayangkari I Pasar Minggu Jakarta

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Menjadi sumber informasi untuk pihak sekolah khususnya guru BK, UKS dan pengelola kesehatan sekolah dalam penyusunan program promotif dan preventif kesehatan reproduksi remaja seperti edukasi gizi seimbang, pengelolaan

stres serta peningkatan aktivitas fisik yang sesuai sehingga membantu meningkatkan kenyamanan siswi dalam konsentrasi belajar.

1.4.2 Manfaat Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Memberikan informasi ilmiah dan literatur di perpustakaan Universitas Nasional, sehingga memberikan manfaat bagi mahasiswa yang akan memberikan pelayanan di bidang kesehatan

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi dan data awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian terkait dismenorea pada remaja baik dengan variabel yang sama ataupun penambahan variabel lainnya.

