

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah seseorang yang berada dalam kategori usia 10-18 tahun⁽¹⁾. Masa remaja disebut juga masa peralihan dikarenakan masa ini merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa⁽²⁾. Usia remaja umumnya berada pada kalangan sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas⁽³⁾. Masa remaja pada anak perempuan diawali dengan menstruasi yaitu perdarahan yang diakibatkan oleh meluruhnya dinding rahim atau yang dikenal dengan endometrium dan terjadi secara periodik⁽⁴⁾. Gangguan yang sering dialami remaja putri saat menstruasi adalah dismenore⁽⁵⁾.

Dismenore merupakan rasa nyeri yang terjadi secara alamiah pada saat menstruasi seperti kram area abdomen yang meluas ke pinggang, punggung bawah, paha dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari⁽⁶⁾. Rasa nyeri biasanya disertai pusing, sembelit, mual, badan lemas, emosi labil hingga perdarahan hebat⁽⁷⁾. Rasa nyeri yang timbul dapat berlangsung selang beberapa jam setelah darah keluar di hari pertama hingga mencapai puncaknya⁽⁸⁾. Dismenore terbagi menjadi dua yaitu dismenore primer (nyeri karena adanya kontraksi pada uterus dan tidak ada kondisi patologis khusus) dan dismenore sekunder (nyeri karena adanya kondisi patologis seperti kista ovarium dan/atau endometriosis)⁽⁸⁾.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa seluruh wanita yang mengalami masalah selama menstruasi tercatat sebanyak 90% dan yang mengalami dismenore primer lebih dari 50% yang mana 10-20%-nya gejala yang

dirasakan cukup parah⁽⁹⁾. Menurut skala Asia, rata-rata prevalensi dismenore yang terjadi di Asia sebesar 84.2%⁽²⁾. Indonesia merupakan salah satu negara di Asia yang memiliki prevalensi dismenore sebesar 64.25% dengan klasifikasi dismenore primer 54.88% dan dismenore sekunder 9.36%⁽⁸⁾. Prevalensi kejadian dismenore primer yang terjadi pada wanita usia muda termasuk remaja yaitu sebesar 60-75%⁽³⁾. Prevalensi dismenore primer di Jawa Timur yaitu sebesar 71,3%⁽¹⁰⁾ sedangkan di Jawa Tengah sebesar 56%⁽¹¹⁾ serta di Jawa Barat sebesar 54,9%⁽¹²⁾. Data laporan dari lembaga instansi resmi mengenai dismenore primer di Provinsi Jambi tidak tersedia namun dari penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Hafidz Darussalam Kota Jambi mengindikasikan bahwa terdapat sebanyak 80,6% remaja putri mengalami dismenore primer^(13,14).

Keluhan-keluhan yang dirasakan oleh remaja putri akibat dismenore primer dikarenakan terjadinya ovulasi dan adanya hubungan otot uterus yang berkontraksi dengan sekresi prostaglandin⁽³⁾. Remaja biasanya akan merasakan nyeri pada bagian bawah perut ketika menstruasi dan akan timbul rasa nyeri tersebut setelah 2 atau 3 tahun *menarche*⁽¹⁵⁾. Dismenore primer juga menyebabkan nyeri pada punggung bawah dan tungkai⁽¹⁶⁾. Gejala yang dirasakan dengan jenis dismenore primer ini selain kram perut seperti rasa mual dan ingin muntah, pusing, sakit kepala, lemas dan nyeri punggung⁽⁸⁾. Banyak wanita yang hanya bisa terbaring saat dismenore primer ini datang⁽¹⁵⁾.

Dismenore primer berdampak besar dalam kualitas hidup seorang wanita terutama mengenai kesehatan⁽¹⁵⁾. Dampak dari dismenore primer yaitu dapat mengganggu aktivitas keseharian remaja seperti tidak dapat berkonsentrasi, cenderung

mengantuk dan menurunnya motivasi belajar hingga menyebabkan prestasi belajar yang menurun⁽¹⁴⁾. Tingkat kehadiran remaja di sekolah menurun saat menstruasi⁽¹⁵⁾. Hal ini dibuktikan dengan sebanyak 13-51% siswi absen karena dismenore primer⁽⁵⁾. Dismenore primer juga dapat membuat psikologis terganggu seperti interaksi sosial remaja berkurang, gelisah dan rasa tidak nyaman⁽¹⁵⁾.

Faktor risiko dismenore berhubungan dengan kejadian dismenore primer yang terus meningkat⁽⁸⁾. Hal-hal yang berisiko terhadap kejadian dismenore primer seperti *menarche* dini, riwayat keluarga, status gizi, pengetahuan gizi, usia, belum pernah hamil atau melahirkan, jarang olahraga, stress, konsumsi makanan *fast food*, kualitas tidur, zat kafein serta lamanya pendarahan saat menstruasi^(8,17,18). Faktor lain yang menyebabkan dismenore primer berasal dari faktor endokrin dan faktor miometrium⁽¹⁹⁾.

Dari beberapa faktor risiko dismenore primer yang telah disampaikan, pengetahuan merupakan salah satu diantaranya. Pengetahuan mencakup berbagai bidang ilmu termasuk pengetahuan gizi. Apabila tingkat pengetahuan remaja kurang mengenai gizi maka akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang nantinya akan menimbulkan masalah gizi⁽²⁰⁾. Tingkat pengetahuan gizi yang kurang bisa dilihat dari cara pemilihan makanan yang keliru⁽²⁰⁾. Pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan akan dipilih oleh remaja yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik⁽²¹⁾.

Faktor lain yang mempengaruhi dismenore primer yaitu konsumsi *fast food*. Konsumsi *fast food* merupakan kebiasaan dan sudah menjadi gaya hidup remaja saat ini⁽²⁾. *Fast food* cenderung mengandung rendah serat dan vitamin namun tinggi lemak,

natrium dan gula sehingga memicu adanya dismenore primer saat menstruasi⁽²⁾. Hal ini dikarenakan kandungan asam lemak yang tinggi dapat mengganggu metabolisme hormon progesteron dan lemak⁽⁸⁾. Mengonsumsi *fast food* secara terus menerus dapat menimbulkan risiko penyakit seperti obesitas, gangguan menstruasi dan penyakit tidak menular⁽²²⁾.

Kualitas tidur merupakan fenomena yang berhubungan dengan kepuasan tidur seseorang⁽¹⁷⁾. Tidur yang kurang dapat mempengaruhi asumsi seseorang terhadap rasa nyeri. Apabila tidur tidak puas maka akan menyebabkan hiperalgesia⁽¹⁷⁾. Remaja putri yang memiliki kualitas tidur buruk berisiko mengalami dismenore primer⁽¹⁷⁾.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wianti A, dkk tahun 2018 mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenore primer pada siswi kelas X di SMKN 1 Kadipaten ($p = 0,028 < \alpha (0,05)$)⁽²³⁾. Adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi jenis makanan yang diolah secara cepat saji dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMPN Jakarta sebesar 73.3%⁽²⁾. Terkait kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer juga memiliki hubungan yang signifikan pada kalangan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dengan nilai $p\text{-value} = 0,004$ ⁽¹⁷⁾.

MAN 2 Kota Jambi merupakan salah satu dari tiga sekolah berbasis keagamaan di Kota Jambi. MAN 2 merupakan sekolah yang berada ditengah kota dan dekat dengan mall, cafe, rekreasi, restoran dan pusat perbelanjaan. Jumlah mata pelajaran yang diterapkan pada sekolah ini lebih banyak dibandingkan dengan sekolah umum lainnya dikarenakan selain terdapat pelajaran umum juga diterapkan pelajaran keagamaan

sehingga total jumlah mata pelajaran di MAN 2 Kota Jambi adalah sebanyak 19-22 mata pelajaran tergantung jurusan. Jurusan yang ada di MAN 2 terdiri dari tiga jurusan yaitu MIA, IIS, dan IIK. MAN 2 Kota Jambi adalah sekolah yang memiliki jumlah mata pelajaran terbanyak dari tiga sekolah berbasis madrasah atau keagamaan negeri lainnya di Kota Jambi. Berdasarkan hal tersebut MAN 2 Kota Jambi merupakan sekolah dengan lokasi yang dekat dengan berbagai aneka makanan dan jumlah mata pelajaran yang banyak sehingga dapat menjadi pemicu siswi mengalami dismenore primer baik itu dari makanannya maupun kualitas tidurnya.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan kepada 30 remaja putri di MAN 2 Kota Jambi didapatkan informasi bahwa sebanyak 90% remaja putri mengalami dismenore primer saat menstruasi. Terdapat sebanyak 40% remaja yang mengalami dismenore primer dengan tingkatan nyeri ringan, sebanyak 40% pula remaja yang mengalami dismenore primer dengan tingkatan nyeri sedang dan sebanyak 10% remaja putri mengalami dismenore primer dengan tingkatan berat. Sedangkan sisanya sebanyak 10% remaja tidak merasakan nyeri saat menstruasi. Berdasarkan hasil survey pendahuluan tersebut dapat dikatakan bahwa kejadian dismenore primer di MAN 2 Kota Jambi dalam kategori tinggi.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Preferensi Konsumsi *Fast Food* Sebelum Menstruasi Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di MAN 2 Kota Jambi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan maka pada penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya yaitu apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi, preferensi konsumsi *fast food* sebelum menstruasi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri Di MAN 2 Kota Jambi?

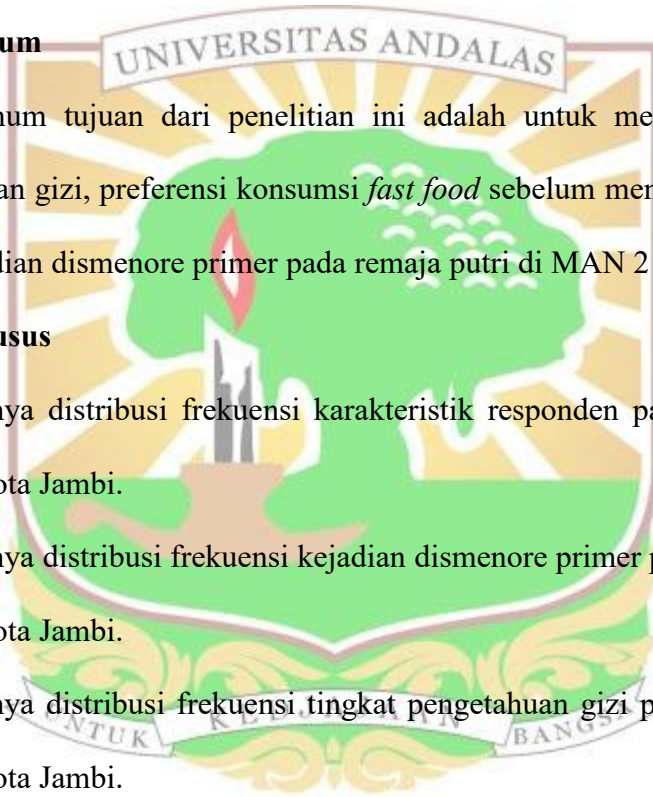
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi, preferensi konsumsi *fast food* sebelum menstruasi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya distribusi frekuensi karakteristik responden pada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi.
2. Diketuainya distribusi frekuensi kejadian dismenore primer pada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi.
3. Diketuainya distribusi frekuensi tingkat pengetahuan gizi pada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi.
4. Diketuainya distribusi frekuensi preferensi konsumsi *fast food* sebelum menstruasi pada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi.
5. Diketuainya distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi.



6. Diketuainya hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi.
7. Diketuainya hubungan preferensi konsumsi *fast food* sebelum menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi.
8. Diketuainya hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di MAN 2 Kota Jambi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi dan memperkuat landasan dalam penelitian terkait hubungan tingkat pengetahuan gizi, preferensi konsumsi *fast food* sebelum menstruasi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri serta sebagai ajang pengaplikasian pengetahuan yang telah diterima di bangku perkuliahan.

1.4.2 Aspek Akademis

Sebagai bahan masukan dan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas terkait dismenore primer, pengetahuan terkait gizi, konsumsi *fast food* sebelum menstruasi serta kualitas tidur dikalangan remaja.

1.4.3 Aspek Praktis

1. Bagi Masyarakat Umum

Sebagai informasi baru bagi masyarakat terkait hubungan tingkat pengetahuan gizi, preferensi konsumsi *fast food* sebelum menstruasi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Sebagai bahan masukan tambahan referensi dalam kegiatan belajar mengajar terkait hubungan tingkat pengetahuan gizi, preferensi konsumsi *fast food* sebelum menstruasi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri

3. Bagi Peneliti

Sebagai bahan dalam menambah wawasan serta menjadi media pengembangan ilmu pengetahuan terkait gizi yang telah diperoleh selama masa perkuliahan

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain *Cross Sectional* yang terdiri atas variabel bebas yaitu tingkat pengetahuan gizi, preferensi konsumsi *fast food* sebelum menstruasi dan kualitas tidur serta variabel terikat yaitu kejadian dismenore primer pada remaja putri. Waktu pelaksanaan penelitian ini dimulai bulan Januari hingga bulan Agustus 2022. Lokasi penelitian berada di MAN 2 Kota Jambi. Jenis data yang digunakan dalam penelitian menggunakan dua jenis data yaitu data primer yang diperoleh dari hasil wawancara dan pengisian kuesioner oleh responden serta data sekunder yang diperoleh dari informasi sekolah, buku, jurnal, dan sumber lainnya. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat.