

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan proses kematangan seksual yang menandakan bahwa seorang wanita telah mengalami pubertas. Menstruasi ditandai dengan keluarnya darah dari dalam rahim secara rutin akibat meluruhnya dinding rahim bagian dalam.⁽¹⁾ Salah satu masalah menstruasi yang sering dialami wanita yaitu berupa nyeri keram pada perut bagian bawah yang berasal dari rahim atau dikenal dengan istilah dismenore.

Dismenore merupakan rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi.⁽²⁾ Wanita dari keluarga dengan riwayat dismenore akan cenderung mengalami dismenore saat menstruasi.⁽³⁾ Dismenore dibagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital dan hampir selalu muncul pertama kali pada wanita berumur 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka tetap.^(2,4,5) Puncak kejadian dismenore primer adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15-25 tahun. Dismenore sekunder adalah nyeri haid dengan adanya kelainan pada organ genital yang seringnya terjadi pada wanita berusia lebih dari 30 tahun.⁽⁶⁾

Prevalensi dismenore di setiap negara berbeda-beda, lebih dari 50% wanita menstruasi mengalami kejadian dismenore.^(2,5) Namun prevalensi dismenore di seluruh dunia berkisar antara 45% dan 95% dari wanita menstruasi.⁽⁷⁾ Pada studi *Systematic Review and Meta-Analysis* terkini yang dilakukan oleh Armour dkk (2019) didapatkan angka kejadian dismenore primer yang cukup tinggi pada mahasiswi yaitu 74,9%.⁽³⁾ Pada penelitian yang dilakukan di Dubai (2022), ditemukan sebanyak 94,7%

remaja dari total populasi mengalami dismenore, riwayat keluarga dan gaya hidup menjadi penyebab remaja putri berisiko mengalami dismenore.⁽⁸⁾ Selain itu, sebanyak 68,8% mahasiswa di Nigeria (2022) mengalami dismenore dan sebagian besar disebabkan oleh tingkat aktivitas fisik yang buruk.⁽⁹⁾

Di Asia Tenggara, yaitu di negara Malaysia (2020) sebanyak 87,3% wanita dengan rentang usia 18 sampai 30 tahun mengalami dismenore primer. Prevalensi tertinggi yaitu berada dalam rentang usia 21 hingga 23 tahun, dan sebagian besar nyeri menstruasi disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat.⁽¹⁰⁾ Menurut Depkes tahun 2014, angka kejadian dismenore di Indonesia adalah sekitar 45-95% pada usia produktif, sedangkan angka kejadian dismenore tipe primer sebesar 54,89%.⁽¹¹⁾ Sedangkan menurut Lubis (2023), sebanyak 72 dari 80 responden (90%) mengalami dismenore dengan nyeri sedang hingga berat.⁽¹²⁾ Di Sumatera Barat, pada penelitian yang dilakukan pada remaja putri SMAN 12 Padang tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi dismenore adalah 91,1%, mayoritas penyebab dari dismenore ini adalah pola makan yang tidak teratur, kurang istirahat, dan tingkat stres.⁽¹³⁾

Keluhan yang sering dialami oleh remaja akibat dismenore atau nyeri saat menstruasi yaitu akibat meningkatnya hormon prostaglandin, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi sehingga menghasilkan rasa nyeri.^(14,15) Biasanya nyeri yang dirasakan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah dua hari nyeri tersebut akan menghilang. Dismenore juga sering disertai dengan pegal-pegal, lemas, mual, diare dan kadang sampai muntah.^(2,6)

Beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa nyeri menstruasi memiliki dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan. Nyeri haid atau dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti mengganggu aktivitas pembelajaran di sekolah maupun di kampus, sulit berkonsentrasi, mengantuk, dan tidak bersemangat.⁽¹⁶⁾ Hasil penelitian di Arab Saudi pada tahun 2022 menunjukkan sebesar 95,3% wanita dengan kelompok usia produktif mengalami dismenore yang menyebabkan sebesar 51,2% responden mengalami stres, 13,4% mengalami keterbatasan aktivitas secara fisik, 38,5% mempengaruhi kinerja secara akademik, 10,2% mengganggu konsentrasi, dan 42,7% mengalami gangguan tidur.⁽¹⁷⁾

Faktor risiko terjadinya dismenore dapat berasal dari psikologis, faktor biologis, dan faktor dari luar. Faktor psikologis seperti stress, cemas, depresi, dan tekanan sosial, sedangkan faktor biologis seperti status gizi, riwayat keluarga, usia *menarche*, dan volume darah saat menstruasi. Faktor dari luar seperti perilaku dan gaya hidup yang dapat tercermin melalui pola makan, pola tidur, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stres.^(16,18) Pola makan dapat dipengaruhi oleh ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuh yang diinginkan. Perilaku makan yang tidak sehat dapat mengakibatkan kurangnya asupan beberapa zat gizi sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore pada remaja perempuan. Kebiasaan makan yang tidak baik sering ditandai dengan pola makan yang tidak teratur dan kebiasaan mengonsumsi makanan yang manis dan makanan dengan kadar lemak yang tinggi seperti makanan cepat saji atau *fast food*.⁽¹⁹⁾

Fast food merupakan makanan yang mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu radikal bebas dan rendah akan zat gizi. Salah satu efek dari radikal bebas adalah kerusakan membran sel yang dapat mengakibatkan terjadinya penumpukan prostaglandin. Penumpukan prostaglandin dalam jumlah yang terlalu

banyak dapat menyebabkan terjadinya dismenore.^(19,20) Berdasarkan hasil penelitian pada siswi SMA di Kabupaten Rembang pada tahun 2020, menunjukkan bahwa sebesar 92% remaja yang sering mengonsumsi *fast food* mengalami kejadian dismenore saat menstruasi.⁽²¹⁾ Menurut Kusumawati (2020), wanita yang sering mengonsumsi *fast food* berisiko 5,6 kali lebih besar untuk mengalami dismenore.⁽²²⁾

Di samping faktor-faktor di atas, menurut Babil et. al, 2016 bahwa wanita yang mengalami dismenore cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah serta tingkat stress yang tinggi. *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyatakan bahwa secara global, persentase remaja perempuan yang aktif secara fisik rendah yaitu hanya 15% dibandingkan remaja laki-laki yaitu 22%. Persentase yang lebih rendah ini terjadi akibat kurangnya aktivitas fisik pada waktu luang dan penerapan gaya hidup dengan malas bergerak ketika di rumah maupun saat bekerja.⁽¹⁹⁾

Aktivitas fisik yang rendah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada wanita. Penelitian yang dilakukan oleh Resmiati (2020) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, sebanyak 99 dari 148 orang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang/tinggi dan sebesar 69,7% di antaranya mengalami dismenore. Sedangkan 49 orang siswanya memiliki tingkat aktivitas fisik ringan serta 93,9% dari 49 orang tersebut mengalami dismenore saat menstruasi. Sehingga dari penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. Selain itu, wanita dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah memiliki kemungkinan 8,8 kali lebih tinggi untuk mengalami dismenore dibandingkan dengan wanita yang aktif secara fisik.⁽²³⁾

Faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya dismenore adalah faktor psikis berupa stres. Stres merupakan respon nonspesifik atau reaksi tubuh terhadap lingkungan dimana adanya tekanan yang melebihi kemampuan seseorang untuk

memenuhinya. Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan timbul rasa sakit saat menstruasi.⁽²⁰⁾ Winda (2018) menyatakan bahwa terdapat 68,8% mahasiswi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Padang yang mengalami dismenore, 60,4% diantaranya mengalami stres berat dan 77,1% memiliki kualitas tidur yang buruk. Sehingga dalam penelitian ini terdapat hubungan antara kejadian dismenore dengan stres ($p=0,004$) dan kualitas tidur ($p=0,000$).⁽²⁴⁾ Hal ini juga sejalan dengan penelitian Fatimah (2023), bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja, hal ini dibuktikan melalui hasil penelitiannya yaitu sebanyak 75,8% remaja putri mengalami stres akademik dengan kejadian dismenore.⁽²⁵⁾

Mahasiswa perempuan menjadi salah satu kelompok remaja dengan kecenderungan untuk mengalami nyeri haid atau dismenore. Kegiatan akademik, finansial, dan tuntutan sosial dari kehidupan mahasiswa menjadi faktor yang menyebabkan mahasiswa memiliki pola makan yang tidak teratur serta gaya hidup yang kurang baik seperti malas bergerak, tidur tidak teratur, dan stres.^(26,27) Wanita dengan dismenore cenderung memiliki pola makan dan pola tidur yang tidak teratur daripada yang tidak mengalami dismenore.⁽²⁸⁾

Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu fakultas ilmu kesehatan di Universitas Andalas dengan populasi mahasiswa perempuan lebih banyak dibandingkan mahasiswa laki-laki, yaitu sebesar 91%. Mahasiswa perempuan menjadi salah satu kelompok remaja dengan kecenderungan untuk mengalami nyeri haid atau dismenore. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 20 orang mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas didapatkan hasil bahwa sebanyak 4 orang (20%) mengalami nyeri ringan, 7 orang (35%) mengalami nyeri sedang, dan 9 orang (45%) mengalami nyeri berat saat menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan jangkauan yang lebih luas yaitu mengenai “Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui prevalensi kejadian dismenore primer Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.
2. Mengetahui gambaran konsumsi *fast food* pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.
3. Mengetahui tingkat aktivitas fisik Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.
4. Mengetahui tingkat stres Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.

5. Mengetahui hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.
6. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.
7. Mengetahui hubungan antara stres dengan kejadian dismenore primer pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama di bidang kesehatan dan gizi.

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi atau sumber informasi untuk penelitian-penelitian berikutnya dan sebagai bahan bacaan di perpustakaan.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Penulis

Penelitian ini berguna sebagai bahan pembelajaran mengenai faktor risiko kejadian dismenore primer.

2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi dan masukan dalam merencanakan sosialisasi dan penyuluhan mengenai gaya hidup serta kesehatan reproduksi terutama tentang menstruasi.

3. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini berguna sebagai informasi untuk mengetahui gambaran kejadian dismenore pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Universitas Andalas.

1.5 Ruang Lingkup

Dalam ruang lingkup penelitian, terdiri dari variabel bebas yaitu konsumsi *fast food*, stres, dan aktivitas fisik serta variabel terikat yaitu kejadian dismenore primer. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas. Adapun tempat dilakukan penelitian tersebut yaitu di Universitas Andalas. Data yang digunakan di dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui hasil pengisian kuesioner dengan metode wawancara kepada responden. Data sekunder diperoleh dari hasil penelitian terdahulu berupa buku, jurnal, dan laporan.