

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 LATAR BELAKANG

Wanita Usia Subur (WUS) merupakan wanita yang berusia 12-19 tahun, tidak hamil, dan belum mengalami menopause setiap bulannya akan mengalami siklus menstruasi (Ulfiyanti 2014, hlm.1). Setiap siklus menstruasi mengalami rasa nyeri terutama pada awal menstruasi. Rasa nyeri yang dirasakan tidak akan sama pada setiap perempuan. Rasa nyeri ini yang biasa disebut dengan dismenore. Dismenore yang paling umum terjadi adalah dismenore primer. Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi bukan karena kelainan ginekologikal. Dismenore primer biasanya muncul 6-12 bulan setelah usia menarche ketika ovulasi dimulai. Perdarahan tanpa ovulasi yang biasa terjadi dalam beberapa bulan atau tahun setelah menarche tidak nyeri. Masalah ini lebih umum terjadi pada akhir usia remaja dan awal usia dua puluhan dibandingkan dengan wanita yang lebih tua (Lowdermilk, 2012).

Dismenore primer yang terjadi pada usia remaja dapat menimbulkan dampak bukan hanya secara fisik tetapi juga psikologis. Dismenore primer ini merupakan kram dan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, punggung bawah, bisa disertai mual, muntah, diare, dan berkeringat yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga dapat mengganggu berbagai aktifitas baik di rumah maupun diluar rumah, akademik ataupun non akademik. Menurut Sharma *et al.* (2008) dalam Lestari (2013, hlm.324), dari total responden remaja yang bersekolah, 35% menyatakan biasanya remaja tersebut tidak bersekolah selama periode dismenore dan 5% menyatakan datang ke sekolah tetapi mereka hanya tidur dikelas.

Hasil penelitian yang ada memperlihatkan bahwa kejadian dismenore dari tahun ketahunnya tetap tinggi. Berdasarkan hasil penelitian mengenai kejadian dismenore primer di beberapa negara seperti Nigeria 64,3% (Sulayman *et al.* 2013, p.68) dan Turki 72,7% (Unsal *et al.* 2010, p.141). Beberapa negara Asia lainnya juga memiliki prevalensi yang cukup tinggi, yaitu India 84,2% (Kural *et al.* 2014,

p.427), Iran 89,1% (Habibi *et al.* 2015, p.857), dan Malaysia 62,3% (Liliwati *et al.* 2007, p.44). Di Indonesia sendiri, angka kejadian dismenore didapatkan sebesar 92,6% (Sharlini *et al.* 2013, p.580). Hasil penelitian Manorek dkk. (2014, hlm.4) terhadap siswi SMA di Manado sebesar 75,8% mengalami dismenore.

Beberapa faktor telah diidentifikasi untuk mengetahui faktor risiko dismenore primer, salah satunya adalah status gizi. Status gizi yang kurang selain mempengaruhi pertumbuhan juga mempengaruhi fungsi organ tubuh, termasuk fungsi reproduksi. Hal ini yang dapat meningkatkan terjadinya gangguan menstruasi. Selain itu, status gizi lebih juga dapat meningkatkan resiko terjadinya nyeri saat menstruasi karena terdapat jaringan lemak yang dapat menekan pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, sehingga pengeluaran darah pada saat proses menstruasi terganggu dan terjadinya nyeri pada saat menstruasi (Febriyani 2015, hlm.2). Hasil penelitian dari Silvana (2012, hlm.68) yang dilakukan pada Mahasiswa FIK dan FKM Universitas Indonesia sebanyak 131 responden dengan 101 responden mengalami dismenore, didapatkan bahwa 94,4% (17 orang) responden dengan status gizi kurang mengalami dismenore lebih tinggi dibandingkan dengan responden dengan status gizi lebih sebesar 80% (16 orang) dan status gizi normal sebesar 74,2% (69 orang). Hasil tersebut memungkinkan bahwa status gizi rendah cenderung beresiko mengalami dismenore.

Olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik yang berpengaruh dalam sirkulasi kadar hormon steroid pada wanita usia reproduksi sehingga olahraga memungkinkan untuk meringankan gejala premenstrual. Jarang atau tidak pernah berolahraga dapat menyebabkan sirkulasi darah tidak lancar dan oksigen menurun sehingga dapat menyebabkan nyeri. Produksi endorpin juga menurun sehingga menyebabkan peningkatan stress yang secara tidak langsung dapat meningkatkan terjadinya dismenore (Silvana 2012, hlm.86). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Silvana (2012, hlm.72) di Mahasiswi FIK dan FKM UI Depok didapatkan bahwa 82,1% responden yang aktifitas fisiknya rendah dan sedang mengalami dismenorea primer. Responden yang memiliki aktifitas fisik yang berat mengalami dismenorea primer sebanyak 66,7%. Dapat disimpulkan bahwa

responden dengan aktifitas fisik rendah dan sedang lebih berisiko mengalami dismenorea primer dibanding dengan responden dengan aktifitas fisik yang berat.

Perilaku konsumsi minuman berkafein saat ini semakin banyak ditemukan pada remaja dan dewasa muda. Kafein memiliki efek yang beragam pada setiap individu. Beberapa individu akan merasakan efek secara langsung, sedangkan beberapa orang tidak merasakan efek sama sekali. Penelitian yang dilakukan oleh Mahmoud *et al.* (2011, p.343) menemukan bahwa wanita yang mengkonsumsi kafein memiliki kemungkinan mengalami gangguan menstruasi, terutama masa menstruasi lebih panjang (OR 2,37) dan volume perdarahan yang hebat (OR 2.22) serta oligomenorea (OR 1,95).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan wawancara pada 12 mahasiswi tingkat II FIKES UPN "Veteran" Jakarta, 8 orang diantaranya mengalami dismenore primer, sehingga didapatkan persentase kejadian dismenore pada mahasiswi tingkat II sebesar 66,7%. Peneliti melakukan wawancara terhadap dua belas mahasiswi, dimana delapan mahasiswi mengalami dismenore primer sedangkan yang lainnya tidak mengalami dismenore primer. Dari wawancara tersebut didapatkan 50% memiliki status gizi normal, 37,5% memiliki status gizi kurang, dan 12,5% memiliki status gizi lebih. Didapatkan juga 62,5% dari mahasiswi yang mengalami dismenore primer ini memiliki aktifitas fisik yang rendah, selain itu juga didapatkan bahwa 80% dari mahasiswi tersebut sering mengkonsumsi minuman berkafein berupa *cola*, teh, kopi, dan susu coklat. Hal ini menguatkan peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara status gizi, aktifitas fisik, dan konsumsi minuman berkafein dengan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II UPN "Veteran" Jakarta.

## **I.2 PERUMUSAN MASALAH**

Dismenore primer ini merupakan kram dan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, punggung bawah, bisa disertai mual, muntah, diare, dan berkeringat. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan wawancara didapatkan sebesar 66,7% mahasiswi mengalami dismenore primer. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian di Nigeria 64,3%, Turki 72,7%, India 84%, Iran 89,1% dan Malaysia 62,3%. Hasil dari wawancara tersebut didapatkan 50% memiliki

status gizi normal, 37,5% memiliki status gizi kurang, dan 12,5% memiliki status gizi lebih. Didapatkan juga 62,5% dari mahasiswi yang mengalami dismenore primer ini memiliki aktifitas fisik yang rendah. Selain itu juga didapatkan bahwa 80% dari mahasiswi tersebut sering mengonsumsi minuman berkafein berupa *cola*, teh, kopi, dan susu cokelat

### **I.3 TUJUAN PENELITIAN**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan status gizi, aktifitas fisik, dan konsumsi minuman berkafein dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui gambaran karakteristik menstruasi (usia *menarche*, lama menstruasi, dan siklus menstruasi) pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta
- b. Mengetahui gambaran kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta
- c. Mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- d. Mengetahui tingkat aktifitas fisik pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- e. Mengetahui tingkat konsumsi minuman berkafein pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- f. Mengetahui hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- g. Mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- h. Mengetahui hubungan antara konsumsi minuman berkafein dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.

- i. Mengetahui hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- j. Mengetahui hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- k. Mengetahui hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.

#### **I.4 MANFAAT PENELITIAN**

##### **I.4.1 Bagi Institusi**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti lain mengenai kejadian dismenore primer di mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta dan mengetahui hubungan antara status gizi, aktifitas fisik, dan konsumsi minuman berkafein dengan kejadian dismenore primer pada kalangan mahasiswi.

##### **I.4.2 Bagi Mahasiswi**

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai dismenore primer sehingga mahasiswi dapat melakukan tindakan pencegahan yang paling tepat dalam mengurangi nyeri dismenore primer untuk mengurangi kesakitan pada saat menstruasi dan dampaknya.

##### **I.4.3 Bagi Peneliti Lain**

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara status gizi, aktifitas fisik, dan konsumsi minuman berkafein dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.