

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja perempuan adalah dismenore. (Puji, 2010).

Dismenore adalah suatu kondisi medis yang terjadi saat menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan (Judha et al., 2012). Hampir setiap perempuan pernah mengalami rasa tidak nyaman selama haid seperti nyeri diperut bagian bawah dan biasanya disertai mual, pusing bahkan pingsan (Prawirohardjo, 2007). Menurut Patth (2005) faktor kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, makanan siap santap (*fast food*), produk susu dan makanan olahan dapat memperberat nyeri haid. Sehingga untuk mengurangi rasa nyeri tersebut disarankan untuk menghindari konsumsi alkohol, kopi, es krim, makanan berlemak, dan juga cokelat.

Menurut Titilayo et al pada tahun 2009 di Nigeria sekitar 40-95% wanita yang menstruasi mengalami dismenore. Di Asia kejadian dismenore cukup tinggi, di Taiwan prevalensi kejadian dismenore sebesar 75,2%. Survey yang dilakukan Patel et al pada tahun 2006 di India pada 2262 wanita India menunjukkan lebih dari 50% mengalami dismenore dan 34% mengalami dismenore tingkat sedang hingga berat. Sedangkan penelitian yang dilakukan terhadap 2640 mahasiswi di North Sicuan Medical College di Cina tahun 2007, dismenore terjadi pada 1490 responden atau sebesar 56,4% dengan 97 gadis atau 6,5% diantaranya mengalami nyeri hebat. Penelitian yang dilakukan di

Dumlupinar University, Western Turkey tahun 2009 menunjukkan bahwa 353 dari 623 (56,7%) mahasiswi mengalami dismenore.

Di Indonesia, kejadian dismenorea juga cukup besar. Menurut Glasier (2005) dalam Novia dan Puspitasari (2008), prevalensi dismenorea primer di Indonesia sebesar 60-70%. Sedangkan menurut Oktaviani angka kejadian dismenore sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari dkk (2010) di SMPN 3 Manado , didapatkan hasil dari 202 siswi terdapat 199 siwi (98,5%) yang mengalami dismenore. Sedangkan penelitian yang dilakukan Saguni (2013) pada remaja putri di SMA Kristen 1 Tomohon, terdapat 121 siswi (91,7%) mengalami dismenore.

Banyak hal yang mengatakan bahwa nyeri haid atau dismenore erat kaitannya dengan kebiasaan makan khususnya pada remaja. Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja, baik faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik. Faktor instrinsik yaitu asosiasi emosional, keadaan jasmanai, penilaian yang lebih terhadap mutu makanan dan pengetahuan gizi. Sedangkan faktor ekstrinsik meliputi pengaruh sosial budaya, agama, psikologi, maupun pengaruh ekonomi (Matanari, 2011)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Laksmi (2014) di India dengan judul *Impact of Life Style and Dietary Habits on Menstrual Cycle of College Students*, di dapatkan hasil bahwa 36,4% responden yang mengkonsumsi makanan siap saji lebih dari 3 hari/minggu meningkatkan risiko terjadinya dismenore, sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramanik & Dhar di Bengal Barat, India Timur pada tahun 2014 bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan siap saji selama 7 hari/minggu dengan kejadian dismenore yaitu sebesar 83,08%. Pada penelitian Singh dkk. pada tahun 2008 yang dilakukan pada mahasiswi tahun pertama dan kedua di India, didapatkan hasil responden dengan kebiasaan konsumsi makanan siap saji mengalami dismenore sebesar 63%. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan Setiani (2015) mengenai Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore di dapatkan bahwa salah satu faktor penyebab dismenore adalah makanan siap saji dengan frekuensi mengkonsumsi makanan siap saji sebesar 100% dengan

presentase responden yang mengalami dismenore primer suka mengkonsumsi makanan siap saji sebesar 68,12%.

Hasil studi yang di lakukan Tinatin Gagaa, dkk di Tbilisi, Georgia di dapatkan pula faktor yang berhubungan dengan dismenore yaitu konsumsi asupan gula seperti coklat, *soft drink*, es krim dan makanan manis lainnya. Dari hasil studi tersebut di dapatkan bahwa wanita yang suka mengkonsumsi makanan manis dapat meningkatkan kejadian dismenore bila di bandingkan yang tidak menyukai konsumsi makanan manis, yaitu sebesar 55,61%.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Negeri 6 Depok didapatkan bahwa angka kejadian dismenore sebesar 80% mengalami dismenore dan 20% tidak dismenore. Peneliti melakukan wawancara terhadap sepuluh siswi, yang dimana delapan siswi mengalami dismenore sedangkan yang lainnya tidak mengalami dismenore. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan konsumsi pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 6 Depok.

I.2 Rumusan Masalah

Dismenore adalah nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Hasil penelitian menunjukkan angka kejadian dismenore di setiap negara cukup tinggi. Kejadian dismenore terjadi lebih dari 50% wanita mengalami nyeri haid hingga mencapai 95%. Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore juga cukup tinggi yaitu sebesar 60-70% pada wanita yang menstruasi. Dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa kejadian dismenore dapat disebabkan oleh kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji. Sekitar 83,08% wanita yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji selama 7 hari/minggu dapat meningkatkan terjadinya risiko dismenore (Pranik & Dhar, 2014). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara terhadap sepuluh siswi, delapan diantaranya mengalami dismenore ketika mereka menstruasi yaitu sebesar 80% siswi mengalami dismenore.

I.3. Tujuan

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian untuk mengetahui adakah hubungan konsumsi pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 6 Depok

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 6 Depok.
- b. Mengetahui gambaran karakteristik subjek (status gizi, usia *menarche*, lama menstruasi, siklus menstruasi).
- c. Mengetahui gambaran konsumsi pola makan remaja putri di SMA Negeri 6 Depok.
- d. Mengetahui hubungan karakteristik subjek (status gizi, usia *menarche*, lama menstruasi, dan siklus menstruasi).
- e. Mengetahui hubungan konsumsi pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 6 Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam mengkaji permasalahan kejadian dismenore dengan konsumsi pola makan pada remaja putri.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan konsumsi pola asupan dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

c. Bagi Pemerintah

Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan pendidikan kesehatan dan gizi kepada siswi sekolah.

d. Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi dalam perkembangan ilmu pengetahuan atau acuan bagi penelitian serupa mengenai dismenore

