

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan seorang manusia, termasuk laki-laki dan perempuan, yang berusia antara anak-anak dan orang dewasa. Remaja merupakan suatu individu yang berusia antara 10 sampai dengan 19 tahun. Kondisi kesehatan dan gizi remaja tersebut akan dipengaruhi oleh perubahan fisik akibat tumbuh kembang yang terjadi pada masa remaja. Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu aspek kunci dari kesehatan remaja. Remaja perlu diusahakan kesehatan reproduksinya, yang meliputi kesehatan reproduksi remaja. Kondisi status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Remaja akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan terbaiknya jika mengkonsumsi nutrisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhannya. Masalah gizi, termasuk kesulitan kelebihan gizi dan kekurangan gizi, akan dihasilkan dari kepuasan antara asupan kebutuhan atau kecukupan. Penting bagi remaja putri untuk menjaga status gizi yang baik dengan makan makanan seimbang karena ini diperlukan selama menstruasi. Hal ini terbukti benar, karena akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi selama menstruasi, terutama selama fase luteal. Mengabaikan hal ini akan mengakibatkan keluhan tidak nyaman selama siklus menstruasi (Apriyanti, F., 2018).

Dismenore merupakan salah satu masalah yang sering menimpa remaja. Ketidaknyamanan menstruasi disebut sebagai dismenore. Selama menstruasi, ketidaknyamanan sering dibandingkan dengan kram perut bagian bawah. dan tidak ada indikasi infeksi panggul atau penyakit. Selain itu, sakit kepala, nyeri punggung, diare, dan gejala tekanan sering muncul bersamaan dengan dismenore. Dalam keadaan serius, pingsan bisa terjadi. Dismenore primer dan sekunder terbagi dalam kelompok yang terpisah (Aditiara, B. E., 2018). Ketidaknyamanan menstruasi tanpa penyebab yang diketahui dikenal sebagai dismenore primer. Beberapa penyakit medis, seperti endometritis, salpingitis, atau anomali duktus müller bawaan, dapat menyebabkan dismenore sekunder.

Dismenore saat ini sangat umum di seluruh dunia. Di setiap negara, lebih dari 50% wanita melaporkan mengalami ketidaknyamanan menstruasi secara teratur (Siti & Esitra, 2017).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* 2019 prevalensi obesitas di seluruh dunia mengalami peningkatan yang cukup pesat menjadi lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980. Pada prevalensi remaja tahun 1990 dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) >2 SD (sama dengan persentil ke-95) pada tahun 2010 mengalami peningkatan dari 4,2% menjadi 6,7%. Kemudian diperkirakan akan meningkat lagi pada tahun 2020 menjadi 9,1%. Pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa mengalami overweight yang berusia ≥ 18 . Kemudian dari 600 juta orang di dunia mengalami status gizi dengan obesitas (Nuraini & Murbawani, 2019).

Menurut *Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI)*, di Indonesia remaja putri mendiskusikan tentang haid dengan teman sebesar 58%, diskusi bersama ibunya sebesar 45%. Satu dari lima remaja tidak mendiskusikan tentang haid dengan orang lain sebelum mengalami haid yang pertama. Remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi sebesar 76%, remaja putri yang tidak mengalami nyeri haid saat menstruasi sebesar 58%. (SDKI, 2017). Berdasarkan data di Yogyakarta angka kejadian dismenorea yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%.

Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian dismenorea adalah umur, umur menarche, lama menstruasi, status pernikahan, pengalaman melahirkan, status gizi, riwayat keluarga atau keturunan dengan dismenore, kebiasaan olahraga dan kebiasaan merokok (Widjanarko, 2006). Wanita dengan indeks massa tubuh lebih dari normal memiliki kadar prostaglandin yang tinggi dapat memicu terjadinya dismenore. Akan tetapi di sisi lain ternyata seseorang dengan underweight juga dapat mengalami dismenore primer (Tangchai dkk, 2004).

Pada wanita usia subur, angka kejadian (prevalensi) nyeri haid berkisar antara 45 sampai 95 persen. Anak perempuan sering mengalami menstruasi pertama mereka sekitar usia 10 tahun, namun bisa terjadi lebih awal atau lebih lambat. Siklus menstruasi seorang wanita menunjukkan bahwa sistem

reproduksinya sehat dan berfungsi dengan baik. Akibatnya, waktu menstruasi menjadi sangat penting, terutama untuk kesehatan organ reproduksi wanita (Purwanti, 2014). Masalah ginekologi utama yang paling banyak menerima keluhan adalah dismenore. Situasi fisik dan psikologis termasuk stres, shock, pembuluh darah melebar, kekurangan darah, dan penurunan fungsi tubuh adalah contoh factor keluhan dari disminorea (Diyan, 2013). Kondisi pola makan yang disfungsi merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap dismenore. Risiko dismenore dapat meningkat dengan status diet yang buruk. Namun kejadian dismenore menurun dengan peningkatan asupan makronutrien. Asupan mikronutrien seperti kalsium, zat besi, vitamin A, B1, B2, C, dan E, serta asam linolenat, juga terkait dengan prevalensi dismenore dengan mencegah produksi prostaglandin, mendistribusikan oksigen, menyebabkan otot berkontraksi dan rileks dan meningkatkan efek mikronutrien lainnya (Kadija Raisa Fachruddin et al, 2022).

Status gizi merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi terjadinya dismenore. Lama, frekuensi, dan adanya keluhan saat menstruasi semuanya sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi remaja putri. Namun demikian, beberapa remaja tidak memiliki masalah ini; hal ini dipengaruhi oleh aktivitas yang sering dan nutrisi yang cukup yang biasanya tertelan. Status gizi merupakan faktor risiko dismenore primer; gizi buruk (*underweight*) dapat diakibatkan oleh asupan kalori yang tidak mencukupi, yang juga dapat mengakibatkan anemia karena kekurangan zat besi (Rahmadhayanti, 2016). Meskipun biasanya tidak berbahaya, sering dianggap menyusahkan oleh wanita yang mengalaminya. Tidak diragukan lagi bahwa tidak setiap wanita mengalami rasa sakit dan gangguan pada tingkat yang sama. Terdapat beberapa penderita yang masih bisa bekerja, dan ada juga yang terbatas aktivitasnya karena merasa tidak nyaman. Pada dasarnya, dismenore dapat dipengaruhi oleh kondisi pola makan. Hal tersebut disebabkan oleh keadaan gizi seseorang memainkan peran penting pada kesehatan mereka. Malnutrisi akan mengganggu fungsi reproduksi selain pertumbuhan dan kerja organ tubuh. Ini memengaruhi menstruasi, termasuk dismenore. Penting bagi remaja putri untuk menjaga status gizi yang sesuai.

Kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi selama fase luteal menstruasi maka akan menimbulkan gejala yang tidak nyaman selama siklus menstruasi, antara lain dismenore (Proverawati & Misaroh, 2009).

Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid, terbukti pada saat haid tersebut terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan – keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Proverawati, 2009). Ada beberapa faktor lain yang menyebabkan dismenore yaitu menarche pada usia lebih awal, belum pernah hamil dan melahirkan, lama menstruasi lebih dari normal, kebiasaan olahraga, dan stress (Widjanarko, 2006).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 31 Maret 2023 di SMPN 3 Kasihan, melalui wawancara langsung dengan siswi kelas VII A dan didampingi oleh ibu Larasitha Romadhani, S.Pd terdapat 10 dari 15 remaja mengalami dismenorea, maka daripada itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berdasarkan uraian di atas dengan judul “Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Kasihan Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Antara Status Gizi Dengan Derajat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP N 3 Kasihan Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Apakah ada hubungan antara status gizi dengan derajat nyeri dismenorea pada remaja putri di SMPN 3 Kasihan Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik Remaja Putri di SMPN 3 Kasihan Yogyakarta.
- b. Diketahui Status Gizi Remaja Putri di SMPN 3 Kasihan Yogyakarta.

- c. Diketahui Derajat Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMPN 3 Kasihan Yogyakarta
- d. Diketahui Hubungan Status Gizi Dengan Derajat Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMPN 3 Kasihan Yogyakarta

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada beberapa pihak sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Peneliti ini di harapkan dapat memberikan informasi tambahan, maupun dijadikan dasar penelitian selanjutnya dalam bidang yang sama tentang hubungan status gizi dengan derajat nyeri disminorea pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi responden : Sebagai bahan masukan dan tambahan informasi bagi Remaja SMP N 3 Kasihan Yogyakarta.
- b. Bagi SMP N 3 Kasihan Yogyakarta : Hasil penelitian ini diharapkan menambah wawasan ilmu Kesehatan masyarakat terutama.
- c. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta : Penelitian ini diharapkan menambah literatur di Perpustakaan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan menjadi referensi bagi mahasiswa selanjutnya.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya : Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk dijadikan bahan pengembangan penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Desain Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Lili Rustiningsih	Pengaruh senam nifas terhadap tingkat afterpains pada ibu post partum di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul	<i>cross sectional</i>	Status gizi dan kecenderungan mengkonsumsi junk food berhubungan dengan prevalensi dismenore. Tidak ada hubungan antara prevalensi dismenore dan latihan fisik.	Desain Penelitian yang digunakan sama yaitu menggunakan cross sectional design	Jumlah sampel, populasi, variabel, sasaran, tempat dan waktu penelitian
2	Kurniati, Amelia, Oktora	Hubungan indeks massa tubuh dengan kejadian dismenore pada mahasiswi angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang	Desain <i>cross sectional</i>	Indeks massa tubuh dan prevelensi dismenore memiliki korelasi pada mahasiswi Universitas Baiturrahmah Padang Fakultas Kedokteran angkatan 2015 saling berhubungan.	Desain Penelitian yang digunakan sama yaitu menggunakan cross sectional design	Jumlah sampel, populasi, variabel, sasaran, waktu penelitian
3	Luthfiana dan rina	Hubungan status gizi dengan kejadian disminorea pada remaja putri di SMA MTA Surakarta	observasional analitik	Di SMA MTA Surakarta ada hubungan antara status gizi dengan prevalensi dismenore pada remaja putri.	Memiliki variabel penelitian yang sama yaitu status gizi dan kejadian Dismenore	Jumlah sampel, populasi, design, sasaran, tempat dan waktu penelitian