

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap perempuan akan mengalami menstruasi sebagai tanda telah memasuki masa pubertas. Saat terjadi menstruasi sebagian besar perempuan akan mengalami berbagai masalah seperti mudah tersinggung, sulit untuk tidur, gelisah, gangguan konsentrasi, payudara mengalami pembesaran dan nyeri menstruasi/*dismenore* (Manuaba, 2009). Permasalahan nyeri menstruasi merupakan salah satu masalah yang sering dikeluhkan oleh sebagian besar perempuan. Berdasarkan data dari WHO tahun 2018 angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Rata – rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore* misalnya di Amerika angka kejadian sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris 10% dari remaja sekolah absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami *dismenore* (Chayati, 2019). Penelitian di Australia menemukan proporsi siswi sekolah yang mengalami nyeri menstruasi sebesar 93% (Parker, 2010). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* mencapai 60-70% wanita mengalami *dismenore*. Angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia yaitu 54,89% sedangkan *dismenore* sekunder mencapai 45,11% (Puspitasari dan Novia, 2018). Di Jawa Timur angka kejadian *dismenore* primer sebanyak 71,3% (Ammar, 2016).

Remaja putri yang telah mengalami masa pertumbuhan cenderung akan lebih memperhatikan penampilannya. Banyak remaja putri yang akan memilih cara

cepat agar mempunyai bentuk tubuh yang ideal yaitu dengan melakukan diet yang terlalu ketat dan kebiasaan makan yang buruk. Hal ini dapat menyebabkan remaja putri kekurangan asupan untuk tubuh karena sedang dalam masa pertumbuhan yang akan berdampak pada kekurangan gizi akibat dari pengaturan pola makan yang kurang tepat tersebut. Pola konsumsi makanan yang sering tidak teratur, sering membeli jajan/snack di luar, sering tidak sarapan dan tidak makan siang padahal setiap bulan sebagai remaja putri akan mengalami siklus menstruasi dapat menyebabkan terganggunya menstruasi (Sayogo, 2006). Kebiasaan makan pada remaja putri juga dapat terjadi karena meningkatnya aktivitas sosial maupun kesibukan kegiatan yang dilakukan.

Status gizi dapat menjadi salah satu faktor yang dapat menimbulkan nyeri haid (Nurwana, 2017). Perempuan yang memiliki status gizi obesitas atau overweight dapat menjadi salah satu faktor resiko dari nyeri menstruasi karena ketika terjadi kelebihan berat badan maka terdapat jaringan lemak yang berlebih yang dapat menyebabkan hiperplasi pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita. Hal ini menyebabkan darah yang seharusnya dapat mengalir pada proses menstruasi terganggu dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi (Nurwana, 2017). Selain perempuan dengan status gizi obesitas atau gizi lebih, perempuan dengan status gizi kurang juga dapat mengalami *dismenore*. Hal ini disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi seperti asupan zat besi. Status gizi dapat digunakan sebagai salah satu parameter untuk menilai status kesehatan

remaja dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) yang didapatkan dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan pada remaja.

World Health Organization (WHO) tahun 2018 mengemukakan bahwa secara global, perempuan (84%) memiliki persentase kurangnya aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada laki-laki (78%). Perempuan di Indonesia memiliki gaya hidup kurang bergerak atau memiliki intensitas aktivitas fisik dalam kategori rendah (Diana, et.al., 2017). Aktivitas fisik yang rendah pada remaja dapat terjadi karena gaya hidup yang malas untuk bergerak misalnya saat waktu luang lebih banyak dilakukan untuk duduk dengan bermain *gadget* atau duduk sambil bercerita dengan teman sebayanya. Pada remaja putri yang aktif dalam melakukan beragam aktivitas fisik maupun olahraga yang dapat menghasilkan energi yang mampu menurunkan kejadian *dismenorea* saat menstruasi (Khairunnisa, 2016).

Pada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi terdapat beberapa faktor penyebab, salah satunya yaitu faktor psikologi. Kondisi psikologi remaja putri secara emosional masih belum stabil yang dapat memberikan kecemasan maupun ketegangan dan akan mengakibatkan tingkat nyeri menstruasi semakin tinggi. Kondisi nyeri menstruasi dapat bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas yang berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan (Anugroho, et.al., 2011).

Berdasarkan data – data di atas, menarik untuk mengetahui lebih jauh hubungan antara pola makan, status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stress dengan nyeri menstruasi pada siswi SMK Negeri 2 Kediri. Hasil penelitian ini diharapkan

akan menjadi salah satu referensi terkait pengetahuan dan pemahaman penyebab nyeri menstruasi pada remaja putri.

1.2 Identifikasi Masalah

Di Indonesia angka kejadian *dismenore* mencapai 60-70% wanita mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia yaitu 54,89% sedangkan dismenore sekunder mencapai 45,11% (Puspitasari dan Novia, 2018). Di Jawa Timur angka kejadian dismenore primer sebanyak 71,3% (Ammar, 2016). Walaupun pada umumnya nyeri menstruasi tidak berbahaya, banyak wanita yang sering merasa terganggu dengan adanya nyeri tersebut.

Dibandingkan dengan usia lain, pola makan yang tidak seimbang sering dialami oleh remaja putri. Asupan yang kurang dalam masa remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti emosi yang tidak stabil, keinginan memiliki bentuk tubuh yang ideal dan pemilihan makan yang kurang tepat. Permasalahan status gizi memiliki kaitan yang erat dengan pola makan. Penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2019) di SMP Negeri 2 Sawan mengungkapkan bahwa kejadian *dismenoreaa* lebih banyak dialami oleh siswi dengan status gizi kurus yaitu 21 orang (84%) daripada siswi dengan status gizi normal sebanyak 16 orang (43,24%) dan status gizi obesitas sebanyak 2 orang (66,67%). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Ika, Umi dan Satriani (2019) bahwa terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kejadian *dismenorea* pada siswi SMA Negeri 1 Loa Kulu tahun 2019.

Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor resiko dari derajat *dismenoreaa*. Saat ini banyak remaja yang dipermudah oleh teknologi untuk memenuhi kebutuhan sehari – hari sehingga aktivitas fisik yang dilakukan menjadi berkurang. Perempuan di Indonesia memiliki gaya hidup kurang gerak atau memiliki intensitas aktivitas fisik dalam kategori rendah (Diana, Yuliana, Yasmin dan Hardiansyah, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto dan Nur Annisa Luli (2020) pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean, Sleman, Yogyakarta menunjukkan antara responden yang melakukan aktivitas fisik rendah dan responden yang melakukan aktivitas fisik tinggi dimana responden yang melakukan aktivitas fisik rendah cenderung mengalami *dismenorea* dengan tingkat sedang, sebaliknya responden yang melakukan aktivitas fisik tingkat tinggi cenderung mengalami *dismenorea* tingkat ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Citrawati dan Hardani (2018) yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan *dismenoreaa* yaitu responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah cenderung lebih beresiko mengalami *dismenorea* yang lebih berat.

Stress dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya nyeri menstruasi. Sumber stress dapat berasal dari beberapa faktor seperti faktor lingkungan fisik, faktor fisiologis serta faktor psikologis seperti ujian sekolah atau masalah sehari – hari. Penelitian yang dilakukan oleh M. Bahrul Ilmi, Fahrurazi dan Mahrta (2017) pada remaja putri kelas XI dan XII di SMA Kristen Kanaan Banjarmasin menunjukkan bahwa responden yang mengalami *dismenorea* juga

mengalami stress baik tingkat ringan dan tingkat berat, namun terdapat responden yang tidak mengalami stress. Berdasarkan penelitian tersebut terdapat hubungan antara tingkat stress dengan *dismenorea* pada remaja putri kelas XI dan XII di SMA Kristen Kanaan Banjarmasin. Selain itu penelitian yang dilakukan Ayudiah Pangesti, R. Pranajaya dan Nurchairina (2018) pada siswi SMA di Bandar Lampung, menunjukkan sebagian besar remaja putri mengalami stress ketika menstruasi (76%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan seseorang yang mengalami tingkat stress cenderung mengalami *dismenorea*. Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 46 siswi SMK Negeri 2 Kediri dari kelas X, XI dan XII, didapatkan sebanyak 59% siswi selalu mengalami nyeri menstruasi, 28% siswi kadang – kadang mengalami nyeri menstruasi dan 13% siswi tidak mengalami nyeri menstruasi. Selain itu didapatkan data sebanyak 80% siswi dengan status gizi baik, 11% siswi dengan status gizi kurang, 7% siswi dengan status gizi lebih dan 2% siswi dengan status gizi obesitas.

1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

“Apakah ada hubungan antara pola makan, status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stress dengan riwayat nyeri menstruasi pada siswi SMK Negeri 2 Kediri?”

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara pola makan, status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stress dengan riwayat nyeri menstruasi pada siswi SMK Negeri 2 Kediri

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden
- b. Mengidentifikasi pola makan responden
- c. Mengidentifikasi status gizi responden menggunakan indikator IMT/U
- d. Mengidentifikasi aktivitas fisik responden
- e. Mengidentifikasi tingkat stress responden
- f. Mengidentifikasi nyeri menstruasi responden
- g. Menganalisis hubungan karakteristik responden dengan riwayat nyeri menstruasi pada responden
- h. Menganalisis hubungan pola makan dengan riwayat nyeri menstruasi pada responden
- i. Menganalisis hubungan status gizi dengan riwayat nyeri menstruasi pada responden
- j. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan riwayat nyeri menstruasi pada responden
- k. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan riwayat nyeri menstruasi pada responden

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Responden

Meningkatkan pengetahuan responden dan sebagai pembelajaran bagi responden mengenai pola makan, status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stress agar dapat mengetahui kondisi diri

1.5.2 Bagi Masyarakat

- a. Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian nyeri menstruasi pada remaja putri
- b. Meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat mengenai pola makan, status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stress pada remaja putri
- c. Meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat mengenai hubungan pola makan, status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian nyeri menstruasi pada siswi SMK Negeri 2 Kediri

1.5.3 Bagi Peneliti

- a. Sebagai sarana pengembangan ilmu
- b. Sebagai sarana pengembangan keterampilan dalam melakukan pengumpulan data remaja putri
- c. Sebagai sarana untuk mengembangkan softskill

1.5.4 Bagi Instansi Universitas (FKM Unair)

Sebagai bahan pertimbangan untuk mengembangkan penelitian terkait gizi di kalangan remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi

1.5.5 Bagi Sekolah (SMKN 2 Kediri)

Sebagai bahan kajian dan evaluasi kepada sekolah sehingga dapat menjadi masukan bagi Unit Kesehatan Sekolah (UKS) terkait asupan gizi yang seimbang, status gizi siswi, aktivitas fisik, tingkat stress siswi serta nyeri menstruasi.

1.5.6 Bagi Peneliti lainnya

Sebagai bahan kajian dalam menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan pola makan, status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian nyeri menstruasi pada remaja putri. Diharapkan dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya.