

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hasil demografi remaja merupakan populasi yang besar di penduduk dunia dibandingkan dengan populasi kelompok usia lainnya, jumlah remaja di dunia sebanyak 1,2 milyar berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2022), hasil dari *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan penduduk remaja berusia 10-19 tahun, sementara hasil Pemeriksaan Bangsa-Bangsa (PBB) menyampaikan bahwa remaja usia remaja lebih luas yaitu 11-24 tahun. Sedangkan menurut *The Health Recause and Servise Administrasion Guidelines* Amerika serikat, rentang usia remaja terbagi menjadi tiga bagian yaitu, remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (14-17 tahun), remaja akhir (17- 21 tahun) (Aprils, 2022).

Permasalahan kesehatan pada remaja yang sering terjadi di antaranya ada empat masalah kesehatan yang dinilai paling sering dialami oleh remaja Indonesia antara lain, gangguan sistem reproduksi, defisiensi zat besi (anemia), gangguan pertumbuhan (stunting), dan kegemukan atau obesitas (Soerosas, 2018). Kesehatan reproduksi remaja sebagai komponen kesejahteraan masyarakat, mencakup kondisi optimal baik secara fisik, psikis, maupun sosial yang terkait dengan organ dan fungsi reproduksi. Remaja putri khususnya rentan terhadap berbagai gangguan reproduksi seperti nyeri haid (dismenore), infeksi vagina (keputihan abnormal), dan resiko kehamilan tidak direncanakan diinginkan (Priyatni & Rahayu, 2016).

Berdasarkan pernyataan diatas salah satu masalah kesehatan reproduksi adalah Dismenore, Dismenore didefinisikan sebagai suatu gangguan fisik yang terjal pada remaja putri yang sedang menstruasi, yang ditandai dengan nyeri ataupun kram pada daerah perut. Dismenore merupakan masalah paling banyak dialami oleh remaja putri dan sering diabaikan karena tingkat pengetahuan yang kurang (T. M. Sari et al., 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), sekitar 50-90% remaja putri mengalami dismenore dengan 15% di antaranya mengalami nyeri cukup parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (World Health Organization, 2022). Di Indonesia prevalensi dismenore cukup tinggi. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022 menunjukkan bahwa lebih dari 64,25% remaja putri mengalami dismenore Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2022).

Provinsi Jawa Barat merupakan salah satu daerah dengan presentase tertinggi di Indonesia dengan kejadian dismenore mencapai 54,9%, sebagaimana dilaporkan dalam penelitian oleh widianti et al (2024). Data dari Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) dan puskesmas menyatakan gangguan menstruasi tertinggi yaitu di Kabupaten Bandung dengan angka 73%. Berasal dari data puskesmas dan 82 % berasal dari data PKPR (Andriyani et al., 2016). Di Kabupaten Bandung terdapat 31 wilayah kecamatan, berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung, Kecamatan Cilengkrang memiliki angka kejadian dismenore dengan jumlah 65 remaja putri dengan keluhan dismenore, data di peroleh hasil dari puskesmas tersebut yang menerima 65 pasien remaja putri dengan keluhan dismenore yang cukup parah.

Di Kecamatan Cilengkrang terdapat 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP), yaitu SMPN 1 Cilengkrang dan SMPN 2 Cilengkrang kedua SMP tersebut dilakukan studi pendahuluan dengan jumlah remaja putri di masing-masing sekolah terdapat 167 remaja putri untuk SMPN 1 Cilengkrang dan 400 jumlah remaja putri SMPN 2 Cilengkrang. Setelah dilakukan wawancara terhadap masing-masing siswi SMPN 1 dan SMPN 2 yang berjumlah 25 siswi terdapat 65% mengalami dismenore pada siswi SMPN 1 dan 80 % mengalami dismenore pada siswi SMPN 2 dan dilakukan wawancara dengan guru bp dan terdapat jumlah absensi siswi yang melonjak lebih tinggi yang disebabkan oleh dismenore pada SMPN 2 Cilengkrang dari hasil ini menunjukan bahwa remaja putri SMPN 2 Cilengkrang memiliki resiko lebih tinggi mengalami dismenore di bandingkan dengan remaja putri di SMPN 1 Cilengkrang sehingga SMPN 2 Cilengkrang dijadikan lokasi penelitian karena menimbulkan kekhawatiran tentang dampak dari dismenore yang tidak hanya sebatas nyeri fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis dan sosial remaja. Remaja putri yang mengalami dismenore sering mengalami gangguan konsentrasi, sehingga absensi yang

lebih tinggi di sekolah. Hal ini tentunya dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka secara signifikan (Dewi et al., 2024)

Upaya dalam penanganan dismenore meliputi penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi penatalaksanaan farmakologi diantaranya memberikan obat analgetik yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit dan penatalaksanaan terapi non farmakologi diantaranya terapi es dan panas, memberikan penjelasan dan nasehat, pengobatan herbal, dan relaksasi (Anugrogo, 2011).

Beberapa faktor Resiko, menarche dini, nulipara, perokok, stres, kebiasaan olah raga, dan kebiasaan pola makan, dapat meningkatkan perempuan mengalami dismenore dan memperburuk gejala yang dialami (Tabrizi & Zarrin, 2018). Selain itu Beberapa faktor lainnya juga berpengaruh terhadap dismenore yaitu, usia muda (<30 tahun), Indeks Massa Tubuh yang berlebih, siklus menstruasi yang tidak teratur atau berlangsung lama, riwayat dismenorhea pada keluarga (Nafazi & Khalkali, 2018).

Salah satu faktor Resiko yang di duga berperan penting dalam kejadian dismenore adalah kebiasaan pola makan, Kebiasaan pola makan yang tidak seimbang, seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji, kurangnya asupan serat, serta rendahnya konsumsi zat gizi penting magnesium, kalsium, dan omega 3, dapat mempengaruhi keseimbangan hormon yang berperan dalam proses menstruasi. Studi menunjukkan bahwa kebiasaan pola makan sehat dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid dengan menurunkan produksi prostaglandin yang berlebihan (Kurnia et al., 2024).

Kebiasaan pola makan remaja putri saat ini cenderung tidak sehat. Banyak remaja yang mengonsumsi makanan tinggi lemak, serta kurang mengonsumsi buah dan sayuran, tingginya konsumsi snack yang tidak sehat. Faktor gaya hidup seperti konsumsi minuman Manis berlebihan dan kurangnya asupan nutrisi (protein, karbohidrat) dapat memperburuk nyeri dismenore. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi mengenai pola makan sehat sebagai salah satu langkah preventif dalam mengurangi risiko dismenore (Najah et al., 2024)

Sesuai dengan penelitian yang dilangsungkan oleh Sari et al., (2023) dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMK PGRI 16 Jakarta” dengan Jenis penelitian chi square. dengan hasil .P:0,001 yang menunjukkan $p < \alpha (0,05)$, hal ini berarti telah menunjukkan bahwa pola makan yang

kurang baik dapat berkontribusi terhadap kejadian dismenore. (Dewi Nawang Sari 2023)

Penelitian yang di lakukan oleh Ayu et al., (2024) mengungkapkan bahwa remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan minuman yang manis memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami nyeri menstruasi yang lebih intens dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan seimbang. Sebuah studi menemukan bahwa konsumsi makanan tinggi lemak dan rendah serat dapat meningkatkan resiko nyeri haid pada remaja putri (Chairy et al., 2021).

Studi oleh febriani (2024) menemukan bahwa kejadian dismenore pada remaja putri di tingkat sekolah menengah pertama mencapai 89,9%, dengan sebagian besar kasus berhubungan dengan pola makan dan tingkat stress. pada usia ini, remaja putri juga mulai mengembangkan kebiasaan pola makan yang dapat bertahan hingga dewasa. Oleh karna itu memahami kebiasaan pola makan mereka selama menstruasi sangat penting untuk memberikan intervensi yang tepat guna mengurangi nyeri haid yang mereka alami (Febriani, 2024).

Selain Faktor kebiasaan pola makan, kurang mendapatkan edukasi yang memadai terkait pola makan sehat selama menstruasi. Mayoritas informasi yang mereka dapatkan berasal dari lingkungan sekitar, seperti keluarga dan teman sebaya, yang belum tentu berbasis pada sumber yang benar. Kurangnya edukasi ini menyebabkan pemahaman yang kurang tepat mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang untuk mengurangi dismenore (Radjulaeni, 2024).

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 25 siswi di SMPN 2 Cilengkrang dan dilakukan wawancara didapat 20 dari 25 siswi yang mendapati nyeri haid (dismenore) dengan skala nyeri yang berbeda-beda. Pada saat mengalami dismenore para siswi biasanya menjadi tidak nyaman serta tidak fokus belajar. dan dilakukan wawancara mengenai kebiasaan pola makan yang tidak mendalam hanya menanyakan mengenai jajanan yang sering di konsumsi dan menunjukan bahwa 18 siswi dari 25 Siswi sering mengkonsumsi junk food. Kebiasaan ini dapat memperburuk gejala nyeri dismenore. Hal ini mengindikasikan tingginya prevelensi nyeri menstruasi dan kebiasaan pola makan yang tidak seimbang di kalangan remaja putri sekolah tersebut. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "gambaran kebiasaan pola makan dan kejadian dismenore pada remaja

putri di SMPN 2 Cilengkrang. Pemilihan judul ini adalah karena tingginya angka kejadian dismenore yang dapat berdampak pada aktifitas sehari-hari, termasuk aktifitas belajar. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai pengaruh dismenore terhadap keseharian remaja serta strategi penanganan yang dapat diterapkan untuk mengurangi dampaknya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran kebiasaan pola makan dan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Cilengkrang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kebiasaan pola makan dan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Cilengkrang Kecamatan Cilengkrang Kabupaten Bandung.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kebiasaan pola makan remaja putri di SMPN 2 Cilengkrang.
- b. Mengetahui tingkat kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Cilengkrang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan literatur mengenai Gambaran kebiasaan pola makan dan kejadian dismenore, sehingga dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian lebih lanjut.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja Putri

Memberikan informasi mengenai pentingnya kebiasaan pola makan

sehat dalam mengurangi risiko nyeri dismenore sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan aktivitas belajar mereka.

2. Bagi Sekolah

Memberikan wawasan kepada pihak sekolah mengenai pentingnya edukasi kebiasaan pola makan sehat bagi siswa, sehingga dapat diterapkan dalam program sekolah terkait kesehatan remaja.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Menyediakan data sebagai dasar dalam memberikan edukasi dan intervensi kesehatan kepada remaja putri terkait kebiasaan pola makan sehat dan manajemen nyeri haid.