

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikis (Asroyo, 2019). Pada remaja putri perubahan fisik yang dialami antara lain pertumbuhan tinggi badan, pertumbuhan rambut di sekitar alat kelamin dan ketiak, kulit lebih halus, suara lebih bulat dan tinggi, pembesaran payudara dan pinggul, pembulatan paha, dan menstruasi (Kusmiran, 2016). Pada masa remaja ditandai dengan mulainya pubertas. Pubertas dikaitkan dengan pertumbuhan yang cepat dan munculnya karakteristik seksual sekunder. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan pengalaman siklus peristiwa reproduksi, yang dikenal sebagai menstruasi (Umboro, 2022).

Menstruasi adalah salah satu perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja dan sebagai tanda matangnya organ reproduksi perempuan. Menstruasi ditandai dengan keluarnya darah dari vagina secara periodik. Setiap wanita mengalami menstruasi yang berbeda-beda. Beberapa wanita mengalami menstruasi tanpa keluhan, namun banyak wanita yang mengalami menstruasi dengan keluhan yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan terkadang mengganggu aktivitas. Menstruasi umumnya terjadi pada usia 9-12 tahun, namun ada beberapa remaja putri yang mengalami menstruasi lebih lambat yaitu pada usia 13-15 tahun (Recta, 2022). Pada saat menstruasi,

masalah yang sering dialami oleh hampir sebagian perempuan yaitu rasa tidak nyaman dan nyeri yang sangat hebat disebut dengan dismenore (Pebrianti,2018).

Dismenorea adalah nyeri menstruasi yang terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, dan betis (Sinaga et al., 2017). Nyeri menstruasi sendiri adalah nyeri yang dirasakan saat menstruasi dan merupakan gangguan ginekologi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah (Sumino et al., 2012).

Prevalensi dismenorea di Indonesia adalah 64,25%, dimana dismenorea primer 54,89% termasuk nyeri haid dan 9,36% dismenorea sekunder disebabkan oleh infeksi kronis saluran penghubung (uterus) rahim (Evi et al., 2020). Berdasarkan data penelitian, angka kejadian nyeri menstruasi di Jawa Barat cukup tinggi, sebanyak 54,9% wanita mengalami nyeri menstruasi, di antaranya 24,5% menstruasi ringan, 21,28% menstruasi sedang, dan 9,36% menstruasi berat. (Arnis, 2012 dalam Andriyani et al., 2016). Data dari Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) dan Puskesmas menunjukkan bahwa Bandung memiliki peringkat tertinggi untuk gangguan menstruasi, dengan 73% data dari puskesmas dan 82% dari PKPR, diikuti oleh 8% untuk PMS dan 4% untuk konsultasi KB. (LPPM UPI, 2011, dalam Andriyani et al., 2016).

Dismenorea dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan dismenorea sering dikaitkan dengan absen dari sekolah, kelas dan pekerjaan, sehingga memengaruhi efisiensi mereka dalam kehidupan sehari-hari. Saat

menstruasi, wanita mengalami hingga 40-70% nyeri menstruasi, dan 10% wanita mengalami nyeri menstruasi yang parah sebelum aktivitas sehari-hari terganggu. Nyeri menstruasi terjadi pada sekitar 70%-90% remaja, dan remaja yang mengalami nyeri menstruasi memengaruhi aktivitas mulai dari akademik hingga aktivitas sosial hingga aktivitas fisik (Istiqamah, 2019).

Dismenorea jika tidak segera diatasi akan memengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga harus segera dilakukan penanganan. Penanganan nyeri menstruasi dapat menggunakan pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri secara farmakologis yaitu dengan terapi analgesik, yang merupakan metode paling umum untuk menghilangkan rasa sakit. Analgesik dapat efektif meredakan nyeri, namun penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan dan dapat menimbulkan efek samping obat yang berbahaya bagi pemakainya, dapat merusak sistem tubuh lainnya, seperti nyeri lambung dan tukak lambung, penggunaan terus menerus dalam dosis tinggi dapat menyebabkan risiko kerusakan hati dan ginjal (Vivi et al., 2020). Penanganan nyeri secara non farmakologis yang dapat dilakukan adalah kompres hangat atau dingin, teknik relaksasi nafas dalam, yoga, dan nutrisi (vitamin E, B6, minyak ikan, sayur dan buah, serta makanan rendah lemak) (Definallita, 2019).

Dismenorea dipengaruhi salah satunya oleh status nutrisi. Status nutrisi adalah keadaan kesehatan yang berhubungan dengan konsumsi makanan oleh tubuh (Marfuah et al, 2018). Selain itu, status nutrisi merupakan faktor risiko terjadinya dismenorea. Kelebihan berat badan dapat menyebabkan dismenorea karena orang

yang lebih berat memiliki terlalu banyak jaringan lemak di dalam tubuh, yang dapat menyebabkan proliferasi pembuluh darah di organ reproduksi (jaringan lemak mendorong pembuluh darah), mengganggu darah yang seharusnya mengalir saat menstruasi dan menyebabkan dismenorea (Muliana, 2018). Namun, di sisi lain, orang dengan berat badan rendah juga dapat mengalami dismenore primer. Hal ini dapat diakibatkan karena asupan makanan yang tidak mencukupi (Swastika, 2011). Selain mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh, status nutrisi yang buruk juga dapat menyebabkan gangguan fungsi reproduksi yang berimplikasi pada gangguan menstruasi termasuk dismenorea, namun akan membaik dengan asupan nutrisi yang baik (Yustiana, 2011).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status nutrisi adalah sikap dan perilaku yang akan mempengaruhi tingkat pengetahuan nutrisi (Mulyani et al., 2020). Pengetahuan nutrisi yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilaku nutrisi yang baik dalam memilih makanan yang bergizi, beragam dan seimbang (Agustin et al, 2018).

Sikap adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap akan sangat berguna bagi seseorang, sebab sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung. Sikap terdiri dari sikap positif dan sikap negatif. Sikap positif akan menumbuhkan perilaku yang positif dan sebaliknya sikap negatif akan menumbuhkan perilaku yang negatif saja, seperti menolak, menjauhi, meninggalkan, bahkan sampai hal-hal merusak. Sikap positif remaja terhadap

kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku remaja menjadi positif, tetapi sikap yang negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak pada perilakunya (Dewi, 2013). Oleh karena itu perlu diberikan edukasi nutrisi untuk meningkatkan sikap remaja putri (Safitri,2016).

Edukasi nutrisi merupakan pendekatan pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap nutrisi remaja. Pengetahuan nutrisi yang lebih tinggi mempengaruhi sikap dan perilaku dalam konsumsi makanan. Edukasi dapat disampaikan melalui berbagai media dan metode. Edukasi dengan bantuan media akan memudahkan dan lebih jelas bagi audiens untuk menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media dapat membantu pendidik mengkomunikasikan materi (Safitri, 2016)

Edukasi diberikan melalui penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, karena pengetahuan mempengaruhi sikap individu, maka pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap yang baik. Hal ini merupakan salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan yang ada. Edukasi efektif untuk menyampaikan pengetahuan karena pengetahuan merupakan hasil rasa ingin tahu masyarakat setelah dirangsang. Dengan pengetahuan, orang tersebut bereaksi secara pasif dan mengevaluasi pengetahuannya (Negsih,2019)

Pemberian edukasi nutrisi pada usia remaja melalui media yang menarik agar memudahkan penyampaian materi dan menghindari kejenuhan remaja. Edukasi nutrisi ini disampaikan melalui ceramah, PPT dan Poster. Ceramah atau presentasi

adalah metode penyampaian informasi secara lisan menggunakan slide. Edukasi yang disampaikan dengan ceramah akan terjadi komunikasi dua arah yang berlangsung tatap muka sehingga penyuluh dapat memahami respon subjek. Kelebihan dari penyuluhan yaitu banyak topik yang dapat memberikan informasi yang disampaikan kemudian didiskusikan secara lebih mendalam (Bertalina, 2015).

Penelitian Utari dan Trisetiyaningsih (2017) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sikap remaja putri dalam menangani dismenore saat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap remaja putri dalam menangani dismenore. Perubahan yang terjadi dalam diri responden sebagai akibat dari paparan pesan-pesan dan informasi yang disampaikan melalui pendidikan kesehatan yaitu berupa perubahan sikap yang dimulai dari perubahan pengetahuan individu.

Pada penelitian Husna, Mindarsih & Melania (2018) dengan judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Kelas X Di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta menunjukan adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap dianalisis menggunakan uji wilcoxon pada taraf signifikan 95% dengan kriteria pengujian. Menunjukan bahwa H_0 diterima dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 > \alpha (0,05)$. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap

sikap pada siswi kelas X di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di beberapa SMA dan MA yang berada di kota Bandung Timur pada tanggal 28 Maret 2022 didapatkan hasil bahwa terdapat banyak siswi yang sering mengeluh nyeri menstruasi di MAN 2 Kota Bandung. Sekolah ini terdapat 1.186 siswi kelas X,XI,XII. Semua siswi tersebut berada pada rentang usia 15-18 tahun sehingga rata-rata mereka sudah mengalami menstruasi.

Berdasarkan hasil wawancara spontan terhadap 10 siswi yang berada di MAN 2 Kota Bandung, ditemukan 8 orang siswi sering mengalami nyeri menstruasi, dan 2 orang siswi lainnya tidak mengalami nyeri menstruasi. Dari data 8 orang siswi tersebut diantaranya 4 orang mengalami nyeri menstruasi berat yang mengganggu aktivitas belajar mereka dan menyebabkan siswi tersebut harus istirahat di UKS dan tidak bisa mengikuti pembelajaran pada saat hari pertama menstruasi bahkan sampai tidak masuk sekolah. Penanganan nyeri ketika menstruasi terdapat 5 orang siswi mengatakan hanya membiarkannya sampai sakitnya hilang sendiri, 3 orang siswi mengatakan sering meminum obat pereda nyeri yang dibeli di apotek.

Banyak siswi yang belum mengetahui penanganan dismenorea dengan nutrisi. Tanpa pengetahuan, seseorang tidak mempunyai dasar untuk bersikap dan mengambil keputusan terhadap masalah yang dihadapi. Sikap yang ditunjukkan siswi tergantung pada pengetahuan yang dimiliki. Siswi yang mendapatkan informasi dengan benar

mengenai dismenorea dan nutrisi sebagai penanganan dismenorea, maka akan bersikap positif terhadap penanganan dismenorea menggunakan nutrisi.

Selain itu, didapatkan juga gambaran status nutrisi dari 10 siswi tersebut, 5 orang siswi diantaranya memiliki berat badan *underweight*, 2 orang siswi memiliki berat badan normal dan 3 orang siswi memiliki berat badan *overweight*. Berdasarkan hasil pengamatan, ketika jam istirahat para siswi membeli makanan ringan yang tergolong *junk food* atau cepat saji di kantin sekolah, makanan tersebut banyak mengandung lemak karena dibuat melalui proses penggorengan dan tinggi karbohidrat.

Hasil studi pendahuluan ini menggambarkan adanya masalah nyeri menstruasi dan nutrisi serta sikap yang kurang dalam menangani dismenorea pada remaja putri di MAN 2 Kota Bandung sehingga peneliti tertarik memberikan Edukasi nutrisi terhadap sikap penanganan dismenorea pada siswi di MAN 2 Kota Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh edukasi nutrisi terhadap sikap penanganan dismenorea pada siswi di MAN 2 Kota Bandung?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi nutrisi terhadap sikap penanganan dismenorea pada siswi di MAN 2 Kota Bandung

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui sikap dalam penanganan dismenorea sebelum diberikan edukasi nutrisi pada siswi di MAN 2 Kota Bandung
2. Mengetahui sikap dalam penanganan dismenorea sesudah diberikan edukasi nutrisi pada siswi di MAN 2 Kota Bandung
3. Mengetahui pengaruh edukasi nutrisi terhadap sikap dalam penanganan dismenorea pada siswi di MAN 2 Kota Bandung

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi mengenai upaya penanganan dan pencegahan dismenorea agar dismenore yang dialami tidak menjadi lebih berat.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi
 - a. Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung
 Hasil penelitian ini mampu menambah kepustakaan, yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan mengenai penanganan dismenorea
 - b. MAN 2 Kota Bandung
 Diharapkan dapat memberikan informasi mengenai nutrisi yang berperan dalam dismenorea
2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan bahan pertimbangan kepada peneliti selanjutnya yang berminat terhadap masalah dismenorea

1.5 Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah keperawatan maternitas untuk mengetahui pengaruh edukasi nutrisi terhadap sikap penanganan dismenorea pada siswi MAN 2 Kota Bandung. Variabel dalam penelitian ini adalah edukasi nutrisi (variabel independen) dan sikap dalam penanganan dismenore (variabel dependen). Jenis penelitian ini adalah Pre-eksperimental dengan rancangan *one group pretest posttest with out control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi di MAN 2 Kota Bandung berjumlah 686 siswi. Sampel dalam penelitian ini diambil sebanyak 88 siswi dengan teknik pengambilan sampel *proporsional random sampling*. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-Agustus 2022.