

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prevalensi kejadian *dismenorea* di dunia berdasarkan data *World Health Organization* (2018) sangat besar di setiap negara, yaitu dengan rata-rata lebih dari 50% perempuan. Sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10%-15% dari angka tersebut menderita gejala yang cukup parah dan mengalami *dismenorea* berat (Martinus et al., 2022). Prevalensi kejadian *dismenorea* yang terjadi pada remaja perempuan di Indonesia tahun 2018 sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% mengalami *dismenorea* primer dan 9,36% mengalami *dismenorea* sekunder (Fitria et al., 2023). Angka kejadian *dismenorea* di Jawa Barat juga cukup tinggi. Diketahui sebanyak 54,9% perempuan mengalami *dismenorea*, sebanyak 24,5% *dismenorea* ringan, 21,28% *dismenorea* sedang, dan 9,36% *dismenorea* berat (Marfuah et al., 2018).

Periode remaja adalah saat terjadinya transformasi yang signifikan dalam pertumbuhan dan perkembangan, baik secara biologis, kognitif, maupun psikososial. Masa ini disebut juga dengan masa pubertas (Nugroho et al., 2022). Pubertas yaitu masa awal pematangan seksual yang merupakan periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, seksual dan hormonal. Pada masa ini organ reproduksi sudah mulai berfungsi dan salah satu cirinya adalah menstruasi pada anak perempuan (Utari & Trisetiyaningsih, 2017).

Menstruasi merupakan sebuah proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina, yang terjadi selama masa usia subur dan teratur setiap bulan (Trisianti & Setiyaningrum, 2021). Umumnya, menstruasi terjadi pada usia 9-14 tahun. Pada saat siklus menstruasi sebagian remaja akan mengalami beberapa gejala yang bahkan dapat tidak tertahankan ketika menstruasi tiba dan kerap merasakannya pada punggung bagian bawah, pinggang, panggul dan perut bagian bawah. Rasa nyeri yang timbul ini biasa dikenal dengan *dismenorea*. *Dismenorea* yaitu nyeri haid yang timbul seperti rasa kram dan abdomen bagian bawah sebagai pusat nyeri (Damayanti et al., 2022). Nyeri yang dialami pada saat menstruasi menyebabkan para perempuan muda sering pergi ke dokter atau klinik untuk konsultasi dan pengobatan. *Dismenorea* dapat terjadi sebelum atau selama menstruasi berlangsung. *Dismenorea* juga menyebabkan perempuan yang mengalaminya tidak bisa beraktivitas dan perlu beristirahat (Setiawan et al., 2021).

Nyeri pada *dismenorea* disebabkan oleh kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin. Rasa nyeri menjadi lebih buruk ketika gumpalan atau jaringan endometrium melewati serviks. Perbedaan intensitas nyeri tergantung pada kadar prostaglandin. Perempuan yang mengalami *dismenorea* memiliki kadar prostaglandin 5-13 kali lebih tinggi dibandingkan perempuan yang tidak mengalami *dismenorea* (El-Manan, 2011).

Hasil penelitian Larasati dan Alatas (2016), menunjukkan bahwa bahwa sekitar 30%-60% remaja putri mengalami *dismenorea* dan sebanyak 7% sampai 15% tidak berangkat sekolah atau bekerja. Dampak pada remaja yang

mengalami *dismenorea* di antaranya sebanyak 80% siswa tidak masuk sekolah, sebanyak 66,8% siswa kehilangan konsentrasi saat di kelas, sebanyak 56,3% siswa tidak mengikuti pelajaran atau tidak masuk kelas, dan sebanyak 21% siswa tidak mampu mengerjakan pekerjaan rumah (Fitria et al., 2023). Ketidaknyamanan, gangguan aktivitas, dan penurunan kualitas hidup yang timbul akibat *dismenorea* diidentifikasi sebagai masalah kesehatan dan dapat menyebabkan tingginya angka ketidakhadiran siswi di sekolah. Sebagai siswi yang mengalami *dismenorea* akan sangat berpengaruh terhadap aktivitas yang dilakukan karena dianggap sebagai waktu yang sangat produktif untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah.

Faktor risiko *dismenorea* beberapa di antaranya yaitu pola makan, *menarche* dini, usia muda atau kurang dari 30 tahun, IMT berlebih, lama menstruasi, siklus menstruasi, mempunyai riwayat *dismenorea* pada keluarga, merokok, mengonsumsi alkohol, aktivitas fisik, dan stres (Damayanti et al., 2022; Suciati, 2022). Tidak teraturnya pola makan seperti melewati waktu makan, menyebabkan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh menjadi berkurang. Pola makan juga bukan hanya melibatkan satu jenis makanan saja, tetapi berdasarkan konsumsi makanan setiap individunya, serta bagaimana asupan gizi dan frekuensi makan. (Damayanti et al., 2022; Marfuah et al., 2018).

Tidak teraturnya pola makan maka asupan nutrisi pun akan berkurang. Hal tersebut dapat mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, serta fungsi reproduksi. Hal tersebut berdampak pada gangguan menstruasi, akan tetapi dapat membaik jika asupan nutrisinya baik (Lail, 2019). Diketahui bahwa

kebanyakan siswa melewati sarapan sebelum berangkat sekolah, mengonsumsi jajanan atau makanan tidak sehat seperti *fast food*, atau bahkan melakukan diet, sehingga pola dan frekuensi makan tidak teratur juga tidak sesuai dengan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Seperti halnya sering mengonsumsi *fast food* dapat menimbulkan peningkatan kadar prostaglandin yang menyebabkan *hypertonus* dan *vasokonstriksi* pada myometrium sehingga terjadi iskemia dan timbul nyeri (Suciati, 2022). Hasil penelitian Suciati, Hapsari, dan Wijayanti (2022), didapatkan bahwa remaja yang mengalami *dismenorea* menunjukkan derajat tingkat berat dengan nyeri di area perut bagian bawah, nyeri tersebut menyebabkan nafsu makan berkurang dan dapat berakibat pingsan. Dalam penelitian tersebut tidak didapatkan remaja dengan pola makan yang baik. Dalam penelitian ini menyebutkan bahwa pola makan yang baik yaitu berdasarkan jadwal makanan lengkap (*full meal*) yang biasanya tiga kali dalam sehari (makan pagi, siang dan malam) dan makan selingan (*snack*) yang biasa dikonsumsi antara waktu makan pagi dan siang, atau antara makan siang dan malam. Sedangkan pola makan yang tidak baik disebutkan remaja putri sering mengonsumsi *fast food* dan melakukan diet yang membatasi konsumsi makanan. Selain itu kebiasaan makan tidak teratur, terlambat makan, menunda waktu makan, atau bahkan tidak makan sama sekali dan membiarkan perut kosong dalam waktu yang lama, juga jadwal makan malam yang dekat dengan waktu tidur yang dapat menyebabkan refluks lambung, sehingga rentan terjadi pada orang yang langsung tidur setelah makan.

Hasil penelitian Zukhrina & Martina (2023), mengenai faktor determinan penyebab *dismenorea* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara usia *menarche*, riwayat keluarga, dan perilaku makan dengan *dismenorea* pada remaja putri. Faktor lain dari kebiasaan atau perilaku makan sebelum ataupun saat menstruasi pada remaja yaitu konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), teh, kopi, minuman bersoda, dan minuman yang mengandung kafein (Fitria et al., 2023). Demikian pula hasil penelitian Marfuah, dan Mayasari (2018) didapatkan sebagian kecil sebanyak 8 orang responden mengalami gizi kurang dengan *dismenorea* ringan, dan 4 responden mengalami *dismenorea* berat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara status nutrisi dengan kejadian *dismenorea* pada remaja.

Studi pendahuluan dilakukan di MA Persis Cempakawarna dan MAN 2 Kota Tasikmalaya pada siswi yang merupakan remaja putri, dengan jumlah sampel yang diambil masing-masing 10 orang setiap sekolah. Dari studi pendahuluan yang dilakukan di MAN 2 Kota Tasikmalaya pada tanggal 21 Maret 2023 didapatkan hasil bahwa di MAN 2 paling banyak siswi yang mengalami *dismenorea* tidak mengikuti pembelajaran di kelas. Semua siswi tersebut mengalami *dismenorea*, dengan gejala nyeri di bagian perut bawah dan menyebar ke punggung, rasa nyeri datang menjelang menstruasi atau di hari pertama dan kedua masa menstruasi. Sebagian siswi mengatakan nyeri berat dan menghambat aktivitas, keluhan lain seperti pusing, lemas, dan perubahan emosi, bahkan seorang siswi mengatakan bisa sampai berkeringat dan pingsan. Upaya yang dilakukan beberapa siswi dalam menangani nyeri *dismenorea* yaitu

dengan melakukan kompres hangat, berjalan-jalan di area sekolah, tidur di dalam kelas, dan beristirahat di UKS, tidak terdapat siswi yang mengonsumsi obat-obatan. Sebagian besar siswi mengatakan konsentrasi dalam belajar mengalami penurunan karena adanya *dismenorea* yang dirasakan sehingga tidak fokus memperhatikan ketika guru menerangkan pelajaran. Selain itu beberapa siswi mengatakan bahwa makan tidak teratur, seperti melewatkan sarapan dan jam makan, serta sering mengonsumsi es batu, makanan pedas, dan *fast food*.

Pola makan yang baik menurut Damayanti, Setyo-boedi, dan Fatmaningrum (2021) yaitu yang terpenuhi asupan gizi, seperti asupan gizi yang penting bagi kesehatan reproduksi remaja di antaranya kalsium, zat besi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin B12, vitamin C. Sedangkan pola makan yang tidak baik dapat dilihat dari frekuensi makan, dimana terdapat kebiasaan melewatkan sarapan. Selain itu kebiasaan konsumsi *fast food* yang berakibat adanya penumpukan lemak. Asupan lemak yang berlebih dapat meningkatkan kadar prostaglandin yang memicu terjadinya *dismenorea*.

Pola makan pada seseorang bisa mempengaruhi keadaan kesehatannya, sehingga para remaja perempuan harus bisa memperhatikan dan mengontrol konsumsi makanan beserta kandungan gizi yang seimbang untuk dapat mencapai kesehatan yang optimal. Sebagaimana Firman Allah dalam QS. Al-Baqarah (2) Ayat 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik (bergizi) dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”.

Ayat tersebut menjelaskan berkaitan dengan pemberian nikmat yang Allah berikan dan mengizinkan manusia untuk mengonsumsi semua makanan yang ada di muka bumi dengan syarat makanan itu adalah makanan yang halal, baik, bermanfaat dan tidak membahayakan badan, beserta akal pikiran (Salim & Rusmana, 2022).

Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surat lain, yaitu QS. An- Nahl (16) ayat 5 dan ayat 11:

وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

Artinya: “Dan Dia telah menciptakan binatang ternak untuk kamu; padanya ada (bulu) yang menghangatkan dan berbagai-bagai manfaat, dan sebahagiannya kamu makan”.

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالرَّيْثُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: “Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanam-tanaman; zaitun, kurma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan”.

Kedua ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah telah memberikan kenikmatan yang disediakan untuk hamba-Nya agar dapat dimanfaatkan sebagai sumber untuk kebutuhan hidupnya juga pemenuhan nutrisi bagi seseorang. Manusia juga diingatkan agar tidak berlebihan dalam segala sesuatu termasuk dalam hal makanan atau minuman yang dikonsumsi, karena berlebihan dalam sesuatu itu dapat membahayakan tubuh. Sebagaimana hadits yang diriwayatkan oleh Abu Dawud dan Ahmad:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كُلْ، وَاشْرَبْ، وَالْبَسْ، وَتَصَدَّقْ فِي غَيْرِ سَرَافٍ، وَلَا مَخِيلَةَ. أَخْرَجَهُ أَبُو دَاوُدَ، وَأَحْمَدُ

Artinya: Rasulullah SAW. Bersabda “makanlah dan minumlah, berpakaianlah dan bersedekahlah dengan tidak israf dan tidak sombong (HR. Abu Daud dan Ahmad).

B. Rumusan Masalah

Prevalensi *dismenorea* pada perempuan terutama siswi sebagai remaja putri masih tinggi, terlihat dari adanya siswi yang tidak masuk sekolah, tidak bisa konsentrasi saat belajar, dan meninggalkan kelas saat jam belajar berlangsung, sehingga aktivitas pembelajaran menjadi terhambat. Hasil penelitian di dapatkan adanya faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenorea*, salah satunya yaitu pola makan. Penelitian yang berkaitan dengan hal tersebut sudah banyak dilakukan, namun penelitian di tatanan sekolah belum banyak. Rumusan masalah penelitian ini adakah hubungan pola makan terhadap nyeri *dismenorea* pada siswi di MAN 2 Kota Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan terhadap nyeri *dismenorea* pada siswi di MAN 2 Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

a. Diketuinya pola makan pada siswi di MAN 2 Kota Tasikmalaya.

- b. Diketuainya kejadian nyeri *dismenorea* pada siswi di MAN 2 Kota Tasikmalaya.
- c. Diketuainya hubungan pola makan terhadap nyeri *dismenorea* pada siswi di MAN 2 Kota Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Mendapat pengalaman dan mengaplikasikan ilmu dalam penelitian ini, yang telah didapatkan selama perkuliahan terutama tentang *dismenorea*.

2. Bagi FIKES Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat untuk mahasiswa lainnya, terutama tentang *dismenorea* dan pola makan pada siswi sebagai remaja putri.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan menjadi masukan bagi perawat untuk memberikan informasi dalam layanan kepada masyarakat terutama pada siswi remaja putri, tidak hanya di tatanan rumah sakit tetapi juga di masyarakat.

4. Bagi MAN 2 Kota Tasikmalaya

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk menangani masalah terkait kesehatan reproduksi kepada siswi terutama yang berkaitan dengan *dismenorea* sehingga pencegahan

dapat dilakukan dan dapat meningkatkan kualitas serta produktivitas dalam proses pendidikan.

5. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi bahkan dapat dijadikan referensi dalam pencegahan *dismenorea*.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data awal untuk penelitian lebih luas lagi yang berkaitan dengan *dismenorea*.

