

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenorea merupakan keadaan seorang perempuan yang mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk dan menyebabkan gangguan melakukan aktifitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung selama dua hari atau lebih dari lamanya menstruasi yang dialami setiap bulan, keadaan nyeri ini dapat terjadi pada segala usia. Rasa nyeri dapat dirasakan sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktifitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung disebut dismenorea (Widyanthi, Resiyanthi & Prihatiningsih, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) sebanyak 1.769.429 (90%) jiwa terkena dismenorea dengan prevalensi yang sangat beragam. Rata-rata wanita di semua negara yang mengalaminya lebih dari 50%. Tercatat angka prevalensi kejadian sekitar 60% di Amerika Serikat dan sekitarnya 72% terjadi di Swedia. Prevalensi dismenorea yang terjadi di Indonesia sekitar 64.25% dengan rata-rata kejadian terjadi pada usia remaja yakni sekitar 20-90% (Ayunda, Handayani & Gunardi, 2024).

Prevalensi dismenorea tersebar luas diseluruh dunia, diperkirakan tinggi meskipun sangat bervariasi, dengan insiden mulai dari 45 hingga 97% pada wanita usia subur dan tingkat tertinggi dilaporkan terjadi pada remaja. Di Indonesia prevalensi

dismenorea mencapai 98,8%, secara umum terjadi pada remaja dengan ciri-ciri terasa nyeri di daerah pinggul, hilang timbul dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Widianti & Herliana, 2024).

Tahun 2019, tercatat sebanyak 5.632.143 remaja putri dengan usia 10-19 tahun mengalami dismenorea dari total 33.774.141 jiwa di Provinsi Jawa Tengah salah satunya Kabupaten Brebes dengan Prevalensi 57,5% yang lebih tinggi dibandingkan prevalensi di Cilacap dan Bumiayu, dengan prevalensi masing-masing 52,1% dan 50,7% (Sulymbona, 2024).

Dismenorea bukanlah penyakit yang dapat mengancam jiwa, tetapi mampu berpengaruh negatif pada kualitas hidup remaja putri. Dismenorea mampu menyebabkan gangguan dengan aktivitas serta produktivitas remaja putri. Kebanyakan remaja putri dengan kondisi dismenorea tidak pergi ke sekolah atau bekerja satu sampai dua hari. Faktor penyebab terjadinya dismenorea primer yakni nutrisi dan gaya hidup masing-masing individu, termasuk aktivitas fisik, merokok, diet (pola makan). Selain itu terdapat beberapa perbedaan antara remaja putri yang mengalami dismenorea dan yang tidak mengalami dismenorea menurut Babil et al (2016) diantaranya gaya hidup, termasuk stres, aktivitas fisik serta konsumsi makanan cepat saji (Thasmara, Raharjo & Putri, 2020).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenorea pada remaja. Faktor gaya hidup, biologis, psikologi, asupan yang masuk dan faktor sosial merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenorea. selain pola hidup yang tidak terkontrol seperti tidak pernah berolahraga, buruknya pola makan remaja seperti tingginya konsumsi makanan yang mengandung pengawet, pemanis buatan, makanan berlemak, gorengan dan makanan yang terlalu pedas juga menjadi

faktor lain yang membuat remaja mudah mengalami nyeri menstruasi (Azzahra, Ambarwati & Pangesti, 2023).

Pola makan dapat memengaruhi dismenoreia (nyeri haid) melalui beberapa mekanisme. Asupan makanan yang tidak seimbang, terutama kekurangan nutrisi tertentu, dapat meningkatkan inflamasi dan nyeri, yang kemudian memperburuk dismenoreia. Selain itu, pola makan yang tidak teratur, seperti makan dengan frekuensi tidak teratur atau mengonsumsi makanan cepat saji, juga dapat mengganggu ritme sirkadian dan hormon, yang pada gilirannya memengaruhi nyeri haid.

Berikut adalah penjelasan lebih rinci tertentu mekanisme bagaimana pola makan dapat memengaruhi dismenoreia: pertama, pola makan yang tidak teratur: Makanan dengan frekuensi yang tidak teratur dapat mengganggu ritme sirkadian, yang memengaruhi hormon dan metabolisme tubuh. Ritme sirkadian yang terganggu dapat memengaruhi produksi prostaglandin, yang berperan dalam kontraksi rahim dan nyeri dismenoreia. Konsumsi makanan cepat saji (pola makan yang tidak sehat) yang seringkali tinggi lemak dan rendah nutrisi, juga dapat memicu dismenoreia. Inflamasi kronis dapat meningkatkan nyeri dan sensitivitas terhadap nyeri, termasuk nyeri dismenoreia. Pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan gula, dapat meningkatkan inflamasi dalam tubuh. Makanan yang mengandung antioksidan, seperti buah-buahan dan sayuran, dapat membantu mengurangi inflamasi dan nyeri.

Kedua, hormon: pola makan yang tidak seimbang dapat mengganggu keseimbangan hormon dalam tubuh, termasuk hormon yang berperan dalam siklus menstruasi. Kekurangan nutrisi, seperti vitamin B, dapat memengaruhi produksi hormon dan menyebabkan ketidakseimbangan hormon. Hormon yang tidak

seimbang dapat memengaruhi kontraksi rahim dan menyebabkan nyeri dismenorea. Stres dapat memengaruhi siklus menstruasi dan meningkatkan nyeri dismenorea. Pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan stres dan kecemasan. Pola makan yang seimbang, dengan asupan nutrisi yang cukup dan makan secara teratur, dapat membantu mengurangi stres.

Secara keseluruhan, pola makan yang baik dan seimbang sangat penting untuk mengurangi risiko dismenorea dan mengurangi nyeri yang dialami selama haid. Konsumsi makanan yang kaya nutrisi, makan secara teratur, dan menghindari makanan yang tinggi lemak dan gula dapat membantu mengurangi inflamasi, menjaga keseimbangan hormon, dan mengurangi nyeri dismenorea (Sari, Azijah & Herlina, 2023).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Palembang telah mengidentifikasi beberapa variabel yang berhubungan dengan kejadian dismenorea. Variabel tersebut adalah aktivitas fisik dan pola makan. Namun demikian, karena kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh kedua hal ini, yaitu kecukupan aktivitas fisik dan pola makan, maka ada kemungkinan hal ini juga dapat mencegah terjadinya dismenorea. Mayoritas dari responden dismenorea yang dipengaruhi pola makan sebanyak 26 orang (65,0%) dan responden dismenorea yang dipengaruhi kecukupan aktivitas fisik sebanyak 14 orang (35,0%). Artinya dismenorea yang diderita remaja di pengaruhi oleh pola makan (Septiyani & Simamora, 2022).

Pola makan merupakan metode atau upaya penyesuaian jenis dan jumlah makanan dengan ragam informasi dengan tujuan memperbaiki status gizi, menjaga kesehatan serta mencegah atau membantu dalam proses penyembuhan penyakit. Makanan adalah kebutuhan mendasar bagi semua orang, tetapi seseorang harus memenuhi

beberapa persyaratan dalam konsumsi makanan secara terprogram dan terkendali dengan baik demi pemeliharaan tubuh agar menjadi lebih sehat dan bugar (Gaol & Hizkia, 2023).

Terdapat tiga unsur dalam pola makan: pertama, jenis makanan mencakup kebutuhan pangan yang dimakan setiap hari antara lain makanan pokok, lauk nabati dan hewani, sayur-sayuran dan buah-buahan. Makanan pokok merupakan sumber pangan utama untuk orang yang tinggal di Indonesia dengan jenis yang beragam pada masing-masing daerah seperti beras, gandum, sagu, umbi-umbian dan jagung. Kedua, frekuensi makanan berhubungan langsung terhadap seberapa sering individu mengonsumsi makanan perhari dan terdiri dari sarapan, makan siang, makan malam dan makan selingan. Segangkan menurut frekuensi makan yaitu pengulangan atau seberapa sering individu makan (utama dan makanan ringan) dalam satu hari. Biasanya individu akan makan tiga kali sehari (sarapan, makan siang dan makan malam), tetapi dalam suatu keadaan tertentu frekuensi makanan individu bisa lebih dari tiga kali. Ketiga, jumlah makanan berhubungan dengan beberapa banyak makanan yang dimakan pada setiap individu (Amaliyah, Rahayu, Luthfiyah & Dwi, 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya ditemukan faktor-faktor yang berpengaruh signifikan terhadap kejadian dismenorea pada remaja seperti telah sering mengonsumsi makanan cepat saji, perilaku melawatkan sarapan dan makan malam sehingga apabila seseorang melewatkan sarapan pagi dan makan malam maka akan beresiko mengalami dismenorea. Pola makan remaja saat ini menunjukkan kecenderungan yang kurang sehat, di mana mereka lebih banyak mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisi tubuh. Banyak remaja yang memilih makanan cepat saji seperti burger, es krim, ayam goreng, pizza, serta minuman ringan yang mengandung karbonasi dan gula tinggi, yang kerap dipromosikan secara intensif. Perubahan pola makan di kalangan remaja pun

bervariasi, sebagian di antaranya menghindari nasi, lebih banyak mengonsumsi sayur, dan mengurangi asupan protein dari daging. Ada juga yang memilih untuk membatasi waktu makan dengan melewati sarapan dan makan malam (Azahra, 2025).

Sebanyak 46,5% remaja memiliki kebiasaan makan sehat dan 53,5% memiliki kebiasaan makan kurang sehat. Perilaku makan remaja saat ini cenderung tidak sehat, mereka lebih menyukai makanan cepat saji, tidak lagi memperhatikan makanan yang beraneka ragam atau seimbang dengan zat gizi yang terkandung di dalamnya. Remaja yang mengonsumsi sayuran dalam jumlah yang tidak mencukupi (kurang dari tiga porsi per hari) juga lebih cenderung mengonsumsi makanan cepat saji (Najdah, Nurbaya & Irwan, 2024).

Konsumsi makanan cepat saji juga mampu menyebabkan dismenorea pada remaja. Berbagai jenis makanan cepat saji enak dan dijual dengan harga terjangkau, mempunyai cita rasa tinggi, hal inilah yang menyebabkan seseorang ingin terus membelinya yang akhirnya menjadi gaya hidup dan kebiasaan yang buruk. Makanan cepat saji adalah makanan yang kaya akan kandungan lemak dan natrium dan kaya akan mikron. Asam lemak trans yang terkandung dalam makanan cepat saji dapat menyebabkan perkembangan hormon prostaglandin, yang dapat mempengaruhi rahim dan menyebabkan nyeri menstruasi (Mivanda, Follana & Aticeh, 2023).

Hasil wawancara yang dilakukan pada 23 Januari 2025 di kelas VIII dari MTs Miftahul Huda Kalipucang Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes terdapat 18 siswi yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi dari total 24 siswi. Dalam sebuah wawancara, para guru juga mengatakan bahwa siswi yang sedang dalam kondisi dismenorea terkadang izin ketika sedang proses belajar mulai. Dengan

menahan rasa nyeri dan sulit berkonsentrasi, para siswa menjadi tidak bersemangat mengikuti kegiatan belajar mengajar, sehingga berdampak pada semakin menurunnya prestasi akademik, terganggunya komunikasi dengan teman sebaya, hingga banyak yang izin tidak mengikuti kegiatan dikelas dan memutuskan untuk beristirahat di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dengan perlengkapan kotak obat yang berisi obat analgesik sebagai pereda nyeri, tetapi beberapa siswi juga terkadang sampai tidak masuk sekolah. 6 siswi yang tidak mengalami dismenorea tidak memiliki masalah yang signifikan dalam mengikuti aktivitas belajar selama disekolah.

Desa Pamengger adalah salah satu desa di Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes yang terdiri dari 2 RW (Rukun Warga), Jumlah penduduk Desa Pamengger pada tahun 2022 memiliki 4.315 jiwa. Berdasarkan hasil kunjungan remaja pada tahun 2024 dengan keluhan dismenorea di Puskesmas Jatibarang terbanyak dari Desa Pamengger yaitu 18 orang. Rata-rata angka kunjungan karena dismenorea itu dalam 1 tahun terakhir yang paling tinggi yaitu desa pamengger dengan 1 bulan terakhir pada bulan desember tahun 2024 itu 18 orang dan ini sudah termasuk angka tinggi di kunjungan puskesmas jatibarang.

Studi pendahuluan yang sudah dilakukan dengan cara wawancara oleh peneliti pada tanggal 22 Desember 2024 di Desa Pamengger Kecamatan Jatibarang dari hasil wawancara yang dilakukan pada 20 remaja, terdapat 3 remaja mengalami dismenorea ringan berada pada skala nyeri 1-3, 9 remaja dismenorea sedang berada pada skala nyeri 4-6, dan 8 remaja dismenorea berat berada pada skala nyeri 7-10. 20 remaja diantaranya mengatakan sering mengonsumsi makanan cepat saji dan mereka mengatakan pola makan mereka tidak teratur, tidak suka mengonsumsi sayur dan buah, frekuensi makannya hanya disiang hari dan malam hari dengan jumlah makan sedikit. Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti

tentang hubungan Pola Makan dengan kejadian Dismenorea pada Remaja putri di Desa Pamengger Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja di Desa Pamengger Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi Pola Makan pada Remaja di Desa Pamengger Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes

1.2.2.2 Mengidentifikasi kejadian dismenorea pada Remaja di Desa Pamengger Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes

1.2.2.3 Menganalisis Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja di Desa Pamengger Kecamatan Kabupaten Brebes

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikasi

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi tentang dismenorea, khususnya pada remaja yang mengalami kejadian dismenorea yang disebabkan karena pola makan.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Diharapkan penelitian ini dapat menambah literature atau dapat menjadi sumber bacaan bagi mahasiswa dan menjadi referensi bagi perpustakaan di instansi pendidikan mengenai hubungan pola makan dengan kejadian dismenorea.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terutama sebagai bahan referensi bagi akademisi atau calon peneliti lainnya tentang faktor pola makan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri dan sebagai acuan penelitian selanjutnya.