

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO (2020), remaja ialah jembatan antara masa anak-anak dan usia dewasa yang mencakup rentang usia 10 hingga 19 tahun. Fase ini dikenal dengan perubahan besar dalam aspek fisik, mental, dan emosional. Sementara itu, dismenore adalah nyeri yang muncul selama menstruasi, biasanya berupa kram di area bawah perut. Intensitas nyeri bergantung pada durasi menstruasi serta banyaknya darah yang keluar, Arlyana (2023). Ketidakseimbangan hormon progesteron, peningkatan prostaglandin, serta faktor psikologis dan stres menjadi penyebab utama dismenore pada beberapa wanita. Kondisi ini umum terjadi dan dialami oleh mayoritas wanita. Berdasarkan data yang tersedia, sekitar 53% remaja melaporkan bahwa dismenore berdampak pada aktivitas mereka (Noorratri, 2023).

WHO mencatat di tahun 2020 ada 1.769.425 wanita yang mengalami dismenore, sedangkan pada 2021 jumlah penderita mencapai lebih dari 50%, dengan 10-16% di antaranya menghadapi tingkat keparahan yang tinggi. Di wilayah Eropa, prevalensi dismenore berkisar antara 45-97 persen. Berdasarkan studi Sari (2023) di SMA YP Unila dengan sampel 205 siswa, ditemukan bahwa sebanyak 69,8% atau 143 responden menderita dismenore primer sedangkan yang tidak mengalami dismenore yaitu sebesar 62 orang 30,2%.

Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi tanpa terdapatnya kondisi patologis pada panggul yang kerap kali terjadi kepada remaja yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti status gizi, kebiasaan mengonsumsi fast food. Menurut penelitian Metasari (2023), yang diadakan di SMA 12 Makasar menunjukkan bahwa dari 35 responden dijadikan sampel, yang sering mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 21 orang 60,0% dan yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 14 orang 40,0%. Pola makan remaja putri yang kurang baik biasanya pola konsumsi minuman manis dan makanan

instan semakin meningkat, dengan kandungan lemak, kolesterol, dan natrium dalam kadar tinggi (Tsamara, 2020)

Dismenore primer secara tidak langsung berdampak buruk pada remaja perempuan. Dampak yang sering terjadi meliputi penurunan fokus dan semangat belajar, sehingga mereka kesulitan untuk mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Bahkan, kondisi ini sering kali mengakibatkan absensi dari sekolah (Silaen, 2019).

Menstruasi memiliki pola tertentu yang mencakup siklus dan durasi berlangsungnya periode menstruasi. Lama menstruasi serta siklusnya juga faktor penyebab terjadi nya disminorea primer, Normalnya, menstruasi berlangsung selama 2 hingga 7 hari dengan interval siklus 21 hingga 35 hari. Sayangnya, hingga 75% remaja perempuan menghadapi gangguan menstruasi. Keluhan tersebut mencakup siklus yang tidak teratur, perdarahan hebat (hipermenore), perdarahan ringan (hipomenore), tidak ada menstruasi (amenore), dan nyeri saat haid (dismenore) (Miraturrofi'ah, 2020). Menurut penelitian Destariyani (2023), dari 30 responden dismenorea Sebanyak 26,7% atau 8 orang responden mengalami menstruasi dengan durasi yang tidak normal. Sementara itu, 73,3% atau 22 responden yang mengalami dismenore memiliki durasi menstruasi yang normal. Dari total 30 responden yang tidak mengalami dismenore, 3,3% atau 1 orang memiliki durasi menstruasi tidak normal, sedangkan 96,7% atau 29 responden memiliki durasi menstruasi normal.

Menurut SKI (2023), gangguan gizi kepada remaja cenderung kerap ada di provinsi Lampung, dimana ditemukan rasio remaja berusia 16-18 tahun pada kategori sangatlah kurus 1,8%, kurus 5,5%, normal 84,9%, gemuk 6,4%, obesitas 1,8% Wilayah kota di Provinsi Lampung (IMT/U Z-skor). Menurut penelitian Sartika, (2022). Pada remaja di Kota Pekanbaru dengan responden sebanyak 60 orang kebanyakan responden mempunyai kondisi gizi kurang normal merasakan disminorea sebanyak 24 orang 72,7% sedangkan responden yang tidak disminore 4 orang 14,8%. Status gizi remaja putri sangat berpengaruh terhadap terjadinya menstruasi Fauzia (2023), remaja dengan status gizi tidak normal beresiko dua kali lipat lebih tinggi jika mereka memiliki status gizi yang kurang (underweight) atau berlebih (overweight). Gizi rendah sering kali disebabkan oleh kekurangan

nutrisi penting, seperti zat besi, yang dapat menyebabkan anemia akibat rendahnya kadar sel darah merah dalam tubuh (Syafriani, 2021)

Menurut Fitriyani (2022), usia *Menarche* yakni indikator bahwa seorang remaja perempuan sedang memasuki masa dewasa, ditandai dengan kematangan fisik dan seksual. Sebagai tanda seks primer, menarche sering diiringi oleh tanda-tanda seks sekunder seperti pelebaran panggul, perkembangan rahim serta vagina, juga pertumbuhan rambut di area ketiak juga disekitar organ intim. Berdasarkan data Kemenkes RI (2018), umur kisaran menarche di Indonesia yakni 12-14 tahun dalam rasio 60%. Berkisar 2,6% remaja mengalami menarche di usia 9-10 tahun, 30,3% kepada umur 9-13 tahun, juga 30% kepada umur 13 tahun. Sisanya merasakan menarche di atas usia 13 tahun.

B. Rumusan Masalah

Mencakup paparan latar belakang, rumusan masalah didalam riset ini ialah “Bagaimana Gambaran Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dan Status Gizi Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenorea Primer” di SMA NEGERI 1 Bengkunt

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui gambaran kebiasaan mengkonsumsi *fast food* serta kondisi nutrisi remaja putri dengan kejadian dismenorea primer.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya kondisi gizi remaja wanita di SMAN 1 Bengkunt.
- b. Diketuainya kebiasaaan pengkonsumsian *fast food* pada remaja wanita di SMAN 1 Bengkunt.
- c. Diketuainya pola menstruasi menstruasi kepada remaja wanita di SMAN 1 Bengkunt.
- d. Diketuainya lama menstruasi kepada remaja wanita di SMAN 1 Bengkunt
- e. Diketuainya periode menstruasi terhadap remaja wanita di SMAN 1 Bengkunt

- f. Diketuinya gambaran kejadian disminorea primer di SMAN 1 Bengkunt.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapannya riset tersebut bisa digunakan menambah wawasan dan pengetahuannya tentang gambaran kebiasaan mengkonsumsi *fast food*, kondisi gizi, fenomena desminorea primer di SMAN 1 Bengkunt.

2. Manfaat Aplikatif

Harapannya riset ini bisa menjadi referensi serta menjadi dasar terhadap SMA Negeri 1 Bengkunt untuk memberikan edukasi gizi terutama kebiasaan konsumsi *fast food*, kondisi gizi, dan fenomena disminorea primer kepada siswi remaja wanita di SMAN 1 Bengkunt.

E. Ruang Lingkup

Riset ini dirancang sebagai riset deskriptif untuk mengevaluasi gaya asupan fast food serta kondisi gizinya yang berhubungan dengan dismenore primer kepada siswi SMAN 1 Bengkunt tahun 2025. Riset akan berlangsung di SMAN 1 Bengkunt, dengan responden yang terdiri dari remaja wanita berusia 15-18 tahun di kelas X juga XI. Variabel yang diteliti meliputi pengkonsumsian asupan cepat saji serta kondisi gizi, menggunakan alat ukur berupa koesioner SQ-FFQ., dan Kuesioner pertanyaan pola menstruasi.