

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Disminorea

1. Definisi disminorea

Kata dismenore asalnya dari bahasa Yunani kuno, di mana "dys" berarti susah atau nyeri, "meno" mengacu pada bulan, serta "rhea" berarti aliran. Istilah ini secara sederhana menggambarkan menstruasi yang menyakitkan atau aliran menstruasi yang sulit. Dismenore sering kali ditandai oleh nyeri kram di bagian perut bawahnya yang dialami sebelum ataupun semasa periode haid, tanpa adanya gangguan patologis. Ketidaknyamanan akibat dismenore dirasakan banyak wanita, dengan nyeri yang dapat menjalar dari punggung bawah hingga ke tungkai atas (Raras, 2021).

Dismenore terbedakan didalam dua kelompok utama, yakni primer juga sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak disebabkan oleh kelainan patologis di panggul atau organ reproduksi. Sebaliknya, dismenore sekunder dipicu karena kelainan patologis dalam organ genitalia. Nyeri menstruasi ialah masalah yang sering dialami pada perempuan, dan dalam kasus yang parah, rasa sakitnya bisa begitu hebat sehingga memaksa mereka berkonsultasi dengan dokter, menghentikan aktivitas sehari-hari, dan beristirahat selama beberapa waktu (Raras, 2021)

2. Jenis disminorea

Menurut Rusli, Y dan Angelina, Y (2019) Nyeri menstruasi, ataupun dismenore, terbagi didalam dua kategori primer serta dismenore sekunder:

a. Disminorea Primer

Dismenorea primer merupakan nyeri haid tanpa terdapatnya kondisi patologis di panggul yang kerap kali terjadi kepada remaja yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti status gizi, frekuensi mengonsumsi fast food, kebiasaan olahraga, dan lain sebagainya. Timbulnya permasalahan kejadian dismenorea primer yang seringkali dialami oleh remaja perempuan, disertai jarang menjalankan kegiatan jasmani, gaya konsumsi kurang baik juga status gizi yang tidak normal.

b. Disminorea sekunder

Nyeri menstruasi pada dismenore sekunder memiliki pola yang unik, terbatas pada saat haid dimulai, dan biasanya terjadi setelah usia 25 tahun. Dismenore ini dapat dialami pada siklus pertama atau kedua menstruasi. Penyebabnya sering kali melibatkan keadaan patologis kepada organ reproduksi, misalnya endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, stenosis serviks, inflamasi panggul, atau adhesi panggul.

3. Derajat desminorea

Menurut Luh dan Runiari, N. (2019) derajat disminorea di bagi menjadi tiga yaitu:

- a. Ringan: Nyeri sesekali yang memungkinkan individu untuk tetap melanjutkan aktivitas rutin tanpa gangguan berarti.
- b. Sedang: Nyeri terasa lebih kuat, sering menjalar ke area punggung dan pinggang. Aktivitas harian tetap dapat dilakukan meski mengalami hambatan.
- c. Berat: Nyeri yang sangat menyiksa sehingga penderita harus berhenti beraktivitas dan beristirahat beberapa hari. Gejala seperti mual, muntah, sakit kepala, dan nyeri punggung sering menyertainya.

Faktor resiko yang mempengaruhi disminorea primer yaitu antara lain (Wulandari,dkk 2019)

- a. Kekurangan gizi tidak hanya berpengaruh tumbuh dan fungsinya organ tubuh, tetapi dapat mengganggu kerja reproduksi Hal ini berpengaruh kepada masalah haid, tapi lekas membaik jika pola gizinya membaik.
- b. Menarche usia dini
Terjadinya menstruasi pada usia kurang dari 11 tahun, sistem reproduksi tidak berkembang secara optimal, dan leher rahim kerap mengalami penyempitan. Total folikelfolikel ovary primer didalam total yang kurang, dan untuk melakukan produktivitas hormon estrogen juga cenderung minim dan belum optimal hal tersebut menyebabkan terjadinya nyeri saat menstruasi (Pramardika, 2019)

c. Lama menstruasi

Ketika menstruasi berlangsung lebih dari durasi normal, kontraksi rahim menjadi lebih intens dan berkepanjangan, yang pada akhirnya meningkatkan produksi prostaglandin. sehingga mengakibatkan nyeri. Menurut penelitian (Deviliawati,2020) lama menstruasi dikatakan normal jika 3-7 hari dan dikatakan tidak normal jika <3 hari atau >7 hari.

d. Siklus Menstruasi

Jarak yang terlalu lama antara satu siklus menstruasi dengan siklus berikutnya dapat memengaruhi proses pengelupasan endometrium. Ketebalan endometrium yang terus bertambah selama periode jeda akan mengakibatkan rasa nyeri yang intens saat menstruasi terjadi. Menurut penelitian Devilawati, (2020) siklus menstruasi dikatakan normal jika siklus menstruasi berada pada rentang 21-35 seharinya serta dikatakan kurang normal bila siklusnya <21 dan >35 harinya.

e. Aktivitas Fisik

Minimnya kegiatan jasmani dapat mengurangi distribusi oksigen didalam aliran darah, hingga sirkulasi darah juga oksigennya menjadi terbatas juga memicu timbulnya rasa nyeri.

f. Pola makan

Pola makan merupakan faktor fundamental yang mempengaruhi gaya hidup manusia dan kualitas hidup bagi individu Mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh (*fast food*) dalam tubuh dengan frekuensi sering menyebabkan akumulasi prostaglandin didalam total berlebihan dapat memicu timbulnya dismenorea. Kekurangan nutrisi seperti vitamin A, vitamin E, vitamin C, magnesium, besi, seng juga mangan bisa memperburuk kejadian dysmenorrhea (Fitrianingsih 2021)

g. Pola Tidur Tidur yang tidak berkualitas bisa menurunkan kadar serotonin didalam tubuh, yang pada gilirannya menaikkan kepekaan pada rasa nyeri serta memicu stres, juga depresi.

- h. Faktor kejiwaan /stres Stres dapat menyebabkan adanya kurangseimbang hormon estrogen juga progesteron yang dapat menimbulkan terjadinya kram atau nyeri haid dua kali lipat lebih besar karena aktifitas pada saraf simpatik menjadi lebih tinggi
- i. Faktor kejiwaan / stres Stres dapat menyebabkan adanya kurangseimbangan hormon estrogen juga progesteron hingga dapat menimbulkan terjadinya kram atau nyeri haid dua kali lipat lebih besar karena aktifitas pada saraf simpatik menjadi lebih tinggi (Mantolas,2019).
- j. Riwayat keluarga Faktor genetik mempengaruhi endometriosis. Risiko seorang wanita terkena endometriosis meningkat jika ibu ataupun saudaranya wanita juga mempunyai riwayat kondisi tersebut.
- k. Sosio-Ekonomi Orang Tua Sosial-ekonomi keluarga yang baik akan mempengaruhi terhadap perilaku setiap individu.

Faktor resiko yang menyebabkan desminorea sekunder yaitu antara lain:

- a. *Endometriosis* : Merupakan gangguan sistem reproduksi wanita dimana *endometrium* tumbuh di luar rogga uterus
- b. Sakit radang pinggul
- c. Kista ovarium : ialah tumor jinak ginekologi yang kerap ditemukan terhadap perempuan di fase reproduksi

B. Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

1. Definisi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Makanan siap saji ialah jenis hidangan yang dirancang untuk disediakan juga tersajikan didalam durasi cepat, sering kali tanpa memerlukan proses memasak yang rumit. Biasanya, makanan ini diproses sebelumnya, sehingga konsumen hanya perlu melakukan pemanasan atau penyajian langsung. Karakteristik utamanya meliputi kemudahan dalam penyimpanan, penggunaan bahan yang telah diawetkan, serta kemasan yang praktis. Makanan siap saji banyak ditemukan di restoran cepat saji, toko swalayan, atau tempat-tempat dengan layanan cepat lainnya, menjadikannya alternatif terhadap seseorang pada gaya hidup sibuk.

Dengan keberagamannya, makanan siap saji mencakup produk-produk seperti burger, pizza, makanan beku, hingga minuman dalam kemasan. Meski memudahkan, penting untuk memperhatikan pola konsumsi makanan siap saji agar tetap seimbang dengan kebutuhan nutrisi tubuh.

2. Dampak Makanan Fast Food

Mohiuddin (2020) efek asupan konsumsi siap saji ialah:

- a. Obesitas kandungan lemak jenuh yang tinggi didalam asupan cepat saji juga olahan berkontribusi pada rendahnya kualitas gizi makanan tersebut.
- b. Diabetes, Obesitas juga berat badan berlebih menjadi pemicu utama terjadinya diabetes. Konsumsi makanan cepat saji sebelum kehamilan secara signifikan berhubungan dengan meningkatnya risiko terkena diabetes.
- c. Stroke, makanan olahan dan cepat saji yang kurang sehat dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya stroke hingga tujuh kali lipat, terutama kepada usia muda.
- d. Penyakit Jantung, makanan cepat saji, meskipun murah dan mudah dijangkau, memiliki kandungan kalori tinggi yang berkontribusi pada peningkatan risiko kematian akibat penyakit jantung koroner.

- e. Neurodegenerasi serta Perubahan Psikologisnya, konsumsi makanan cepat saji dikaitkan dengan berbagai gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, sulit tidur, kebingungan, agresi, hingga perasaan tidak berharga.
- f. Kinerja Fisik, kebiasaan konsumsi supan siap saji setiap hari bisa berefek buruk terhadap kesehatan mental dan secara langsung menurunkan performa fisik seseorang.
- g. Kanker dan Gangguan Kekebalan Tubuh, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji disertai rendahnya asupan sayur dan buah dapat menyebabkan peningkatan risiko kanker lambung dan kolorektal. Tingginya kadar garam serta konsumsi makanan yang diawetkan dan diasap juga memperburuk kondisi ini.
- h. Penuaan Dini, Kesehatan Tulang, dan Usus, minuman berkarbonasi dan makanan cepat saji sering mengandung fosfat tambahan yang dapat memengaruhi fungsi ginjal, mengganggu kesehatan tulang, serta mempercepat penuaan.

3. Dampak Makanan Fast Food

Mohiuddin (2020) efek mengkonsumsi *fast food* yakni:

- i. Peningkatan Risiko Obesitas, pengkonsumsian fast food yang besar kalori juga rendah serat membuat tubuh sulit mengelola berat badan, sehingga meningkatkan kemungkinan obesitas.
- j. Gangguan Pencernaan, kandungan lemak jenuh dan minimnya serat pada fast food dapat menyebabkan masalah seperti sembelit atau gangguan lambung.
- k. Diabetes Tipe 2, tingginya kadar gula dan karbohidrat olahan pada fast food meningkatkan kadar glukosa dalam darah, sehingga memperbesar risiko terkena diabetes.
- l. Kerusakan Kesehatan Jantung, kandungan garam dan lemak dalam fast food berkontribusi pada tekanan darah tinggi serta persumbatan pembuluh darah, yang bisa memicu penyakit jantung.
- m. Perubahan Psikologis, mengkonsumsi fast food dengan berlebihan dikaitkan pada masalah psikologis misalnya depresi, kecemasan, juga ketidakstabilan emosi.
- n. Penurunan Performa Fisik, kurangnya nutrisi esensial pada makanan cepat saji dapat memengaruhi energi tubuh dan kemampuan fisik secara keseluruhan.
- o. Penuaan Dini, zat aditif dan pengawet dalam makanan cepat saji dapat mempercepat kerusakan sel, yang berkontribusi pada proses penuaan lebih cepat.
- p. Gangguan Fungsi Organ, tingginya kandungan fosfat dan bahan tambahan lainnya dalam fast food dapat merusak fungsi ginjal dan hati jika dikonsumsi dalam jangka panjang.

Asupan makanan cepat saji yang berlebihan meningkatkan risiko dismenore primer karena tingginya kandungan lemak jenuh, omega-6, serta natrium, dan rendahnya kadar omega-3. Fast food juga mengandung lemak trans yang bersifat sebagai radikal bebas.

Dismenore, atau nyeri haid, terjadi akibat tingginya kadar prostaglandin dalam tubuh. Radikal bebas mengganggu membran sel, termasuk fosfolipid yang merupakan salah satu komponennya. Fosfolipid berperan didalam menghasilkan asam arakidonat, yang nantinya diubah ebagai prostaglandin. Prostaglandin menolong proses kontraksi rahim untuk meluruhkan lapisan selama haid, tetapi prostaglandin berlebih bisa memicu dismenore (Tsamara,2020).

4. Kandungan Di Dalam Makanan Siap Saji *Fast Food*

Fast food, ataupun asupan cepat saji, merujuk pada jenis konsumsi yang tinggi kandungan gula, garam, lemak, dan kalori, tetapi rendah zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, asam amino, serta serat. Selain itu *fast food* terdapat zat aditif meliputi bahan pengawet, penyedap, serta pemanis (Praktikawati , 2019).

C. Status gizi

1. Definisi status gizi

Status gizi yakni cerminan kondisi kesehatan seseorang ataupun kelompok yang dipengaruhi pada bagaimana tubuh mengonsumsi, menyerap, dan memanfaatkan nutrisi dari makanan. Faktor ini menjadi penentu penting apakah individu didalam kondisi sehat ataupun mengidap gangguan dikarenakan masalah gizi, baik dengan fisik ataupun psikologis. Ketidakmerataan akses pangan menjadi penyebab utama munculnya kasus kekurangan dan kelebihan gizi (Permata Sari 2018).

2. Penilaian Status Gizi

Kondisi gizi didefinisikan sebagai keadaan tubuh yang mencerminkan eimbangannya terkait konsumsi nutrisi juga kecukupan tubuh, yang diukur melalui nilai Z-score menggunakan indeks IMT/U. Kondisi ini dipengaruhi oleh bagaimana tubuh memanfaatkan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi. Penilaian status gizi seseorang melibatkan analisis riwayat kesehatan dari berbagai sumber. Nutritional status juga mencerminkan hubungan antara konsumsi nutrisi dengan kebutuhan metabolik tubuh (Harjatmo,2017)

Kondisi gizi seseorang bisa dievaluasi lewat berbagai cara pengukuran yang disesuaikan dengan jenis masalah gizi yang dialami. Dari hasil evaluasi ini, dapat diketahui tingkat kekurangan gizi, baik yang berpengaruh pada kesehatan secara keseluruhan maupun yang berhubungan dengan kondisi medis tertentu.

a. Penilaian gizi langsung

Dalam menilai status gizi dengan metode antropometri adalah menjadikan ukuran tubuhnya seseorang menjadi cara untuk menetapkan kondisi gizinya. Secara umum, antropometri berfungsi untuk mengidentifikasi ketidakseimbangan protein dan energi dalam tubuh. Hal ini tercermin dari pola pertumbuhan fisik serta proporsi jaringan tubuh, misalnya lemak, otot, serta total air. Beragam pengukuran antropometri dapat dilakukan, termasuk bobot dan tinggi badan, lingkaran lengan atas,

lingkar kepala, lingkar perut, juga perbandingan lingkar pinggang terhadap pinggul (Kemenkes RI, 2014).

Rumus penghitungan nilai Z-score ialah seperti:

$$\text{Z-Score} = \frac{\text{Nilai seseorang subyek} - \text{Nilai median baku rujukannya}}{\text{Nilai simpang baku rujukan}}$$

IMT/U berdasarkan Permenkes (2020) yakni:

Tabel 1.

IMT/U (Z-score)

Indeks	Kelompok kondisi Nutrisi	Ambang Batasnya (Z-Score)
Umur (IMT/U) anak umur 5-18 tahun	Nutrisi Buruk	> -3 SD
	Nutrisi Kurang (thines)	-3 SD sd < - 2 SD
	Nutrisi Baik (normal)	-2 SD sd + 1 SD
	Nutrisi lberebih (overweight)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas	> + 2 SD

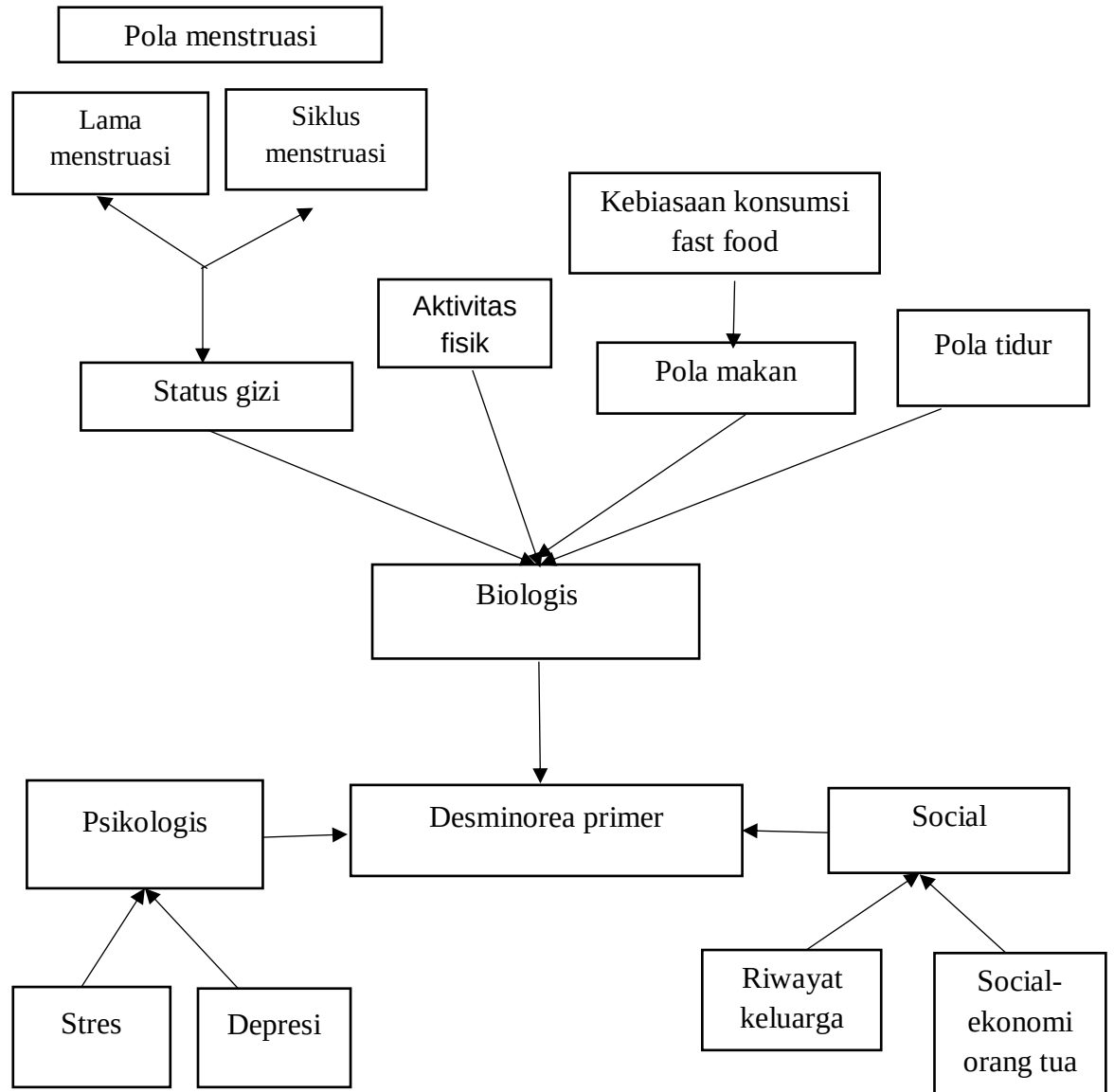
Sumber : Permenkes (2020)

b. Evaluasi Kondisi Gizi Dengan Tidak Langsung

Evaluasi kondisi gizi dengan tidak langsung terbagi dalam 3 yakni: survei asupan konsumsi, statistik vital, juga faktor ekologi.

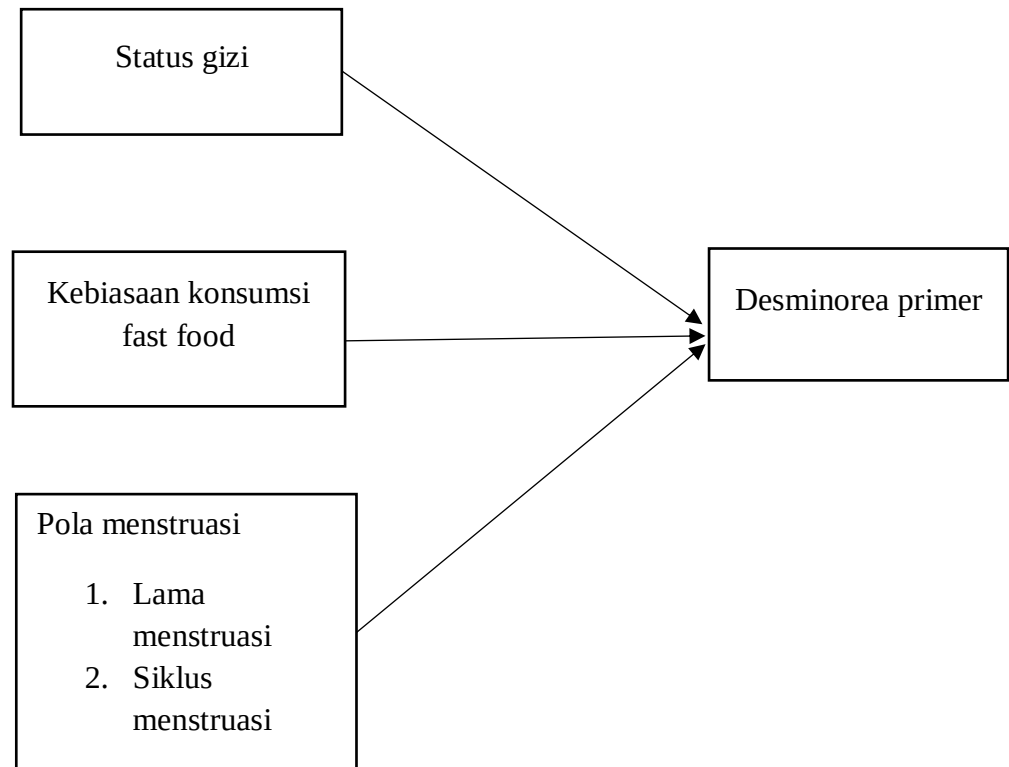
- 1) Metode pengsurveian asupan makanan status gizi didalam mencermati total juga aneka zat gizi yang dikonsumsi. Penelitian ini bisa membantu mengkaji kelebihan atau defisiensi zat gizi. Metode pengukuran asupan konsumsi dibagi menjadi dua jenis, yakni metode kuantitatif, seperti food recall, pencatatan estimasi makanan, dan penimbangan makanan, serta metode kualitatif yang mencakup riwayat diet dan frekuensi makanan.
- 2) Statistik vital dapat dimanfaatkan untuk mengukur status gizi dengan mengevaluasi data kesehatan, termasuk tingkat mortalitas berdasarkan usia, insiden penyakit, kematian yang diakibatkan pada faktor tertentu, juga informasi lain yang berkaitan pada nutrisi.
- 3) Faktor Ekologi
- 4) Masalah malnutrisi merupakan fenomena ekologi yang terjadi karena pengaruh dan hubungan timbal balik antara faktor fisiknya, biologis, juga budaya lingkungan. Pengukuran aspek ekologi sangatlah diperlukan guna memahami akar masalah malnutrisi di masyarakat menjadi acuan dalam merancang program gizi yang tepat.

D. Kerangka Teori



Gambar 1.
Kerangka teori
Sumber: modifikasi Allyn, K., dkk.a, (2020)

E. Kerangka Konsep



Gambaran 2.
Kerangka Konsep

F. Definisi Operasional

Tabel. 2
Definisi Operasional

No	variabel	Definisi oprasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	skala
1.	Kondisi gizi	Keadaan gizi individu dilihat lewat seimbangannya diantara nutrisi yang diperoleh melalui makanan dan kebutuhan tubuh akan nutrisi untuk mendukung metabolisme. Dibandingkan pada keadaan tubuh remaja putri dinilai dengan IMT/U (Kemenkes, 2020)	- Penimbangan berat badan - Pengukuran tinggi - Tabel IMT/U usia 15-18 tahun	- Alat ukur tinggi badan Microtoise - Timbangan digital pada akurasi Aplikasi	IMT/U 1. Nutrisi kurang, bila -3 SD 2. Nutrisi baik, bila -2SD sd $+1\text{ SD}$ 3. Nutrisi berlebih, bila $> +1\text{ SD}$ sd $+2\text{ SD}$ 4. Obesitas, bila $> +2\text{ SD}$ (Kemenkes, 2020)	ordinal
2.	Kebiasaan konsumsi fast food	Hidangan cepat saji adalah jenis asupan yang dirancang untuk disiapkan juga disajikan dengan cepat didalam hitungan menit. Kandungan gizinya cenderung tinggi, lemak, gula, serta garam, tetapi rendah dalam hal serat. (Kurniarti, 2020).	Wawancara	- Kuesioner FFQ selama satu minggu - Nutrisurvey 2007	Tinggi $\geq 424,86$ kkal Rendah $< 424,86$ kkal Didapatkan dari rata rata konsumsi fast food perhitungan kalori dr seluruh sampel.	Ordinal
3.	Pola menstruasi 1.Lama menstruasi 2. Siklus Haid	Menstruasi diawali pada keluarnya darah di hari awal serta berakhir ketika darah tidak lagi keluar. Siklus menstruasi adalah pola berulang dengan durasi yang stabil, dihitung dari hari pertama menstruasi hingga awal periode menstruasi selanjutnya.	Wawancara	Kuesioner	Skala pengukuran digolongkan menjadi: 1. Normalnya = 3-7 hari 2. Tidak normalnya >7 hari 1. Normal, bila periode haid ada didalam rentang 21-35 hari. 2. kurang normal, bila siklusnya <21 hari juga >35 hari. (Deviliawati, 2020)	nominal
4.	Disminorea primer	Disminorea primer merupakan rasa nyeri disaat hadi yang disebabkan akibat terdapat kontraksian ototnya uterus dikarenakan ketidak seimbangan hormon prostaglandin. (Pieter dan Janiwarty, 2013).	Wawancara	Kuesioner	1. Tingkat 0 : tidak nyeri 2. Tingkat 1-3 : nyeri ringan 3. Tingkat 4-6 : nyeri sedang 4. Tingkat 7-10 : nyeri berat (Wrisnijati, 2019)	Ordinal