

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosi, dan psikis. Menurut badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN) rentang usia remaja yaitu diantara 10-24 tahun dan belum menikah. Masa tersebut merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas. Pada remaja wanita, salah satu tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan adanya datang menstruasi atau haid (*menarche*). Menstruasi adalah proses alami dalam siklus reproduksi perempuan yang terjadi akibat peluruhan dinding rahim (*endometrium*) yang keluar melalui vagina karena tidak adanya pembuahan.(Vera et al., 2024)

Berdasarkan data dari *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), umur rata-rata *menarche* (menstruasi pertama) pada anak remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun.(Desi et al., 2023). Siklus ini dipengaruhi oleh perubahan hormon, terutama estrogen dan progesteron. Siklus menstruasi normal berkisar antara 21–35 hari, dengan durasi 2–8 hari, dan jumlah darah yang keluar sekitar 20–80 ml per hari.

Gangguan menstruasi terjadi jika siklus, durasi, atau jumlah darah tidak sesuai dengan rentang normal. Gangguan menstruasi meliputi *polimenorea* (siklus lebih pendek dari 21 hari), *oligomenorea* (siklus lebih dari 35 hari), *amenorea* (tidak haid lebih dari 3 bulan atau belum pernah

haid sama sekali), *hipermenorea/menoragia* (darah lebih dari 80 ml per hari atau haid lebih dari 8 hari), *hipomenorea* (darah kurang dari 20 ml atau haid terlalu singkat), dan *dismenorea* (nyeri haid berlebihan).(Andriani et al., 2021)

Disminorea atau nyeri menstruasi dalam bahasa Inggris merupakan nyeri haid yang terasa dibagian perut bagian bawah dan munculnya sebelum, selama, atau setelah menstruasi. *Disminorea* timbul adanya akibat kontraksi distrimik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, di daerah pantat dan sisi medial paha (Vera et al., 2024). Beberapa jenis nyeri *disminorea* diantaranya nyeri spasmodik dan nyeri kongestif. Nyeri spasmodik merupakan nyeri yang terasa dibagian bawah perut dan berawal sebelum masa haid atau segera setelah masa haid mulai. Sedangkan nyeri kongestif merupakan nyeri yang biasanya muncul sebelum masa haid akan tiba. Biasanya penderita nyeri kongestif akan mengalami seperti pegal, sakit pada buah dada, perut kembung tidak menentu, BH terasa terlalu ketat, sakit kepala, sakit punggung, pegal pada paha, merasa mudah lelah dan sulit dipahami, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, menjadi ceroboh, terganggunya tidur, atau muncul memar di paha dan lengan atas.(Vera et al., 2024).

Disminorea dibagi menjadi tiga tingkat berdasarkan nyeri yang dirasakan. *Disminorea* ringan yaitu nyeri muncul sesaat, hilang tiba, dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. *Disminorea* sedang yaitu nyeri lebih kuat dan menjalar ke pinggang atau punggung, aktivitas masih bisa

dilakukan tapi terganggu. *Disminorea* berat yaitu nyeri sangat kuat, penderita perlu istirahat dan tidak bisa beraktivitas, sering disertai mual, muntah, nyeri pinggang, dan sakit kepala. Tidak *disminorea* yaitu keadaan dimana seorang perempuan tidak mengalami nyeri haid pada saat menstruasi(Luh et al., 2019). *Disminorea* dibagi menjadi dua yaitu *disminorea* primer dan *disminorea* sekunder. *Disminorea* primer adalah nyeri haid yang tanpa adanya kelainan pada bagian organ reproduksi. Biasanya nyeri pada *disminorea* primer akan timbul sejak menstruasi pertama (*menarche*). Biasanya nyeri *disminorea* primer akan timbul sejak menstruasi pertama (*menarche*) yang pada umumnya terjadi dalam waktu 6-12 bulan pertama setelah hormon pada tubuh lebih stabil.(Amrullah Syah Putra et al., 2024). *Disminorea* sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh keadaan patologi dari pelvik atau uterus, dapat terjadi setiap waktu setelah *menarche* dan ditemukan pada usia 25-35 tahun (Febrina, 2021)

Faktor penyebab terjadinya *disminorea* adalah usia pertama kali menstruasi, lama menstruasi, keturunan keluarga, kebiasaan olahraga, makanan cepat saji dan tingkat stres. (Aisyaroh et al., 2022). Salah satu faktor penyebab dari *disminorea* pada remaja putri adalah mengkonsumsi makanan cepat saji (*junkfood*) karena kandungan didalam makanan cepat saji (*junkfood*) terdapat tinggi lemak, gula, garam, dan rendah nutrisi. Menurut penelitian Elvira et. Al (2024) menunjukkan bahwa 67% remaja putri mengalami *disminorea*. Mayoritas memiliki perilaku konsumsi makanan cepat saji dalam kategori cukup (72,8%).terdapat hubungan

signifikan antara perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian disminorea ($p=0,023$). Makanan cepat saji atau *Junk food* adalah makanan yang saat ini sangat mudah untuk didapatkan dan praktis. *Junk food* mengandung seperti gula, lemak, (Nur et al., 2023). Salah satu lemak yang terdapat pada makanan cepat saji adalah asam lemak trans yang dapat menjadi radikal bebas. Radikal bebas dapat menyebabkan kerusakan membran sel yang dimana komponen membran sel yaitu fosfolipid sebagai penyedia asam arakidonat akan mensintesis semua sel dalam tubuh menjadi prostaglandin yang dapat menyebabkan *disminorea*. Jenis *junk food* diantaranya makanan gorengan, makanan kalengan, makanan asinan, makanan daging yang diolah (sosis, dll), makanan dan daging berlemak dan jerohan, olahan keju, mie instan, makanan kering, permen, coklat, es krim, cilok, arum manis, donat, empek-empek, batagor (Farhani et al., 2024), *hamburger, french fries potato, fried chicken, pizza, sandwich, nasi goreng, bakso, mie ayam, soto, sate ayam* (Kadita et al., 2016). Kandungan gizi pada makanan cepat saji (*junk food*) tidak seimbang, jika dikonsumsi terus menerus secara berlebihan akan menimbulkan masalah gizi dan faktor resiko penyakit, seperti obesitas, gangguan kulit, dan gangguan menstruasi. Kandungan asam lemak didalam makanan cepat saji dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi. (Rahma, 2021).

Di Indonesia menunjukkan prevalensi *disminorea* sebesar 64,22% dengan 54,89% *disminorea* primer dan 9,36% *disminorea* sekunder. (Kartika Puteri & Rokhanawati, 2024). Data Dinas Kesehatan

Jawa Tengah (2017) mencatat 2.899.120 remaja putri usia 10-19 tahun, dengan 1.465.876 jiwa diantaranya mengalami *disminorea*. (Elsara et al., 2022).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada hari Rabu tanggal 16 April 2025 pada pukul 08.00 WIB telah dilakukan survei pendahuluan di SMP Al-Irsyad Cilacap. Survei ini melibatkan 11 orang siswi kelas VII sebagai responden. Dari hasil pengumpulan data diketahui bahwa seluruh responden (11 orang) sudah mengalami *menarche* pada usia 10-12 tahun. sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka sering mengalami nyeri saat haid berlangsung selama 2-3 hari. Selain itu, diketahui juga bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji cukup tinggi dikalangan responden. Sebanyak 8 responden mengaku sering mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi sekitar 3 kali dalam seminggu bahkan lebih. Sementara itu, 3 responden lainnya mengatakan hanya sesekali atau jarang mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 1 kali dalam seminggu. Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap, ditemukan bahwa seluruh responden telah mengalami menarche pada usia 10-12 tahun dan sebagian besar mengalami nyeri haid selama 2-3 hari. Selain itu, mayoritas responden (8 dari 11) juga memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi tinggi, yaitu sekitar 3 kali dalam seminggu atau lebih. Temuan ini menunjukkan adanya potensi hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *disminorea* pada remaja putri. oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut

guna mengetahui apakah terdapat keterkaitan antara pola konsumsi makanan cepat saji dan tingkat keparahan nyeri haid.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “adakah hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*junkfood*) dengan kejadian *disminorea* pada remaja putri kelas VII di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*junkfood*) dengan kejadian *disminorea* pada remaja putri kelas VII di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi mengkonsumsi makanan cepat saji (*junkfood*) pada remaja putri kelas VII di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap tahun 2025
- 2) Mengidentifikasi *disminorea* pada remaja putri kelas VII di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap tahun 2025
- 3) Mengidentifikasi hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*junkfood*) dengan kejadian *disminorea* pada remaja putri kelas VII di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap tahun 2025

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberi kontribusi terhadap ilmu pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji (*junkfood*) dengan *disminorea* pada remaja putri

2. Manfaat praktis

a. Bagi UNAIC

Bagi UNAIC diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pustaka dan dapat dijadikan sebagai pedoman pembelajaran mengenai faktor serta dampak penyebab dari *disminorea* terutama pada remaja putri.

b. Bagi remaja putri.

Bagi remaja putri usia produktif agar bisa mengurangi faktor penyebab serta bisa menjadi tambahan informasi bagi remaja putri dalam mencegah terjadinya kejadian *disminorea* berat.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan terkait hubungan hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*junkfood*) dengan *disminorea* pada remaja putri, mengaplikasikan mata kuliah metodologi riset dan riset kebidanan, serta merupakan pengalaman dalam melakukan penelitian

d. Bagi SMP Al-Irsyad Cilacap

Diharapkan agar hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan pembelajaran serta memperkaya pengetahuan remaja putri SMP Islam Al-Irsyad Cilacap.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan riset lanjutan terkait hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*junkfood*) dengan *disminorea* pada remaja putri.

f. Bagi siswi kelas VII SMP Islam Al-Irsyad Cilacap

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswi mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan reproduksi, khususnya terhadap terjadinya disminorea. Dengan demikian, siswi dapat lebih bijak dalam memilih makanan dan menjaga pola makan sehat.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian sebelumnya tentang hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (*junkfood*) dengan *disminorea* pada remaja putri didapatkan hasil yang signifikan antara lain:

Tabel 1.1 Daftar penelitian terdahulu.

Peneliti, Tahun dan judul penelitian	Tujuan dan metode Penelitian	Hasil	Perbedaan dan persamaan penelitian
(Ardhia et al., 2023) Hubungan aktivitas fisik dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian disminore pada remaja putri	Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian disminore pada remaja dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian disminore pada remaja putri SMAN Banda Aceh, penelitian menggunakan deskriptif korelatif	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian disminore (0,000) dan adanya hubungan tingkat konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian disminore (0,025).	Perbedaan 1. Variabel Penelitian 2. Teknik pengambilan sampel 3. Tujuan penelitian 4. Tempat, waktu dan lokasi penelitian Persamaan 1. Penggunaan metode penelitian desain <i>cross sectional</i>

	dengan desain <i>cross sectional study</i> .		
(Kunia et al., 2024) Hubungan pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian disminore remaja putri mahasiswa gizi semester akhir ikbis Surabaya	Penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian disminore remaja putri mahasiswa gizi semester akhir Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya. Penelitian ini penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain analitik korelatif. Rancangan yang digunakan yaitu <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan Ha diterima dan Ho ditolaka dari hasil uji korelasi spearman didapatkan hasil Sig (2-tailed) $0,003 < \alpha (0,05)$ yang berarti terdapat hubungan pola konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian disminore pada remaja putri mahasiswa gizi semester akhir IKBIS Surabaya.	Perbedaan 1. Tempat, waktu dan lokasi penelitian Persamaan 1. Variabel penelitian 2. Penggunaan desain analitik korelatif dengan desain <i>cross sectional</i>
(Antika et al., 2024) Hubungan status gizi dengan kejadian disminore pada remaja putri di SMP 2 Playen Gunung Kidul	Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kejadian disminore pada remaja putri di SMP 2 Playen Gunung Kidul. Menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik quota sampling.	Hasil penelitian ini sebanyak 43,3 % responden memiliki status gizi kurang dan sebanyak 20,9% responden mengalami disminore sering. Dan	Perbedaan 1. Variabel Penelitian 2. Penggunaan metode penelitian desain <i>cross sectional</i> 3. Tempat, waktu dan lokasi penelitian Persamaan 1. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling 2. Metode penelitian kuantitatif dengan metode korelasional.