

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri haid (*dismenorrhea*) atau nyeri menstruasi adalah karakteristik nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama menstruasi. Rasa nyeri pada saat menstruasi tentu saja sangat menyiksa bagi wanita. Sakit menusuk, nyeri yang hebat di sekitar bagian perut bawah sering dialami ketika haid menyerang. Kadang-kadang perempuan membungkukkan tubuh atau merangkak lantaran tidak mampu menahan rasa nyeri bahkan ada yang sampai berguling-guling di tempat tidur. Hal ini sangat mengganggu aktifitas perempuan sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja (Eka, 2013).

Dismenore sering kali terjadi pada usia remaja. Remaja sering mengalami *dismenore* dikarenakan beberapa faktor resiko. Faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya *dismenore* primer, salah satunya yaitu pola makan. Pola makan yang sering menimbulkan *dismenore* adalah pola makan konsumsi makanan cepat saji atau *fast food* (Vivi, 2015).

Konsumsi *fast food* atau cepat saji sudah menjadi bagian dari gaya hidup pada masyarakat Indonesia, khususnya remaja. *Fast food* atau makanan siap saji dapat diartikan sebagai makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dengan cepat. *Fast food* sering kali mengacu pada makanan di Amerika Serikat yang berisikan kentang goreng, burger, dan soft drink (Alamsyah, 2009).

Tempat-tempat makanan cepat saji pada saat ini tidak hanya terletak di pertokoan, mall atau plaza, tetapi sudah mulai ada di dekat sekolah-sekolah, terutama sekolah-sekolah favorit. Sehingga tidak heran bila konsumsi makanan cepat saji dikalangan anak-anak dan remaja terus saja meningkat (Vivi, 2015). Dibuktikan pada survey Nilsen (2008) bahwa 69% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan cepat saji, sedangkan penelitian Heryanti (2009) bahwa golongan pelajar di Indonesia mengonsumsi *fast food* sebesar 83%. (Hanum, dkk. 2015) menjelaskan bahwa 12 dari 15 responden mengonsumsi *fast food* setiap harinya dengan presentase 80 %.

Fujiwara Nakata (2004) menyebutkan bahwa dari kebiasaan makanan cepat saji atau *fast food* dapat berpengaruh pada gaya hidup dan dapat membuat gangguan ginekologi seperti *dismenore* dan haid tidak teratur. *Fast food* memiliki kandungan asam lemak trans yang didapat dari tehnik memasaknya. Kandungan asam lemak trans dapat memicu *prostaglandin* untuk berkontraksi lebih keras sehingga akan terjadi *dismenore*.

Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%, sementara data di Indonesia angka kejadian *dismenorea* sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36 % *dismenore* sekunder (Ani Try 2014). Di Surabaya didapatkan 1,07% - 1,31% dari jumlah penderita nyeri menstruasi datang kebagian kebidanan (Amaliyah . M dan Arifah (2012). Di Ponorogo belum ada angka yang pasti mengenai jumlah penderita *dismenore*. Namun, telah dilakukan cukup banyak penelitian untuk mengetahui prevalensi

kejadian *dismenore* di Ponorogo. Peneliti yang dilakukan di SMP 2 N Ponorogo bahwa dari 49 responden, didapatkan nyeri ringan 31 responden (63,2%), nyeri sedang 15 responden (30,6%) dan nyeri berat 3 responden (6,2%). Dari studi pendahuluan di SMP N 1 Ponorogo didapatkan 10 responden, 7 dari 10 responden mengalami nyeri haid saat menstruasi.

Nyeri karena haid (*dismenorhea*) biasa terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama menstruasi. Hal ini menyebabkan lebih dari 50% wanita tidak mampu beraktifitas selama 1-3 hari ditiap bulannya. Hal ini didukung dengan data absensi pada wanita dewasa saat sekolah akibat *dismenore* mencapai 25% (Suhartatik, 2008). Nyeri haid (*dismenore*) dibagi menjadi dua bentuk yaitu nyeri haid primer dan sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri haid tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. *Dismenore* primer terjadi beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih. Rasa nyeri timbul pada pada hari pertama atau kedua dari menstruasi. Sedangkan *dismenore* sekunder terjadi karena adanya kelainan pada organ dalam rongga pelvis. Kelainan ini dapat timbul setiap saat dalam perjalanan hidup wanita, contohnya pada wanita dengan endometriosis atau penyakit peradangan pelvis, tumor atau polip yang berada didalam rahim (Smeltzer, 2002).

Dismenore dibagi menjadi tiga tingkat keparahan yaitu, *dismenore* ringan, *dismenore* sedang dan *dismenore* berat. Dikatakan *dismenore* ringan bila nyeri dapat ditolerir dan dapat melanjutkan aktivitas, ini terdapat pada skala nyeri 1-4 . Untuk *dismenore* sedang seseorang mulai merespon nyerinya dan mulai memerlukan obat penghilang rasa sakit, *dismenore* sedang berada pada skala

5-6. Sedangkan *dismenore* berat seseorang tidak mampu lagi melakukan pekerjaan dan perlu istirahat beberapa hari, ini terdapat pada skala nyeri 7-10 (Astrid Rakhma, 2012).

Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya *dismenore* primer, diantaranya yaitu : usia, usia menarche dini, lama menstruasi, riwayat keluarga, status gizi, kebiasaan olahraga dan diet atau pola makan makanan *fast food* (Vivi, 2015). Makanan cepat saji (*fast food*) memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Salah satu kelebihannya yaitu praktis dan mudah di dapat. Namun ada kerugian terbesar dari *fast food* yaitu, efek buruk yang ditimbulkan pada kesehatan seseorang. Ini adalah fakta bahwa *fast food* lebih tidak sehat daripada makanan rumahan, karena mengandung jumlah kalori yang lebih tinggi daripada nutrisi yang tidak diinginkan seperti garam, jenis lemak dan berbagai zat aditif (bahan kimia buatan) (Ina Maria, 2011).

Kebanyakan dari makanan-makanan *fast food* tinggi kandungan lemak jenuh yang tidak baik bagi kesehatan. Salah satu penyebab bahaya dari makanan *fast food* adalah proses memasaknya. Dimana tehnik memasak yang digunakan adalah *deep-frying*. *Deep frying* adalah proses dimana makanan dimasukkan kedalam minyak panas dengan suhu 400°F (Smith, 2012). Makanan yang diolah dengan proses *deep-frying* mengandung banyak asam lemak trans (Schmidt, 2007). Lemak trans atau sering disebut juga dengan *Trans Fatty Acid* (TFA) merupakan salah satu sumber radikal bebas (Messier, 2009). Salah satu efek dari radikal bebas adalah kerusakan membran. Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah *fosfolipid* (Campbell dan Reece, 2010 dalam Vivi (2015)).

Salah satu fungsi *fosfolipid* adalah sebagai penyedia asam *arakidonat* yang akan disintesis menjadi *prostaglandin* (Satyanarayana, 2014). *Prostaglandin* berfungsi membantu rahim berkontraksi dan mengeluarkan lapisan rahim selama periode menstruasi. Pada wanita yang mengalami nyeri haid atau *dismenore* ada penumpukan prostaglandin dalam jumlah yang terlalu banyak, atau rahim ekstra sensitif terhadap prostaglandin. Hal ini dapat menyebabkan rahim berkontraksi lebih keras. Sehingga jika tubuh semakin banyak mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), maka akan semakin banyak prostglandin di dalam tubuh yang akan menyebabkan terjadinya *dismenore* (Vivi, 2015).

Besarnya angka kesakitan *dismenore* yang telah dijelaskan sebelumnya maka, cara yang paling sederhana adalah menghindari untuk mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang dapat meningkatkan pelepasan prostaglandin atau atasi dengan obat-obatan. Bila juga tidak teratasi harus dilakukan pemeriksaan lanjutan seperti USG untuk melihat apakah ada kista ovarium ataupun laparoskopi untuk melihat endometriosis. (Devi, 2013)

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* pada remaja di SMP N 1 Ponorogo. Pemilihan populasi di SMP N 1 Ponorogo ini karena lokasi sekolah yang dekat dengan jalan raya dan banyak pedagang makanan cepat saji (*fast food*) yang berjualan didepan dan area sekitar sekolah. Sehingga banyak siswa yang cenderung mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *dismenore* pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMP N 1 Ponorogo?

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) remaja putri di SMP N 1 Ponorogo.
- b. Mengetahui gambaran kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMP N 1 Ponorogo.
- c. Mengetahui hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putrid di SMP N 1 Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjelaskan tentang hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan ilmu reproduksi yang berhubungan dengan disminore.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Dapat digunakan sebagai masukan untuk bahan referensi untuk memeberikan informasi atau penyuluhan mengenai hubungan mengonsumsi makanan sepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore

2. Bagi institusi pendidikan

Dapat digunakan sebagai salah satu sumber referensi dan untuk menambah keragaman hasil penelitian dalam dunia kesehatan.

3. Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan salah satu acuan yang dapat membantu meminimalkan kejadian *dismenore* dengan tidak mengonsumsi *fast food*.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Purushottam Pramanik & Arunima Dhar dalam Penelitiannya yang berjudul “Impact Of *Fast food* On Menstrual Health Of School Going Adolescent Girsl In West Bengal, Eastern India” (2014) dengan studi cross sectional didapatkan dari total sampel sebanyak 130 sampel mengonsumsi *fast food* sebanyak 7 hari dalam seminggu dan 83% diantaranya mengalami *dismenore*. Pada penelitian ini didapatkan hubungan yang bermakna antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan disminore dengan nilai $p < 0,001$. Persamaan dengan penelitian ini sama-sama meneliti hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*)

dengan kejadian *dismenore*. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel yang berbeda dan metode yang digunakan menggunakan desain korelasi.

2. Jasjit Kaur Randhawa, Kapila Mahaja, dkk. dalam penelitian yang berjudul “ Effect of Dietary Habits and Socio-economic Status on Menstrual Disorders among Young Female (2016) dengan metode penelitian cross sectional didapatkan 93% responden mengonsumsi *fast food* dan berpengaruh pada gangguan menstruasi yaitu *dismenore*. Persamaan dengan penelitian ini sama-sama meneliti hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore*. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang sudah dilakukan menggunakan metode cross sectional yang menghubungkan *fast food* dengan *dismenore*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan desain korelasi.
3. Pada penelitian Magista Vivi Anisa tahun 2015 yang berjudul Hubungan status gizi, menarche dini, dan perilaku mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore primer* pada siswi SMAN 13 Bandar Lampung dengan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional dari total sampling yaitu 180 orang responden. Responden mengalami *dismenore primer* sebesar 90,6%. Responden dengan status gizi normal sebesar 83,9%, status gizi gemuk sebesar 11,7% dan status gizi kurus sebesar 4,4%. Responden yang mengalami menarche dini sebesar 1,1%. Responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji sebesar 83,3%. Pada penelitian ini ada hubungan yang bermakna antara mengonsumsi makanan cepat saji dan *dismenore primer* didapatkan nilai $p = 0,010$. Persamaan dengan penelitian ini sama-sama meneliti hubungan mengonsumsi

makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore*. Sedangkan perbedaanya penelitian terdahulu dengan yang sekarang adalah sampel yang diteliti adalah remaja awal (SMP), tempat dan waktu penelitian serta variabel yang diteliti. Metode yang digunakan pada penelitian terlebih dahulu menggunakan observasi analitik sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan desain korelasi.