

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja ialah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang dimulai dan diakhiri dengan kematangan fisik (seksual) individu tersebut (Pratiwi & Diah, 2022). Masa remaja yaitu masa yang sangat penting dalam kehidupan manusia, pada masa ini tubuh mengalami perkembangan dan pematangan fungsi organ, baik fisik, mental maupun organ lainnya. Selain itu juga terjadi pematangan biologi, fisik dan psikologis (Kumalasari, 2013; Rima, 2020). Masa remaja mengalami masa pubertas yang dimulai dengan haid pertama kali (*menarche*). Haid ialah pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari dinding rahim yang dikeluarkan melalui vagina secara berkala. Haid biasanya dimulai antara usia 9 - 12 tahun, beberapa remaja mengalami keluhan atau gejala seperti nyeri di bagian paha, payudara sakit, letih, dan nyeri saat haid yang biasa disebut dengan dismenore (Susanti, 2012; Aulya *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian Azurah (2013), gangguan fisik (kram perut, mual, muntah, sakit punggung, lemas) dan psikososial yang terjadi pada saat dismenore sangat berpengaruh pada kualitas hidup, aktivitas remaja, hubungan sosial bersama teman-teman, efek pada prestasi akademik siswa seperti absen dalam mengikuti pembelajaran di sekolah, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi saat pembelajaran, keterbatasan pada kegiatan olahraga,

kesulitan mengerjakan pekerjaan rumah dan mengikuti tes juga kegiatan praktik di sekolah. Berdasarkan penelitian kurniawati (2022) di SMA Al-Amin Paciran sebanyak 24 (51,1%) responden mengalami dismenore. Berdasarkan penelitian Siti *et al.*, (2023) di SMA N 1 Ciemas Sukabumi sebanyak 47 (85,5%) responden mengalami dismenore.

Menurut data *World Health Organization* (WHO), angka kejadian dismenore sangat tinggi di dunia, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenore. Di Indonesia jumlah dismenore yaitu sekitar 64,25% yang mana yang mengalami dismenore primer 54,89%, dismenore primer ialah nyeri haid yang berhubungan dengan siklus akibat kontraksi miometrium tanpa teridentifikasinya kelainan patologis dan dismenore sekunder sebanyak 9.36% Dismenore Sekunder ialah nyeri haid yang berhubungan dengan kelainan pelvis, seperti endometriosis, adenomiosis, mioma uterina dan lainnya. (Rachmawati *et al.* 2020; Djimbula *et al.*, 2022, Nurhayati, 2022). Angka kejadian dismenore di Jawa Barat terbilang tinggi yaitu sebanyak 24,5% dengan dismenore ringan, dan 21,28% dengan dismenore sedang (Puspitasari & safitri, 2020; Dewi, 2019)

Faktor risiko dismenore yaitu terjadi di usia muda (<30 tahun), Indeks Massa Tubuh yang berlebih, lamanya siklus haid, usia pada haid pertama (*Menarche*), riwayat dismenorhea pada keluarga, stres, dan pola makan (Muhammad *et al.*, 2020). Faktor resiko yang dibahas dalam penelitian ini mengenai stres dan konsumsi makanan (*Junk Food*).

Stres adalah peristiwa yang dialami seseorang yang mereka yakini menimbulkan ancaman fisik atau psikologis (Pratiwi & Diah, 2022). Stres

menyebabkan terganggunya cara kerja sistem endokrin yang dapat mengakibatkan haid yang tidak teratur dan dismenore (Wijayanti,2009; Santrock & Santrock, 2008,Hawari, 2008,Sandayanti *et al.*, 2019,Putri *et al.*, 2021). Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Siti *et al.*, (2023) menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tsamara (2020) menunjukan adanya hubungan antara tingkat stres, tingkat aktivitas fisik dan konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore primer yang dialami oleh Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

*Junk Food* merupakan makanan yang nilai gizinya terbatas dan disebut juga sebagai makanan sampah atau makanan yang tidak sehat. *Junk Food* memiliki banyak lemak, sedikit serat, banyak garam, gula, dan zat adiktif, banyak kalori, serta sedikit nutrisi, vitamin, dan mineral (Oetoro 2013; Suryani *et al.*, 2020). Terdapat faktor yang dapat memengaruhi seseorang terutama remaja sehingga memiliki kebiasaan mengonsumsi *Junk Food* diantaranya, gaya hidup, penghasilan orang tua, teman sebaya, dan media massa (Sari, 2008; Kurniawati, 2022). Kebiasaan mengonsumsi *Junk Food* di Indonesia cenderung dilakukan oleh anak yang memiliki status sosial ekonomi yang tinggi. Peningkatan daya beli para orang tua cenderung memanjakan anak-anaknya dengan *Junk Food* sehingga memberikan pengaruh besar terhadap kebiasaan makan pada anak. *Junk Food* jika terlalu banyak dikonsumsi beresiko mengalami dismenore dikarenakan kurangnya mikronutrien dalam tubuh yang dapat menyebabkan peningkatan produksi prostaglandin dan nyeri pada saat

haid atau dismenore (Anggarini, & Dina Dewi. 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2022) yaitu menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan mengonsumsi *Junk Food*, aktivitas fisik dan status gizi terhadap kejadian dismenore pada siswi di SMA Al Amin Paciran.

Anjuran untuk mengonsumsi makanan yang baik juga ditemukan dalam syariat Islam. Allah memerintahkan hambaNya untuk mengonsumsi makanan yang tidak hanya halal tetapi juga baik, sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al-Baqarah 168.

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya:

“Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu (Q.S Al-Baqarah: 168).

Selain makanan yang halal dan baik, Islam juga melarang umatnya mengonsumsi makanan secara berlebihan. Allah berfirman dalam Q.S Al Araf ayat 31 yang menganjurkan makan secukupnya dan jangan berlebihan.

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan (Q.S Al-Araf: 31).

Bidan berperan penting sebagai pendamping kesehatan perempuan, bidan sebagai *educator*, membantu klien dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan, gejala penyakit, bahkan tindakan yang diberikan sehingga mengarah pada perubahan perilaku klien setelah diberikan pendidikan kesehatan. Peran bidan

dalam kesehatan reproduksi remaja dilakukan dengan melakukan penyuluhan tentang dismenore atau kesehatan reproduksi sebagai bentuk upaya pencegahan dismenore (Irianti,2019).

Remaja mengalami masa pubertas yang ditandai dengan haid, dimana pada saat haid remaja mengalami rasa nyeri pada saat menstulasi atau dismenore. Kejadian dismenore dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya stres dan konsumsi *junk food*. Masalah dismenore yang terjadi seharusnya mendapatkan penanganan khususnya dari bidan. Bidan memandang klien sebagai sesuatu yang holistik, dari segi jasmani, mental, juga sosial yang tidak hanya berfokus pada masalah yang muncul, namun juga memperhatikan bagaimana cara mencegah agar dismenore tidak mengganggu kehidupan remaja dari fungsi fisik dan psikososial. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan pencegahan dismenore kepada remaja putri melalui pendidikan kesehatan/penyuluhan tentang reproduksi perempuan, sehingga dapat mempengaruhi pada kualitas sebagai aktor pembangunan dan kesiapan dalam membangun keluarga.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dan dilanjutkan dengan melakukan studi pendahuluan di Madrasah Tsanawiyah Persatuan Islam 73 Garogol Kabupaten Garut dilakukan wawancara kepada 62 santri kelas VII didapatkan 33 orang mengalami nyeri pada saat haid, 23 orang tidak mengalami nyeri pada saat haid dan 6 orang belum haid. Oleh karena itu penelitian ini penting untuk dilakukan, sehingga penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Stres dan Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di Kabupaten Garut”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana hubungan stres dan konsumsi *junk food* dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Kabupaten Garut?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum yang ingin dicapai adalah mengidentifikasi hubungan stres dan konsumsi *junk food* dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di Kabupaten Garut.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus yang ingin dicapai adalah:

1. Menentukan persentase stres pada remaja putri di Kabupaten Garut.
2. Menentukan persentase konsumsi *junk food* pada remaja putri di Kabupaten Garut.
3. Menentukan persentase kejadian dismenore primer pada remaja putri di Kabupaten Garut.
4. Menentukan hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Kabupaten Garut.
5. Menentukan hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Kabupaten Garut.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu, pengetahuan, informasi, dan sebagai sumber bacaan yang berhubungan dengan stres dan konsumsi *junk food* dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri. Hasil penelitian ini dapat memberikan perbandingan dalam melakukan penelitian serupa yang berhubungan dengan stres dan konsumsi *junk food* dengan kejadian dismenore.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Madrasah Tsanawiyah Persatuan Islam 73 Garogol Kabupaten Garut.**

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada penyelenggara pendidikan untuk mengetahui hubungan stres dan konsumsi *junk food* dengan kejadian dismenore pada remaja putri sehingga penyelenggara pendidikan dapat memberikan perhatian untuk menyusun program pendidikan kesehatan remaja.

#### **b. Bagi Universitas ‘Aisyiyah Bandung**

Hasil penelitian ini dapat memberikan saran dan masukan pada Universitas ‘Aisyiyah Bandung dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam Kesehatan reproduksi remaja, serta dapat ikut serta dalam memberikan informasi kesehatan reproduksi pada remaja khususnya tentang dismenore.

### c. Bagi Responden

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan tentang dismenore dan beberapa factor resiko yang menyebabkan dismenore salah satunya yaitu stres dan konsumsi makanan (*junk food*). Penelitian dapat menyadarkan remaja awal untuk perubahan kebiasaan mengonsumsi makanan yang sehat dan mengontrol stres.

### d. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dalam melaksanakan penelitian stres dan konsumsi *junk food* dengan kejadian dismenore sehingga mendorong peneliti untuk terus mengembangkan diri, berpikir kritis dan ilmiah.

## E. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penulisan proposal ini terdiri dari

- BAB I : Berisikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan, materi skripsi.
- BAB II : Teori-teori yang relevan dengan topik penelitian yaitu kesehatan reproduksi, remaja, stres, konsumsi *junk food*, haid, dismenore. Hasil penelitian yang relevan, kerangka berfikir, hipotesis.
- BAB III : Metode penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, teknik

analisis data, prosedur penelitian, tempat dan waktu penelitian, etika penelitian.

BAB IV : Menyajikan hasil dari penelitian yang dilanjutkan dengan pembahasan terhadap hasil temuan di lapangan dan dikaitkan dengan teori yang relevan.

BAB V Penutup, yang berisikan kesimpulan dan saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait.

## **F. Materi Skripsi**

Materi yang terkait dalam penelitian ini yaitu mengenai Hubungan Stres dan Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di Kabupaten Garut.

Masa remaja adalah masa peralihan individu dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dimulai dan diakhiri dengan perkembangan fisik (seksual) seseorang (Pratiwi & Diah, 2022). Haid yaitu pengeluaran darah secara berkala dari dalam rahim, yang mana jika sel telur tidak dibuahi maka terjadilah haid. Hal ini terjadi ketika endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan meluruh sehingga mengeluarkan darah haid melalui saluran reproduksi atau rahim (Murti ani *et al.*, 2022). Dismenore adalah gangguan ginekologi yang ditandai dengan nyeri seperti kram saat haid yang biasanya menyerang perut bagian bawah. Umumnya berupa kram disertai nyeri punggung bawah, mual, muntah, sakit kepala, atau diare (Nurhayati, 2022).