

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu fase dalam perkembangan manusia. Masa remaja adalah suatu masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa atau bisa disebut dengan masa pubertas. Salah satu tanda awal pubertas pada perempuan adalah terjadinya menstruasi pertama kali atau yang disebut dengan *menarche*. Menstruasi merupakan suatu proses meluruhnya dinding rahim (endometrium) bersamaan dengan keluarnya darah melalui vagina akibat tidak terjadinya pembuahan (Dya & Adiningsih, 2019). Menstruasi dapat terjadi pada wanita yang tidak dalam kondisi hamil juga belum mengalami menopause dan bisa terjadi pada usia 12 – 49 tahun. Nyeri haid atau dismenore merupakan salah satu kondisi yang dirasakan saat menstruasi. Menurut Kurniawati dan Kusumawati (2011) dismenore sering membuat remaja tidak nyaman, bahkan dapat mengganggu aktivitas. Dismenore memiliki gejala seperti nyeri di perut, tetapi bisa sampai mual muntah, nyeri pinggang, keringat dingin, nyeri kepala dan pingsan. Sebagian orang rela meninggalkan aktivitasnya selama beberapa jam, dikarenakan tingkat keparahan dismenore tiap orang berbeda ada yang ringan, sedang, dan berat (Gunawati dan Nisman, 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian dismenore pada wanita adalah 1.769.425 (90%) dengan 10 – 16% menderita dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% wanita menderita dismenore. Di Inggris sebuah penelitian bahwa terdapat 10% dari remaja sekolah lanjut absen 1-3 hari setiap bulannya karena menderita dismenore. Di Indonesia angka kejadian dismenore adalah 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Herawati, 2021). Penelitian yang dilakukan Okoro (2013) menjelaskan beberapa faktor risiko terjadinya dismenore yakni usia, paritas, lama menstruasi, stress, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan indeks massa tubuh. Faktor risiko dismenore lain yang diteliti adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan faktor risiko

yang tidak konsisten. Remaja yang sering melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dapat menurunkan risiko terjadinya dismenore dikarenakan pengeluaran hormon endorfin yang dapat mengurangi nyeri haid.

Secara global, aktivitas fisik yang kurang terjadi pada perempuan (84%) daripada laki-laki (78%). Akibat aktivitas yang kurang dapat menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik, sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri termasuk dismenore (Lestari dkk., 2018). Aktivitas fisik dapat meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara kompleks. Minimnya aktivitas fisik pada anak muda baik di sekolah maupun di rumah dapat mempengaruhi status gizi seseorang seperti tingginya risiko terbentuknya *overweight* atau kegemukan. Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas usia 17-25 tahun menunjukkan bahwa dismenore dapat disebabkan oleh aktivitas fisik dalam kategori sedang sebesar 69,7% dan dalam kategori rendah sebesar 93,9%. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore dengan $p = 0,02$ (Resmiati, 2020).

Nurwana dkk. (2017) menyatakan dalam penelitiannya adalah Permasalahan lain pada dismenore yang dapat timbul adalah status gizi. Status gizi pada remaja yang tidak normal dapat memungkinkan risiko 1 atau 2 kali lebih besar mengalami dismenore. Status Gizi yang rendah (*underweight*) dapat diakibatkan karena konsumsi makanan yang kurang, sedangkan status gizi lebih (*overweight*) pula dapat mengakibatkan dismenore dikarenakan terdapat jaringan lemak yang berlebihan dan dapat menyebabkan hiperplasi pembuluh darah atau terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi menjadi terganggu (Aprilia dkk., 2022).

Hasil penelitian Rahmadhayanti (2016) menunjukkan bahwa status gizi remaja dapat mempengaruhi terjadinya dismenore dan terhadap lamanya menstruasi. Namun terdapat beberapa remaja yang sama sekali tidak merasakan dismenore selama menstruasi. Hal tersebut dikarenakan pengaruh asupan nutrisi yang dikonsumsi, serta aktivitas fisik yang tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuni & Oktaviani (2018)

menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Pekanbaru.

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang merupakan gabungan dari tujuh akademi kesehatan yaitu Akademi Keperawatan Malang, Akademi Keperawatan Lawang, Akademi Keperawatan Blitar, Akademi Kebidanan Malang, Akademi Kebidanan Kediri, Akademi Kebidanan Jember dan Akademi Gizi Malang. Kampus utama Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang beralamat di Jalan Besar Ijen No. 77c, Kecamatan Klojen, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang memiliki 6 jurusan dengan 20 program studi yaitu salah satunya adalah jurusan gizi dengan 3 program studi yaitu Program Studi D3 Gizi, Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika dan Program Pendidikan Profesi Dietisien. Program studi D3 Gizi saat ini memiliki total mahasiswa sebanyak 305 mahasiswa dengan tiga tingkat yaitu tingkat satu, dua, dan tiga. Untuk total mahasiswi Program studi D3 Gizi saja yaitu sebanyak 292 mahasiswi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin meneliti apakah ada hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada Mahasiswi Program Studi Diploma 3 Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi program studi diploma 3 gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi program studi diploma 3 gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik (usia) pada mahasiswi program studi diploma 3 gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

- b. Mengidentifikasi status gizi pada mahasiswi program studi diploma 3 gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
- c. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada mahasiswi program studi diploma 3 gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
- d. Mengidentifikasi status gizi dengan aktivitas fisik pada mahasiswi program studi diploma 3 gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
- e. Mengidentifikasi kejadian dismenore pada mahasiswi program studi diploma 3 gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
- f. Menganalisis adanya hubungan status gizi terhadap kejadian dismenore pada mahasiswi program studi diploma 3 gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
- g. Menganalisis adanya hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore pada mahasiswi program studi diploma 3 gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberi informasi dan menambah pengetahuan peneliti mengenai hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore pada mahasiswi program studi diploma 3 gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi serta sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore pada mahasiswi program studi diploma 3 gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan wawasan yang lebih luas mengenai hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore pada mahasiswi program studi diploma 3 gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.