

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Primary dysmenorrhea adalah adalah kondisi nyeri menstruasi yang muncul sesaat sebelum atau selama menstruasi pada individu dengan ovulasi normal dan tidak memiliki patologi khusus (Torkan *et al.*, 2021). Kondisi ini paling banyak dialami oleh remaja perempuan usia 15-25 tahun (Aulya *et al.*, 2021). Menurut WHO, prevalensi *primary dysmenorrhea* secara global mencapai 90%, dengan 10–16% di antaranya tergolong berat. Di Indonesia, prevalensinya sebesar 54,89% (Kemenkes RI, 2019), sedangkan di Jawa Barat mencapai 54,9% (Wongkar, 2015). Data dari Puskesmas di Kota Bandung menunjukkan bahwa prevalensi remaja putri yang mengalami *primary dysmenorrhea* mencapai 73% (Andriyani *et al.*, 2016), menjadikannya salah satu daerah dengan angka kejadian tertinggi.

Banyak faktor yang dapat memengaruhi terjadinya *primary dysmenorrhea*, antara lain usia <30 tahun, *menarche* dini (<12 tahun), status gizi, anemia, stres, kebiasaan merokok, durasi menstruasi, riwayat keluarga, tingkat aktivitas fisik, gangguan hormonal, dan kondisi psikologis (Horman *et al.*, 2021; Kosim *et al.*, 2021; Smith, 2018). Selain itu, dua faktor penting yang juga berpengaruh adalah pola konsumsi makanan (*food consumption*) dan kebiasaan makan (*dietary habit*). *Food consumption* merujuk pada jenis dan jumlah zat gizi yang dikonsumsi, sementara *dietary habit* mencakup frekuensi makan, keteraturan waktu makan, dan pola makan sehari-hari. Remaja seringkali memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan rendah zat gizi, serta makan tidak teratur, yang semuanya dapat meningkatkan risiko *primary dysmenorrhea* (Rasheed *et al.*, 2021).

Beberapa penelitian memperkuat hubungan antara asupan makanan dan gejala *dysmenorrhea*. Aktaş *et al.* (2023) menemukan adanya hubungan antara konsumsi makanan dan kejadian *primary dysmenorrhea*. Kebiasaan diet yang buruk, seperti rendahnya konsumsi buah dan sayur serta sering mengonsumsi kopi dan makanan cepat saji, diketahui meningkatkan kadar prostaglandin dalam tubuh

yang dapat memicu kontraksi rahim dan memperparah nyeri haid (Sundari *et al.*, 2020; Syifa & Stefani, 2024). Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi gizi yang tepat untuk remaja putri guna mengurangi risiko *dysmenorrhea* (Davidson *et al.*, 2022).

Tingginya prevalensi *primary dysmenorrhea* berdampak negatif pada kualitas hidup remaja, seperti ketidakhadiran di sekolah, penurunan konsentrasi, gangguan belajar, serta prestasi akademik yang menurun (Cherenack *et al.*, 2023; Fathiyah *et al.*, 2024). Di Palestina, misalnya, 26% remaja putri tidak masuk sekolah saat menstruasi, 36% mengalami kesulitan berkonsentrasi, dan 39% tidak dapat belajar atau menyelesaikan tugas sekolah (Ghandour *et al.*, 2024). Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi nyeri kronis jangka panjang (Macgregor *et al.*, 2023).

Berdasarkan observasi awal di SMA YWKA Bandung, diketahui bahwa sekitar 60% siswi mengalami *primary dysmenorrhea*. Selain mayoritas siswa di sekolah tersebut adalah perempuan, belum ada penelitian sebelumnya yang secara spesifik mengkaji hubungan *food consumption* dan *dietary habit* dengan *primary dysmenorrhea* di sekolah ini. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan guna mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan menjadi dasar intervensi dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada perbedaan *primary dysmenorrhea level* berdasarkan *food consumption* dan *dietary habit* pada siswi SMA YWKA Bandung?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini terdiri atas tujuan umum dan tujuan khusus, sebagai berikut, sebagai berikut:

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan *primary dysmenorrhea level* berdasarkan *food consumption* dan *dietary habit* pada siswi SMA YWKA Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis perbedaan asupan karbohidrat pada kelompok *primary dysmenorrhea* dan *non-primary dysmenorrhea* di SMA YWKA Bandung
- b. Menganalisis perbedaan asupan protein pada kelompok *primary dysmenorrhea* dan *non-primary dysmenorrhea* di SMA YWKA Bandung
- c. Menganalisis perbedaan asupan lemak pada kelompok *primary dysmenorrhea* dan *non-primary dysmenorrhea* di SMA YWKA Bandung
- d. Menganalisis perbedaan asupan zat besi pada kelompok *primary dysmenorrhea* dan *non-primary dysmenorrhea* di SMA YWKA Bandung
- e. Menganalisis perbedaan asupan magnesium pada kelompok *primary dysmenorrhea* dan *non-primary dysmenorrhea* di SMA YWKA Bandung
- f. Menganalisis perbedaan asupan kalsium pada kelompok *primary dysmenorrhea* dan *non-primary dysmenorrhea* di SMA YWKA Bandung
- g. Menganalisis perbedaan *dietary habit* pada kelompok *primary dysmenorrhea* dan *non-primary dysmenorrhea* di SMA YWKA Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Bagi remaja putri: Memberikan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi dan kebiasaan makan yang sehat sebagai faktor yang dapat memengaruhi kondisi *primary dysmenorrhea*.
- b. Bagi pihak sekolah: Menjadi bahan pertimbangan dalam perencanaan program edukasi terkait kesehatan reproduksi dan gizi,

serta meningkatkan kesejahteraan siswi, terutama yang mengalami *primary dysmenorrhea*.

- c. Bagi tenaga kesehatan: Menjadi dasar dalam memberikan edukasi dan pedoman intervensi terkait penanganan *primary dysmenorrhea* pada remaja putri.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dan pengetahuan ilmiah di bidang gizi, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara *food consumption*, *dietary habit*, dan kesehatan reproduksi remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada siswi kelas X dan XI di SMA YWKA Bandung, sehingga hasilnya hanya mencerminkan kondisi di lokasi tersebut dan tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Penilaian terhadap *food consumption* dan *dietary habit* dilakukan berdasarkan laporan subjek (*self-report*), sehingga terdapat potensi bias ingatan (*recall bias*). Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap *primary dysmenorrhea*, seperti *usia menarche*, riwayat dismenore sebelumnya, dan status gizi, tidak menjadi fokus utama dalam studi ini. Penelitian menggunakan pendekatan *case-control* retrospektif, dengan periode pengambilan data mencakup satu bulan terakhir, guna memperoleh informasi yang relevan dan akurat sesuai dengan tujuan penelitian.