

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) masa pubertas merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, dimana seseorang disebut remaja jika berusia antara 10 hingga 19 tahun. Perubahan aspek hormonal, fisik, psikologis, serta sosial yang terjadi secara cepat tanpa disadari. Proses pubertas pada remaja melibatkan perubahan pada sistem reproduksi dan kondisi psikologis seseorang (Febriani, 2023). Salah satu tanda bahwa organ reproduksi pada remaja perempuan telah dewasa adalah munculnya menstruasi.

Menstruasi adalah proses fisiologis bulanan yang dialami oleh sebagian besar wanita dewasa yang sehat. Proses ini melibatkan pelepasan lapisan dalam rahim yang disebut endometrium, yang terjadi ketika tidak ada kehamilan yang terjadi. Siklus menstruasi umumnya berlangsung sekitar 28 hari, tetapi bisa bervariasi antara 21 hingga 35 hari tergantung pada individu. Siklus ini dihitung mulai dari hari pertama menstruasi (hari pertama dari periode) hingga hari pertama menstruasi berikutnya (Khoirunnisa and Humayrah, 2024). Umumnya pada saat menstruasi, banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum haid yang biasa disebut dengan (dismenorea) (Retno and Amalia, 2023).

Dismenorea merupakan suatu kondisi perempuan yang mengalami nyeri saat menstruasi, dismenore terbagi menjadi 2 jenis yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder (Azzahra, Ambarwati and Pangesti, 2023). Perbedaannya terutama terletak pada keberadaan atau kelainan pada area panggul. Dismenorea primer adalah nyeri menstruasi yang muncul tanpa adanya masalah atau kelainan yang jelas pada alat kelamin. Nyeri ini biasanya mulai terjadi sejak menstruasi pertama atau menarche, umumnya dalam 6-12 bulan setelah menarche, dan cenderung membaik seiring waktu, terutama saat hormon tubuh menjadi lebih stabil atau setelah perubahan posisi rahim pasca menikah dan melahirkan. Sementara itu, dismenorea sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan oleh adanya gangguan pada organ reproduksi, yang umumnya dialami oleh wanita berusia di atas 30 tahun (Putra *et al.*, 2024). Dismenore dapat mengakibatkan pada berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan dengan keluarga dan teman, prestasi akademik, serta aktivitas dalam kegiatan sosial dan rekreasi (Hu *et al.*, 2020).

Dismenorea sering dialami oleh wanita pada usia reproduktif yaitu sekitar 45% sampai 93% dan angka kejadian dismenore terbanyak dialami oleh remaja (Bernardi *et al.*, 2016). Di seluruh dunia, prevalensi dismenorea dilaporkan berkisar antara 15,8% hingga 91,5%, dengan tingkat kejadian yang cenderung lebih tinggi pada kelompok remaja (Rupalakhsmi, 2025). Prevalensi dismenorea di Indonesia mencapai sekitar 64,25% , dengan 60% hingga 75% remaja putri mengalami dismenorea primer (Wildayani, Lestari

and Ningsih, 2023). Menurut Marisa (2022) di Jawa Barat, jumlah perempuan yang mengalami dismenore mencapai 51,86%. Penelitian pada remaja putri yang dilakukan oleh Triwahyuningsih bahwa sekitar 42% dari mereka mengalami nyeri dismenore ringan di Cirebon tahun 2023 (Triwahyuningsih *et al.*, 2024).

Terdapat beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya dismenore pada perempuan. Beberapa di antaranya adalah status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, serta usia menarche yang turut berperan dalam memengaruhi munculnya dismenore (Adinda Aprilia, Noor Prastia and Saputra Nasution, 2022) . Remaja putri yang obesitas atau overweight dapat menjadi faktor risiko dari dismenore, karena terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah atau terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi (Nurwana, Sabilu and Fachlevy, 2017). Status gizi yang kurang akan menyebabkan kondisi fisik menjadi lemah sehingga daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri menjadi berkurang. Pada fase luteum siklus menstruasi, wanita membutuhkan asupan nutrisi yang lebih banyak untuk mendukung proses fisiologis tubuh. Penurunan status gizi dapat memengaruhi fungsi reproduksi dan meningkatkan risiko timbulnya dismenore atau nyeri haid (Adinda Aprilia, Noor Prastia and Saputra Nasution, 2022b). Pada penelitian Adinda, dkk pada tahun 2022 mengatakan bahwa proporsi dismenorea lebih banyak pada

remaja dengan status gizi lebih (88,2%) dan status gizi kurang (81,8%) dibandingkan dengan status gizi normal (65,8%) yang menunjukan bahwa status gizi merupakan salah satu yang mempengaruhi dismenorea.

Pemilihan remaja akhir berusia diatas 19 tahun sebagai responden dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok usia tersebut berada pada fase perkembangan yang relatif stabil dibandingkan remaja awal dan remaja menengah. Pada tahap remaja akhir, perubahan biologis dan hormonal sudah lebih matang, termasuk pola menstruasi yang umumnya telah teratur sehingga kejadian dismenorea dapat diamati dengan lebih akurat. Mahasiswa pada rentang usia ini juga memiliki tingkat stres akademik, pola makan, aktivitas fisik, serta kebiasaan hidup yang khas sehingga memungkinkan untuk dianalisis keterkaitannya dengan status gizi dan dismenorea. Dengan demikian, pemilihan remaja akhir sebagai subjek penelitian dianggap relevan dan representatif untuk menggambarkan antara status gizi dan kejadian dismenorea pada populasi remaja putri.

Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan institusi pendidikan kesehatan yang memiliki jumlah mahasiswa remaja putri cukup banyak, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada beberapa mahasiswa, ditemukan bahwa beberapa dari mereka mengalami keluhan dismenorea dengan gejala yang bervariasi, mulai dari ringan hingga mengganggu aktivitas belajar. sehingga relevan untuk meneliti masalah kesehatan reproduksi pada kelompok usia tersebut. Selain itu, Poltekkes Tasikmalaya merupakan

lingkungan akademik yang mendukung kegiatan penelitian mahasiswa, dengan akses data dan responden yang mudah dijangkau serta fasilitas kesehatan kampus yang memadai untuk menunjang kegiatan pengumpulan data, seperti pengukuran antropometri dan penyebaran kuesioner.

Dismenorea memiliki prevalensi yang cukup tinggi baik di tingkat global maupun di Indonesia, termasuk di Jawa Barat. Faktor status gizi yang tidak seimbang, baik kelebihan maupun kekurangan, telah terbukti berperan penting dalam mempengaruhi kejadian dismenorea. Sehingga diperlukan penelitian yang menggambarkan gambaran status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Status Gizi Kaitannya dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Masalah yang sering muncul pada remaja putri salah satunya adalah dismenorea dimana keluhan yang sering ditemui pada remaja putri selama masa pubertas, faktor-faktor yang mempengaruhinya khususnya kaitannya dengan status gizi, masih perlu diteliti lebih lanjut untuk memperoleh gambaran yang jelas dan menyeluruh. Kondisi gizi yang tidak seimbang, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan, dapat menjadi salah satu faktor risiko yang signifikan dalam timbulnya nyeri menstruasi tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menggambarkan bagaimana kaitan status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Status Gizi Kaitannya dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran status gizi pada mahasisiwi.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian dismenorea pada remaja putri di Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- c. Mengetahui keterkaitan antara status gizi dan kejadian dismenorea pada remaja putri di Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi pada ilmu kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai keterkaitan antara status gizi dan dismenorea.
- b. Menjadi referensi teori tambahan tentang bagaimana status gizi dapat mempengaruhi keseimbangan hormon dan dismenorea.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat menerapkan mengenai metode penelitian secara langsung dan menambah pengetahuan mengenai dismenorea dan faktor yang mempengaruhinya yang didapatkan selama penelitian.

b. Bagi Prodi D-III Gizi Cirebon

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik di bidang kesehatan terutama di bidang gizi. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk menambah *literature* di perpustakaan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Prodi D-III Gizi Cirebon.

c. Bagi Mahasiswi Prodi D-III Gizi Cirebon

Hasil penelitian ini memberikan informasi mengenai status gizi dan kejadian dismenorea pada remaja putri di Prodi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.