

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar belakang

Remaja yaitu kategori usia 10-18 tahun, rentang usia remaja akhir yaitu rentang usia 15-25 tahun, usia remaja umumnya pada kalangan sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas, pada masa remaja khususnya wanita biasanya mengalami fase menstruasi, gangguan yang dapat dialami yaitu disminore atau yang dikenal dengan nyeri perut. Nyeri yang disertai dengan muntah, sakit kepala, sakit punggung, diare, dan lain-lain (Barcikowska et al., 2020). Faktor lain yang mempengaruhi dismenore primer yaitu konsumsi *fast food*, konsumsi ini mengandung rendah serat dan vitamin namun tinggi lemak tinggi dapat mengganggu metabolisme hormon progesteron dan menimbulkan nyeri, yang menyebabkan masalah kesehatan (FemiAgboola et al., 2017).

Masalah kesehatan yang ditimbulkan dari disminore yaitu penurunan aktivitas fisik yaitu ketidak hadiran bersekolah, bekerja, tidak stabilnya emosional dan mengganggu proses belajar (Widayanti & Widawati, 2018). Konsumsi *fast food* dapat mengganggu hormon progesteron yang menyebabkan nyeri, maka untuk mengurangi nyeri ketika dismenorea dengan mengurangi konsumsi *fast food* (Saei et al., 2020). Zat gizi yang banyak terkandung didalam *fast food* adalah natrium, lemak dan gula karena itu dapat memberikan akibat buruk bagi kesehatan (Annisa, 2022). Hal tersebut diiringi dengan pola makan dari remaja yang megkonsumsi makanan siap saji seperti mie, bakso seblak dan makanan *fast foot* atau *fast food*

seperti sosis goreng, burger, pizza dan lain sebagainya dengan keluhan saat menstruasi nyeri perut dan punggung, pusing dan terkadang mual.

Permasalahan lain yang dapat menimbulkan disminore adalah status gizi. Remaja dengan status gizi tidak normal memiliki kemungkinan resiko 1,2 kali lebih besar mengalami disminore. Status gizi yang rendah (*underweight*) dapat diakibatkan karena asupan konsumsi makanan yang kurang, sedangkan status gizi lebih (*overweight*) juga dapat menyebabkan disminore karena terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat menyebabkan hiperplasi pembuluh darah atau terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan menyebabkan nyeri pada menstruasi (Nurwadak., 2017). Wanita yang obesitas atau *overweight* dapat menjadi faktor resiko dari disminore karena saat kelebihan berat badan maka terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan hiperplasi 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, dkk. 2017). Tingginya akumulasi lemak, terutama pada daerah perut (*intra-abdominal fat*) memicu jaringan adiposa menghasilkan hormon dalam jumlah yang tidak normal. Seseorang dengan *underweight* ternyata juga dapat mengalami disminore, hal ini disebabkan karena asupan zat gizi yang kurang seperti asupan zat besi.

Angka kejadian nyeri disminore di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika Serikat sekitar 60% (Klein dan Litt, 2018 dalam Tasamara, Gina 2019). Sedangkan di Pakistan mahasiswa kedokteran dengan rata-rata umur 21 tahun 60,9% mengalami

disminore sehingga mengganggu mahasiswi dalam beraktivitas (Ibrahim *et al.*, 2015). Pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswi kedokteran usia 18 – 25 tahun di Fakultas Kedokteran Hang Tuah Surabaya didapatkan prevalensi disminore sebesar 56% yang mengganggu mahasiswi dalam proses pembelajaran (Widayanti & Widawati, 2018). Disminore dapat menyebabkan penurunan aktivitas remaja berusia 15 – 19 tahun sebanyak 25% mengalami gangguan menstruasi, dan 26% tidak dapat hadir ke sekolah, dan >24% tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari karena disminore (Barcikowska *et al.*, 2020).

Faktor yang mempengaruhi disminore adalah faktor pola makan, kandungan makronutrien, dan mikronutrien dalam makanan yang dikonsumsi (Negi *et al.*, 2018). Pola makan dipengaruhi oleh faktor individu, sosial dan lingkungan. Pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan yang kurang gizi, melewatkan waktu makan, dan makan tidak tepat waktu menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Kabir, *et al.*, 2018). Faktor resiko berkaitan dengan gizi menyebabkan dismenore adanya kebiasaan konsumsi *fast food*. Zat gizi yang banyak terkandung didalam *fast food* adalah natrium, lemak dan gula karena itu dapat memberikan akibat buruk bagi kesehatan (Annisa, 2022). Selain itu faktor status gizi yang mempengaruhi terjadinya disminore adalah yang berhubungan dengan kejadian disminore adalah status gizi. Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya menstruasi, adanya keluhan-keluhan selama menstruasi maupun lamanya hari menstruasi. Tetapi pada beberapa remaja keluhan-keluhan tersebut tidak dirasakan, hal ini dipengaruhi oleh nutrisi yang adekuat yang biasa dikonsumsi, selain olahraga yang teratur.

Pola makan terutama pada remaja yang berjenis makanan dikonsumsi, asupan serat, dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, seperti makanan *fast food*, sereal siap saji yang tinggi gula, lemak, dan garam (Fitiraninggih Santanu, 2021). Menurut Mumal & Nikita (2019) kandungan mikronutrien seperti vitamin B6, kalsium, magnesium, dan potasium yang kurang dalam *fast food* memicu *premenstrual symptoms*. Mikronutrien dalam makanan memiliki sifat antiinflamasi dan analgesi dimana hal tersebut dapat menghambat metabolisme prostaglandin dan leukotrien yang berkontribusi dalam mengurangi nyeri ketika dismenorea (Saei *et al.*, 2020).

Terkait dengan status gizi, kondisi gizi yang tidak seimbang atau kurang gizi dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan menyebabkan disminore. Kekurangan nutrisi tertentu, seperti zat besi, vitamin B12, atau asam folat, dapat mempengaruhi keseimbangan hormonal yang diperlukan untuk siklus menstruasi yang normal. Mengonsumsi makanan sehat yang kaya akan nutrisi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan sumber protein sehat, dapat membantu menjaga keseimbangan gizi dan mendukung fungsi hormonal yang optimal. Jika seseorang mengalami disminore yang terkait dengan masalah gizi, konsultasi dengan profesional kesehatan, seperti dokter atau ahli gizi, penting untuk menentukan penyebabnya dan merencanakan perawatan yang sesuai. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ginting., 2017) bahwa terdapat hubungan status gizi dengan kejadian disminore.

Upaya untuk mengurangi disminore yang bisa dilakukan yaitu dengan menurunkan konsumsi *fast food*, dimana status gizi tersebut mengandung lemak, gula dan lainnya yang dapat berakibat buruk pada kesehatan, bisa digantikan

dengan buah, sayur, daging dan susu. Negi *et al* (2018) *fast food* mengandung asam lemak mempengaruhi hormon progesteron, sehingga peningkatan asam arakidonat melalui jalur siklooksigenase dimetabolisme menjadi prostaglandin menyebabkan nyeri ketika disminorea dan prevelensi disminore masih sangat tinggi. Didapatkan data sebesar 49,8% remaja sebanyak dua kali dalam sehari dengan frekuensi konsumsi sayur, buah, daging, dan produk susu tergolong kurang menunjukkan bahwa remaja tidak mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang (Bede et al., 2020). Berdasarkan penelitian dengan judul hubungan antara konsumsi *fast food* dengan derajat nyeri haid siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta. Berdasarkan penelitian dengan judul hubungan status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan disminore primer pada remaja putri di SMP Swasta Al- Azhar medan. Siswi yang mengalami disminore intensitas nyeri ringan (50.7%). Nyeri sedang (40%). Nyeri berat (9.3%). Hasil uji statistik didapatkan hasil dengan nilai p-value 0,004 yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan kejadian disminore pada remaja putri. Studi pendahuluan di SMK Yadika Bangil dari 10 remaja putri terdapat 7 (70%) remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) mengalami disminore primer, Desember 2023. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yaitu “Hubungan mengkonsumsi *fast food* dan status gizi dengan kejadian disminore pada remaja di SMK Yadika Bangil.”

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang maka dapat dirumuskan masalah penelitian adakah hubungan mengkonsumsi *fast food* dan status gizi dengan kejadian disminore pada remaja di SMK Yadika Bangil.

### **C. Tujuan penelitian**

#### 1. Tujuan umum

Menganalisis Hubungan mengkonsumsi *fast food* dan status gizi dengan kejadian disminore pada remaja di SMK Yadika Bangil.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi mengkonsumsi *fast food* pada remaja di SMK Yadika Bangil
- b. Mengidentifikasi status gizi pada remaja di SMK Yadika Bangil
- c. Mengidentifikasi kejadian disminore pada remaja di SMK Yadika Bangil
- d. Menganalisis Hubungan mengkonsumsi *fast food* dengan kejadian disminore pada remaja di SMK Yadika Bangil
- e. Menganalisis status gizi dengan kejadian disminore pada remaja di SMK Yadika Bangil

### **D. Manfaat penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran dan referensi tentang dampak dengan konsumsi *fast food* dan status gizi pada remaja dengan kejadian disminore.

## 2. Manfaat praktisi

- a. Bagi remaja hasil penelitian ini diharapkan dengan adanya penurunan dalam mengkonsumsi *fast food* maka dari itu kejadian disminore pada remaja akan menurun.
- b. Bagi peneliti menambah wawasan atau pengetahuan pentingnya mengurangi konsumsi *fast food* atau makanan siap saji yang mengandung lemak tinggi dapat berakibat pada gangguan hormon yang menimbulkan nyeri pada saat menstruasi atau dikenal dengan disminore.