

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja atau masa pubertas merupakan suatu masa peralihan dari anak-anak ke dewasa atau suatu proses tumbuh kembang ke arah kematangan yang mencakup kematangan mental, emosional, social, dan fisik (Janiwarty dan Pieter (2013). Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Sekitar 1 miliar manusia atau setiap satu di antara enam penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85% di antaranya hidup di Negara berkembang, seperti Indonesia. Berdasarkan Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015, jumlah penduduk di Indonesia usia 10-14 tahun sebanyak 23,4 juta orang dan usia 15-19 tahun sebanyak 21,1 juta. Sekitar 17,5% dari jumlah penduduk Indonesia adalah remaja. Masa pubertas adalah salah satu perkembangan yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi, dimana salah satu ciri dari tanda pubertas seorang perempuan yaitu dengan terjadinya menstruasi.

Masa remaja ditandai dengan mulainya menstruasi. Biasanya sering disertai nyeri perut, yang biasa disebut dengan dismenore. Pada umumnya wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri perut (dismenore) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun adapula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah/pekerjaan (Andriyani, 2013).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat prevalensi dismenore diperkirakan 45 - 90%. Dalam studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12 - 17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Lift melaporkan prevalensi dismenore 59,7%. Mereka yang mengeluh nyeri sebesar 12% tergolong berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah (Anurogo dan Wulandari 2011).

Prevalensi dismenore di Indonesia pada tahun 2008 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. (Proverawati, 2009). Menurut penelitian yang dilakukan Mahmudiono pada tahun 2011, angka kejadian dismenorea primer pada remaja wanita usia 14–19 tahun di Indonesia sekitar 54,89%. Hasil penelitian yang dilakukan Adiatmika pada tahun 2014 di salah satu SMA di Bali yaitu di SMA N 1 Abiansemal, menunjukkan 62,2% remaja putri mengalami dismenore.

Berbagai faktor umum yang dapat menyebabkan dismenore diantaranya faktor kejiwaan, konstitusi, endokrin, dan faktor alergi. Selain faktor-faktor tersebut, terdapat juga faktor risiko terjadinya dismenore pada remaja diantaranya : usia menarche, status gizi, diet tidak sehat, riwayat keluarga, aktivitas fisik (olahraga), stress dan merokok.

Salah satu faktor yang mempengaruhi dismenore yaitu diet yang tidak sehat, sebagai pencetus dismenore dapat berupa kebiasaan mengkonsumsi *fast food* (makanan cepat saji). Dewasa ini konsumsi *fast food* sudah menjadi bagian dari trand, gaya hidup remaja, baik dikota maupun pedesaan (Imtihani dan Noer, 2003).

Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja tentu akan berdampak pada kesehatan dalam fase-fase berikutnya (Khasanah, 2012).

*Fast food* tergolong makanan tinggi lemak, tinggi garam, tinggi gula, tetapi rendah serat dan rendah vitamin. *Fast food* yang umumnya dikonsumsi diantaranya : *pizza, French fries, ice cream, fried chicken, hamburger, dan soft drink*. Konsumen terbanyak yang mengonsumsi *fast food* menurut Health Education Authority berada pada rentang 15-34 tahun. Usia ini dalam tatanan masyarakat merupakan golongan pelajar dan pekerja muda (Siswono, 2002). Didukung oleh penelitian Pramanik dan Dhar (2014) pada remaja usia 13-18 tahun di Bengal Barat, India Timur yang mengonsumsi *fast food* setiap hari, 83% diantaranya mengalami dismenore.

Di era modernisasi masyarakat terutama di daerah perkotaan cenderung sibuk dalam berbagai aktivitas, dan cenderung menuntut segala sesuatu secara cepat dan praktis. Hal ini secara tidak langsung terlihat pada pola konsumsi masyarakat. Pola konsumsi masyarakat terutama di perkotaan mulai beralih dari makanan yang diolah secara tradisional yang mengandung zat gizi lengkap ke *fast food*. Kandungan gizi pada *fast food* yang tidak seimbang apabila dikonsumsi berlebihan akan menimbulkan masalah gizi, dan merupakan factor risiko terjadinya berbagai penyakit seperti obesitas, penyakit degenerative, berbagai gangguan kulit dan ketidaknyamanan seperti dismenore (Banowati, Nugraheni, dan Puruhita, 2011).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi dismenore yaitu kebiasaan olahraga. Kejadian dismenore lebih banyak terjadi pada wanita yang kurang melakukan aktivitas olahraga. Seorang remaja wanita yang melakukan aktivitas olahraga secara rutin dan teratur sebanyak dua atau lebih tiap seminggu memiliki

kecenderungan yang lebih kecil untuk menderita dismenore dibandingkan dengan remaja wanita yang melakukan olahraga yang tidak teratur atau kurang dari 2 kali dalam satu minggu. Berdasarkan hasil penelitian ternyata dismenore primer lebih sedikit terjadi pada wanita yang berolahraga dibandingkan wanita yang tidak melakukan olahraga (Sumudarsono, 1998 dalam Yustianingsih 2004). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dwi Ertiana (2016) tentang faktor – faktor yang berhubungan dengan dismenore pada siswa SMA di Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri, diketahui aktifitas fisik (olahraga) berpengaruh secara tidak langsung dengan kejadian dismenore pada remaja.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik meneliti hubungan antara pola konsumsi *fast food* dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja di SMA Dwijendra Denpasar.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

Apakah ada hubungan pola konsumsi *fast food* dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja ?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Mengetahui hubungan antara pola konsumsi *fast food* dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Menentukan prevalensi kejadian dismenore pada remaja.

- b. Menentukan jenis konsumsi *fast food* pada remaja.
- c. Menentukan jumlah konsumsi *fast food* pada remaja.
- d. Menentukan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja.
- e. Menentukan kebiasaan olahraga pada remaja
- f. Menganalisis hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore pada remaja.
- g. Menganalisis hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat khususnya remaja dan wanita tentang dismenore yang sering menjadi keluhan dan menghambat aktivitas sehari-hari pada saat menstruasi. Selain itu dapat memberikan pengetahuan tentang pola konsumsi makanan yang dapat menyebabkan dismenore seperti sering mengonsumsi *fast food* dan pentingnya berolahraga sehingga dapat mengatasi terjadinya dismenore.

##### **2. Manfaat teoritis**

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap wawasan dan informasi baru berkaitan dengan dismenore. Selain itu, diharapkan pula dapat berguna bagi penulis dan instansi kedepannya, menambah pengalaman serta pengetahuan penulis akan pentingnya mengurangi konsumsi *fast food* dan pentingnya melakukan aktivitas fisik seperti rajin berolahraga dalam kehidupan sehari-hari.